

Universidad Abierta Interamericana



**Hábitos alimentarios en alumnas entre 18 y 26 años estudiantes de las
carreras Lic. En Nutrición y Medicina Segundo Año Turno Tarde,
pertenecientes a la UAI**

Alumna: Miguelina Gomez

Tutor: Raúl Álvarez Lemos

Título a obtener : Licenciada en Nutrición

Facultad de Ciencias Médicas, Sede Rosario – Campus Lagos

Agosto 2018

Índice

Título.....	2
Agradecimientos	3
Introducción	4
Objetivo general.....	5
Objetivo específico	5
Marco Teórico.....	6
Estado actual de los conocimientos sobre el tema	33
Metodología	38
Trabajo de campo.....	40
Resultados de diario de frecuencia.....	40
Resultados de encuesta realizada	60
Conclusión	80
Bibliografía	81
Anexos	87

Título

Hábitos alimentarios en alumnas entre 18 y 26 años estudiantes de las carreras Lic. En Nutrición y Medicina de Segundo Año Turno Tarde, pertenecientes a la UAI.

Agradecimientos

Agradezco a los profesores Ignacio Saenz, Gisela Risari, Sonia Pichichero y Raúl Lemos los cuales me ayudaron en el comienzo y durante el armado de este proyecto. A la directora de la carrera Daniela Pascualini por estar en todo momento y facilitarme el paso por la Facultad.

Doy muchas gracias a mi amiga Florencia Mereta con la cual compartimos muchos momentos durante nuestra formación y quién estuvo siempre que la necesité.

Demás está decir que agradezco a toda mi familia por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, por la motivación constante y por inculcarme valores como la perseverancia y constancia los cuales son necesarios para llegar a lo más alto.

Introducción

En los últimos años se ha demostrado que la alimentación juega un papel importante en el proceso salud-enfermedad, tanto en la selección de alimentos, como en la práctica de algunos comportamientos alimentarios.

En particular, en los estudiantes universitarios, la evaluación continua del comportamiento alimentario es de especial relevancia, pues su alimentación suele ser poco saludable y puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el período de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación, siendo así un potencial riesgo a su desempeño académico y al desarrollo de alteraciones metabólicas a corto plazo.

Es conocida la vulnerabilidad de este grupo desde el punto de vista nutricional, que se caracteriza por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería, por la mayor o menor habilidad para cocinar, la monotonía alimentaria, entre otros. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias, hacen que sus hábitos de alimentación cambien, siendo en muchos casos mantenidos a lo largo de la vida. Es por esto que modificar estos patrones alimentarios en la edad adulta resulta una tarea difícil.

Las alteraciones metabólicas se presentan cada vez a edades más tempranas y favorecen el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, cuyas complicaciones se encuentran entre las tres primeras causas de muerte a nivel mundial, tanto en países desarrollados como en aquellos que se encuentran en vías de desarrollo.

Algunos estudios epidemiológicos muestran que, aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una dieta saludable, estos

conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada. Por estas razones es importante analizar el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios con el fin de prevenir o mejorar alteraciones a nivel metabólico y, por lo tanto, contribuir en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Tener un buen estado de salud depende de una buena nutrición, la que se obtiene de una alimentación equilibrada, una buena calidad de producción de los alimentos y del desarrollo alcanzado por una comunidad.

La problemática en estudio que se plantea en este trabajo de investigación es, ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en alumnas de entre 18 y 26 años estudiantes de las carreras Lic. En Nutrición y Medicina de Segundo Año Turno Tarde, pertenecientes a la UAI?

Objetivo general: investigar los hábitos alimentarios en alumnas entre 18 y 26 años estudiantes de las carreras Lic. En Nutrición y Medicina de Segundo Año Turno Tarde, pertenecientes a la UAI.

Objetivo específico: evaluar qué factores influyen en la alimentación de alumnas entre 18 y 26 años estudiantes de las carreras Lic. En Nutrición y Medicina de Segundo Año Turno Tarde.

Como hipótesis se plantea que hay factores como, omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería, la mayor o menor habilidad para cocinar, la monotonía alimentaria, entre otros, que conducen a una mala selección de alimentos causando malos hábitos alimentarios.

Marco Teórico

En la siguiente sección se llevará a cabo el desarrollo del marco teórico en el cual se presentan diferentes términos con sus respectivas definiciones. Las mismas tienen como fin ayudar al lector a interpretar con mayor profundidad el tema tratado y así poder llevar una mejor comprensión, interés y continuidad sobre el mismo.

Conducta alimentaria

Hacemos referencia a la conducta alimentaria ya que es una de las acciones que realizamos diariamente y se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. ¹

En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. ²

En el caso de la conducta alimentaria, el comportamiento guarda estrecha relación con el alimento. La conducta alimentaria no es tan sólo un acto reflejo que evita la aparición de las sensaciones de hambre, sino que tiene una significación propia en la que intervienen experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades. ³

Entre un estímulo y la respuesta que genera, en este caso la conducta alimentaria, existen vínculos fisiológicos, psicológicos, socioculturales y morales. A nivel fisiológico se encuentran los nutrientes, a nivel psicológico, los alimentos con sus propiedades organolépticas de color, sabor y textura, a nivel sociocultural, la comida, constituida por

¹<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12005/CastanoEstradaMelissa2013.pdf;sequence=1>

² https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002

³ http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=123

diferentes tipos de alimentos y en lo moral aquellos alimentos que son perjudiciales o no para nuestra salud.⁴

Estilo de vida

El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.⁵

Hábitos alimentarios

Conjunto de costumbres que condicionan la forma de como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influida por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. Estos hábitos alimentarios influyen en el estado de salud de la población, por lo cual la educación integral del individuo, representa un componente determinante en su salud, pues influye de forma directa en su calidad de vida.⁶⁷

Preferencia alimentaria

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se ingiere y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia.⁸ En el caso de estudiantes universitarios

⁴ <ftp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/CONDUCTA-ALIMENTARIA.pdf>

⁵ <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>

⁶ <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

⁷ http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol32_3_06/spu05306.htm

⁸ <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>

que no son oriundos de la ciudad donde se encuentra la Universidad, en este caso Rosario, deben llevar a cabo una nueva adaptación, debido a que comienzan a vivir solos o con otros estudiantes de la misma franja etaria. Esto significa que ellos mismos deben preparar sus alimentos, conocer el tiempo que les lleva prepararlos, establecer sus preferencias alimentarias, conocer sobre los nutrientes de cada alimento y su influencia corporal, entre otros.

Comidas irregulares y picoteo entre comidas

Saltearse comidas es una conducta frecuente en los jóvenes, esta conducta aumenta durante su paso por la universidad. Algunos de los factores que llevan a realizar estas acciones son la falta de tiempo para estudiar o para dormir, poca disponibilidad de alimentos, falta de ganas para cocinar, ausencia de conocimientos, costumbres, entre otros.

Aquellos jóvenes que saltean comidas, tienden a consumir más colaciones integradas por azúcar, grasas, y sodio añadido. Consumir dos colaciones al día, representan un 25% de su ingesta calórica diaria. Llevar a cabo comidas irregulares y/o picoteo entre comidas durante un tiempo prolongado puede llevar a diferentes tipos de enfermedades metabólicas como diabetes, hipertensión, obesidad, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares. Además puede disminuir la respuesta al sistema inmunológico y alterar el desarrollo físico.⁹

Cultura y economía

Los alimentos tradicionales son aquellos que están fuertemente vinculados con un territorio, con una profundidad histórica y una constelación de saberes, valores y prácticas

⁹ <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC120616.pdf>

asociados, que forman parte de la identidad de una persona o grupo. Las culturas y sus diferentes etnias han influido siempre en la base alimentaria de los seres humanos.

Nuestra alimentación habla de nuestra identidad, de valores, prácticas y conocimientos de nuestra tierra. Por eso, con la recuperación y la preservación de los alimentos tradicionales contribuimos a la promoción del consumo de alimentos significativos por sus valores nutricionales, económicos y socioculturales; al respeto de las particularidades y la cultura alimentaria de cada región. Y además, a la promoción de la producción y comercialización alimentaria a pequeña y mediana escala en nuestras comunidades.¹⁰

Mantener un estilo de vida saludable implica cuidar de nuestra alimentación. Muchas empresas en su afán comercial pueden introducir productos saludables a precios elevados, pero en la mayoría de los casos se trata de productos que son innecesarios o podrían ser reemplazados fácilmente.¹¹

Dieta equilibrada

Todo individuo posee el derecho de contar con una alimentación suficiente que satisfaga sus necesidades nutricionales básicas.¹² Una buena alimentación debe involucrar aspectos tan variados como tener en cuenta que la producción de alimentos en una región debe ser la adecuada para sus habitantes, es decir, las variedades de alimentos disponibles en la región deberán ajustarse a la cultura alimentaria existente y dichos alimentos (producción) deben cubrir las necesidades nutricionales desde un punto de vista de calidad, cantidad y seguros (sin contaminantes, ni tóxicos) para el consumo humano.¹³

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una

¹⁰ <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/10/Libro-NAT-2015.pdf>

¹¹ <https://www.elnuevodiario.com.ni/suplementos/ellas/418055-alimentacion-saludable-economia/>

¹² <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v21n41/v21n41a6.pdf>

¹³ http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100006

alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.¹⁴

La independización de los jóvenes resalta el factor más influyente en los hábitos alimentarios, ya que con ésta se vuelven más propensos al consumo de comidas fuera del hogar, especialmente a las denominadas comidas rápidas. Asimismo, los tiempos entre una comida y otra no son fijos, lo que propicia que entre comidas se dé el consumo de alimentos chatarra.¹⁵

Requerimientos nutricionales

El requerimiento de un nutriente es la mínima cantidad del mismo que debe ser absorbida o consumida en promedio por un individuo a lo largo de un determinado periodo de tiempo para mantener una adecuada nutrición.

Alimento

Es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que, ingeridas por el hombre, aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café, los condimentos, etc.¹⁶

Otra definición considera alimentos a toda sustancia que, debido a sus características psicosensoriales, valor nutritivo e inocuidad, al ser ingerido por un organismo contribuye al equilibrio funcional del mismo.

Energía

¹⁴ <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>

¹⁵ http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100006

¹⁶ <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=79452>

El Gasto Energético en Reposo (GER) es la energía necesaria para mantener el metabolismo celular y de los tejidos, además de la energía para mantener la circulación sanguínea, la respiración y los procesos gastrointestinales y renales.

Para determinar el GER en mujeres adultas es necesario utilizar la siguiente ecuación:

Método FAO – OMS

Primer paso: determinar el metabolismo basal

Edad (años)	Hombres	Mujeres
0 – 3	$60,9 \times \text{kg} - 054$	$61,0 \times \text{kg} - 051$
3 - 10	$22,7 \times \text{kg} + 495$	$22,5 \times \text{kg} + 499$
10 – 18	$17,5 \times \text{kg} + 651$	$12,2 \times \text{kg} + 746$
18 – 30	$15,3 \times \text{kg} + 679$	$14,7 \times \text{kg} + 496$
30 – 60	$11,6 \times \text{kg} + 879$	$8,7 \times \text{kg} + 829$
> de 60	$13,5 \times \text{kg} + 487$	$10,5 \times \text{kg} + 596$

Para determinar el Requerimiento Energético Total (GET) se debe considerar además del Metabolismo Basal, la Termogénesis Diaria y el Gasto por Actividad voluntaria.¹⁷

Nutrientes

Sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. Los nutrientes se pueden clasificar en **macronutrientes**, como los hidratos de carbono, proteínas y lípidos, y en **micronutrientes**, como los minerales y las vitaminas.¹⁸

¹⁷ <https://es.slideshare.net/efistemologia/evaluacid3-n-delestadonutritivo>

¹⁸ <http://www.diarionorte.com/article/158239/la-alimentacion>

Macronutrientes

Hidratos de Carbono.

Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono (HC) o sacáridos, son macromoléculas compuestas por carbono, hidrogeno y oxígeno, cuya principal función en el ser humano es aportar energía. Son los compuestos orgánicos más abundantes en la naturaleza.¹⁹

Tradicionalmente se los divide en tres grupos según el nivel de polimerización:

Monosacáridos: incapaces de hidrolizarse a una forma más simple, componentes básicos del resto de las formas. Por ejemplo, glucosa, fructuosa y galactosa.

Disacáridos: pueden hidrolizarse a dos moléculas de monosacáridos. Por ejemplo, sacarosa, lactosa y maltosa.

Polisacáridos: desde 10 unidades a 10.000 o más. Dentro de este grupo se encuentran los amiláceos o almidón y los polisacáridos no amiláceos (PNA) y el glucógeno.²⁰

Los principales HC disponibles son los monosacáridos, disacáridos, malto-oligosacáridos y el almidón. Es importante tener en cuenta que el término “azúcares” incluye a los mono y disacáridos; excluyendo a los polioles como el xilitol, manitol, lactitol y sorbitol. Cuando se menciona “azúcares agregados”, se está haciendo referencia a la sacarosa, fructosa, glucosa y a los productos hidrolizados del almidón (jarabe de glucosa, de alta fructuosa entre otros), utilizada en preparaciones de alimentos ultra procesados.²¹

Principales fuentes alimentarias y usos: los tres monosacáridos más comunes son: glucosa, fructosa y galactosa.

¹⁹ <http://www.rdnatural.es/blog/glucido/>

²⁰ <https://es.scribd.com/document/213734096/CLASIFICACION-DE-CARBOHIDRATOS>

²¹ http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

Por otro lado, la industria utiliza cada vez con más frecuencia los jarabes de alta fructuosa (obtenidos a partir del almidón de maíz) para reemplazar a la sacarosa de dichas bebidas y confituras, aunque también está presente en una gran gama de productos como yogures enteros y descremados, panes tipo lactal o de hamburguesas, grisines, cereales, galletitas de agua, barras de cereal, galletitas dulces, mermeladas, ketchup, y alfajores.

En el caso de la lactosa está solo presente en la leche, sus derivados y productos que la contengan.

Las principales fuentes de almidón son cereales, papas, tubérculos, legumbres, y productos derivados; todos ellos son una fuente importante de energía. La industria utiliza almidones modificados (almidón estabilizado, blanqueado) para mejorar la viscosidad, estabilidad del alimento durante el almacenamiento, así como la integridad de sus partículas, textura, aspecto y emulsificación. Aunque difieren en su forma estructural, el valor energético es el mismo que el del almidón natural.²²

Funciones: los HC son la principal fuente energética del cuerpo humano, aportan 4 kcal/g. La glucosa se utiliza de forma inmediata en las células para formar ATP (Adenosina trifosfato). Existen algunos órganos que dependen exclusivamente de la glucosa como el cerebro, las glándulas suprarrenales y los glóbulos rojos. Teniendo en cuenta esta función primordial tiene lógica pensar que representen el mayor porcentaje del valor calórico total en un plan alimentario. Cuando por alguna razón se restringe el aporte de HC, el cuerpo debe recurrir a las grasas y a las proteínas para obtener el ATP necesario para mantener las funciones vitales. En situaciones carenciales no sólo hay proteólisis sino también lipólisis. Además de esto, los HC intervienen en la síntesis de ADN (Ácido desoxirribonucleico) y de ARN (ácido ribonucleico).

²² http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_14/num_2/RSAN_14_2_88.pdf

Contribución organoléptica de los HC y su influencia metabólica: además de aportar energía y materia prima para la síntesis de compuestos, los HC cumplen una función esencial en la alimentación humana al aumentar la palatabilidad de los alimentos mediante su poder edulcorante. También, participan en la regulación de los niveles de saciación y saciedad (la saciación es el proceso que determina el tiempo que dura una comida específica, es lo que nos lleva a finalizar una ingesta, mientras que la saciedad determina el tiempo entre una comida y otra, es decir, es la sensación de plenitud que persiste por un tiempo y nos lleva a permanecer sin comer hasta que retorna la sensación de hambre), en el vaciamiento gástrico.

Por otro lado, la ingesta elevada de HC puede tomar la vía de lipogénesis y convertirse en grasa, lo que colaboraría indirectamente en la ganancia de peso a partir de una alteración en el balance energético global. Los azúcares simples junto con las grasas y la sal, son los principales componentes de alimentos procesados de alta densidad energética, con evidencia suficiente de que su consumo a largo plazo aumenta el riesgo de Obesidad.

El concepto de índice glucémico (IG) clasifica a los alimentos según su efecto sobre los niveles de glucosa sanguínea post-prandial. La FAO/OMS definen el IG como el incremento del área bajo la curva de respuesta glucémica durante 1:30 a 3 horas luego de la ingesta de una porción de 50g de HC disponibles del alimento en estudio, expresado como porcentaje de la respuesta de la misma cantidad de HC de un alimento de referencia (glucosa o pan blanco) tomado en el mismo sujeto. Los valores de IG que se obtienen utilizando el pan blanco como referencia son 40% mayores que los obtenidos con glucosa (alimento patrón). Por otro lado, el concepto de carga glucémica (CG) se utiliza para cuantificar el efecto glucémico de una porción de comida.

Los azúcares simples, son para la OMS desde el año 2003, nutrientes críticos, porque su exceso se asocia a O (obesidad), síndrome metabólico, e indirectamente a través de la O

a diabetes, ECV (Enfermedades Cardiovasculares) y cáncer. En consecuencia, es importante reducir el consumo de azúcares simples y evitar el exceso de almidones.

Recomendación establecida por consenso: aporte de HC total correspondiente al 55% al 75% VET (275g/día), para la población objetivo representada por la unidad de consumo. Este resultado se calcula por diferencia y coincide con la recomendación de FAO/OMS 2003 del Informe de Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas.²³

Proteínas.

Las proteínas, así como los carbohidratos y las grasas, son macromoléculas orgánicas que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, a los que se les suma el nitrógeno y a menudo el azufre. Son muy importantes en el crecimiento y reparación de los tejidos corporales. Las proteínas son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos (aparte del agua). No existe proceso biológico que no dependa de alguna manera de su presencia, por lo tanto, desde el punto de vista funcional, su papel es fundamental.²⁴

Funciones de las proteínas.

- Son esenciales para el crecimiento. Las grasas y los carbohidratos no pueden sustituir a las proteínas porque no contienen nitrógeno.
- Proporcionan aminoácidos esenciales fundamentales en la síntesis tisular. El organismo experimenta constantemente el recambio de las mismas.
- Suministran materias primas para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.

²³ http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_14/num_2/RSAN_14_2_88.pdf

²⁴ <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0d.htm>

- Se utilizan para suministrar energía (4 kcal/g) en casos extremos donde carbohidratos y grasas no son suficientes.²⁵

Los AA (aminoácidos) fueron clasificados en la década del '70 como esenciales y no esenciales.

Los AA esenciales o indispensables no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser suministrados por la alimentación. Estos son: leucina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina. Son indispensables para formar y reparar órganos y tejidos, formar hormonas, enzimas, jugos digestivos, anticuerpos y otros constituyentes orgánicos. Por otro lado, los AA no esenciales o dispensables son igualmente importantes para la estructura proteica; sin embargo, si no están presentes en las cantidades adecuadas al momento de la síntesis proteica, pueden ser sintetizados a partir de AA esenciales o a partir de precursores.

El valor biológico (VB) de una proteína representa la proporción de nitrógeno retenido del nitrógeno absorbido y depende fundamentalmente de su composición en AA indispensables o esenciales y de las proporciones entre ellos. El VB es máximo cuando las proporciones de AA se aproximan a la proteína ideal, o patrón o de referencia (proteína del huevo). La calidad de las proteínas de los alimentos depende de su contenido de AA esenciales.

Los alimentos de origen animal que contienen proteínas y son fuente alimentaria de las mismas son: pescados, mariscos, carnes, huevos, quesos, leche, yogur. Las concentraciones de AA esenciales en los alimentos vegetales son bajas y también tienen un índice de digestibilidad muy bajo. En estos, la composición de AA no es en general tan bien balanceada como el de los alimentos de origen animal. Una mezcla de proteínas de origen vegetal en base a granos integrales, legumbres, semillas, frutas secas y verduras,

²⁵ <https://pt.slideshare.net/marcelosantiago/lipidos-6480477?ref=>

especialmente de color verde intenso, puede suplementarse combinando una y otras en forma de disponer de AA esenciales en cantidad suficiente. La combinación de granos y legumbres es el principal recurso proteico de los vegetarianos. Al combinar legumbres con cereales es posible reemplazar la calidad proteica de la carne, leche o huevos, esto es importante para la población vegetariana.

El más deficiente de los AA esenciales de una proteína se denomina «aminoácido limitante». El aminoácido limitante determina la eficiencia de utilización de la proteína presente en un alimento o en combinación de alimentos.²⁶

Recomendaciones nutricionales: La dosis diaria recomendada de proteínas para mujeres es de 0,8 a 1 g por kilogramo de peso corporal/día.

El aporte de proteínas total correspondiente al 15% VET (Valor Energético Total) (75 g/día), para la población objetivo representada por la unidad de consumo. Esta recomendación coincide con el límite superior de la recomendación de la FAO/OMS en el año 2003 del Informe de Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas.²⁷

Cuando existe un significativo desbalance entre la ingesta y los requerimientos de proteínas, el organismo posee la capacidad de adaptarse a esta deficiencia consumiendo energía de depósitos como la grasa o los músculos.

Grasas

Son sustancias orgánicas y una fuente importante de energía de almacenamiento con función estructural, necesaria para la salud del ser humano y para mejorar la absorción de vitaminas liposolubles y carotenoides. En la alimentación representan la segunda fuente de energía, después de los carbohidratos. Otras funciones son:

²⁶ <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0d.htm>

²⁷ http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

- Formar parte de la estructura celular - membranas celulares (fosfolípidos).
- Proveer de energía al organismo (triglicéridos).
- Modular el crecimiento y desarrollo temprano.
- Modular procesos relacionados a enfermedades crónicas relacionadas a la nutrición en la adultez.
- Tener función reguladora: algunos lípidos forman hormonas como las sexuales o las suprarrenales.
- Vehicular vitaminas y nutrientes esenciales, por lo que son imprescindibles para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K).
- Dar saciedad y ofrecer mayor palatabilidad a las preparaciones.

Conocer el origen y composición de los diferentes tipos de grasas que se ingieren a través de los alimentos permite obtener un equilibrio en el aporte de los diferentes ácidos grasos (trans, saturados, insaturados, poli y mono saturados, omegas, etc.).²⁸

El tipo de grasa consumido se relaciona con el riesgo cardiovascular, afectando los niveles de lipoproteínas, aumentando los procesos inflamatorios, de coagulación, etc. Dentro de las grasas comestibles se encuentran aquellas provenientes de tejidos animales y vegetales.

Los ácidos grasos (AG) son los componentes más importantes de los lípidos comestibles. Pueden ser saturados (AGS) y se encuentran en: grasa láctea, el aceite de coco y de palma, el cacao, la carne vacuna, de cordero, cerdo y piel de pollo. Las grasas saturadas provocan diferentes efectos en la concentración de las fracciones lipídicas en plasma, elevando los niveles de colesterol y de las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Una ingesta excesiva

²⁸ <https://www.alimentacion-cardiosaludable.com/2012/12/funcion-de-la-grasa-en-nuestro-organismo/>

de AGS está relacionada a la producción de aterosclerosis y el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria en la edad adulta.

Con respecto a las grasas monoinsaturados (AGM), el principal ácido graso es el oleico. Son fuentes de AGM el aceite de oliva y el aceite de canola, el aceite de soja, las frutas secas, la palta, aceitunas, y dentro del reino animal, la yema de huevo.

Por otro lado, las grasas poliinsaturadas (AGPI) comprenden a los ácidos linoleico (LA) y linolénico y en pescados los ácidos eicosa-pentaenoico (EPA) y decosahexaenoico (DHA) y se dividen en 2 grupos: 1. Omega 6, LA y araquidónico (AA): están presentes en la mayoría de las semillas, granos y sus derivados, especialmente en los aceites vegetales (girasol, maíz, etc.) y frutos secos, fundamentalmente nueces y maní. Su consumo elevado produce la reducción de las concentraciones del nivel plasmático de colesterol LDL y también las de colesterol HDL. 2. Omega 3 = linolénico: es de origen vegetal y se encuentra sobre todo en las plantas, presenta mayores concentraciones en algunas semillas (lino, chía), frutas secas (nueces pecán, pistachos) y algunos aceites vegetales (oliva, linaza). Son los ácidos grasos n-3 más importantes de la nutrición humana el EPA y DHA, procedente de pescados, mariscos y aceites de mamíferos marinos. Es importante destacar que el consumo de AGM y AGPI modifica el perfil lipídico disminuyendo las concentraciones de triglicéridos y colesterol plasmático.

En la alimentación humana están presentes también, los ácidos grasos trans (AGT). Estos provienen naturalmente de depósitos de rumiantes y grasas lácteas, así como de alimentos preparados a partir de aceites vegetales parcialmente hidrogenados, fuente muy utilizada a nivel comercial. Este tipo de ácidos grasos provocan disminución del HDL, aumento de la lipoproteína, aumento de los niveles APO-B y disminución de los niveles APO-A1.

Además tienen una correlación más directa de lo que se pensaba en la probabilidad de aumentar el riesgo cardiovascular.²⁹

Micronutrientes

Vitaminas y minerales.

Vitaminas.

Las vitaminas son necesarias para el buen funcionamiento celular del organismo, lo que conlleva a un estado de bienestar anatómico y fisiológico de la célula, de allí la necesidad permanente de que estos compuestos siempre estén en la dieta o alimentación cotidiana. A diferencia de algunos minerales, actúan en dosis muy pequeñas.

Las podemos diferenciar en dos grupos distintos:

1) *Vitaminas hidrosolubles*: Como la vitamina C y las del complejo B (B1, B2, B6; B12, Niacina, Ácido fólico, Ácido pantoténico Y Biotina), que se disuelven en el agua y como el organismo no puede almacenarlas, es necesario un aporte diario o controlado debido a que el exceso es eliminado por el sudor y la orina. Se encuentran en mantequilla, hortalizas de hoja verde, espinacas, frutas, huevos, leche, zanahoria, frutos secos, huevos, etc.

2) *Vitaminas liposolubles*: se disuelven en grasas, como las vitaminas A, D, E y K. Estas se almacenan en los tejidos adiposos y en el hígado. El exceso de consumo puede ser muy perjudicial para la salud, ya que nuestro cuerpo sí almacena su exceso. Tanto la carencia como el exceso de algunas de ellas pueden originar enfermedades irreversibles. Por ejemplo, el exceso de vitamina A puede producir alteraciones óseas o hemorragias en tejidos, y el exceso de vitamina E produce trastornos metabólicos.³⁰ Se encuentran en

²⁹ <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/01articuloespecial01.pdf>

³⁰ <https://vitaminas.org.es/vitaminas-liposolubles>

frutos secos, cereales integrales, leguminosas, levadura de cerveza y germen de trigo, frutas cítricas, tomates, pimientos, espinacas, entre otros.³¹

Minerales.

Los minerales son importantes para mantener el cuerpo sano. Son necesarios para muchas funciones distintas, incluyendo mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando correctamente. También son importantes para las enzimas y las hormonas.

Los podemos diferenciar en dos grupos distintos, los macrominerales y los microminerales.

Macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. Los podemos encontrar en productos lácteos y verduras de hoja verde, carne, pescado, verduras y frutas en general, huevo, sal de mesa, etc.

Microminerales: hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio. Los podemos encontrar en huevos, pescado, ostras, mejillones, verduras, garbanzos, lentejas, soja, chocolate amargo, avena, té, etc.³²

Los elementos traza esenciales son necesarios en cantidades muy pequeñas en las dietas humanas pero son vitales para fines metabólicos.³³ Los podemos encontrar en: carnes, pescados y mariscos, legumbres, harinas integrales, frutas y verduras, sal de mesa y embutidos, agua, té, etc.

Los desequilibrios alimenticios como la comida chatarra, salto de horarios, dietas bajas en calorías, producen disminución en las vitaminas y minerales. Como nutrientes son esenciales para la vida.

³¹ <http://www.redalyc.org/pdf/4760/476047388007.pdf>

³² http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/miner_sp.cfm

³³ <https://medlineplus.gov/spanish/minerals.html>

Agua

El agua es un componente esencial para la vida, ocupa el segundo lugar en importancia para el mantenimiento de la vida luego del oxígeno. Es la molécula más abundante en el cuerpo humano y desempeña múltiples funciones, como ser el principal solvente del organismo, transportar nutrientes y gases, regular el volumen celular, participar en la termorregulación, etc.

Es muy importante resaltar que el agua es un nutriente vital. En un clima moderado los adultos pueden sobrevivir solo 10 días sin agua, en contraste, con lo que sucede con los alimentos, ya que es posible sobrevivir sin ellos por varias semanas.

Beneficios: la hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como por ejemplo la regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación y la digestión.³⁴

Recomendación Nutricional: los requerimientos de agua son variables entre personas y condiciones ambientales diferentes. La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) en el año 2012 acordó una recomendación de ingesta de líquidos (preferentemente agua) de 2 a 2,5 L/día, no estableciéndose un límite máximo de su ingesta. Un exceso de agua que no se puede compensar con la excreción de una orina muy diluida (volúmenes máximos de orina de aproximadamente un litro/hora en adultos) puede producir intoxicación por agua con edema cerebral. Por lo tanto no se puede definir una cantidad diaria total de agua tolerable por un grupo poblacional sin tener en cuenta factores individuales y ambientales.³⁵

³⁴ <http://campussaludable.uc.cl/es/contenidos/Lo-Que-Comes-Importa/Hidratacion.html>

³⁵ <http://cieah.ulpgc.es/es/efsa-issues-new-recommendations-for-water-intake-in-humans>

Aunque el agua es la bebida por excelencia y representa la forma ideal de reponer nuestras pérdidas e hidratarnos, es muy común ver en la actualidad que la alimentación incluye diversos tipos de bebidas, con diferentes sabores, que nos proporcionan nutrientes o capacidad estimulante, y que satisfacen además de nuestra sed, otras necesidades vinculadas al placer y al gusto.³⁶ La oferta actual de bebidas es tan amplia que está claro que se requiere cierto orden y recomendaciones específicas para cada una de ellas en cuanto a lo que refiere a capacidad de hidratación, aporte de energía, nutrientes y componentes no nutritivos como la cafeína y el alcohol. El control del consumo de bebidas con endulzantes nutritivos, representa un componente importante para mantener un peso saludable. La limitación de su consumo tendría efectos positivos en la prevención y tratamiento de diabetes tipo 2 y reduciría el RCV (Riesgo Cardiovascular), influyendo positivamente en los perfiles lipídicos, sensibilidad a la insulina, la reducción de la presión arterial, la inflamación orgánica y la magnitud de adiposidad visceral.³⁷ Además, influyen en la incidencia de caries dentales y fracturas óseas. Así mismo, las calorías ingeridas en las bebidas producirían menores señales de saciedad que las provenientes de alimentos sólidos. Por ello resulta más fácil excederse en la ingesta de calorías cuando las bebidas contienen azúcar y de allí que producen mayor riesgo de obesidad. Por lo anterior, es necesario implementar estrategias para promover una hidratación saludable, fomentando el consumo de agua potable y el reemplazo de infusiones azucaradas, gaseosas y otras bebidas dulces por opciones reducidas en azúcares como medida para la prevención de obesidad, diabetes y otras enfermedades.³⁸

³⁶ http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000100006

³⁷ <http://www.uifra.org.ar/home/downloads/Guias-Alimentarias-para-la-Poblacion-Argentina%202016.pdf>

³⁸ <http://docplayer.es/12656684-Creencias-mitos-y-realidades-relacionadas-al-consumo-de-agua.html>

Es importante mencionar que el cuerpo no está provisto para almacenar agua, por lo tanto, la cantidad perdida cada 24 horas debe ser repuesta para que se mantenga eficiente la salud y el cuerpo.

Recomendaciones nutricionales

Una recomendación nutricional representa la cantidad de un nutriente determinado que puede facilitar el normal funcionamiento del metabolismo de una persona. Tiene un enfoque poblacional ya que a fines prácticos la recomendación se aplica de la misma manera en toda la población.³⁹

Las necesidades nutritivas de las personas son las mismas y se considera que pueden ser planificadas a nivel universal. Sin embargo, es conveniente adaptarlas a la población sobre la cual se va a trabajar, teniendo en cuenta sus particularidades y el contexto en el que se desarrolla. Así es como las recomendaciones nutricionales se usan para interpretar la adecuación de las ingestas de nutrientes, y como referencia o guía para planificar la alimentación de grupos de la población.

El requerimiento es la menor cantidad de un nutriente que debe ser absorbida o consumida en promedio por un individuo a lo largo de determinado período de tiempo para mantener una adecuada nutrición. Los requerimientos varían en función de la edad, el sexo, el estado fisiológico, los niveles de actividad física y la temperatura, entre otros; por lo que el aporte a través de los alimentos debe cubrir no sólo los requerimientos para el mantenimiento de las funciones, sino también las cuotas adicionales según sea el caso (crecimiento, gestación, lactancia). Otros factores como las realidades socio-sanitarias de cada país, y el modo en que cada grupo poblacional satisface sus necesidades varían de

³⁹ http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011

acuerdo a múltiples factores, que a su vez, afectan la forma en que las personas se alimentan.

Las recomendaciones nutricionales se sintetizan en tablas donde están representados el conjunto de cifras o valores de los nutrientes específicos que necesita el organismo humano, y se revisan periódicamente en función del avance en los conocimientos. Se expresan en términos cuantitativos de unidades diarias de nutrientes u otros componentes alimentarios. Estas recomendaciones proporcionan niveles de seguridad y tienen en cuenta las variaciones en las necesidades; por lo tanto, las cifras son a menudo algo mayor de los requerimientos mínimos para tener una buena salud. Los valores recomendados están destinados a personas saludables (no enfermas) y no representan en sí mismos las necesidades exactas, ya que muchas personas consumen cantidades menores a las recomendadas y sin embargo, disfrutan de buena salud.

En Argentina, se usan para la región las tablas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos (NAS-USA) y las de la FAO.

FACTOR DIETETICO	RECOMENDACIÓN DIARIA
Valor Energético	2000 Kcal
Proteínas	15%
Grasas totales	30%
-Ácidos grasos poliinsaturados	6-11%
-Ácidos grasos poliinsaturados n-6	2.5-9%
-Ácidos grasos poliinsaturados n-3	0.5-2%
-Ácidos grasos trans	<1%
-Ácidos grasos saturados	<10%
-Ácidos grasos monoinsaturados	Por diferencia (a)
-Colesterol	<300 mg/día
Carbohidratos totales (b)	55 % (c)
Fibra alimentaria	25gr
Azúcares libres (d)	<10%
Agua	2000 ml/mujeres
Hierro	18mg/día
Zinc	8mg/día
Calcio	1000 mg

Sodio	1.5g
Potasio	4.7g
Cromo	25 µg
Cobre	900 µg
Manganeso	1.8 mg
Selenio	55 µg
Vitamina C	75 mg
Ácido Fólico	400 µg
Vitamina A	700 µg
Vitamina B1 Tiamina	1.1 mg
Vitamina B2 Riboflavina	1.1 mg
Vitamina B3 Niacina	14 mg/día
Vitamina B6	1.3 mg/día
Vitamina B12	2.4 µg
Vitamina D	15 µg
Vitamina E	15 mg/día

- (a) Se calcula como sigue: grasas totales _ (ácidos grasos saturados + ácidos grasos poliinsaturados + ácidos grasos trans)
- (b) Porcentaje de energía total disponible después de tener en cuenta la consumida en forma de proteínas y grasas.
- (c) Resultado por diferencia.
- (d) La expresión «azúcares libres» se refiere a todos los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los jugos de frutas.⁴⁰

Alimentación Saludable

⁴⁰ http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

Una alimentación saludable es una alimentación nutricionalmente suficiente, adecuada y completa; compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (que no causa daño a la salud ni al ambiente, es decir, no contaminada).

Los nuevos estilos de vida provocan que algunos hábitos saludables de alimentación, que durante años han formado parte de nuestra historia y tradición, se abandonen. La falta de tiempo para cocinar, el ritmo de vida actual y la enorme oferta alimentaria, que hace difícil tomar decisiones adecuadas, conduce a que muchas personas no sigan una alimentación variada y, por tanto, no ingieran todos los nutrientes que necesitan o las cantidades adecuadas de ellos.⁴¹

La alimentación completa, suficiente, equilibrada y adecuada es fundamental para el crecimiento y desarrollo, y es la base de un estado saludable de la población, ya que reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes).⁴²

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Las GAPA traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables.

⁴¹ <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18911-0e9d667b8f44311838da9796b52996b86.pdf>

⁴² <https://farmabonnin.com/sanudiet/salud/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion/>

MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

1°MS: Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.

2°MS: Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.

3°MS: Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.

4°MS: Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.

5°MS: Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

1°MS: A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.

2°MS: No esperar a tener sed para hidratarse.

3°MS: Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

1°MS: Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.

2°MS: Lavar las frutas y verduras con agua segura.

3°MS: Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.

4°MS: El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

MENSAJE 4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

1°MS: Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.

2°MS: Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)

3°MS: Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

4°MS: Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

MENSAJE 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

1°MS: Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).

2°MS: Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.

3°MS: Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.

4°MS: Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

1°MS: Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.

2°MS: Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

3°MS: Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.

4°MS: Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

1°MS: La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.

2°MS: Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

3°MS: Incluir hasta un huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

4°MS: Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

1°MS: Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

2°MS: Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos, y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

3°MS: Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

1°MS: Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

2°MS: Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

3°MS: En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

4°MS: Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).

5°MS: El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

MENSAJE 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

1°MS: Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.

2°MS: El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Gráfica de las Guías Alimentarias (año 2015)



Estado actual de los conocimientos sobre el tema

Factores que intervienen en la modificación de los hábitos alimentarios no adecuados en la Provincia de Palena.

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, como preparan sus alimentos, las prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Es verdad también que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población, por lo tanto, tener un buen estado de salud depende de una buena nutrición la que se obtiene de una alimentación equilibrada, una buena calidad de producción de los alimentos y del desarrollo alcanzado por una comunidad.

Entre la multitud de alimentos que se conocen en el mundo, cada grupo elige “uno” en especial. Los factores que influyen en su selección son: geográficos, económicos, climáticos, de transporte, comunicacionales (publicidad), educacionales, religiosos, afectivos, las decisiones gubernamentales y tradiciones culturales actuarían como impulsores de esta selección. (Nancy Guerrero B., Oscar Ignacio Campos V., Julio Luengo H.), 2005.

⁴³ <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales.

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia (factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y a través de la publicidad. En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente. Esta etapa es, por tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación, y como consecuencia de ello, a la aparición de deficiencias nutricionales. Suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. Además, modificar estos patrones alimentarios en la edad adulta es una tarea difícil.

El nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante. (Yolanda Fabiola Márquez-Sandoval & Barbara Vizmanos-Lamotte), Scielo, 2006.

Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios.

Para la mayoría de los estudiantes universitarios entrevistados, sus conductas alimentarias en su etapa académica se perciben condicionadas a su estado anímico o a situaciones de estrés. "...Para mí a veces mi estado anímico, emocional, afecta mi alimentación, sin duda" [Entrevista 4]. Estas modificaciones se basan en la incorporación de alimentos que aportan hidratos de carbono de absorción rápida o también el consumo de café. "Cuando hay exámenes o estoy muy estresada, me da como más hambre o comer chocolates o esas cosas" [Entrevista 6]. Uno de los entrevistados menciona que esta modificación alimentaria es afectada por la disponibilidad de alimentos en su hogar, pero que son sus preferencias personales las que finalmente condicionará la selección de alimentos. "...Lo primero que siempre encuentra y siempre va a haber es pan, pan o juguito heladito, es difícil encontrar siempre una fruta, o sea si voy a elegir entre un pan o una fruta casi siempre voy a elegir el pan con algo es como más sabroso, más rico...". [Entrevista 4]. (Claudia Troncoso P., Juan Pablo Amaya P.), Scielo, 2009

Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud.

La evaluación del comportamiento alimentario (CA) permite orientar posibles intervenciones para mejorar la alimentación de la población, y así lograr un estado nutricional más saludable y prevenir enfermedades. En particular, en los estudiantes universitarios, la evaluación continua del CA es de especial relevancia pues su alimentación suele ser poco saludable, y les confiere potencial riesgo a su desempeño académico y al desarrollo de alteraciones metabólicas a corto plazo. En este sentido, el presente trabajo aporta un instrumento auto-aplicable y práctico para evaluar aspectos del CA (selección, preparación, horarios de toma de

alimentos, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio) en estudiantes universitarios, que resultó con índices de reproducibilidad y validez satisfactorios. (Yolanda Fabiola Márquez-Sandoval & Barbara Vizmanos-Lamotte), Scielo, 2014.

Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios.

Por otro lado, se ha observado que la alimentación de la población universitaria ha variado desde los años 90 hasta la actualidad. Estudios previos realizados han puesto en evidencia la existencia de hábitos alimentarios incorrectos, caracterizados por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio y seguir una alimentación poco diversificada. A todo esto, contribuye el desconocimiento de las recomendaciones dietéticas existentes para mantener una dieta alimentaria saludable y variada. (Alexia De Piero, Natalia Bassett, Analia Rossi y Norma Sammán), UNT, CONICET. 2014.

Hábitos de vida saludable en la población universitaria.

Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. Teniendo en cuenta que más de un millón de estudiantes están matriculados en universidades españolas, este colectivo constituye un grupo de población lo suficientemente numeroso e interesante como para tratar de reducir la prevalencia de sobrepeso en la vida adulta a través de estrategias de promoción de la salud. (Sánchez-Ojeda, María Angustias, De Luna-Bertos, Elvira), Universidad de Granada. 2015.

Conclusión

Como podemos observar en diferentes estudios, el aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia (factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y a través de la publicidad.

Una vez terminada la etapa escolar el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente.

Los factores que influyen en la selección de los alimentos son: geográficos, económicos, disponibilidad de alimentos en su hogar, climáticos, tradiciones culturales, educacionales, religiosos, afectivos, anímicos y actuarían como impulsores de esta selección de alimentos.

Los jóvenes que se encuentran llevando a cabo estudios universitarios son, por lo tanto, especialmente vulnerables a la omisión de comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, comer fuera del hogar alimentos muy procesados con alto contenido de grasa saturadas, azúcares y/o sodio, consumo de alcohol y seguir una alimentación poco diversificada. Además, la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales. Lo descrito anteriormente le confiere un potencial riesgo a su desempeño académico y al desarrollo de alteraciones metabólicas a corto plazo. Demás está decir que modificar estos patrones alimentarios en la edad adulta es una tarea difícil.

Metodología

Área de estudio

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Abierta Interamericana (UAI), ubicada en la sede Lagos, Ovidio Lagos N°994, en zona centro de la ciudad de Rosario, Santa Fe.

Rosario es una ciudad ubicada en la zona sur de la provincia de Santa Fe, a 300 km de la ciudad de Buenos Aires. Rosario es, por diversos aspectos, una gran urbe. Nacida a orillas del río Paraná, es una ciudad con una gran oferta académica y científica, lo que lleva a recibir cantidad de estudiantes todos los años. Además, cuenta con un epicentro comercial y de negocios de gran relevancia para la actividad productiva de la Argentina. Según los datos relevantes de la municipalidad recolectados en el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas en el año 2010, cuenta con 948.312 habitantes. La estructura urbana está organizada por dos grandes arterias: el Boulevard Oroño y la Av. Pellegrini. Ambas delimitan junto al río, la zona centro de la ciudad.

Tipo de estudio

Se realizó un tipo de investigación cuali-cuantitativa, transversal, observacional y descriptiva. Es una investigación de tipo cuali-cuantitativa a fin de obtener datos acerca de la calidad y cantidad de los alimentos consumidos por la población encuestada. Transversal ya que permite medir la magnitud de un problema de salud en determinada comunidad en un lugar y en un lapso de tiempo específico.

Descriptiva y observacional, ya que se observó cómo se encuentra la situación actual de la población, en quiénes, dónde y cuándo se está presentando determinado fenómeno; sin intervención del investigador por su propia característica descriptiva sobre lo observado, se formulan posibles explicaciones del proceso.

Universo

El universo está constituido por alumnas pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana (UAI) de la localización Lagos que totalizan 21 alumnas.

Población objetivo: La población está constituida por alumnas de las carreras de Lic. Nutrición y Medicina del turno tarde, pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana (UAI) de la localización Lagos, con una totalidad de 21 alumnas.

Muestra (selección y tamaño): La muestra está constituida por mujeres de entre 18 y 26 años, estudiantes de las carreras Lic. En Nutrición y Medicina, turno tarde, pertenecientes a la UAI localización Lagos, con una totalidad de 21 alumnas.

Criterios de inclusión: Alumnas de entre 18 y 26 años, estudiantes de las carreras de Lic. En Nutrición y Medicina turno tarde de la UAI.

Criterios de exclusión: Alumnos de género masculino, que no se encuentren dentro de los 18 y 26 años, pertenecientes a otras carreras académicas que no sean Nutrición y Medicina de la UAI.

Instrumentos

Técnicas de recolección de datos: los instrumentos que se utilizaron son:

Diario de frecuencia de consumo de alimentos: consiste en una lista de alimentos en la que se debe especificar si los consume o no, cuantas veces por día y cuantas veces a la semana.

Encuesta nutricional: consiste en una serie de preguntas las cuales se refieren a qué importancia les dan a las comidas principales, que factores influyen a la hora de realizar la comida, cuales son los métodos que utiliza para realizarlas, etc.

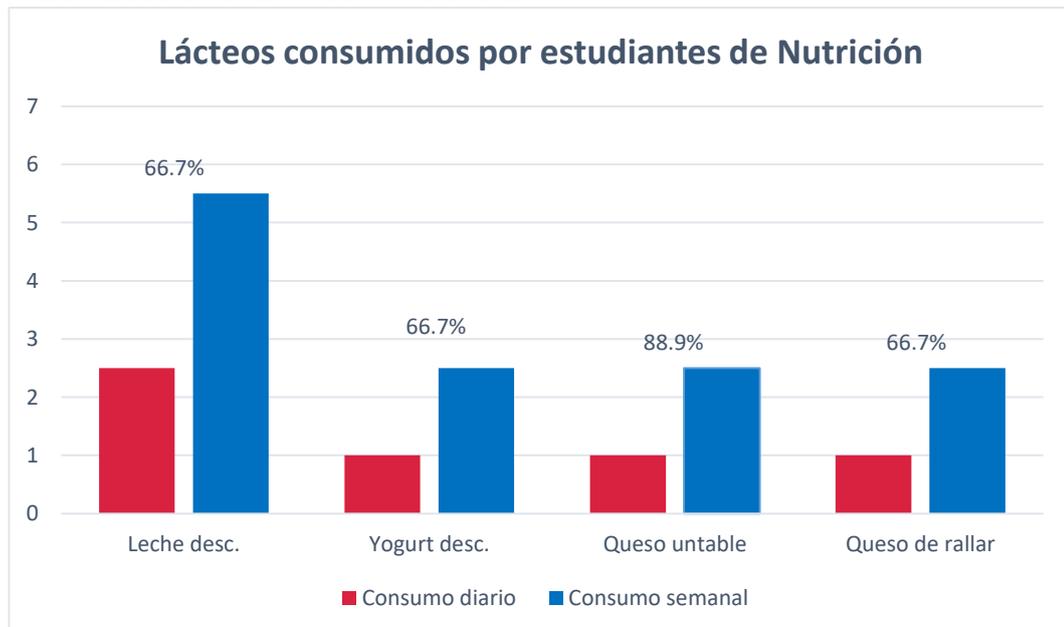
Trabajo de campo

El trabajo de campo se realizó en el mes de Mayo del año 2018. Se trabajó con un total de 21 encuestas realizadas a las alumnas de segundo año de las carreras Lic. En Nutrición y Medicina, turno tarde, pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, Sede Lagos, ubicada en la ciudad de Rosario. Los datos obtenidos provienen de una encuesta y formulario de frecuencia de consumo anónimos realizados a las mismas.

A continuación, se ilustran los resultados obtenidos mediante diferentes gráficos.

Gráficos

Resultados de diario de frecuencia



Según los resultados obtenidos la leche descremada es uno de los lácteos más consumidos. Del total de los alumnos de nutrición el 66,7% (6) los consume y lo realiza de 2-3 veces/día y de 5-7 veces/sem. El 33.3% (3) no consume.

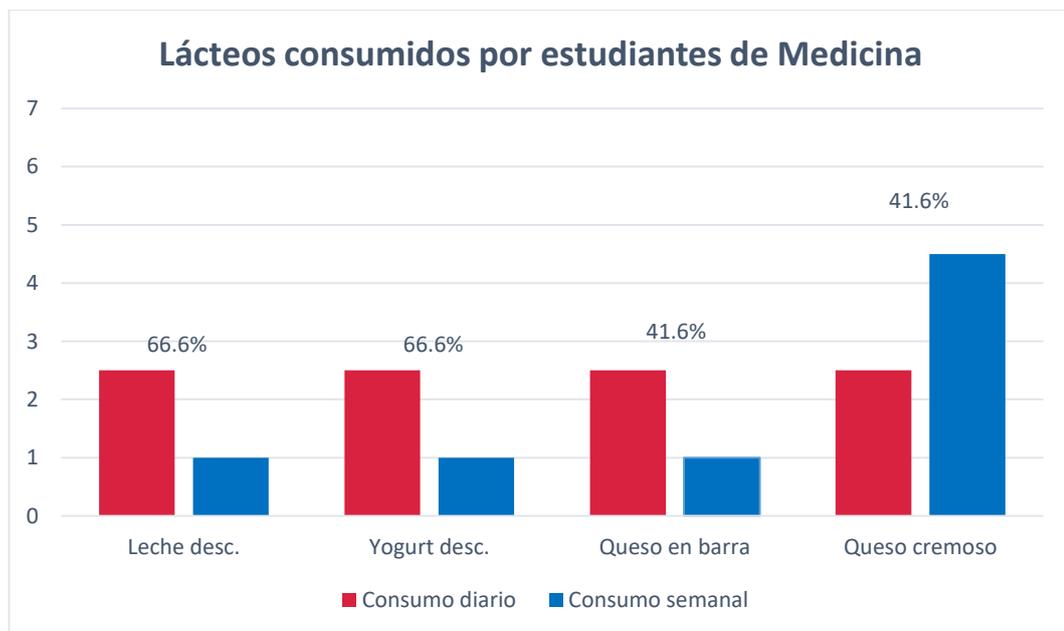
El yogurt descremado es consumido por el 66.7% (6), y lo realiza de 2-3 veces/día y de 5-7 veces/sem. El 33.3% (3) no consume.

El queso untado es consumido por el 88.9% (8), y lo realiza 1 vez/día y de 2-3 veces/sem.

El 11.1% (1) no consume.

El queso de rallar es consumido por el 66.7% (6), y lo realiza 1 vez/día y de 2-3 veces/sem.

El 33.3% (3) no consume.



Según los resultados obtenidos la leche descremada es uno de los lácteos más consumidos. Del total de los alumnos de Medicina el 66,6% (8) los consume y lo realiza de 2-3 veces/día y 1 vez/sem (semana). El 33.4% (4) no consume.

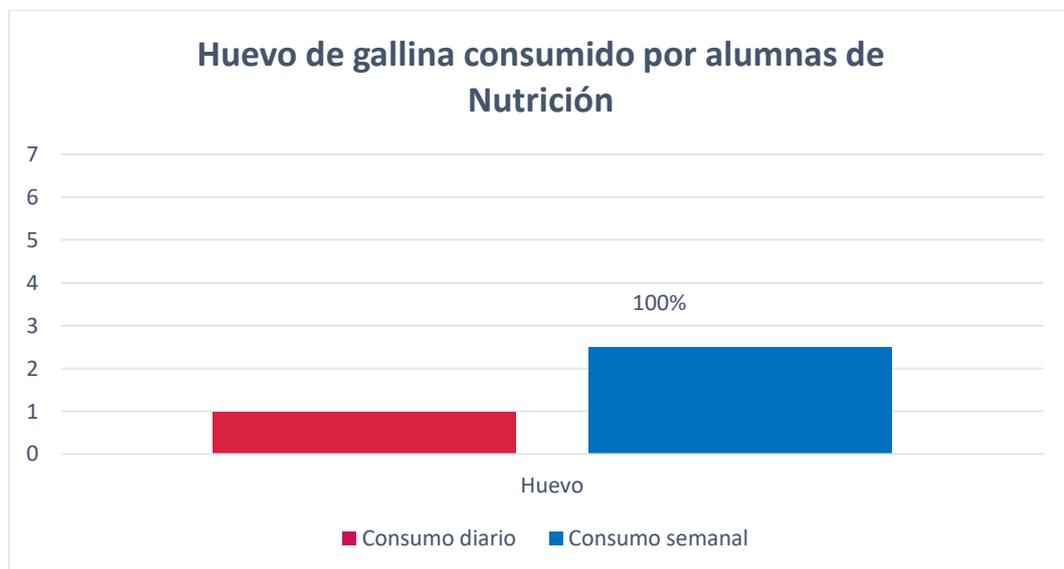
El yogurt descremado es consumido por el 66.6% (8), y lo realiza de 2-3 veces/día y 1 vez/sem. El 33.4% (4) no consume.

El queso en barra es consumido por el 41.6% (7), y lo realiza de 2-3 veces/día y 1 vez/sem.

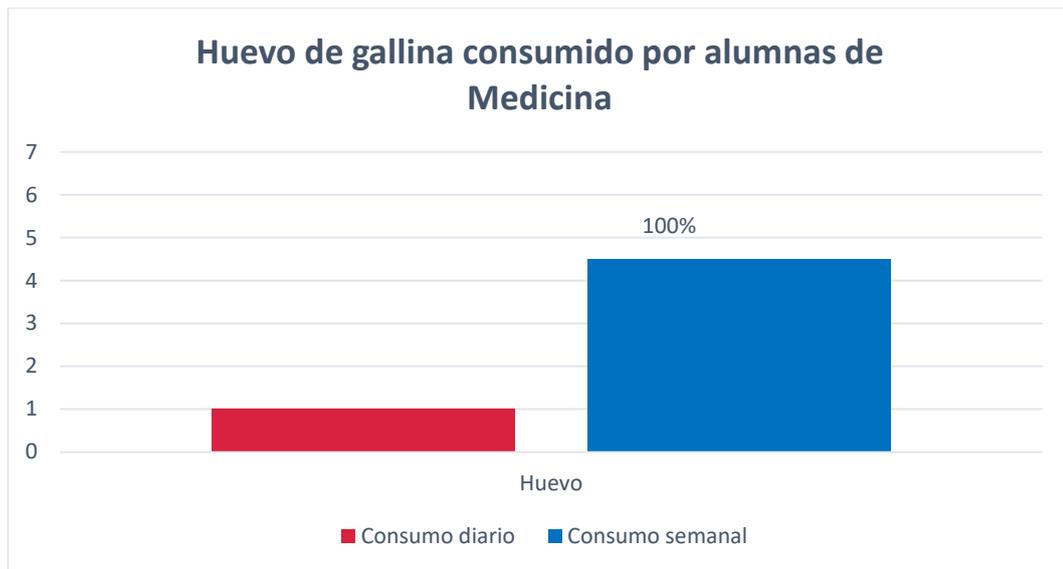
El 58.3% (5) no consume.

El queso cremoso es consumido por el 41.6% (7), lo realiza 2-3 veces/día y de 4-5 veces/sem. El 58.3% (5) no consume.

Conclusión: Las alumnas de Nutrición y Medicina consumen de igual manera leche descremada y yogurt descremado. En el caso de los quesos, las alumnas de Nutrición consumen más queso untable y queso de rallar, mientras que las alumnas de Medicina consumen más queso en barra y cremoso.

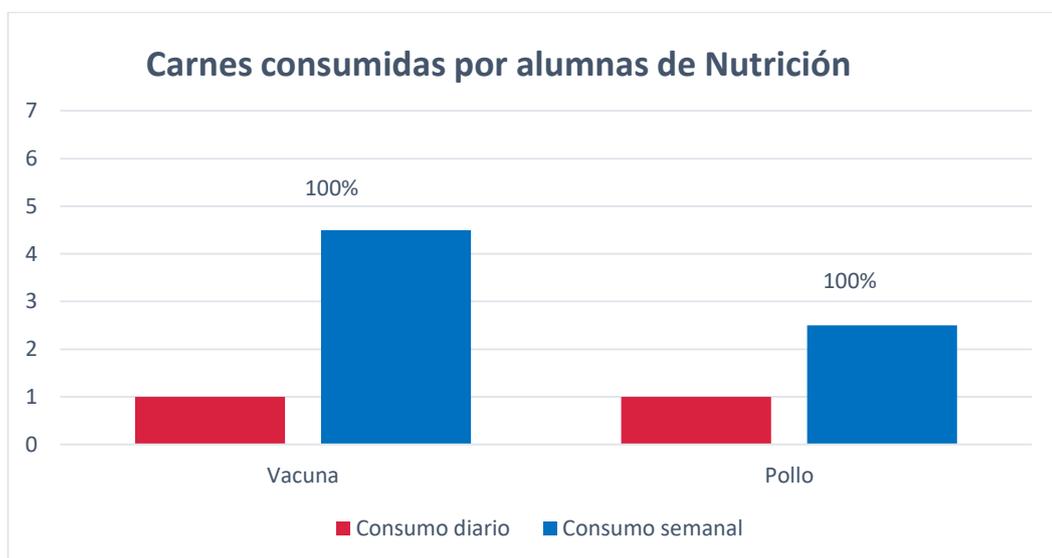


Según los resultados obtenidos, el huevo de gallina es consumido por el 100% (9) de las alumnas de Nutrición y lo realizan 1 vez/día de 2-3 veces/sem.



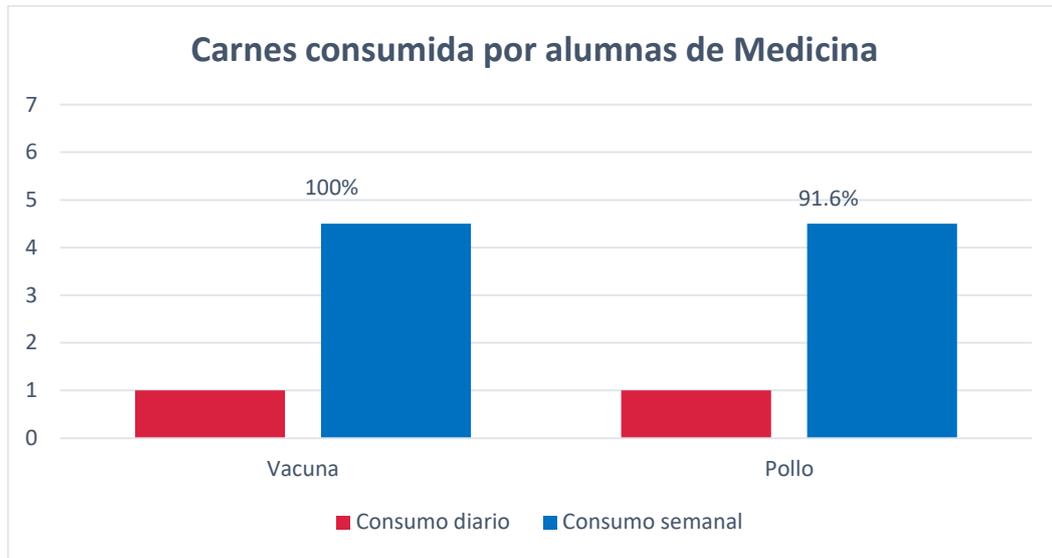
Todas las alumnas de Medicina entrevistadas (12) consumen huevo de gallina y lo realizan 1 vez/día, de 4-5 veces/sem.

Conclusión: Todas las alumnas de ambas carreras consumen huevo de gallina 1 vez/ día, pero las alumnas de Nutrición lo consumen 2-3 veces/sem y las alumnas de Medicina lo consumen 4-5 veces/sem.



Según los resultados el 100% (9) consume carne vacuna y lo realiza 1 vez/día, de 4-5 veces/sem.

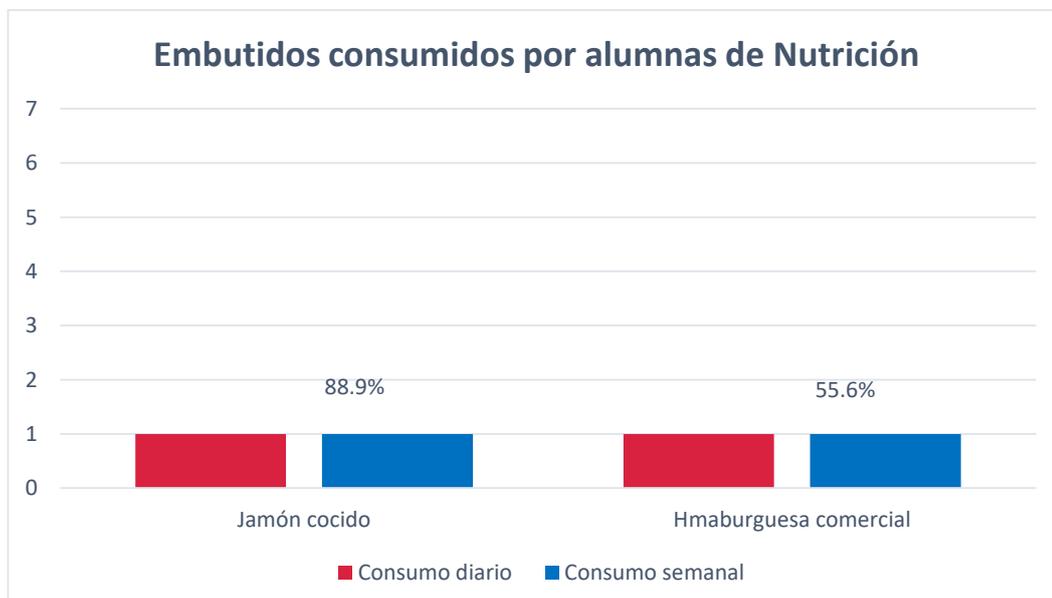
El pollo es consumido por el 100% (9) de las alumnas y lo realiza 1 vez/día, de 2-3 veces/sem.



La carne vacuna es consumida por el 100% (12) de las alumnas, que lo realizan 1 vez/día, de 4-5 veces/sem.

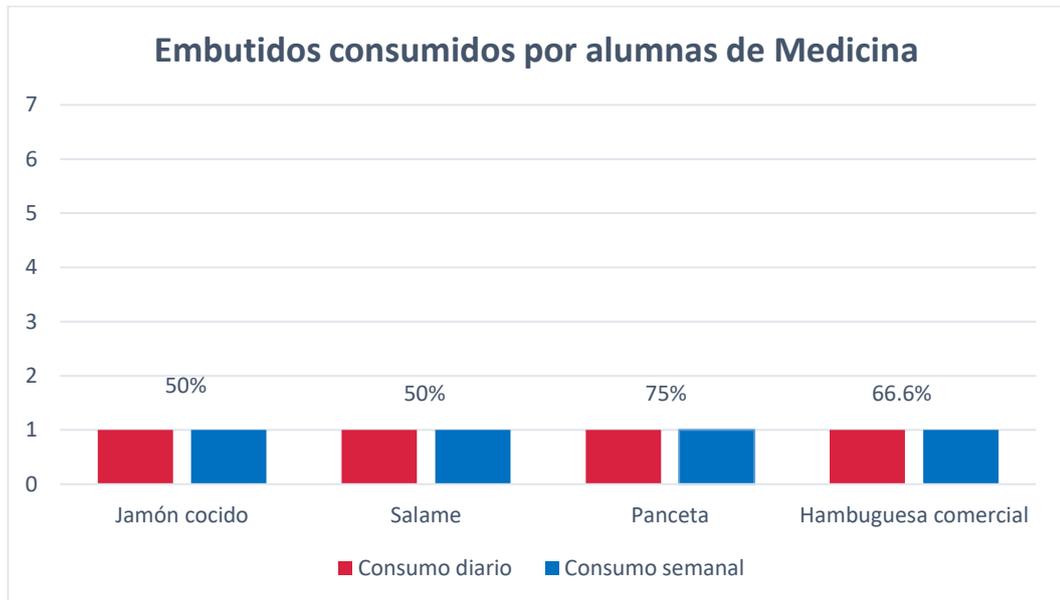
El pollo es consumido por el 91.6% (11) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día, de 4-5 veces/sem. El 8.4% (1) no consume.

Conclusión: La mayoría de las alumnas de ambas carreras consumen carne vacuna y de pollo, pero las alumnas de medicina consumen más días a la semana la carne de pollo.



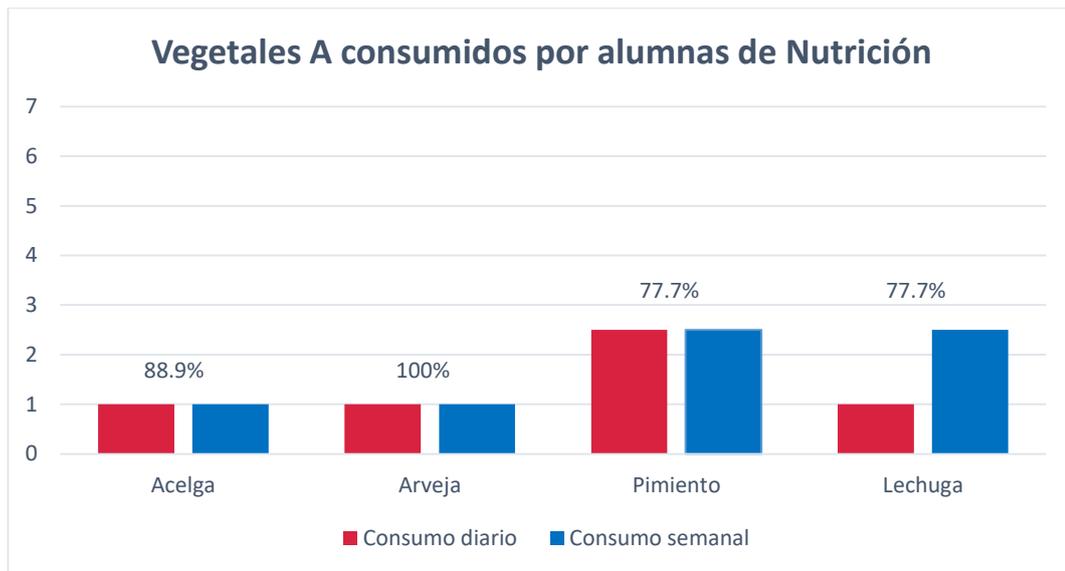
Según los resultados, el jamón cocido es consumido por 88.9% de las alumnas (8) y lo realizan 1 vez/día, 1 vez/sem.

La hamburguesa comercial es consumida por el 55.6% (5) que lo realiza 1 vez/dí, 1 vez/sem.



El jamón cocido y el salame es consumido por el 50% (6) de las alumnas. La panceta es consumida por el 75% (9) de las alumnas y la hamburguesa comercial es consumida por el 66.6% (8) de las alumnas. Todos los embutidos son consumidos 1 vez/día, 1 vez/sem.

Conclusión: Las alumnas de Medicina consumen más diversidad de embutidos que las alumnas de Nutrición, pero en igual cantidad.

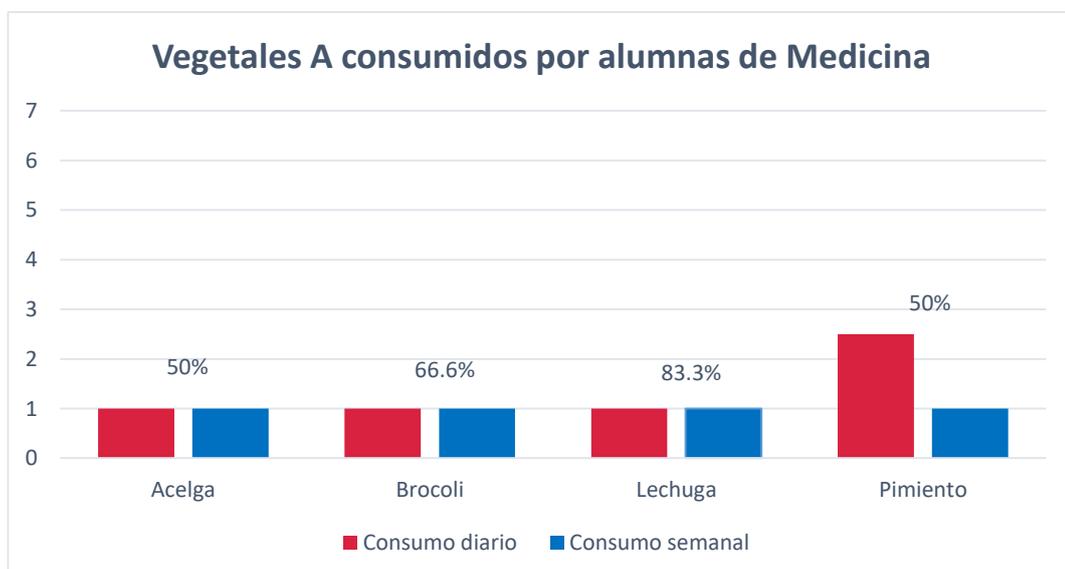


Según los resultados obtenidos, la acelga es consumida por el 88.9% (8) de las alumnas y lo realiza 1 vez/día, 1 vez/sem.

La arveja es consumida por el 100% de las alumnas (9) y lo lo realizan 1 vez/día, 1 vez/sem.

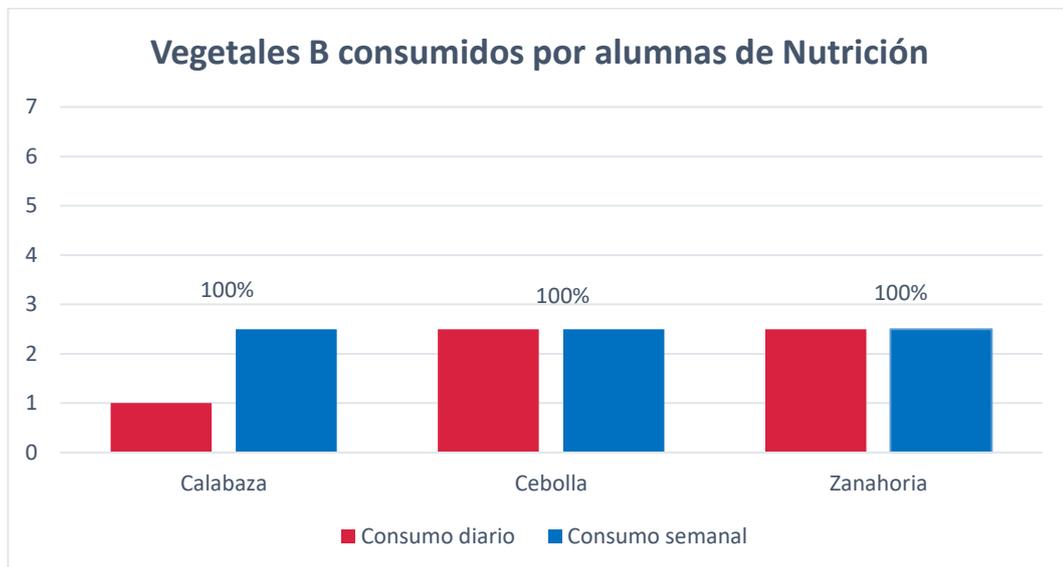
El pimiento es consumido por el 77.7% de las alumnas (7) y lo realizan 2-3 veces/día, 2-3 veces/sem.

La lechuga es consumida por el 77.7% de las alumnas (7) y lo realizan 1 vez/día, 2-3 veces/sem.

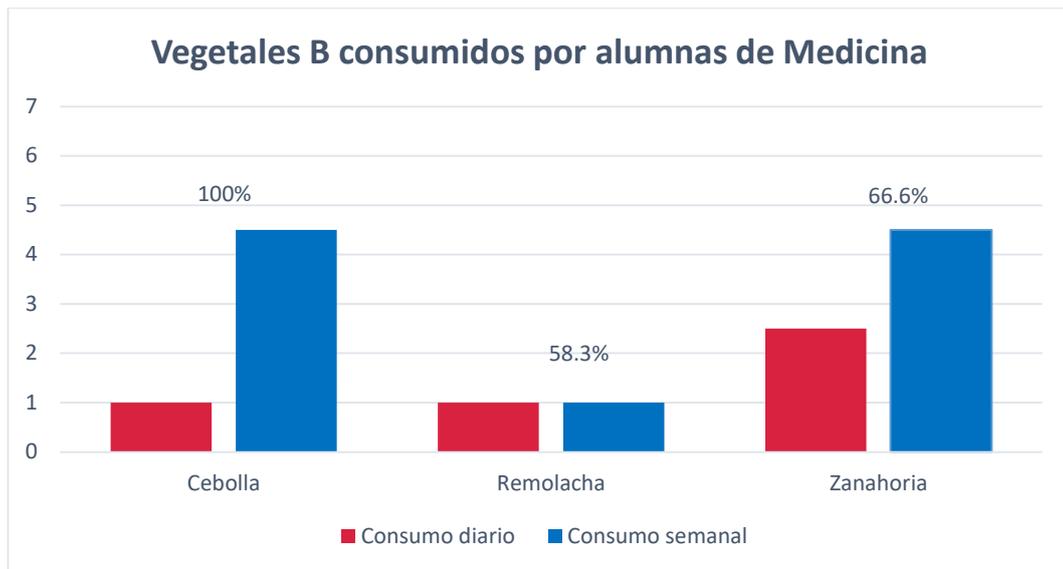


Según los resultados obtenidos la acelga y el pimiento son consumidos por el 50% (6) de las alumnas, el brócoli por el 66.6% (8), la lechuga por el 83.3% (10). Todas son consumidas de igual forma 1 vez/día, 1 vez/sem. El pimiento es consumido en mayor cantidad, 2-3 veces/día, 1 vez/sem.

Conclusión: los vegetales acelga, arveja, y brócoli son consumidas en igual cantidad, y el pimiento y la lechuga en mayor cantidad por las alumnas de ambas carreras.



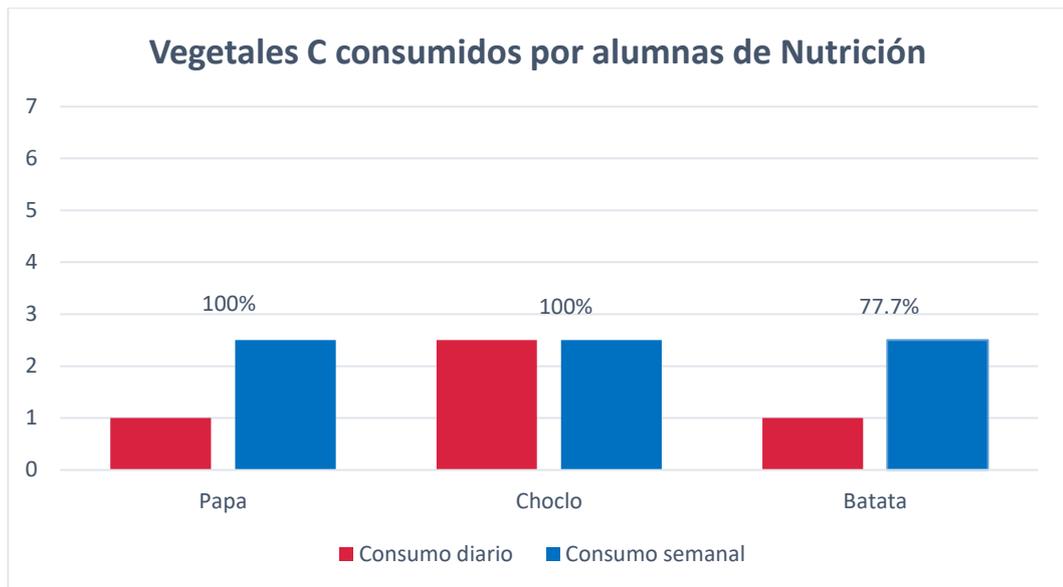
Según los resultados obtenidos los tres vegetales B son consumidos por el 100% (9) de las alumnas. La cebolla y la zanahoria son consumidas 2-3 veces/día, 2-3 veces/ sem., y la calabaza es consumida 1 vez/día, 2-3 veces/sem.



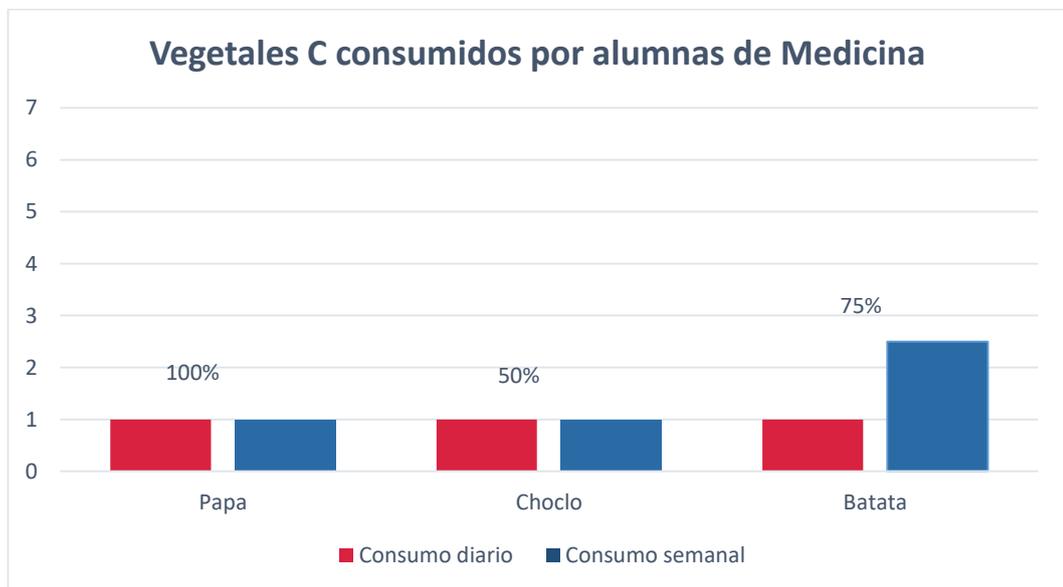
La cebolla es consumida por el 100% de las alumnas (12) y lo realiza 1 vez/día, 4-5 veces/sem. La remolacha es consumida por el 58.3% de las alumnas (7) y lo realiza 1 vez/día, 1 vez/sem.

La zanahoria es consumida por el 66.6% de las alumnas (8) y lo realiza 2-3 veces/día, 4-5 veces/sem.

Conclusión: la cebolla y zanahoria son los vegetales B más consumidos por las alumnas de ambas carreras. La zanahoria es más consumida por alumnas de Medicina, mientras que la cebolla es más consumida por alumnas de Nutrición. Los vegetales que se consumen con menor frecuencia son calabaza y remolacha.

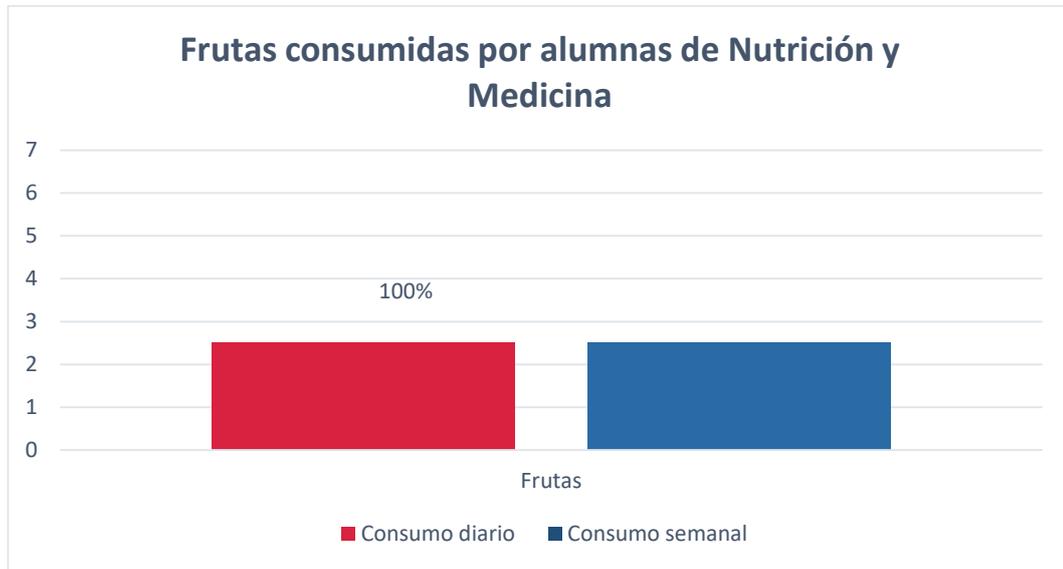


Según los resultados obtenidos la papa es consumida por el 100% (9) de las alumnas y lo realiza 1 vez/día, 2-3 veces/sem. El choclo es consumido por el 100% (9) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día, 2-3 veces/ sem. La batata es consumida por el 77.7% de las alumnas (7) y lo realizan 1 vez/día, 2-3 veces/sem.

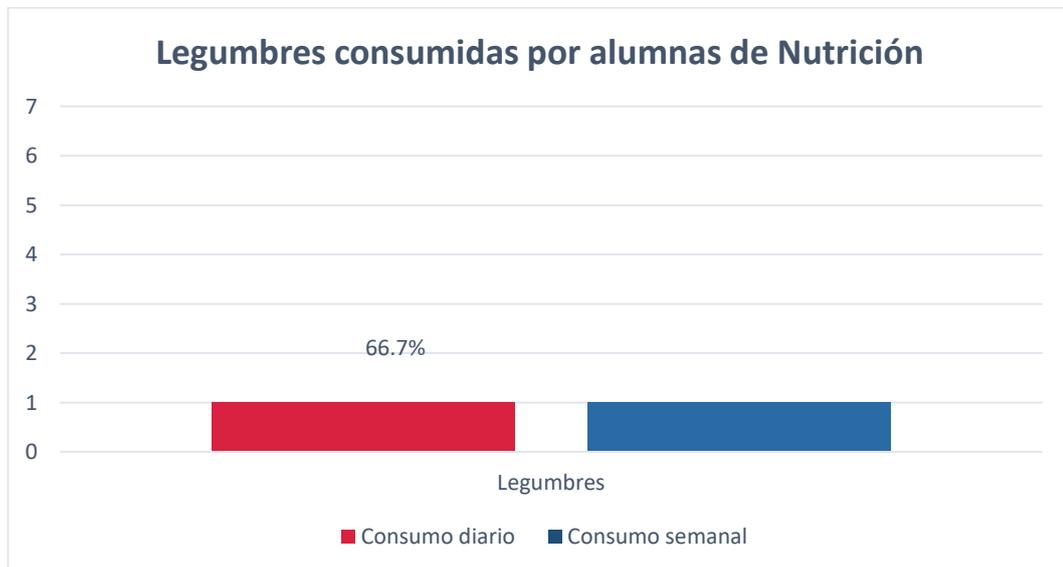


La papa es consumida por el 100% (12) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día, 1 vez/sem. El choclo es consumido por el 50% (6) y lo realizan 1 vez/día, 1 vez/sem. La batata es consumida por el 75% (9) y lo realizan 1 vez/día, 2-3 veces/sem.

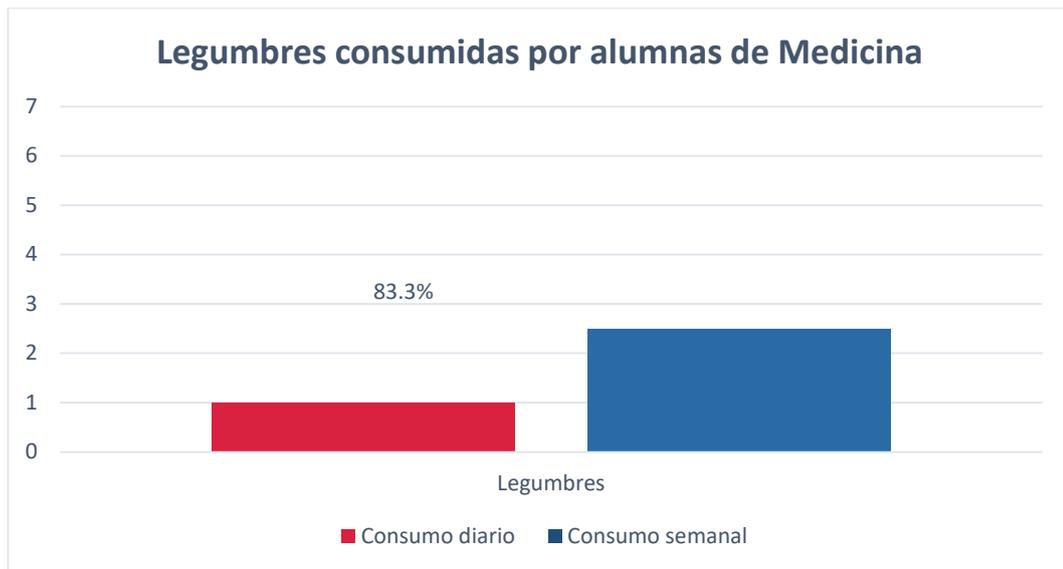
Conclusión: el choclo y la batata son los vegetales C más consumidos por las alumnas de ambas carreras.



Según los resultados obtenidos el 100% (9) (12) de las alumnas de ambas carreras consumen todo tipo de frutas y lo realizan 2-3 veces/día, 2-3 veces/sem.

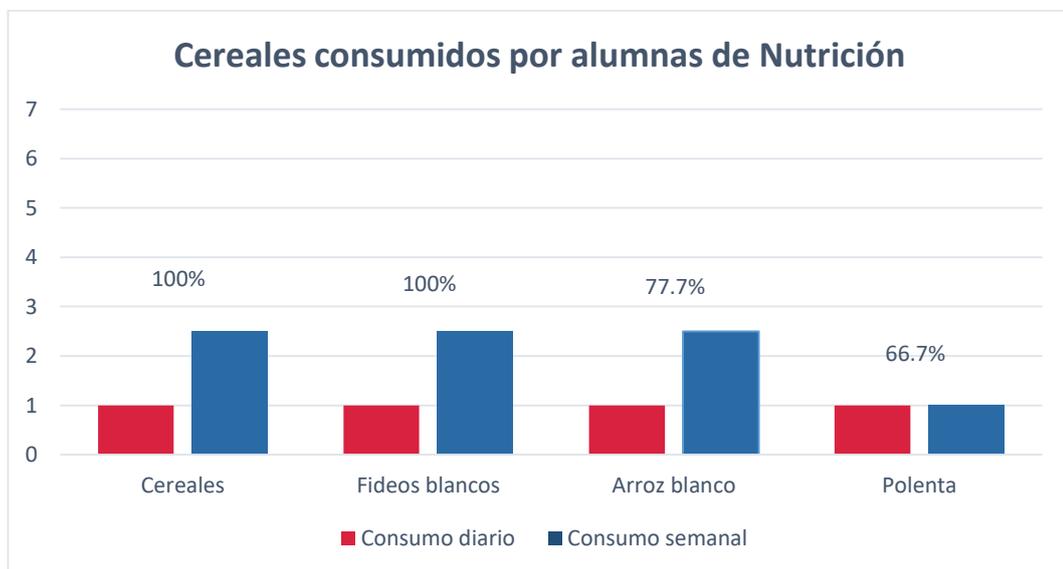


Según los resultados obtenidos el 66.7% (6) de las alumnas de Nutrición consumen legumbres 1 vez/día y 1 vez/sem.



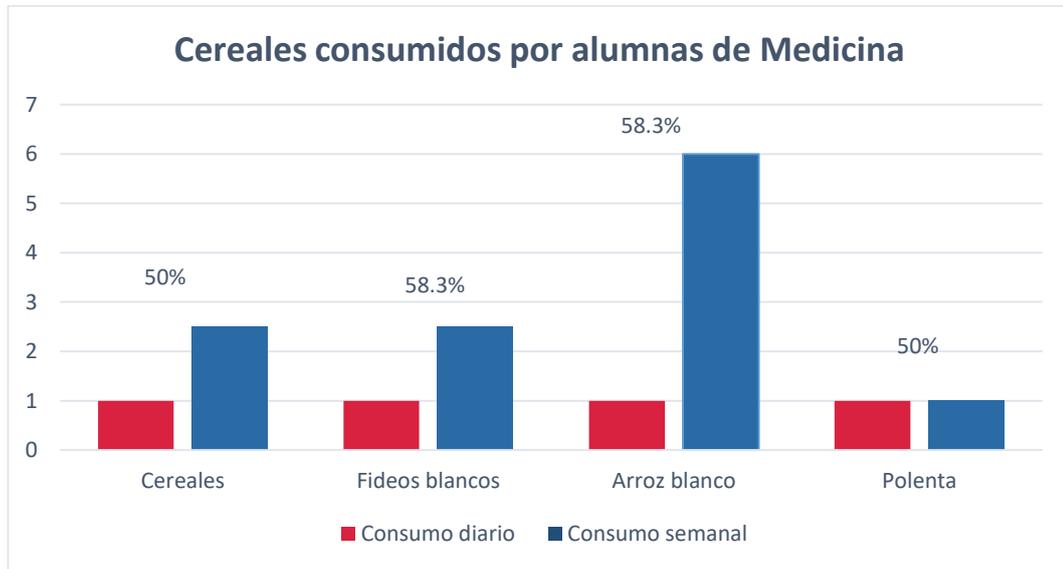
Las legumbres son consumidas por el 83.3% (10) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 2-3 veces/sem.

Conclusión: hay una mayor cantidad de alumnas de Medicina que consumen legumbres y que lo hacen con mayor frecuencia semanal que las alumnas de Nutrición.



Según los resultados obtenidos los cereales y fideos blancos son consumidos por el 100% (9) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día, 2-3 veces/sem. El arroz blanco es consumido

por el 77.7% (7) y lo realiza 1 vez/día y 2-3 veces /sem. La polenta es consumida por 66.7% (6) y lo realiza 1 vez/día, 1 vez/sem.

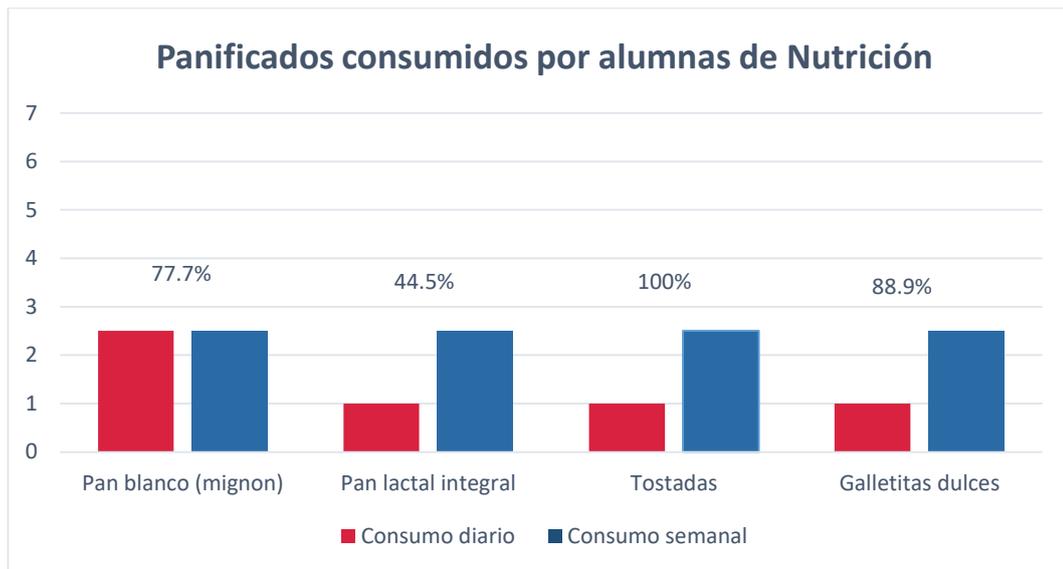


Los cereales y la polenta son consumidos por el 50% (6) de las alumnas. El arroz blanco y los fideos blancos son consumidos por el 58.3% (7) de las alumnas.

Los cereales y los fideos blancos son consumidos 1 vez/día, 2-3 veces/sem. El arroz blanco es consumido 1 vez/día y 5-7 veces/sem.

La polenta es consumida 1 vez/día, 1 vez/sem.

Conclusión: los cereales, fideos blancos y arroz blanco son los cereales consumidos en mayor cantidad por las alumnas de ambas carreras.

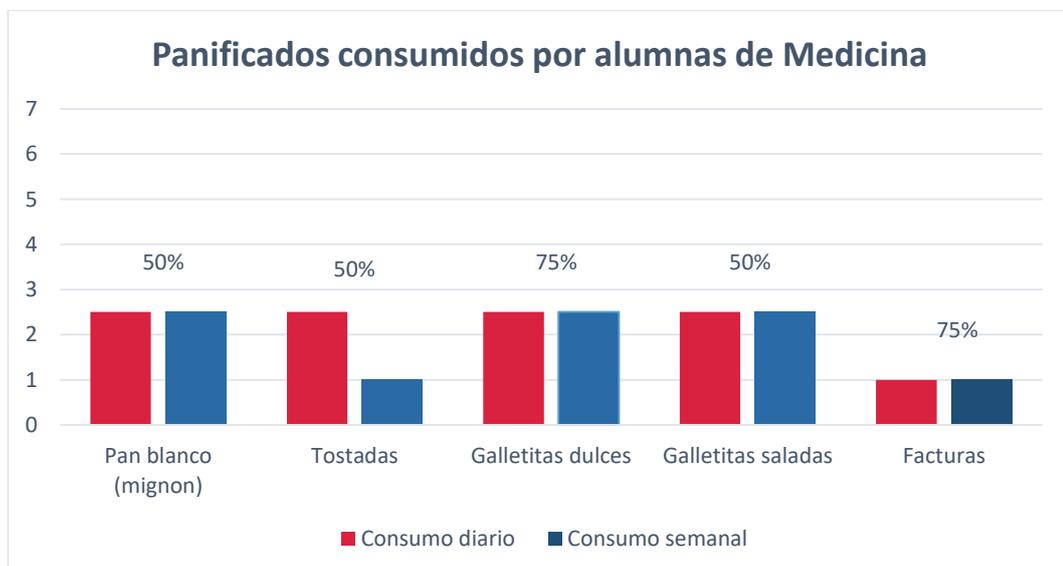


Según los resultados obtenidos, el pan blanco (mignon) es consumido por el 77.7% (7) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 2-3 veces/sem.

El pan lactal integral es consumido por el 44.5% (4) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 2-3 veces/sem.

Las tostadas son consumidas por el 100% (9) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 2-3 veces/sem.

Las galletitas dulces son consumidas por el 88.9 % (8) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 2-3 veces/sem.

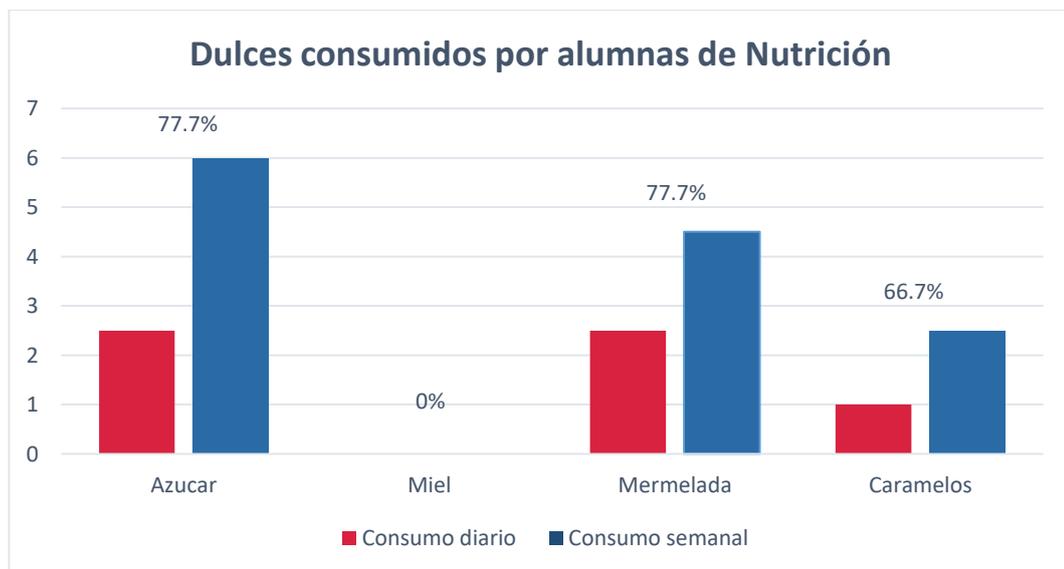


El pan blanco (mignon) y las galletitas saladas son consumidas por el 50% (6) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 2-3 veces/sem.

Las tostadas son consumidas por el 50% (6) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 1 vez/sem.

Las galletitas dulces y las facturas son consumidas por 75% (9) de las alumnas. Las galletitas dulces la consumen 2-3 veces/día y 2-3 veces/sem. mientras que las facturas son consumidas 1 vez/día y 1 vez/sem.

Conclusión: el pan blanco (mignon) y las galletitas dulces son las más consumidas por las alumnas de ambas carreras.

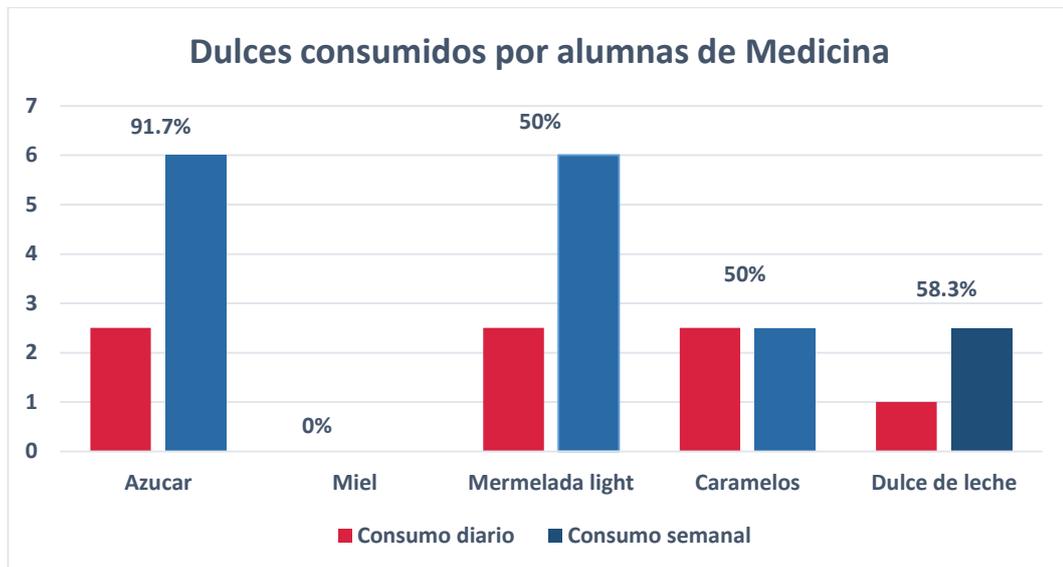


Según los valores obtenidos el azúcar es consumido por 77.7% (7) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 5-7 veces/sem.

La mermelada es consumida por el 77.7% (7) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día, 4-5 veces/sem.

Los caramelos son consumidos por el 66.7% (6) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 2-3 veces/sem.

La mayoría de las alumnas no consume miel.



El azúcar es consumido por el 91.7% (11) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día, 5-7 veces/sem.

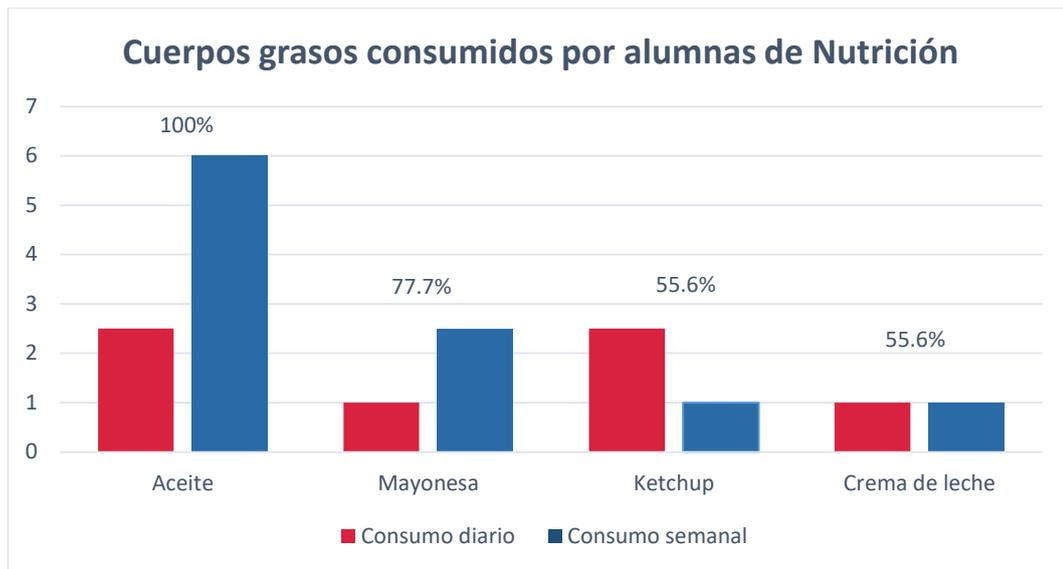
La mermelada light es consumida por el 50% (6) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día, 5-7 veces/sem.

Los caramelos son consumidos por el 50% (6) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día, 2-3 veces/sem.

El dulce de leche es consumido por el 58.3% (7) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día, 2-3 veces/sem.

La mayoría de las alumnas no consume miel.

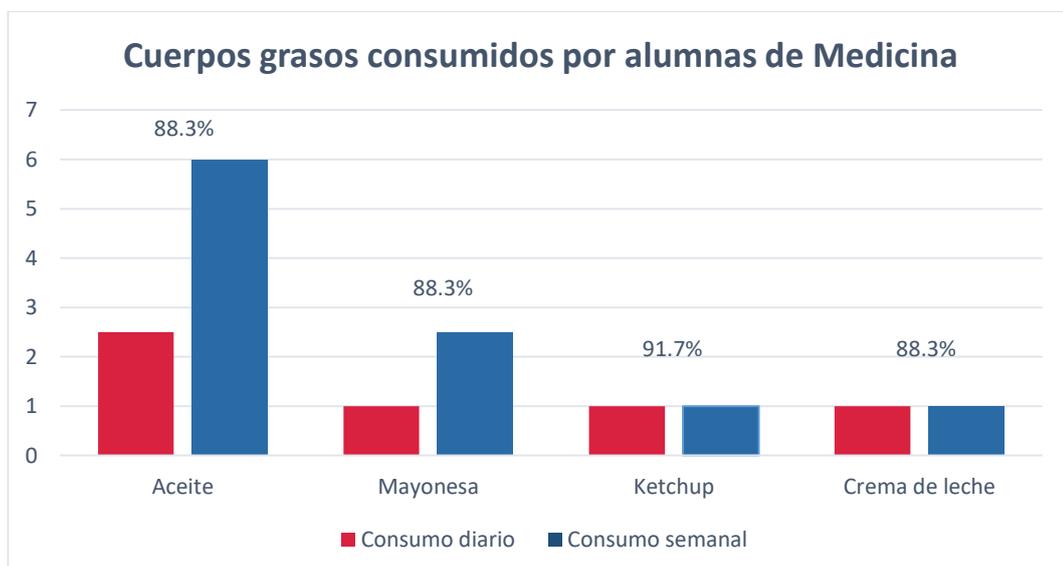
Conclusión: el azúcar y la mermelada son los dulces más consumidos por las alumnas de ambas carreras.



Según los valores obtenidos el aceite es consumido por 100% (9) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día, 5-7 veces/sem.

La mayonesa es consumida por un 77.7% (7) de las alumnas y lo realiza 1 vez/día, 2-3 veces/sem.

El ketchup y la crema de leche son consumidas por un 55.6% (5) de las alumnas. El ketchup es consumido 2-3 veces/día, 1 vez/sem. La crema de leche 1 vez/día y 1 vez/sem.

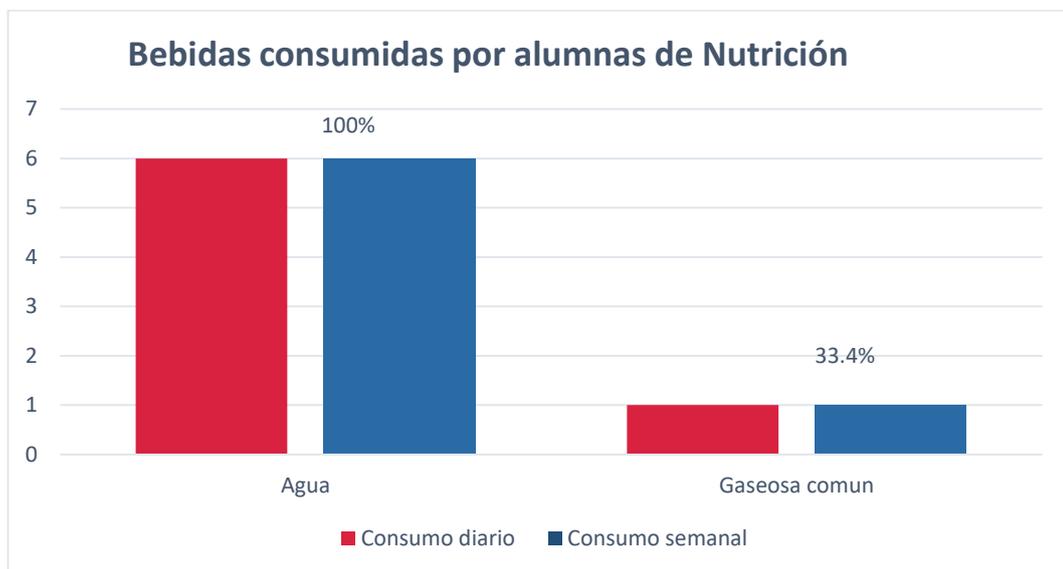


El aceite, la mayonesa y la crema de leche son consumidos por 83.3% (10) de las alumnas.

El aceite es consumido 2-3 veces/día y 5-7 veces/sem. La mayonesa es consumida 1 vez/día y 2-3 veces/sem. La crema de leche es consumida 1 vez/día y 1 vez/sem.

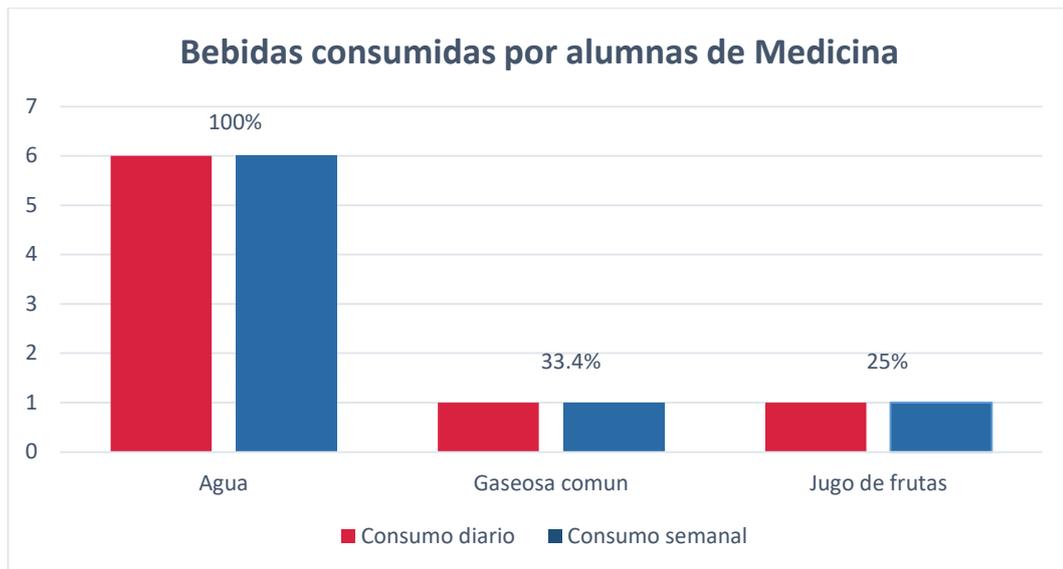
El ketchup es consumido por un 91.7% (11) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 1 vez/sem.

Conclusión: el aceite, la mayonesa y el ketchup son los cuerpos grasos más consumidos por las alumnas.



Según los valores obtenidos el agua es consumida por el 100% (9) de las alumnas y lo realizan 5-7 veces/día y 5-7 veces/sem.

La gaseosa común es consumida por el 33.4% (3) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 1 vez/sem.

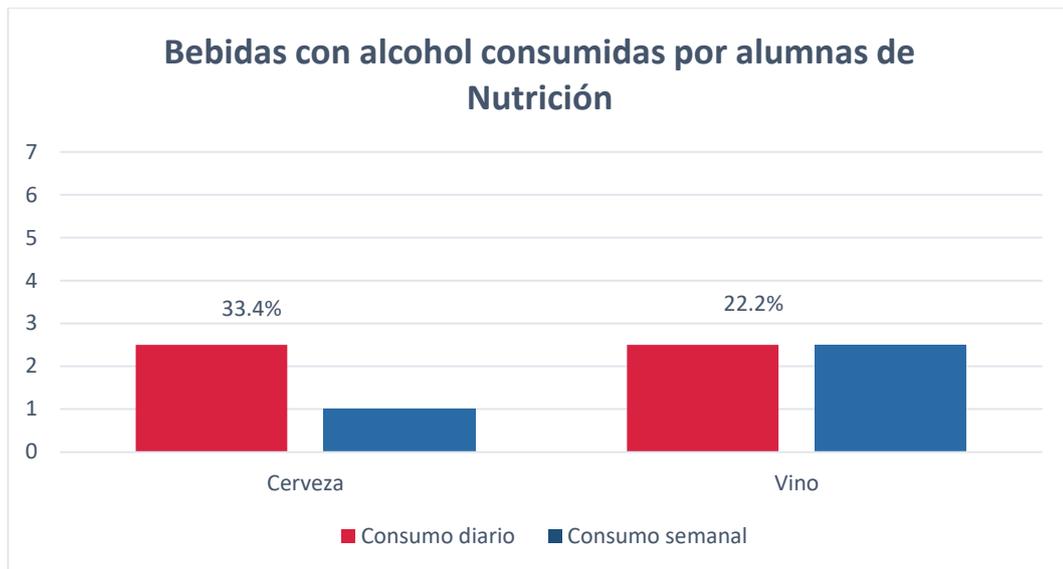


El agua es consumida por el 100% (12) de las alumnas y lo realizan 5-7 veces/día y 5-7 veces/sem.

La gaseosa común es consumida por el 33.3% (4) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 1 vez/sem.

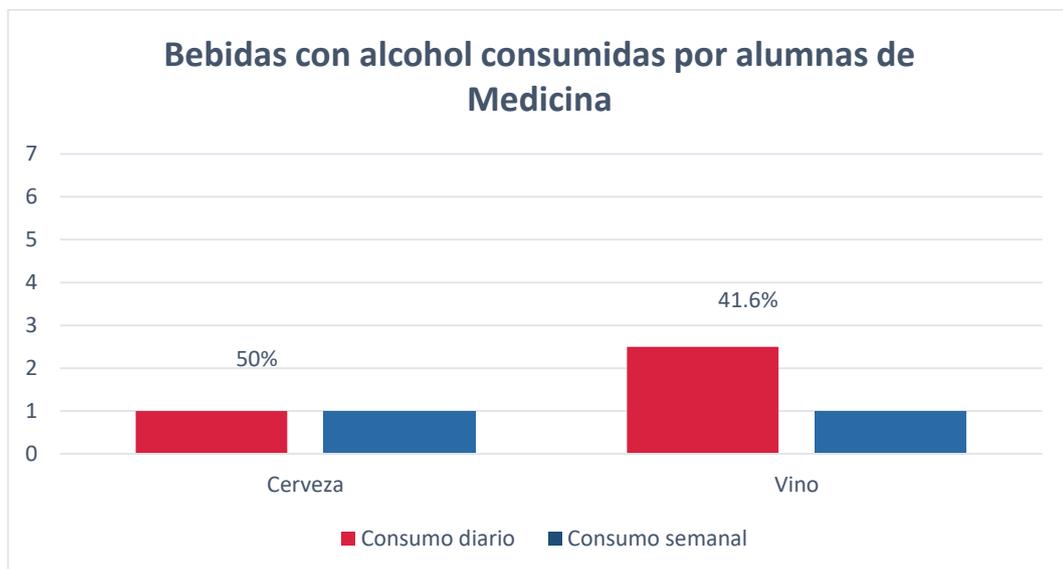
El jugo de fruta es consumido por el 25% (3) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 1 vez/sem.

Conclusión: la bebida sin alcohol más consumida por las alumnas de ambas carreras es el agua. La gaseosa común es consumida en muy poca cantidad. El resto de las gaseosas, agua saborizadas, jugos en polvo, etc., no son consumidos.



Según los valores obtenidos la cerveza es consumida por el 33.4% (3) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 1 vez/sem.

El vino es consumido por el 22.2% (2) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 2-3 veces/sem.



Según los valores obtenidos la cerveza es consumida por el 50% (6) de las alumnas y lo realizan 1 vez/día y 1 vez/sem.

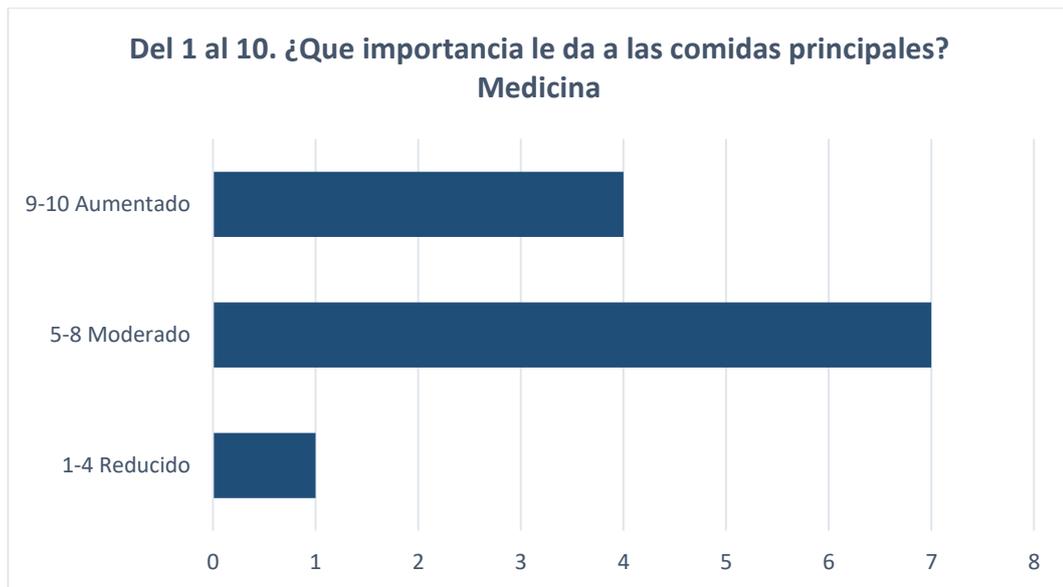
El vino es consumido por el 41.6% (5) de las alumnas y lo realizan 2-3 veces/día y 2-3 veces/sem.

Conclusión: el vino es consumido en mayor cantidad por las alumnas de ambas carreras.

Resultados de encuesta realizada

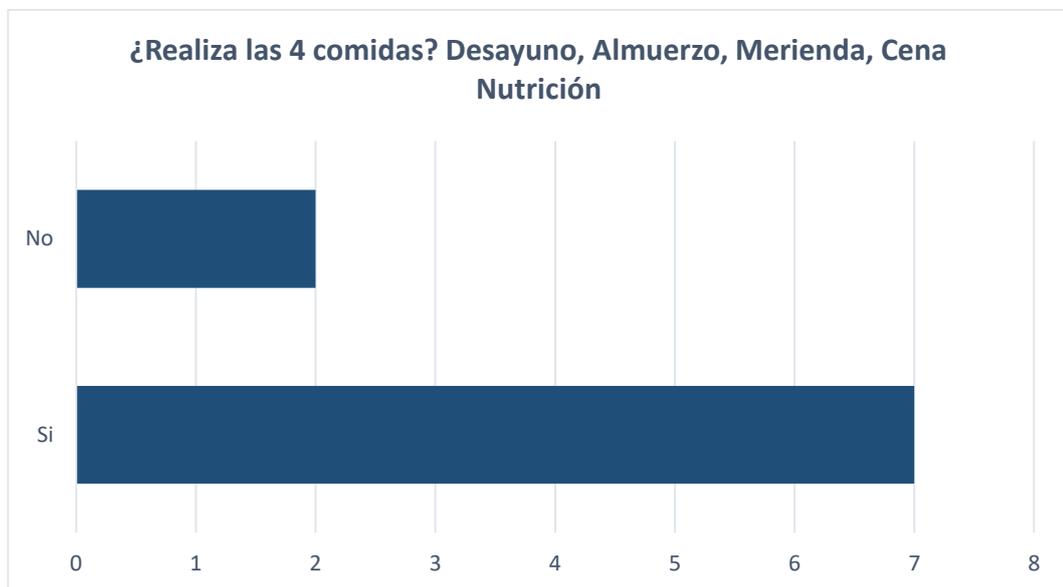


Según los resultados obtenidos el 77.7% (7) de las alumnas les dan importancia aumentada a las comidas principales. El 22.2% (2) importancia moderada y no hay alumnas que le den (0%) importancia reducida.

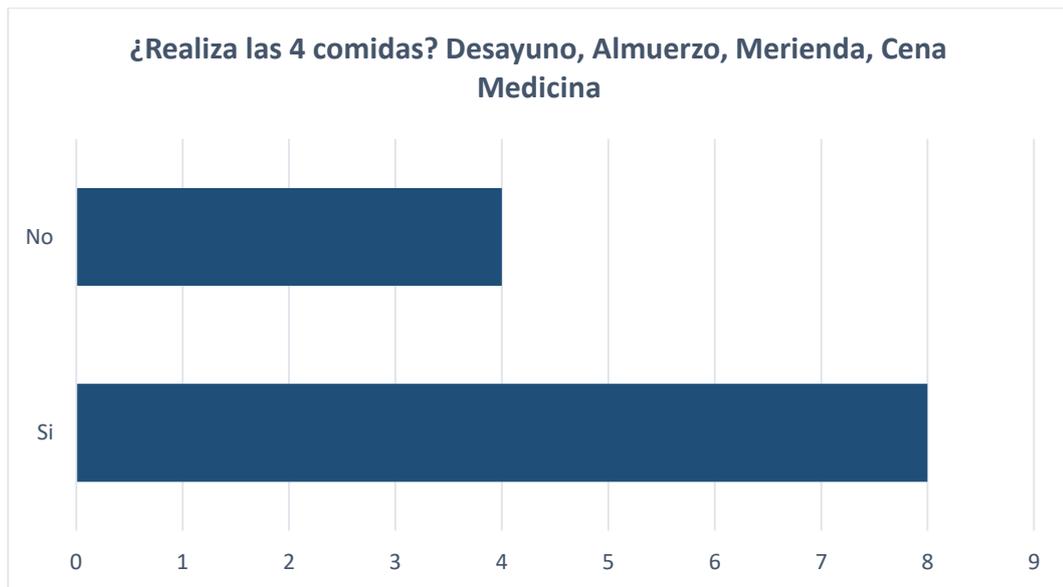


El 25% (3) de las alumnas les dan importancia aumentada a las comidas principales. El 58,3% (7) importancia moderada y el 8.3% (1) importancia reducida.

Conclusión: La mayoría de las alumnas de ambas carreras les dan importancia aumentada a las comidas principales.

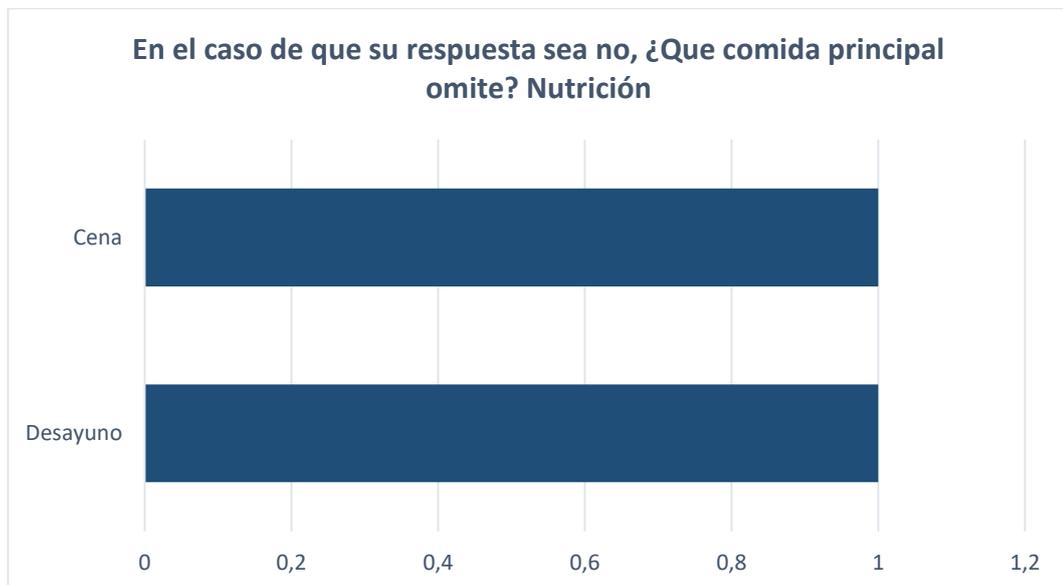


Según los resultados obtenidos el 77.7% (7) de las alumnas realizan las comidas principales. El 22.2% (2) no las realiza.

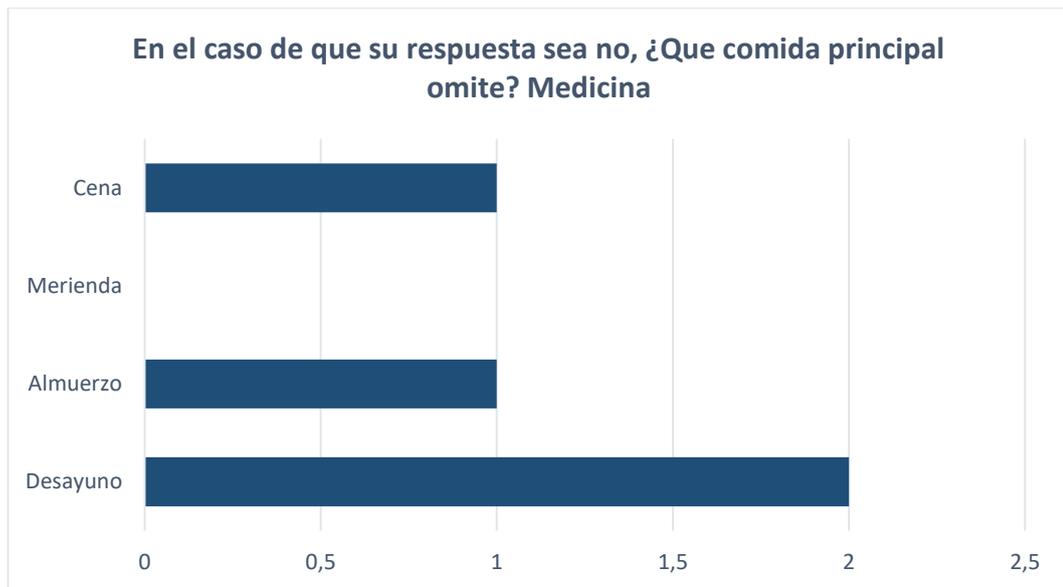


El 66.6% (8) de las alumnas realizan las comidas principales. El 33.3% (4) no las realiza.

Conclusión: la mayoría de las alumnas de ambas carreras realizan las 4 comidas principales.



Según los datos recolectados el 11.1 % (1) de las alumnas omite el desayuno y el otro 11.1% (1) omite la cena.



El 16.6% (2) de las alumnas omite el desayuno, el otro 8.33% (1) omite el almuerzo, el 8.33% (1) restante omite la cena.

Conclusión: en ambos casos la comida que la mayoría de las alumnas de ambas carreras omiten es el desayuno.

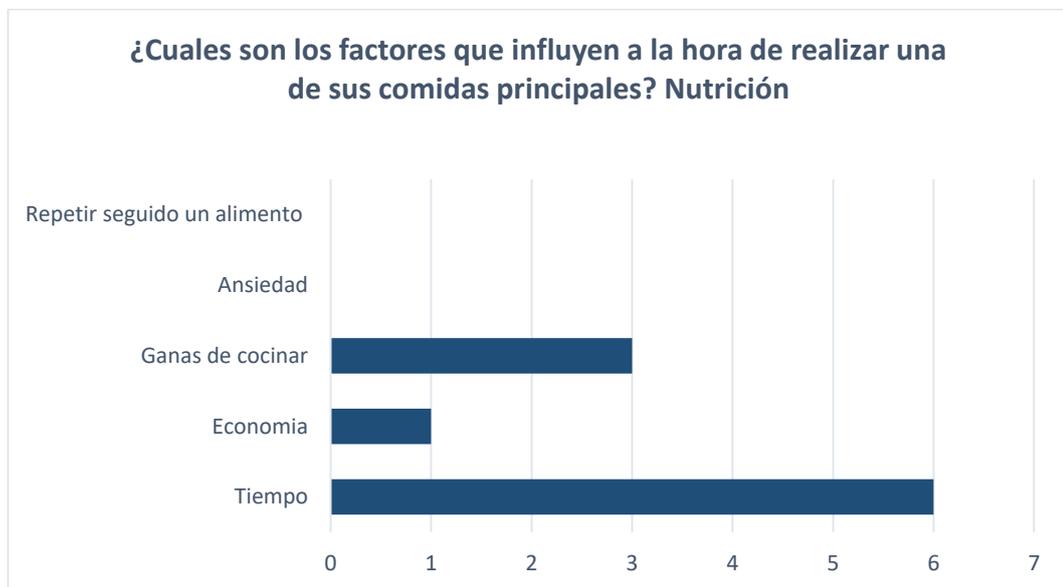


Según los datos obtenidos el 44.4% (4) de las alumnas no hace todas las comidas 2 veces/sem, el 11.1% (1) no las realiza 5 veces/sem y el 44.4% (4) las realiza siempre.

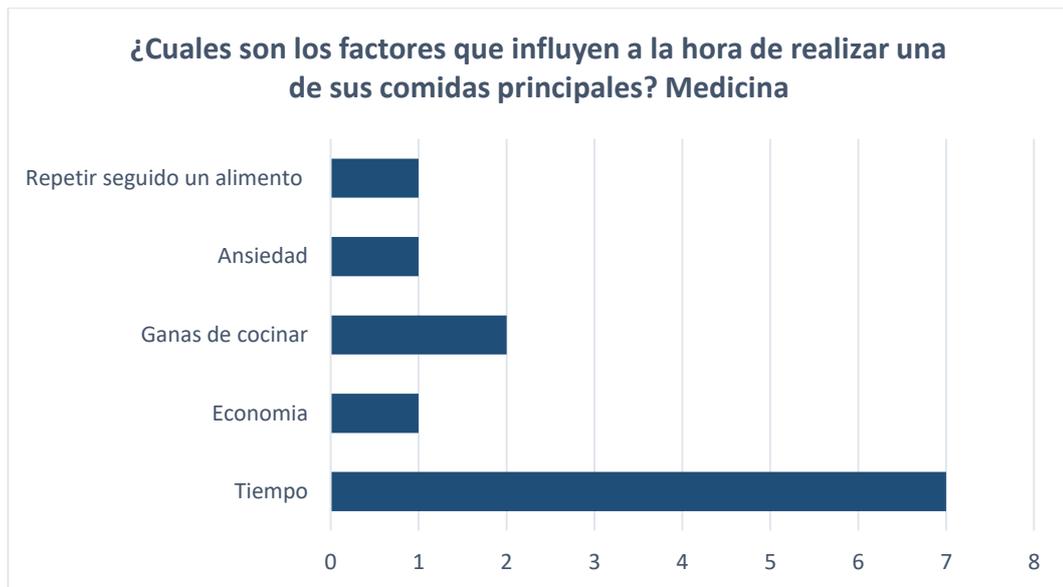


El 41.6% (5) de las alumnas no hace todas las comidas 2 veces/sem, el 16.6% (2) no las realiza 3 veces/sem, el 16.6% (2) no las realiza 5 veces/ sem y el 25% (3) las realiza siempre.

Conclusión: la mayoría de las alumnas de ambas carreras no realizan las comidas principales 2 veces/sem.



Según los resultados obtenidos, el 66.6% (6) de las alumnas manifiesta que es el tiempo, el 11.1% (1) dice que es la economía, el 33.3% (3) dice que son las ganas de cocinar.



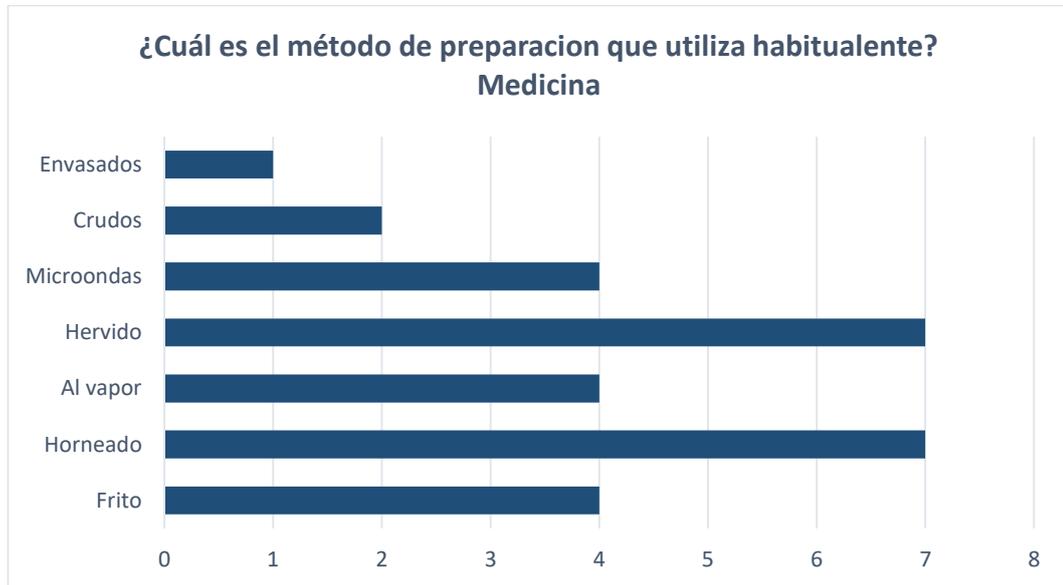
El 58.3% (7) de las alumnas dice que es el tiempo, el 8.3% (1) dice que es la economía, el 16.6% (2) dice que son las ganas de cocinar, el 8.3% (1) dice que es la ansiedad y el 8.3% (1) restante dice que es por repetir seguido un alimento.

Conclusión: en ambos casos los factores que más influye a la hora de cocinar son el tiempo y las ganas de cocinar.



En este grafico las alumnas eligen más de una opción.

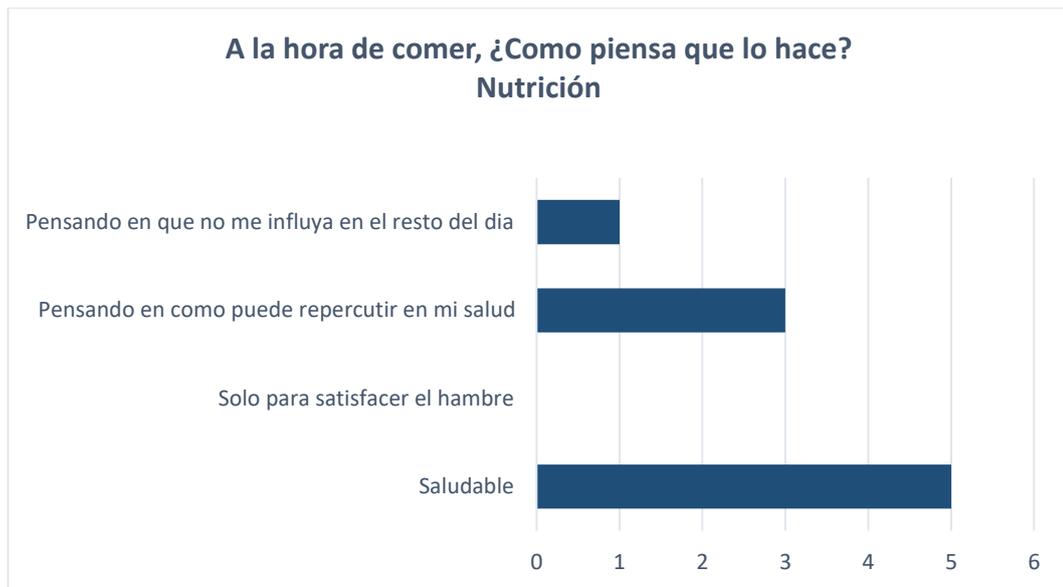
Según los datos obtenidos el 55.5% (5) prepara los alimentos de forma horneado, el 33.3% (3) al vapor, el 55.5% (5) de forma hervida, el 11.1% (1) en microondas, el 11.1% (1) crudos y el el 11.1% (1) envasados.



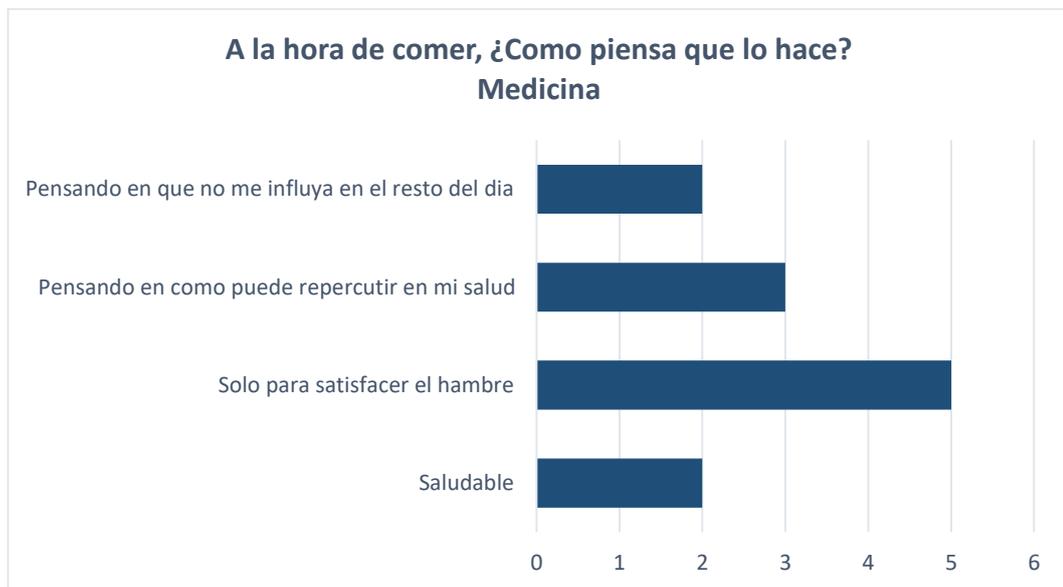
En este gráfico las alumnas eligen más de una opción.

El 33.3% (4) prepara los alimentos de forma frita, el 58.3% (7) horneado, el 33.3% (4) al vapor, el 58.3% (7) de forma hervida, el 33.3% (4) en microondas, el 16.6% (2) crudos y el 8.33% (1) envasados.

Conclusión: en ambas carreras el método de cocción que más utilizan las alumnas son el horneado y el hervido.

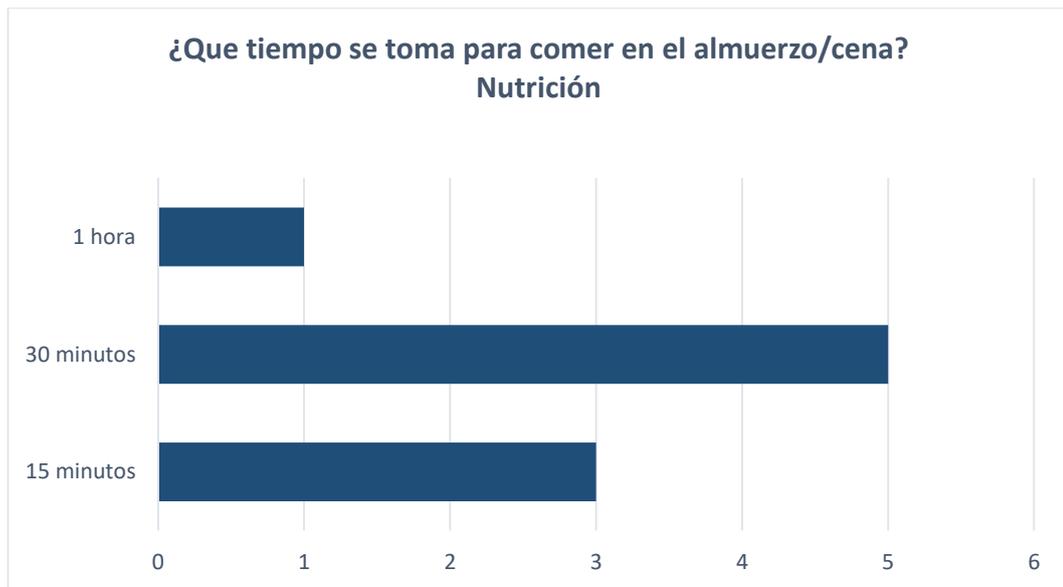


Según los resultados obtenidos el 55.5% (5) contestó que piensa que lo hace de forma saludable, el 33.3 % (3) pensando en cómo repercute en su salud y el 11.1% (1) pensando en cómo puede repercutir en su día.

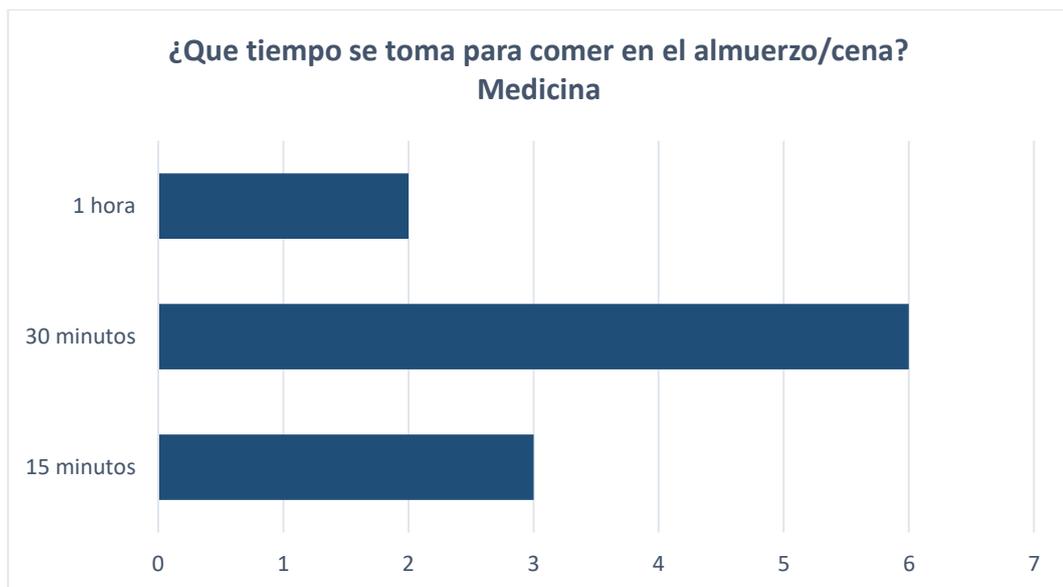


El 16.6% (2) contestó que piensa que lo hace de forma saludable, el 41.6% (5) sólo para satisfacer el hambre, el 25% (3) pensando en cómo repercute en su salud y el 16.6% (2) pensando en cómo puede repercutir en su día.

Conclusión: según los resultados las alumnas de ambas carreras piensan que se alimentan de forma saludable.

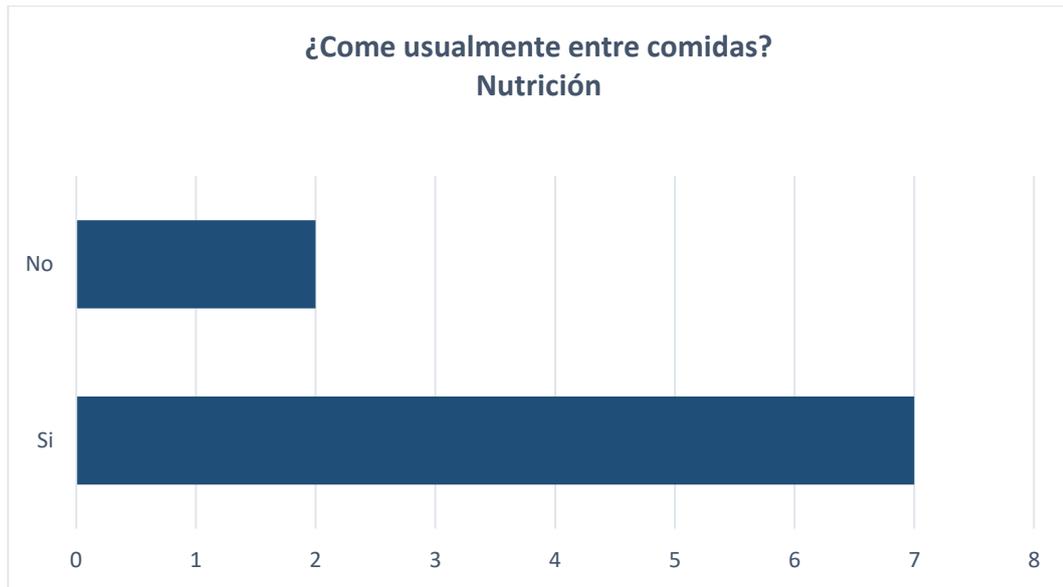


Según los resultados obtenidos el 33.3% (3) se toma 15 minutos para comer en el almuerzo/cena. El 55.5% (5) se toma 30 minutos y el 11.1% (1) se toma 1 hora.

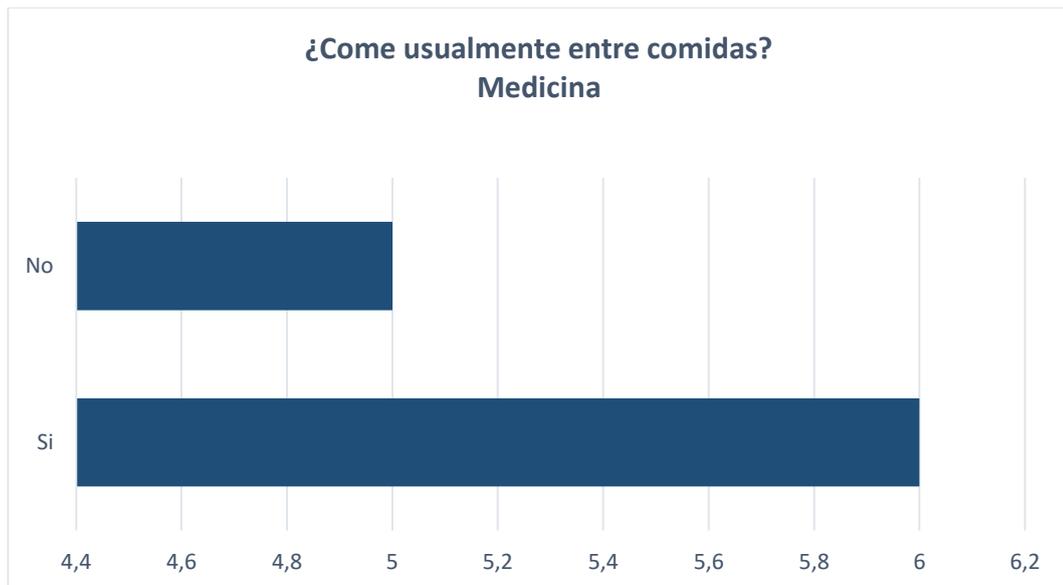


El 25% (3) se toma 15 minutos para comer en el almuerzo/cena. El 50% (6) se toma 30 minutos y el 16.6% (2) se toma 1 hora.

Conclusión: el tiempo que se toman para comer en el almuerzo/cena es de 15 minutos en ambas carreras.

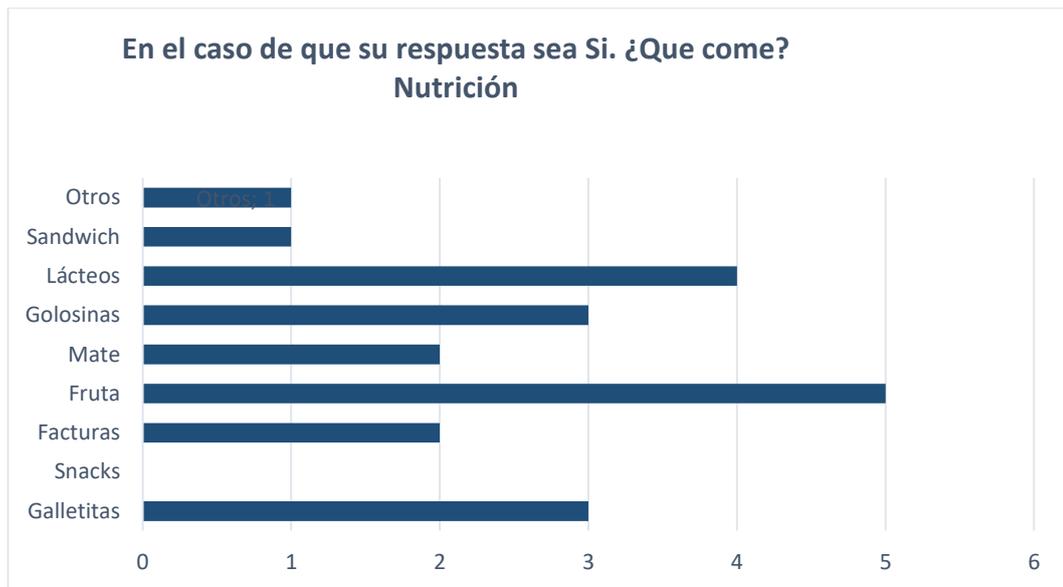


Según los resultados obtenidos el 77.7% (7) sí come entre comidas y el 22.2% (2) no come entre comidas.



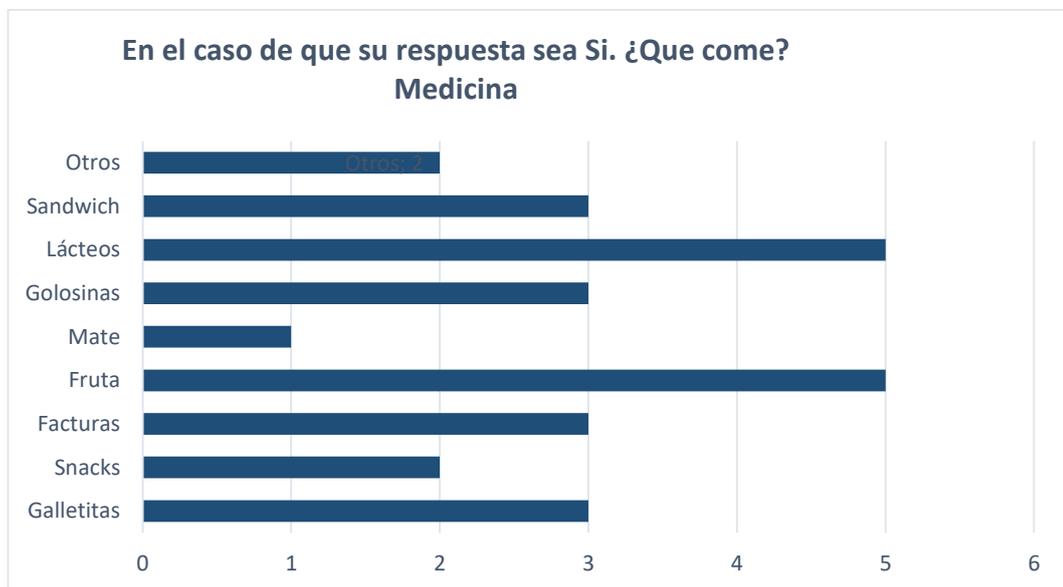
El 50% (6) sí come entre comidas y el 41.6% (5) no come entre comidas.

Conclusión: La mayoría de las alumnas de ambas carreras comen entre comidas.



En este grafico las alumnas eligieron más de una opción.

Según los resultados el 33.3% (3) de las alumnas come galletitas, el 22.2% (2) come facturas, el 55.5% (5) como fruta, el 22.2 % (2) toma mate, el 33.3% (3) come lácteos, el 11.1% (1) como sándwich y el 11.1% (1) come otro tipo de alimento.

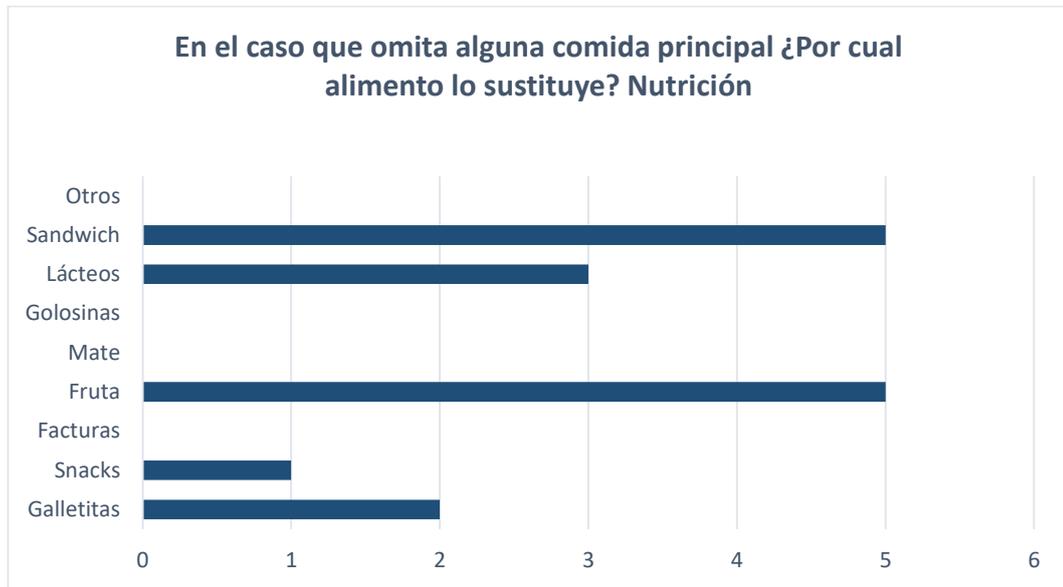


En este grafico las alumnas eligieron más de una opción.

Según los resultados el 25% (3) de las alumnas come galletitas, el 16.6% (2) come snacks, el 25% (3) come facturas, el 41.6% (5) como fruta, el 8.33% (1) toma mate, el 25% (3)

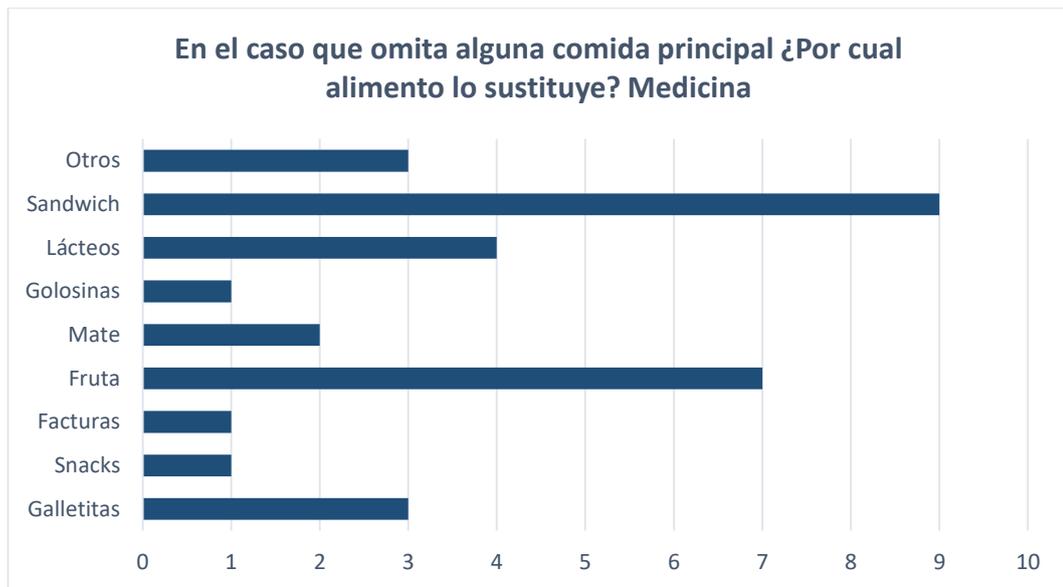
come golosinas, el 41.6% (5) come lácteos, el 25% (3) como sándwich y el 16.6% (2) come otro tipo de alimento.

Conclusión: los alimentos más consumidos entre comidas son las galletitas, las frutas y los lácteos en la mayoría de las alumnas de ambas carreras.



En este grafico las alumnas eligieron más de una opción.

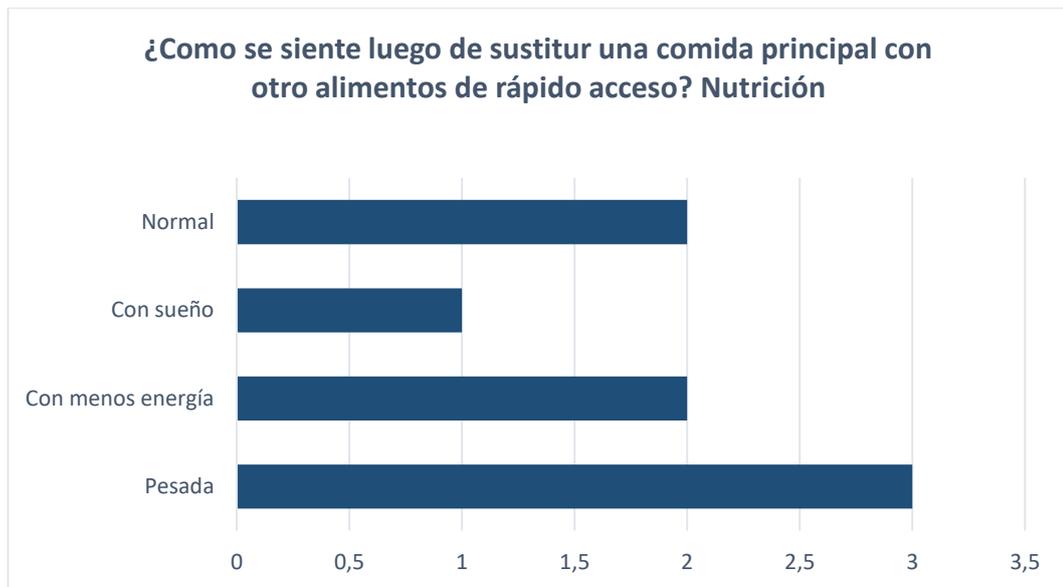
Según los resultados el 22.2% (2) de las alumnas lo sustituye por galletitas, el 11.1% (1) come snaks, el 55.5% (5) come fruta, el 33.3% (3) come lácteos, y el 55.5% (5) come sándwich.



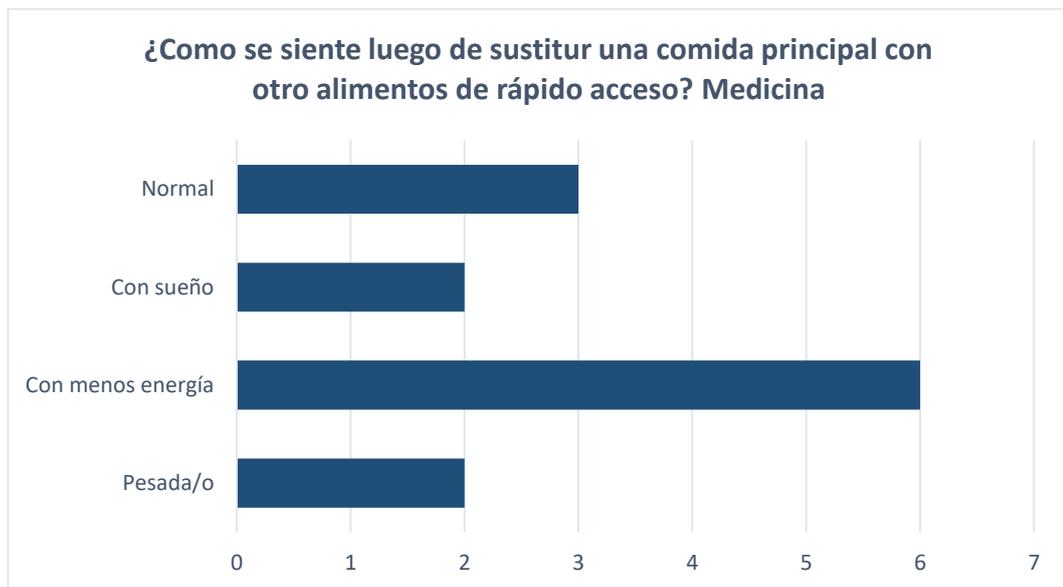
En este grafico las alumnas eligieron más de una opción.

El 25% (3) de las alumnas lo sustituye por galletitas, el 8.33% (1) come snaks, el 8.33% (1) come facturas, el 58.3% (7) come fruta, el 16.6% (2) toma mate, el 8.33% (1) come golosinas, el 33.3% (4) come lácteos, el 75% (9) come sándwich y el 33.3% (4) come otro tipo de alimento.

Conclusión: cuando las alumnas de ambas carreras omiten la comida principal la reemplazan mayormente por una fruta o un sándwich.

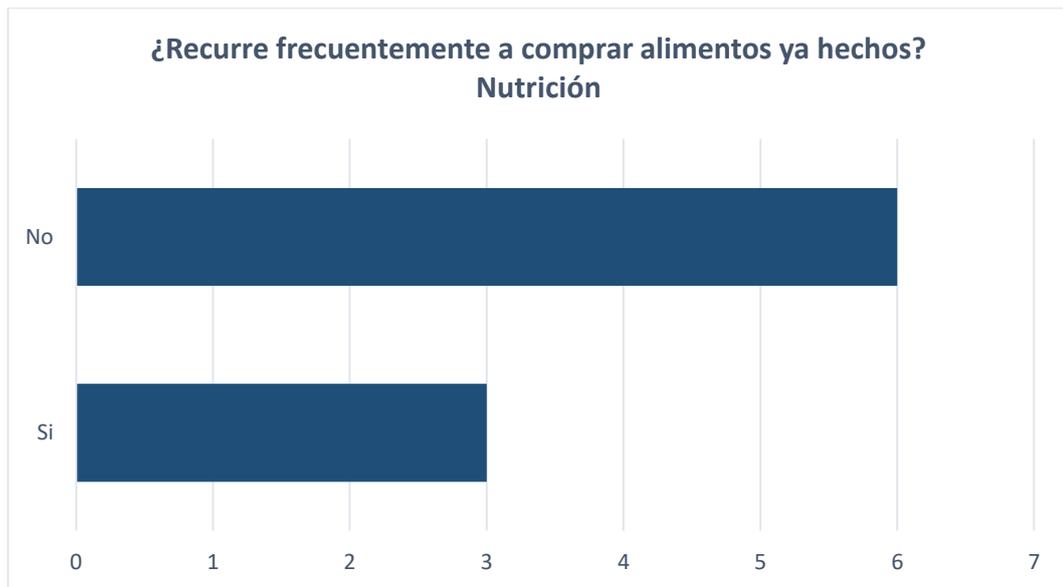


Según los datos recolectados el 33.3% (3) de las alumnas se siente pesada, el 22.2 % (2) se siente con menos energía, el 11.1% (1) se siente con sueño y el 22.2% (2) se siente normal.

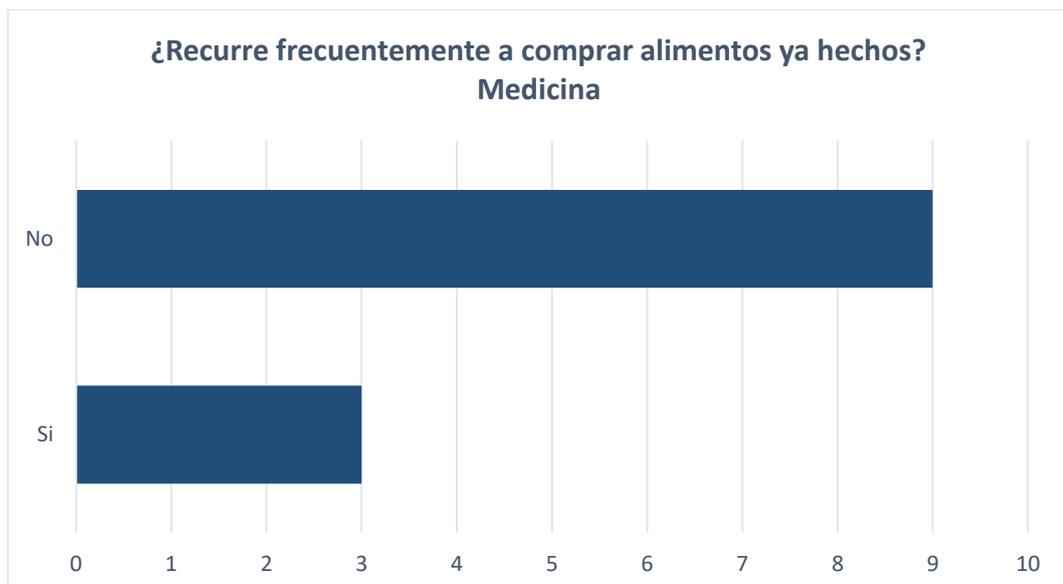


El 16.6% (2) de las alumnas se siente pesada, el 50 % (6) se siente con menos energía, el 16.6% (2) se siente con sueño y el 25% (3) se siente normal.

Conclusión: las alumnas de ambas carreras luego de sustituir la comida principal por otro alimento de rápido acceso se sienten en mayor parte, con menos energía o pesadas.

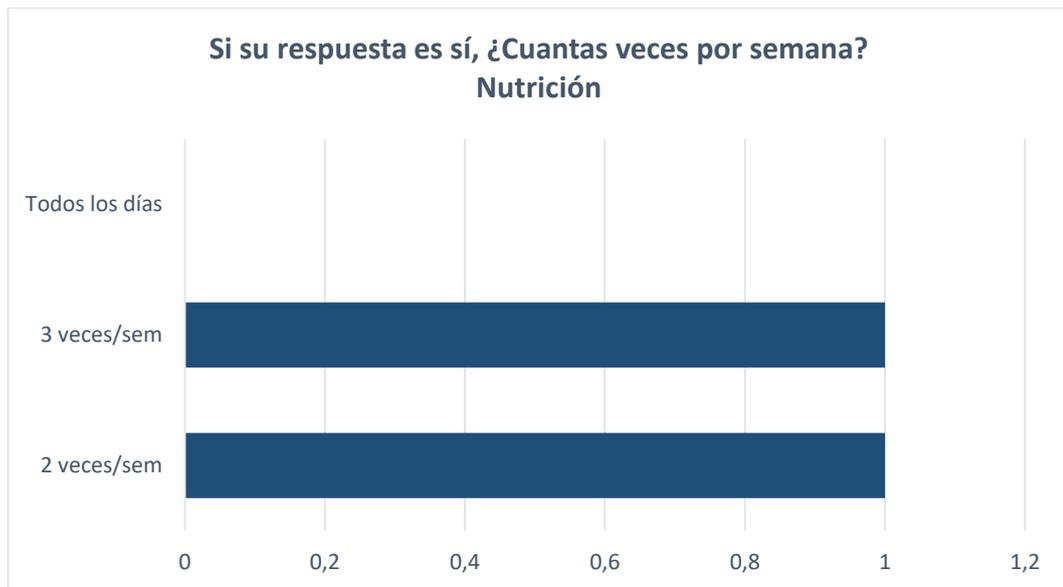


Según los datos obtenidos el 33.3% (3) de las alumnas recurre a comprar alimentos ya hechos, y el 66.6 % (6) no compra alimentos ya hechos.

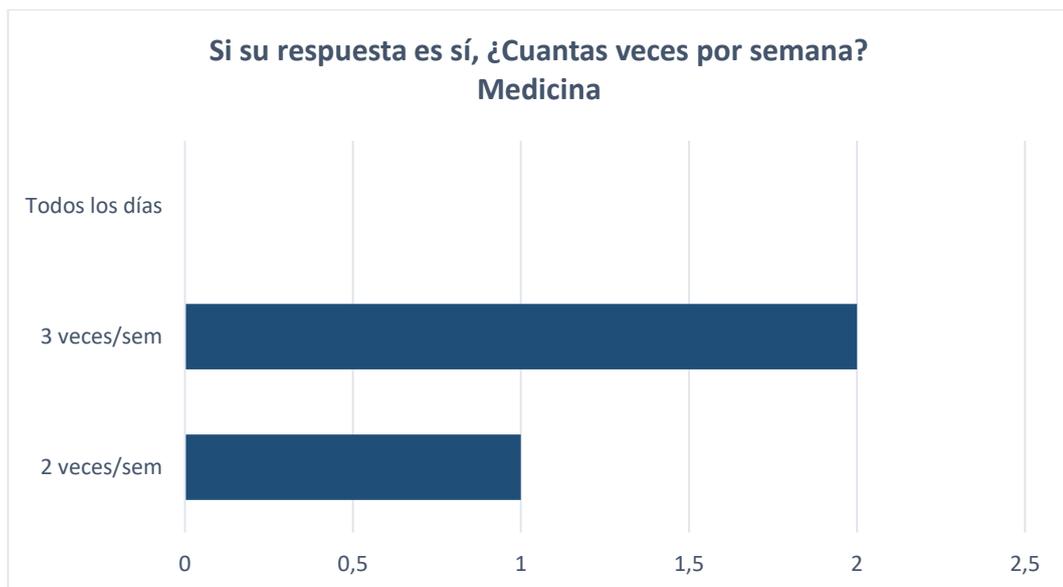


El 25% (3) de las alumnas recurre a comprar alimentos ya hechos, y el 75 % (9) no compra alimentos ya hechos.

Conclusión: la mayoría de las alumnas de ambas carreras no compra alimentos ya hechos.



Según los datos obtenidos el 11.1% (1) lo realiza 2 veces/sem y el otro 11.1% (1) lo realiza 3 veces/sem.

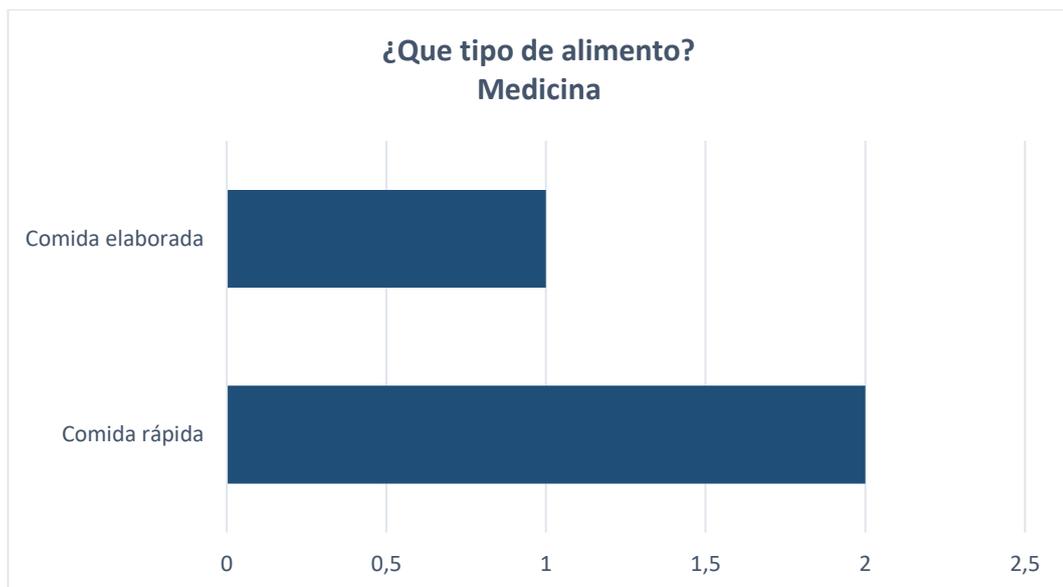


El 8.33% (1) lo realiza 2 veces/sem y el otro 16.3% (2) lo realiza 3 veces/sem.

Conclusión: las alumnas que compran alimentos ya hechos los consumen 3 veces/sem.



Según los resultados obtenidos el 22.2% (2) de las alumnas compra comida ya hecha de tipo elaborada.

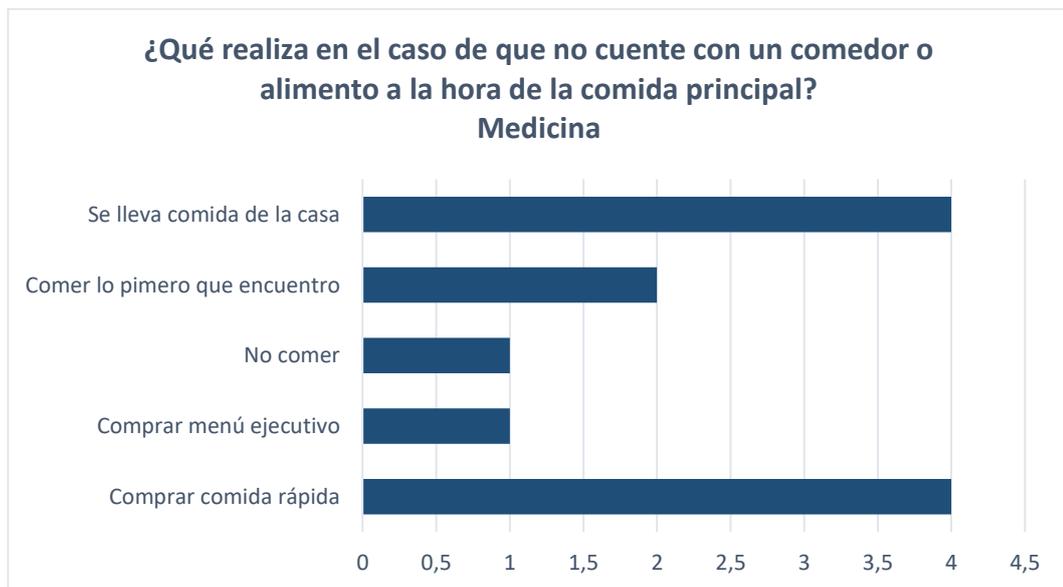


El 16.3% (2) de las alumnas compra comida ya hecha de tipo elaborada y el 8.3% (1) compra comida rápida.

Conclusión: aquellas alumnas que consumen alimentos ya hechos 3 veces por semana, eligen comida elaborada.

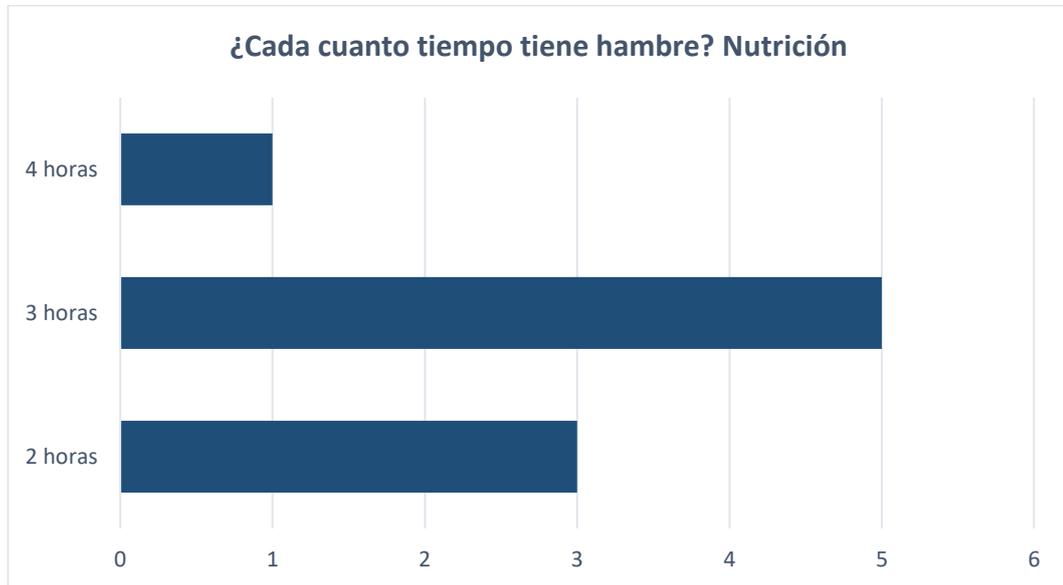


Según los datos obtenidos el 11.1% (1) compra comida rápida, e 22.2 % (2) compra menú ejecutivo, el 11.1% (1) come lo primero que encuentra y el 55.5% (5) se lleva la comida desde la casa.

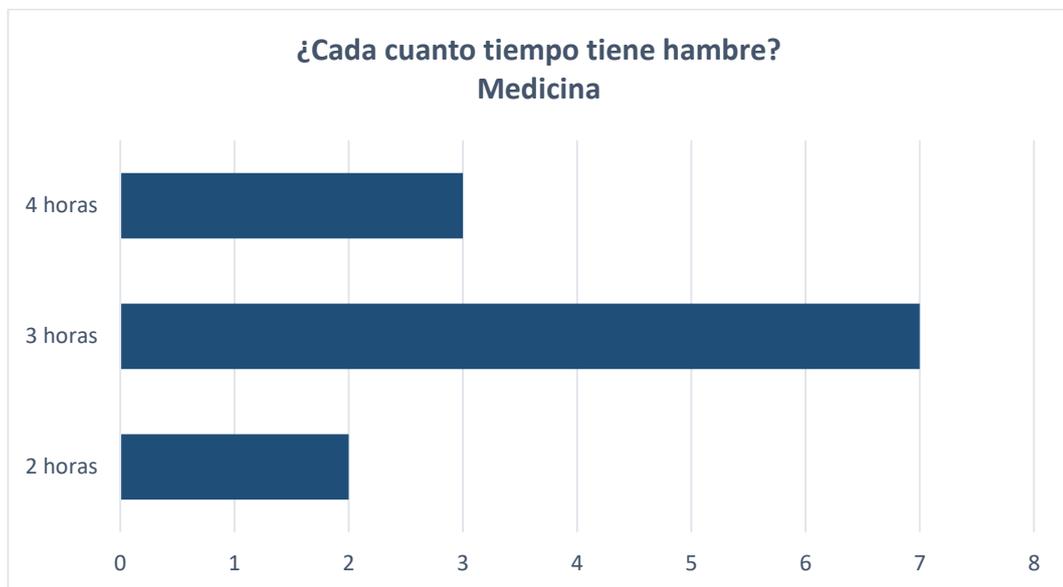


El 33.3% (4) compra comida rápida, el 8.33 % (1) compra menú ejecutivo, el 8.33% (1) no come, el 16.3% (2) come lo primero que encuentra y el 33.3% (4) se lleva la comida desde la casa.

Conclusión: las alumnas de ambas carreras eligen llevarse comida desde la casa o comprar comida rápida en el caso de que no cuenten con un comedor o alimento a la hora de la comida principal.

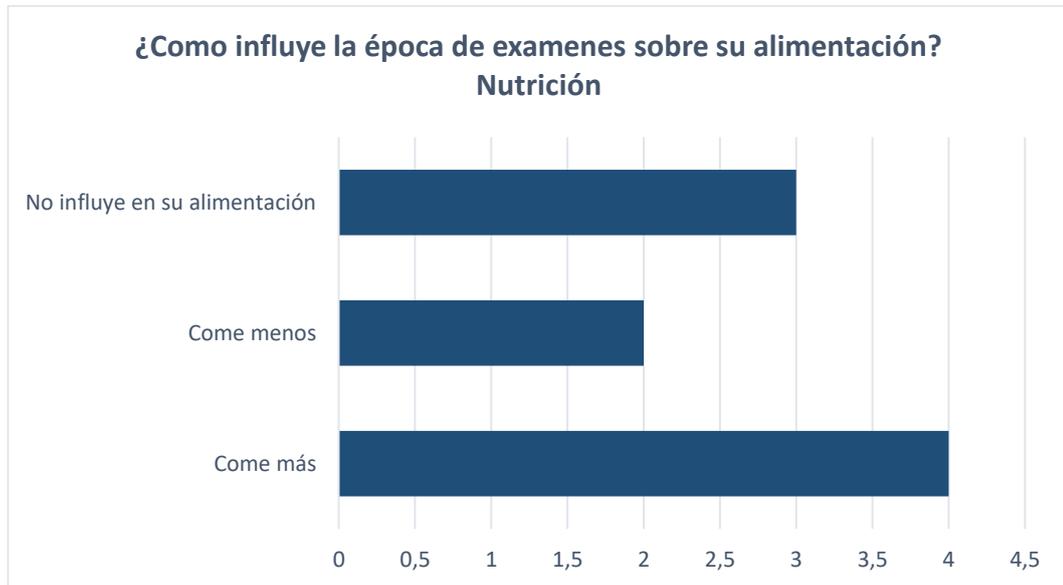


Según los datos obtenidos el 33.3% (3) de las alumnas tiene hambre cada 2 horas, el 55.5% (5) cada 3 horas y el 11.1% (1) cada 4 horas.

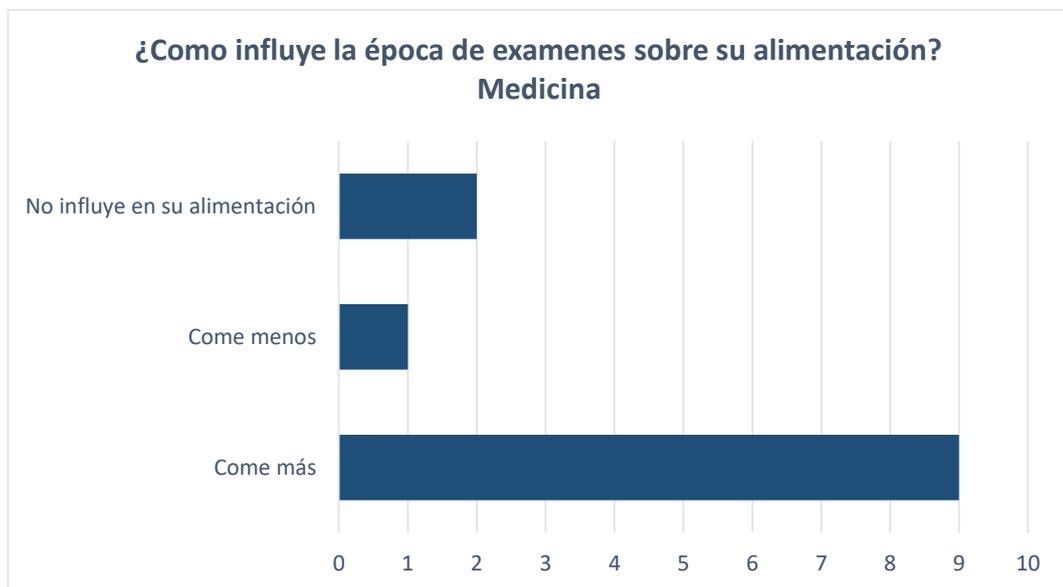


El 16.3% (2) de las alumnas tiene hambre cada 2 horas, el 58.3% (7) cada 3 horas y el 25% (3) cada 4 horas.

Conclusión: la mayoría de las alumnas de ambas carreras contestan que tienen hambre cada 3 horas.



Según los datos obtenidos el 44.4 % (4) de las alumnas come más en época de exámenes, el 22.2% (2) come menos, y al 33.3% (3) no le influye en su alimentación.



El 75 % (9) de las alumnas come más en época de exámenes, el 8.33% (1) come menos, y al 16.6% (2) no le influye en su alimentación.

Conclusión: en ambos casos las alumnas comen más en épocas de exámenes.

Conclusión

El trabajo de campo fue realizado en la Universidad Abierta Interamericana a las alumnas de las carreras de Nutrición y Medicina de segundo año. A partir del análisis de los datos recolectados y los resultados obtenidos, se puede concluir que, las alumnas de Nutrición presentan una alimentación saludable debido a que consumen una mayor variedad de alimentos y lo realizan de forma organizada. En cambio, las alumnas de Medicina manifiestan una alimentación poco variada con la única finalidad de saciar el apetito. En ambos grupos de alumnas en estudio, los factores que influyen fuertemente en su alimentación son el tiempo disponible y la motivación para elaborar los menues, lo que confiere potencial riesgo a su desempeño académico y al desarrollo de alteraciones metabólicas en un futuro.

Los datos fueron recolectados a través de la realización de un diario de frecuencia en el cual se evaluó los hábitos alimentarios de las alumnas de cada carrera y se obtuvo que las comidas principales son omitidas 2 veces por semana en las alumnas de ambas carreras. En el caso de las alumnas de Nutrición se muestra que sus comidas más importantes son el desayuno y la cena. Al mismo tiempo son quienes en el caso de que no cuenten con un comedor cercano a la hora de realizar las mismas, se llevan la comida desde su casa. Para las alumnas de Medicina mayormente es el desayuno la comida principal más importante. Las mismas son quienes compran comida rápida en el caso que se encuentren en la misma situación. Por otro lado, ambos grupos manifiestan que en época de examen tienden a comer en mayor cantidad, lo que altera sus conductas alimentarias.

Además, se realizó una encuesta en la cual pudimos recolectar información sobre los factores que influyen en la alimentación de las alumnas de ambas carreras. Se puede concluir que, para las alumnas de ambas carreras son el tiempo disponible y la motivación para elaborar los menues. Como ya lo hemos visto en otras investigaciones que tratan

sobre el tema, la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional.

Bibliografía

(EFSA), E. F. (21 de Septiembre de 2012). Obtenido de <http://cieah.ulpgc.es/es/efsa-issues-new-recommendations-for-water-intake-in-humans>

- alimentacionynutricio.org. (s.f.). *Alimentación y Nutrición*. Obtenido de http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=123
- Barragán, M. d. (2006). *Habitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juarez Autonoma de Tabasco*. Obtenido de http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol32_3_06/spu05306.htm
- Chazi, C. (2006). *LA GRANJA. Revista de Ciencias de la Vida*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4760/476047388007.pdf>
- Chile, P. U. (s.f.). *Alimentación saludable*. Obtenido de <http://campussaludable.uc.cl/es/contenidos/Lo-Que-Comes-Importa/Hidratacion.html>
- Clasificación de carbohidratos*. (25 de Mayo de 2018). Obtenido de <https://es.scribd.com/document/213734096/CLASIFICACION-DE-CARBOHIDRATOS>
- Conducta alimentaria*. (s.f.). Obtenido de <ftp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/CONDUCTA-ALIMENTARIA.pdf>
- Educación, M. d. (2009). *EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*. Obtenido de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18911-0e9d667b8f44311838da9796b52996b86.pdf>
- Elías Alvarado Lagunas, J. R. (Abril de 2012). *Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v21n41/v21n41a6.pdf>
- Emilio Ros, J. L.-M.-V.-J. (2015). *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta; postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD): <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/01articuloespecial01.pdf>
- Estrada, M. C. (Noviembre de 2013). Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12005/CastanoEstradaMelissa2013.pdf;sequence=1>
- FAO. (s.f.). *Factores sociales y culturales en la nutrición*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>
- FAO. (s.f.). *Glosario de terminos*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (s.f.). *Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0d.htm>
- Farmacia Bonnin*. (s.f.). Obtenido de ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN: <https://farmabonnin.com/sanudiet/salud/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion/>
- Florencia Cúneo, N. S. (Marzo de 2013). *Scielo*. Obtenido de Hábitos de consumo de bebidas en adolescentes y su impacto en la dieta: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000100006

- Hernandez, M. S. (07 de Enero de 2011). *SlideShare*. Obtenido de Lípidos: <https://pt.slideshare.net/marcelosantiago/lipidos-6480477?ref=>
- IntraMEd*. (08 de Marzo de 2013). Obtenido de <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=79452>
- Jessica Osorio E., G. W. (Diciembre de 2002). *Scielo*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002
- La alimentación*. (12 de Octubre de 2017). Obtenido de <http://www.diarionorte.com/article/158239/la-alimentacion>
- Las vitaminas*. (s.f.). Obtenido de Vitaminas liposolubles: <https://vitaminas.org.es/vitaminas-liposolubles>
- Lourdes de Torres Aured, M. F. (2007). *La dieta equilibrada*. Obtenido de <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADA%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>
- María Angustias Sánchez-Ojeda, E. D.-B. (2015). *Nutricion Hospitalaria*. Obtenido de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>
- Mariani, G. (s.f.).
- Medici, D. (Septiembre de 2015). *Nuestros alimentos tradicionales*. Obtenido de <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/10/Libro-NAT-2015.pdf>
- MedlinePlus. (s.f.). *MedlinePlus*. Obtenido de Minerales en la dieta: <https://medlineplus.gov/spanish/minerals.html>
- Nutrición., G. d. (Junio de 2013). *Actualización en Nutrición*. Obtenido de http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_14/num_2/RSAN_14_2_88.pdf
- rdnatural. (15 de Enero de 2013). *RD natural*. Obtenido de <http://www.rdnatural.es/blog/glucido/>
- Reyes, A. (07 de Febrero de 2017). *Alimentación saludable y economía*. Obtenido de <https://www.elnuevodiario.com.ni/suplementos/ellas/418055-alimentacion-saludable-economia/>
- Ricardo Iglesias, E. C. (2013). *DocPlayer*. Obtenido de Creencias, mitos y realidades relacionadas al consumo de agua: <http://docplayer.es/12656684-Creencias-mitos-y-realidades-relacionadas-al-consumo-de-agua.html>
- Rob. (23 de Junio de 2010). *Evaluación del estado nutricional*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/efistemologia/evaluacid3-n-delestadonutritivo>
- Salud, M. d. (2016). *Guía alimentaria*. Obtenido de http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
- Texas Heart Institute*. (s.f.). Obtenido de http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/miner_sp.cfm

- Triana, D. M. (Diciembre de 2004). *Scielo*. Obtenido de Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011
- (EFSA), E. F. (21 de Septiembre de 2012). Obtenido de <http://cieah.ulpgc.es/es/efsa-issues-new-recommendations-for-water-intake-in-humans>
- alimentacionynutricio.org. (s.f.). *Alimentación y Nutrición*. Obtenido de http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=123
- Barragán, M. d. (2006). *Habitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juarez Autonoma de Tabasco*. Obtenido de http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol32_3_06/spu05306.htm
- Chazi, C. (2006). *LA GRANJA. Revista de Ciencias de la Vida*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4760/476047388007.pdf>
- Chile, P. U. (s.f.). *Alimentación saludable*. Obtenido de <http://campussaludable.uc.cl/es/contenidos/Lo-Que-Comes-Importa/Hidratacion.html>
- Clasificación de carbohidratos*. (25 de Mayo de 2018). Obtenido de <https://es.scribd.com/document/213734096/CLASIFICACION-DE-CARBOHIDRATOS>
- Conducta alimentaria*. (s.f.). Obtenido de <ftp://ftp2.minsa.gob.pe//descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/CONDUCTA-ALIMENTARIA.pdf>
- Educación, M. d. (2009). *EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*. Obtenido de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18911-0e9d667b8f44311838da9796b52996b86.pdf>
- Elías Alvarado Lagunas, J. R. (Abril de 2012). *Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León*. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v21n41/v21n41a6.pdf>
- Emilio Ros, J. L.-M.-V.-J. (2015). *Nutrición Hospitalaria*. Obtenido de Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta; postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD): <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/01articuloespecial01.pdf>
- Estrada, M. C. (Noviembre de 2013). Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12005/CastanoEstradaMelissa2013.pdf;sequence=1>
- FAO. (s.f.). *Factores sociales y culturales en la nutrición*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>
- FAO. (s.f.). *Glosario de terminos*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (s.f.). *Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0d.htm>

- Farmacia Bonnin.* (s.f.). Obtenido de ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN:
<https://farmabonnin.com/sanudiet/salud/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion/>
- Florencia Cúneo, N. S. (Marzo de 2013). *Scielo*. Obtenido de Hábitos de consumo de bebidas en adolescentes y su impacto en la dieta:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000100006
- Hernandez, M. S. (07 de Enero de 2011). *SlideShare*. Obtenido de Lípidos:
<https://pt.slideshare.net/marcelosantiago/lipidos-6480477?ref=>
- IntraMED.* (08 de Marzo de 2013). Obtenido de
<http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=79452>
- Jessica Osorio E., G. W. (Diciembre de 2002). *Scielo*. Obtenido de
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002
- La alimentación.* (12 de Octubre de 2017). Obtenido de
<http://www.diarionorte.com/article/158239/la-alimentacion>
- Las vitaminas.* (s.f.). Obtenido de Vitaminas liposolubles: <https://vitaminas.org.es/vitaminas-liposolubles>
- Lourdes de Torres Aured, M. F. (2007). *La dieta equilibrada*. Obtenido de
<http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf>
- María Angustias Sánchez-Ojeda, E. D.-B. (2015). *Nutricion Hospitalaria*. Obtenido de
<http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8608.pdf>
- Mariani, G. (s.f.).
- Medici, D. (Septiembre de 2015). *Nuestros alimentos tradicionales*. Obtenido de
<https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/10/Libro-NAT-2015.pdf>
- MedlinePlus. (s.f.). *MedlinePlus*. Obtenido de Minerales en la dieta:
<https://medlineplus.gov/spanish/minerals.html>
- Nutrición., G. d. (Junio de 2013). *Actualización en Nutrición*. Obtenido de
http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_14/num_2/RSAN_14_2_88.pdf
- rdnatural. (15 de Enero de 2013). *RD natural*. Obtenido de
<http://www.rdnatural.es/blog/glucido/>
- Reyes, A. (07 de Febrero de 2017). *Alimentación saludable y economía*. Obtenido de
<https://www.elnuevodiario.com.ni/suplementos/ellas/418055-alimentacion-saludable-economia/>
- Ricardo Iglesias, E. C. (2013). *DocPlayer*. Obtenido de Creencias, mitos y realidades relacionadas al consumo de agua: <http://docplayer.es/12656684-Creencias-mitos-y-realidades-relacionadas-al-consumo-de-agua.html>
- Rob. (23 de Junio de 2010). *Evaluación del estado nutricional*. Obtenido de
<https://es.slideshare.net/efistemologia/evaluacid3-n-delestadonutritivo>

Salud, M. d. (2016). *Guía alimentaria*. Obtenido de http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

Texas Heart Institute. (s.f.). Obtenido de http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/miner_sp.cfm

Triana, D. M. (Diciembre de 2004). *Scielo*. Obtenido de Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011

Anexos
Diario de frecuencia

Alimento	Consumo diario				Consumo semanal				No consume
	1 vez/D	2-3/D	4-6/D	Más de 6/D	1 vez/S	2-3/S	4-5/S	5-7/S	
Leche entera									
Leche descremada									
Queso untable									
Queso rallar									
Queso barra									
Queso cremoso									
Ricota									
Yogur entero									
Yogur descremado									
Huevo gallina									
Carne									
Pollo									
Pescado									
Jamón cocido									
Jamón crudo									
Salame									
Bondiola									
Mortadela									
Panceta									
Salchicha									
Hamburguesa comercial									
Acelga									
Espinaca									
Berenjena									
Brócoli									
Coliflor									
Esparrago									
Zapallito									
Lechuga									
Pepino									
Pimiento									
Radicheta									
Arveja									
Calabaza									
Cebolla									
Puerro									
Remolacha									
Zanahoria									
Zapallo									

Batata									
Choclo									
Papa									
Frutas									
Legumbres									
Pastas rellenas									
Cereales									
Polenta									
Fideos blancos									
Fideos integrales									
Arroz blanco									
Arroz integral									
Pan blanco (mignon)									
Pan blanco (lactal)									
Pan negro									
Pan lactal integral									
Tostadas									
Galletitas dulces									
Galletitas saladas									
Facturas									
Azúcar									
Miel									
Mermelada									
Mermelada light									
Dulce de leche									
Caramelos									
Manteca									
Margarina									
Mayonesa									
Mayonesa light									
Ketchup									
Mostaza									
Crema de leche									
Aceite									
Agua									
Agua saborizada									
Agua saborizada zero									
Jugo de frutas									
Jugo en polvo									
Jugo concentrado									
Gaseosa común									
Gaseosa light									
Gaseosa zero									
Cerveza									
Fernet									
Gancia									

Vino									
Vino espumante									
Bebidas blancas									
Bebidas energizantes									
Bebidas deportivas									

Encuesta

Tema: Evaluar hábitos alimentarios en mujeres entre 18 y 26 años estudiantes de la carrera Lic. En Nutrición y Medicina de Segundo Año Turno Tarde, pertenecientes a la UAI.

Mes de realización: Mayo

1. ¿Del 1 al 10 qué importancia le da a las comidas principales?
 - a. 1-4 Reducida
 - b. 5-8 Moderada
 - c. 9-10 Aumentada

2. ¿Realiza las 4 comidas diarias? Desayuno, almuerzo, merienda, cena
 - a. Sí
 - b. No

3. En el caso de que su respuesta sea NO ¿Qué comida principal omite frecuentemente?
 - a. Desayuno
 - b. Almuerzo
 - c. Merienda
 - d. Cena

4. ¿Cuántas veces a la semana NO hace todas las comidas principales?
 - a. 2 veces a la semana
 - b. 3 veces a la semana
 - c. 5 veces a la semana
 - d. Nunca

5. ¿Cuáles son los factores que influyen a la hora de realizar una de sus comidas principales?
 - a. Tiempo
 - b. Economía
 - c. Ganas de cocinar
 - d. Ansiedad
 - e. Repetir muy seguido un alimento y no saber cómo reemplazarlo

6. ¿Cuál es el método de preparación que utiliza habitualmente?
 - a. Fritos
 - b. Horneado
 - c. Al vapor
 - d. Hervido

- e. Microondas
 - f. Crudos
 - g. Envasados
7. A la hora de comer, ¿cómo piensa que lo hace?
- a. Saludable
 - b. Solo para satisfacer el hambre
 - c. Pensando en cómo puede repercutir en mi salud
 - d. Pensando en que no me influya en el resto de mi día
8. Qué tiempo se toma para comer en el almuerzo/cena?
- a. 15 min
 - b. 30 min
 - c. 1 hs
 - d.
9. ¿Come usualmente entre comidas?
- a. Si
 - b. No

En el caso de que sea Sí. ¿Qué come?

- a. Galletitas
 - b. Snacks
 - c. Facturas
 - d. Fruta
 - e. Mate
 - f. Golosinas (alfajor, turrón, caramelos, chicles, etc)
 - g. Lácteos (yogur, vaso de leche, etc)
 - h. Sandwich
 - i. Otros
10. En el caso de que omita alguna comida principal ¿Por qué alimentos la sustituye?
- a. Galletitas
 - b. Snacks
 - c. Facturas
 - d. Frutas
 - e. Mates
 - f. Golosinas (alfajor, turrón, caramelos, chicles, etc)
 - g. Lácteos (yogur, vaso de leche, etc)
 - h. Sandwich
 - i. Otros
11. ¿Cómo se siente luego de sustituir la comida principal con otro alimento de rápido acceso?
- a. Pesada
 - b. Con menos energía
 - c. Con sueño
 - d. Normal
12. ¿Recurre frecuentemente a comprar alimentos ya hechos?
- a. Si
 - b. No

Si su respuesta es SI ¿cuantas veces por semana?

- a. 2 veces por semana
- b. 3 veces por semana
- c. Todos los días

¿Qué tipo de comida hecha compra con más frecuencia?

- a. Comida rápida (pizza, hamburguesa, sándwich, panchos, comida frita, etc)
- b. Comida más elaborada (sushi, pastas, ensaladas, brochet, etc)

13. ¿Que realiza en el caso de que sepa que no cuenta con un comedor o alimento a la hs de la comida principal?

- a. Comprar comida rápida
- b. Comprar menú ejecutivo
- c. No comer

14. ¿Cada cuánto tiempo tiene hambre?

- a. 2 hs
- b. 3 hs
- c. 4 hs

15. ¿Cómo influye la época de exámenes sobre tu alimentación?

- a. Comes más
- b. Comes menos
- c. No influye en mi alimentación