

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA



INFORME DE TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TEMA

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
SEDE AZOGUES. SEPTIEMBRE 2018 – FEBRERO 2019.

AUTORES:

ANA DEL ROCÍO CABRERA LANDI - rocic93@hotmail.com

LOURDES ABIGAIL CHACHA GUZMÁN - lourdesabigail.93@hotmail.com

DIRECTOR:

LCDA. ELVIA NARCISA GODOY DURÁN MGS - narcisagodoyd68@gmail.com

AZOGUES – ECUADOR

2018 – 2019

DECLARACIÓN

Yo Ana del Rocío Cabrera Landi con cédula de identidad 0105554620 y Lourdes Abigail Chacha Guzmán con cédula de identidad 0107224966; declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de nuestra autoría; que no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional; que hemos consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

La Universidad Católica de Cuenca puede hacer uso de los derechos correspondientes a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y normativa institucional vigente.



Ana del Rocío Cabrera Landi

Autora de la investigación

C.I: 0105554620



Lourdes Abigail Chacha Guzmán

CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Ana del Rocío Cabrera Landi y Lourdes Abigail Chacha Guzmán, bajo mi autoría.



LCDA. Narcisca Godoy D. MG.

Directora



UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y ENFERMERÍA
Lic. Narcisca Godoy D, Mgs.
ENFERMERA
SENESCYT: 1007-08-818585

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis padres por ser mis pilares fundamentales durante este camino de formación académica, mi tía y abuelito que durante todo este tiempo me supieron cuidar y guiarme por un buen camino y no podía faltar mi ángel que desde el cielo me cuida y me guía que gracias a ella estoy cumpliendo mi sueño.

ROCÍO CABRERA

Dedico el presente trabajo a Dios, por haberme brindado la vida, salud, sabiduría y haberme cuidado en el transcurso de mi estudio, en especial a mi madre por su amor y apoyo incondicional, de igual manera a mis hermanos. A mi prima Lorena y a su esposo e hijos por su apoyo durante mi formación profesional.

LOURDES CHACHA

De manera sincera y afectuosa a la Directora de tesis Lcda. Narcisa Godoy por su paciencia y su valioso tiempo durante, el proceso de desarrollo de esta tesis.

ROCÍO CABRERA Y LOURDES CHACHA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
Ana del Rocío Cabrera Landi	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	4
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	10
RESUMEN	12
ABSTRACT.....	13
CAPÍTULO I	14
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo General	16
1.3.2. Objetivos Específicos	16
1.4. Justificación.....	17
1.5. Delimitación de la Investigación	18
1.6. Factibilidad y Viabilidad de la investigación	19
CAPÍTULO II.....	20
2.1 Marco Teórico Conceptual.....	20
2.1.1. Antecedentes de la investigación:	20
2.1.2. Bases teóricas:.....	21
ESTILOS DE VIDA.....	21
ALIMENTACIÓN	21
GRUPOS DE ALIMENTOS	22
Grupo 1: Verduras, hortalizas y frutas.....	22
Grupo 2.- Cereales y tubérculos.....	23
Grupo 3.- Alimentos de origen animal y las leguminosas.....	23
ACTIVIDAD FÍSICA.....	24
AUTOCUIDADO.....	24

SUSTANCIAS NOCIVAS	25
TIEMPO LIBRE	25
SUEÑO	26
ESTADO NUTRICIONAL	26
Valoración del estado nutricional:.....	26
ÍNDICE DE MASA CORPORAL	27
SOBREPESO Y OBESIDAD	27
2.1.3. Bases legales:	28
2.1.4. Definición de términos básicos.....	28
2.2. Marco Teórico Operacional.....	29
2.2.1. Hipótesis.....	29
2.2.3. Operacionalización de las variables:	29
CAPÍTULO III.....	32
3. MARCO METODOLÓGICO.....	32
3.1. Tipo y Diseño de investigación.	32
3.2. Materiales y Métodos.....	32
3.3. Población y Muestra	32
3.3.1. Población: Muestra:.....	32
3.4. Aspecto Éticos de la investigación.....	32
3.4.1. Consentimiento Informado Anexo 1	33
3.4.2. Criterios de Inclusión y Exclusión.....	33
3.4.3. Método:	33
3.5. Técnica de Recolección de datos:	33
3.6. Técnica de tabulación y análisis de los datos:	33
CAPÍTULO IV	34
4.1 RESULTADOS.....	34
4.1.1 Análisis e interpretación de los resultados	34
4.2 DISCUSIÓN	82
4.2.1 CONCLUSIONES.....	83
4.2.2 RECOMENDACIONES	84
Referencias Bibliográficas	85
ANEXO 1	89

Consentimiento Informado	89
Anexo 2	90
Cuestionario para determinar los estilos de vida	90
Anexo 3	94
Ubicación de la Universidad	94
Anexo 4	95
Aprobación del tema.....	95
Anexo 5	97
Solicitud de permiso	97
Anexo 6	98
Validación del cuestionario a través del Alfa de Cronbach.....	98
Anexo 7	99
Certificado de confiabilidad Turniting	99
Anexo 8	100
Permiso de autor de tesis.....	100
Anexo 9	102
Certificado de biblioteca	102

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. IMC clasificación de la OMS.....	27
Tabla 2. Operacionalización de las variables	30
Tabla 3 Edad	34
Tabla 4 Sexo	35
Tabla 5 Etnia	36
Tabla 6 Procedencia.....	37
Tabla 7 Índice de Masa Corporal.....	38
Tabla 8 ¿Prepara usted sus alimentos?	39
Tabla 9 ¿Usted consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?.....	40
Tabla 10 ¿A las comidas preparadas añade sal extra?.....	41
Tabla 11 ¿Ingiere bebidas con edulcorantes como gaseosas, energizantes, jugos artificiales?	42
Tabla 12 ¿Consume usted dulces como: chocolates, helados, pasteles u otros?	43
Tabla 13 ¿Con que frecuencia come en su casa?	44
Tabla 14 En su dieta le incluye frutas y verduras	45
Tabla 15 ¿Cumple con las 3 comidas principales del día desayuno almuerzo y merienda?	46
Tabla 16 ¿Entre sus principales comidas del día incluye refrigerio?	47
Tabla 17 ¿Usted consume leche, yogurt o queso bajo en grasa?.....	48
Tabla 18 ¿Consume embutidos?.....	49
Tabla 19 ¿Mantiene horarios ordenados para su alimentación?	50
Tabla 20 ¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos?	51
Tabla 21 ¿Mientras usted come, mira el televisor, computadora, revisa su celular o está leyendo?.....	52
Tabla 22 ¿Usted desayuna todos los días?	53
Tabla 23 ¿Consume comida rápida como: ¿pizza, hamburguesa, hot dog, salchipapa?	54
Tabla 24 ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer el valor nutricional que contiene?.....	55
Tabla 25 ¿Realiza actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos?.....	56
Tabla 26 Termina el día con vitalidad y sin cansancio	57
Tabla 27 ¿Utiliza medios de transporte para trasladarse a la universidad como: bus, carro propio, taxi, o camina?	58
Tabla 28 Va al odontólogo por lo menos una vez al año.....	59
Tabla 29 Va al médico por lo menos una vez al año	60
Tabla 30 ¿Cuándo se expone al sol, usa protector solar?	61
Tabla 31 Se automedica o acude a la farmacia en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.....	62

Tabla 32	Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios anormales	63
Tabla 33	Controla su peso	64
Tabla 34	¿Consume usted cigarrillo?	65
Tabla 35	¿Usted prohíbe que fumen en su presencia?	66
Tabla 36	¿Consume licor al menos dos veces a la semana?	67
Tabla 37	¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	68
Tabla 38	¿Consume más de 3 tazas de café al día?	69
Tabla 39	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	70
Tabla 40	En su tiempo libre: va al cine, escucha música, comparte con su familia y amigos.....	71
Tabla 41	Pasa usted mayor tiempo en el televisor, cabinas de internet, video juegos o celular.....	72
Tabla 42	¿Duerme al menos 7 horas diarias?	73
Tabla 43	¿Trasnochar?	74
Tabla 44	¿Duerme bien y se levanta descansado?	75
Tabla 45	¿Es difícil conciliar el sueño?	76
Tabla 46	¿Tiene sueño durante el día?	77
Tabla 47	¿Toma pastillas para dormir?	78
Tabla 48	Estilos de vida	79
Tabla 49	Relación entre el Estado Nutricional y Estilos de Vida.	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS.

Gráfico 1 Edad.....	34
Gráfico 2 Sexo.....	35
Gráfico 3 Etnia.....	36
Gráfico 4 Procedencia.....	37
Gráfico 5 Índice de Masa Corporal.....	38
Gráfico 6 ¿Prepara usted sus alimentos?	39
Gráfico 7 ¿Usted consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?	40
Gráfico 8 ¿A las comidas preparadas añade sal extra?	41
Gráfico 9 ¿Ingieres bebidas con edulcorantes como gaseosas, energizantes, jugos artificiales?	42
Gráfico 10 ¿Consumes dulces como: chocolates, helados, pasteles u otros? ...	43
Gráfico 11 ¿Con que frecuencia come en su casa?	44
Gráfico 12 En su dieta le incluye frutas y verduras.....	45
Gráfico 13 ¿Cumple con las 3 comidas principales del día desayuno almuerzo y merienda?	46
Gráfico 14 ¿Entre sus principales comidas del día incluye refrigerio?	47
Gráfico 15 ¿Usted consume leche, yogurt o queso bajo en grasa?	48
Gráfico 16 ¿Consumes embutidos?	49
Gráfico 17 ¿Mantiene horarios ordenados para su alimentación?	50
Gráfico 18 ¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos?	51
Gráfico 19 ¿Mientras usted come, mira el televisor, computadora, revisa su celular o está leyendo?	52
Gráfico 20 ¿usted desayuna todos los días?	53
Gráfico 21 ¿Consumes comida rápida como: ¿pizza, hamburguesa, hot dog, salchipapa?	54
Gráfico 22 ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer el valor nutricional que contiene?.....	55
Gráfico 23 ¿Realiza actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos?	56
Gráfico 24 Termina el día con vitalidad y sin cansancio.....	57
Gráfico 25 ¿Utiliza medios de transporte para trasladarse a la universidad como: bus, carro propio, taxi, o camina?	58
Gráfico 26 Va al odontólogo por lo menos una vez al año.	59
Gráfico 27 Va al médico por lo menos una vez al año.	60
Gráfico 28 ¿Cuándo se expone al sol, usa protector solar?.....	61
Gráfico 29 Se automedica o acude a la farmacia en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.....	62
Gráfico 30 Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios anormales.	63
Gráfico 31 Controla su peso.....	64
Gráfico 32 ¿Consumes usted cigarrillo?	65

Gráfico 33 ¿Usted prohíbe que fumen en su presencia?	66
Gráfico 34 ¿Consume licor al menos dos veces a la semana?	67
Gráfico 35 ¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?	68
Gráfico 36 Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	70
Gráfico 37 En su tiempo libre: va al cine, escucha música, comparte con su familia y amigos.....	71
Gráfico 38 Pasa usted mayor tiempo en el televisor, cabinas de internet, video juegos o celular.....	72
Gráfico 39 ¿Duerme al menos 7 horas diarias?	73
Gráfico 40 ¿Trasnochar?.....	74
Gráfico 41 ¿Duermes bien y se levanta descansado?	75
Gráfico 42 ¿Es difícil conciliar el sueño?	76
Gráfico 43 ¿Tiene sueño durante el día?	77
Gráfico 44 ¿Toma pastillas para dormir?	78
Gráfico 45 Estilos de vida.....	79
Gráfico 46 Relación entre el Estado Nutricional y Estilos de Vida.....	81

RESUMEN

Objetivo General: Identificar los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues septiembre 2018- febrero 2019.

Materiales y métodos: Esta investigación es de tipo cuantitativo, correlacional y de corte transversal, se trabajó con una población de 425 que asistieron normalmente a clases y una muestra de 202 estudiantes de la carrera de Enfermería, para la recopilación de la información se aplicó el test FANTASTIC.

Para la tabulación de datos se trabajó con el programa SPSS 24 y Microsoft Excel, los resultados se mostraron en tablas y gráficos.

Resultado: En cuanto al estado nutricional de los estudiantes mediante el índice de masa corporal se puede observar que el 64.9% de la población se encuentra con un peso normal.

Conclusiones: Se confirma que existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes, debido que su peso se encuentra en parámetros normales, dando un resultado de 5% siendo estadísticamente confiable para este estudio.

Palabras Claves: ESTADO NUTRICIONAL, ESTILOS DE VIDA, ESTUDIANTES, OBESIDAD, SOBREPESO.

ABSTRACT

General Objective: To identify the lifestyles and nutritional status of the nursing students of the Catholic University of Cuenca, Azogues, September 2018- February 2019.

Materials and methods: This research is of quantitative, correlational and cross-sectional type, we worked with a population of 425 that normally attended classes and a sample of 202 students of the Nursing career, for the information collection was applied the FANTASTIC test.

For the tabulation of data, we worked with the SPSS 24 program and Microsoft Excel, the results were shown in tables and graphs.

Result: Regarding the nutritional status of the students through the body mass index, it can be observed that 64.9% of the population meets a normal weight.

Conclusions: It is confirmed that there is a relationship between the lifestyles and nutritional status of the students, because their weight is in normal parameters, giving a result of 5% being statistically reliable for this study.

Key words: NUTRITIONAL STATUS, LIFESTYLES, STUDENTS, OBESITY, OVERWEIGHT.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Actualmente los hábitos alimenticios han cambiado notablemente, hoy en día hay mayor preferencia al consumo excesivo de grasas y comida no saludable, renunciando a la importancia de mantener una nutrición equilibrada y saludable, sumado a la falta de actividad física la misma que representa un problema para la salud, donde la mayor parte de la población ha elegido otras actividades que no generan esfuerzo como: ver televisión, ir a lugares de diversión, pasar mayor tiempo en el internet y celulares, entre otras, actividades que con el pasar el tiempo desencadenan enfermedades no transmisibles (ENT) como diabetes, hipertensión sobrepeso y obesidad entre otros (1).

En una investigación realizada en el 2015 sobre estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos, se encontraron resultados que un 48.87% tiene sobrepeso y obesidad, siendo este más relevante en hombres (2).

En el 2013 en una publicación realizada sobre estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia, se observa que el 59,7% tienen peso normal y un 7,8% obesidad mórbida (3).

En la Encuesta de Vida sexta ronda 2015 realizada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) 2014 y el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP), dando como resultado un 63.97% donde los adultos presentan una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, siendo mayor con un 65.7% la prevalencia en el área urbana y con un 59.9% que en el área rural (4).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues Septiembre 2018 – febrero 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Identificar los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues septiembre 2018- Febrero 2019.

1.3.2. Objetivos Específicos

- ✓ Caracterizar las condiciones sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería Sede Azogues.
- ✓ Evaluar el estado nutricional mediante el índice de masa corporal en los estudiantes.
- ✓ Determinar los estilos de vida: Alimentación, Actividad física, autocuidado, sustancias nocivas, tiempo libre y sueño; de los estudiantes de Enfermería sede Azogues.
- ✓ Establecer la relación entre estilo de vida y estado nutricional.

1.4. Justificación.

La alimentación en los últimos años ha sufrido cambios notables dentro de la población sobre todo en los adolescente y adulto joven, como consecuencia de los cambios en los estilos de vida y en la organización familiar. La formación profesional requiere de gran esfuerzo físico, emocional y de tiempo y es en donde el estudiante cambia sus patrones de alimentación para adaptarse a su vida estudiantil universitaria.

Los estilos de vida son comportamientos que disminuyen el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como el sobrepeso, obesidad, hipertensión, etc. Según la Organización Mundial de la Salud en el 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tienen sobrepeso, y el 13% son obesas (5).

Frente a esta problemática en nuestro país como el Ministerio de Educación (MINEDUC) y el Ministerio de Salud Pública (MSP), tiene como objetivo promocionar la alimentación saludable, así como los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales que permitan que los alimentos y bebidas se preparen y se vendan de manera segura (6).

Con la evaluación del estado nutricional, la actividad física y los hábitos alimentarios se pueden detectar de forma temprana y sistemática los grupos con riesgo de malnutrición, tanto por exceso como por defecto y establecer los valores basales para poder cambiar los diferentes regímenes dietéticos; y desarrollar programas de salud y nutrición adecuados.

La presente investigación tiene como propósito identificar los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, que permitirá obtener información para la carrera y poder tomar los correctivos si fueran necesarios.

1.5. Delimitación de la Investigación

La presente investigación se realizó en la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, conformada con una muestra de 202 estudiantes de primero a séptimo ciclo, a partir de Septiembre 2018 hasta Febrero 2019.

1.6. Factibilidad y Viabilidad de la investigación

Factibilidad: Se dispuso con la respectiva autorización de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, donde se realizó la ejecución de la presente investigación.

Viabilidad: El presente trabajo se realizó durante un tiempo establecido de seis meses, desde el mes de Septiembre 2018 a Febrero 2019, contando con los recursos económicos necesarios.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Marco Teórico Conceptual.

2.1.1. Antecedentes de la investigación:

En el año 2018 en un estudio realizado sobre estado nutricional en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo con una muestra de 40 historias clínicas, se obtuvo un resultado que un 50% tiene sobrepeso y obesidad, siendo más relevante en varones, al igual el 9% de la población estudiada presentó anemia (7).

En un estudio realizado sobre caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos en el año 2017 con una muestra de 1.418 estudiantes, el 68.4% presentó normopeso, y el 3.4% bajo peso (8).

En el 2015 en un estudio sobre el estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia, teniendo como muestra a 70 estudiantes, en el cual determinándose que un 70% consumía lácteos, y el 5% comida rápida (9).

En el año 2014 en el artículo titulado los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos, se concluye que la alimentación, ejercicio, conducta sexual, consumo de tabaco, alcohol y drogas son las más relevantes (10).

En el trabajo titulado calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud en el año 2014, con una muestra de 184 estudiantes, donde se observa que con un 80.2% tiene normopeso y el 1.1% obesidad (11).

En la investigación del 2013 evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la escuela de medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, con una muestra

de 208 alumnos, en el cual 35.48% de los varones presento sobrepeso y el 4.42% de las mujeres presento obesidad (12).

2.1.2. Bases teóricas:

ESTILOS DE VIDA

Conjunto de comportamientos de una persona en el cual depende de los hábitos, costumbres, actitudes y valores de cada persona, para obtener un desarrollo y un bienestar saludable. Dichos comportamientos son interpretados y puestas a prueba diariamente, por lo tanto estas pueden ser modificadas (13).

Elementos de los estilos de vida:

- ✓ Alimentación
- ✓ Actividad física
- ✓ Autocuidado
- ✓ Sustancias nocivas
- ✓ Tiempo libre
- ✓ Sueño

ALIMENTACIÓN

Es la Ingesta de diferentes tipos de alimentos, que son procesados por el organismo obteniendo los nutrientes necesarios para mantener las funciones vitales del hombre (14).

Una correcta alimentación nos permite tener una mejor calidad de vida y una buena salud, con el aporte de una dieta equilibrada el consumo de agua y la realización de actividad física, nos permitirá prevenir y controlar enfermedades como el sobre peso, la obesidad (15).

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador en el año 2014 implementó el etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano, rotulando en los productos de alimenticios un sistema gráfico con barra de colores: rojo, amarillo

y verde que identificara los niveles de grasa, azucares y sal que contiene el alimento procesado (16).

Componentes de los alimentos

Nutrientes

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos que el organismo necesita para realizar sus funciones y mantener la salud (16).

Existen dos tipos de nutrientes: Los macronutrientes y los micronutrientes

- Los macronutrientes aportan grandes cantidades al organismo como:

Hidratos de carbono: conocidos como carbohidratos o glúcidos, su principal función es aportar energía.

Proteínas: Son moléculas compuestas por aminoácidos, fundamentales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos del cuerpo humano, su función es la creación de anticuerpos como defensa del organismo.

Grasas: Son compuestos orgánicos con una fuente de energía concentrada en los alimentos, y son de origen vegetal o animal (14).

- Los micronutrientes son utilizados en cantidades pequeñas como:

Vitaminas: Sustancias orgánicas, necesarias en pequeñas cantidades que deben ser aportadas en la alimentación.

Minerales: Son sustancias inorgánicas, utilizadas en poca cantidad, necesarias para la vida, crecimiento y la reproducción del ser humano (17).

GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo 1: Verduras, hortalizas y frutas

Son la principal fuente de vitaminas y minerales, que regulan las funciones vitales del sistema nervioso e inmunológico y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

Verduras: Son consideradas un alimento muy saludable, son de color verde y amarillo aportando vitamina C que ayudan al crecimiento, cicatrización de heridas y a mantener una piel saludable.

Frutas: Son de color verde, amarillo, rojo y anaranjado tienen un alto porcentaje de agua, son ricas en minerales, vitaminas A y C, fortaleciendo el sistema inmunológico y ayudando a proteger de enfermedades infecciosas y otras como el cáncer.

Grupo 2.- Cereales y tubérculos

Contienen carbohidratos y vitaminas facilitando la mayor parte de energía para mantenerse saludables y un normal crecimiento, entre los cereales y los tubérculos tenemos la quinua, maíz, avena, papas, zanahoria, etc. (18).

Grupo 3.- Alimentos de origen animal y las leguminosas

Su principal fuente de alimentación es la proteína, que ayudan en la reparación y formación de los tejidos como los alimentos de origen animal y las leguminosas.

Lácteos: Son una fuente de vitamina A como la leche y sus derivados que aportan proteínas de buena calidad, y contienen minerales como el fósforo, calcio, zinc y magnesio que ayudan a prevenir la osteoporosis en la edad adulta y la vejez.

Huevos: Aportan proteína de buena calidad ya que contienen aminoácidos esenciales para el organismo. La yema proporciona vitamina A, por lo que es recomendable consumir cocidos que fritos.

Carne: Contribuyen nutrientes de buena calidad como las proteínas y el hierro que ayudan a desarrollar los músculos y a prevenir la anemia, el zinc interviene

en el crecimiento del cabello, uñas y masa ósea, el fosforo actúa funciones cerebrales y las vitaminas del complejo B fortalecen el sistema nervioso.

Leguminosas: Como la lenteja, garbanzo, arveja y el choco son proteínas de origen vegetal que ayudan mejor la calidad de vida.

Agua: Es el fundamento para la vida y el principal componente del ser humano ayuda a cumplir las funciones del organismo como la absorción de vitaminas, minerales que mantienen hidratada la piel y evitan el estreñimiento (19).

ACTIVIDAD FÍSICA

Es todo aquello que requiere de cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que incluyen actividades cotidianas como: caminar bailar, trotar, entre otras, contribuyendo al mantenimiento de una buena salud. Según la OMS la falta de ejercicio es un principal factor de riesgo de contraer enfermedades no transmisibles (ENT), a nivel mundial uno de cada cuatro adultos no realiza actividad física. Por lo que se recomienda realizar actividad física por lo menos 30 minutos durante el día.

Beneficios de la actividad física

- ✓ Mejora el estado musculo esquelético y cardiorrespiratorio
- ✓ Fortalece la salud ósea y funcional
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades como: hipertensión, diabetes, obesidad, depresión, ect.
- ✓ Contribuye al equilibrio energético y control de peso (20).

AUTOCUIDADO

La teoría del autocuidado de Dorothea Orem en 1994, define como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los

factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

El autocuidado se divide en:

Autocuidado Colectivo: Es el cuidado entre todos estos puedes ser: familia o grupos, quienes se preocupan por un medio físico y social afectivo y solidario.

Autocuidado individual: Cuidado de sí mismo (21).

SUSTANCIAS NOCIVAS

Hace referencia a la ingestión y absorción de sustancias que generan cambios en el sistema nervioso central y en el comportamiento del ser humano. Si estas llegan a ser mal empleadas se convierten en peligrosas, para la salud física y mental, debido a la composición que contiene cada una de ellas (22).

El alcohol es una bebida conocida como etanol tales como: la cerveza, vino, whisky u otros los mismo que en su estructura molecular está compuesta de carbono, hidrogeno y oxígeno, es una droga de fácil acceso y de gran consumo, convirtiéndose en un principal problema para la salud en donde el 20% se absorbe en el estómago y el 80% en el intestino delgado, afectando a la capacidad del autocontrol (23).

El tabaco se considera una drogodependencia que causa enfermedades como el cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar crónica (EPOC), bronquitis entre otros (24). Según la OMS es una de las mayores amenazas para la salud pública, destruyendo anualmente a más de 7 millones de personas, siendo relevantes en más de 6 millones de los consumidores y el 890.000 son fumadores pasivos que inhalan el humo ajeno (25).

TIEMPO LIBRE

El uso adecuado del tiempo libre ha sido reconocido como un factor importante para el desarrollo y el bienestar de la sociedad, realizando actividades como: descansar, divertirse, practicar deportes, leer, escuchar música, etc., para tener

una buena calidad de vida, ayudando a la disminución del estrés, mejorando el desarrollo del estado mental y físico del individuo (26).

SUEÑO

Es el estado de reposo del organismo durante el cual se presenta bajos niveles de actividad fisiológica y no hay respuesta hacia los estímulos del ambiente, de este modo el sueño permite que el organismo recupere la energía necesaria para cumplir todas las funciones vitales del ser humano (27).

Se recomienda evitar el consumo de comidas picantes y condimentadas durante la noche, así mismo las bebidas consideradas estimulantes como el café, té, chocolates y colas que contienen cafeína, las mismas que estimulan el sistema nervioso central alterando el sueño (28).

ESTADO NUTRICIONAL

Se define como el estado de salud de la persona mediante su régimen alimentario y su estilo de vida, cuando ingerimos en exceso los alimentos se incrementan las reservas de energía en el organismo, aumentando la grasa corporal produciendo alteraciones en el cuerpo que pueden generar ENT. (1)

Valoración del estado nutricional: Se realiza a través de las medidas antropométricas como el peso, talla, perímetro abdominal y braquial.

Talla: Se define como la medición longitudinal de la persona, se mide en centímetros desde la cabeza hasta los pies en posición vertical.

Técnica para tallar:

- ✓ Colocar en una superficie plana, el tallimetro y verificar su funcionamiento
- ✓ Explicar el procedimiento pedir que se coloque en posición anatómica con la cabeza firme y con la vista al frente a un punto fijo, sus brazos extendidos hacia abajo y sin hacer presión, la espalda recta y sus talones unidos hacia el tallimetro.
- ✓ Luego se procederá a tallar.

Peso: Es la medición de la masa corporal del individuo, esta puede obtenerse en libras o en kilogramos.

Técnica para pesar:

- ✓ Colocar en una superficie plana y lisa
- ✓ Verificar que la balanza este calibrada
- ✓ Explicar el procedimiento a realizar pidiéndole q se retire los zapatos y el exceso de ropa.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

La OMS utiliza el denominado índice de masa corporal (IMC) como un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por al cuadrado en metros (kg/m²) (5).

IMC CLASIFICACIÓN DE LA OMS (29).

Tabla 1. IMC clasificación de la OMS

IMC	Clasificación
<18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Peso normal
25.0 – 29.9	Sobrepeso
>30.0	Obesidad
>30.0 – 34.9	Obesidad (grado 1)
>35.0 – 39.9	Obesidad (grado 2)
>40.0	Obesidad (grado 3)

FUENTE: ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

SOBREPESO Y OBESIDAD

Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa a nivel del organismo que puede ser nociva para la salud, debido a una mala alimentación desencadenando enfermedades no transmisibles como la hipertensión, diabetes y cardiovasculares (18).

2.1.3. Bases legales:

En la carta de Ottawa en la promoción de la salud considera que "la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa así mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que vivimos ofrezca a todos sus miembros la disponibilidad de gozar de un buen estado de salud" (30).

Reglamento de Organización y Funcionamiento de la Secretaría de Política Nacional de Alimentación y Nutrición, dispone que:

Artículo 2º— Establece las siguientes definiciones y términos:

- a) Seguridad alimentaria y nutricional: Es el estado en el cual todas las personas gozan en forma oportuna y permanente de acceso a los alimentos que necesiten en calidad y cantidad para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar que coadyuve al desarrollo.
- b) Nutrición preventiva: Es la rama de la nutrición que aborda estilos de vida, factores de riesgo, relacionados con la mala nutrición para evitar o disminuir la morbilidad y la mortalidad como consecuencia de problemas de mal nutrición.

En el artículo 12 del Protocolo Adicional a la Convención Americana de los Derechos Humanos manifiesta que: "Toda persona tiene derecho a una nutrición adecuada que le asegure la posibilidad de gozar del más alto nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual y que la prevención de las enfermedades relacionadas con la mala nutrición reviste gran importancia para detener la morbimortalidad de mayor frecuencia y mayor gasto en el sistema nacional de salud" (31).

2.1.4. Definición de términos básicos

Estado nutricional: Situación de salud de una persona con relación a su alimentación, estilos de vida, condiciones sociales y de salud.

Estilos de vida: Costumbres que tienen las personas.

Estudiantes: Individuo que se prepara para ser un profesional.

Sobrepeso: Abundancia de grasa en el cuerpo humano

2.2. Marco Teórico Operacional

2.2.1. Hipótesis

H0.1 No existe relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y estilos de vida.

H1.1 Existe relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y estilos de vida.

2.2.2. Sistema de Variables

2.2.2.1. Definición conceptual y operacional de las variables

2.2.2.1.1. Definición conceptual de las variables

Estilos de vida: Son conductas que desarrollan las personas de forma individual o social, siendo estas saludables o perjudiciales para la salud.

Estado nutricional: Es el bienestar de la salud relacionado con el IMC.

2.2.2.1.2. Definición operacional de las variables

Variables dependientes:

- ✓ Índice de Masa Corporal

Variables independientes:

- ✓ Alimentación
- ✓ Actividad física
- ✓ Autocuidado
- ✓ Consumo de sustancias nocivas
- ✓ Empleo del tiempo libre
- ✓ Sueño

2.2.3. Operacionalización de las variables:

Tabla 2. Operacionalización de las variables

VARIABLES	CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	Escala
DEPENDIENTES		BAJO PESO		< 18.5
ESTADO NUTRICIONAL	Situación de salud y bienestar que determina la nutrición en la persona mediante un régimen alimentario.	PESO NORMAL	IMC	18.5 – 24.9
		SOBRE PESO		25.0 – 29.9
		OBESIDAD		> 30.0
		OBESIDAD (GRADO 1)		> 30.0 – 34.9
		OBESIDAD (GRADO 2)		> 35.0 – 39.9
		OBESIDAD (GRADO 3)		> 40.0
INDEPENDIENTES				
ESTILOS DE VIDA	Conductas o hábitos de las personas que desarrollan siendo estas saludables o perjudiciales para la salud	ALIMENTACIÓN	Tipo de alimentos	Ordinal
			Frecuencia	Ordinal
		ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo de actividad física	Ordinal
			Frecuencia	Ordinal
		AUTOCUIDADO	Cuidado personal	Ordinal
		CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS	Tipos de sustancia	
			Frecuencia de consumo	
			Actividades deportivas	Ordinal
	Actividades sociales	Ordinal		
	Actividades familiares			

		EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE	Horas de sueño	Ordinal
		SUEÑO		Ordinal
		ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE	Puntaje	Ordinal
		ESTILO DE VIDA SALUDABLE		Ordinal
				0 – 59
				60 – 120

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO.

3.1. Tipo y Diseño de investigación.

La presente investigación es de tipo cuantitativo, correlacional, de corte transversal se trabajó con una muestra de 202 estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues.

3.2. Materiales y Métodos

Se realizó en los estudiantes de primero a séptimo ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues y con su respectiva autorización por parte de la directora. Para la valoración de los estilos de vida se utilizó el cuestionario Fantastic, la misma que fue adaptada a la población por lo que tuvo que ser validada a través del programa alfa de cronbach con una fiabilidad de 0.97 siendo estadísticamente confiable.

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población: Muestra:

El universo está conformado con 425 estudiantes que asisten normalmente a clases, por lo que fue necesario tomar una muestra, la misma que fue calculada a través del programa estadístico Epi Info con un nivel de confianza del 95% y un 5% de margen de error, obteniendo una muestra de 202 estudiantes.

3.4. Aspecto Éticos de la investigación

La información recolectada es exclusivamente para la investigación, con la debida confidencialidad, y previamente firmado el consentimiento informado donde se explica el proceso de la misma.

3.4.1. Consentimiento Informado Anexo 1

3.4.2. Criterios de Inclusión y Exclusión

3.4.2.1. Criterios de Inclusión

- ✓ Estudiantes de primero a séptimo ciclo.
- ✓ Estudiantes que asistieron a clases y desearon participar dentro de la investigación, previamente firmado el consentimiento informado.

3.4.2.2. Criterios de Exclusión

- ✓ Estudiantes que después de haber firmado el consentimiento informado, manifestaron su deseo de abandono a la investigación.
- ✓ Estudiantes embarazadas, debido al crecimiento del producto.

3.4.3. Método:

- ✓ Aplicación de la encuesta y recolección de datos a los estudiantes.

3.5. Técnica de Recolección de datos:

Para la recolección de datos se emplearon los siguientes procedimientos:

- ✓ Validación de la encuesta.
- ✓ Solicitud autorizada para la ejecución de la investigación.
- ✓ Elaboración del consentimiento informado para la población.

3.6. Técnica de tabulación y análisis de los datos:

Para la tabulación y clasificación de los resultados se trabajó con el programa SPSS 24 y Microsoft Excel y los resultados de los mismos se mostraron en tablas y gráficos.

CAPÍTULO IV

4.1 RESULTADOS

4.1.1 Análisis e interpretación de los resultados.

Tabla 3

Edad

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
17-20	109	54%
21-24	76	37,6%
25-28	15	7,4%
29-32	2	1%
Total	202	100%

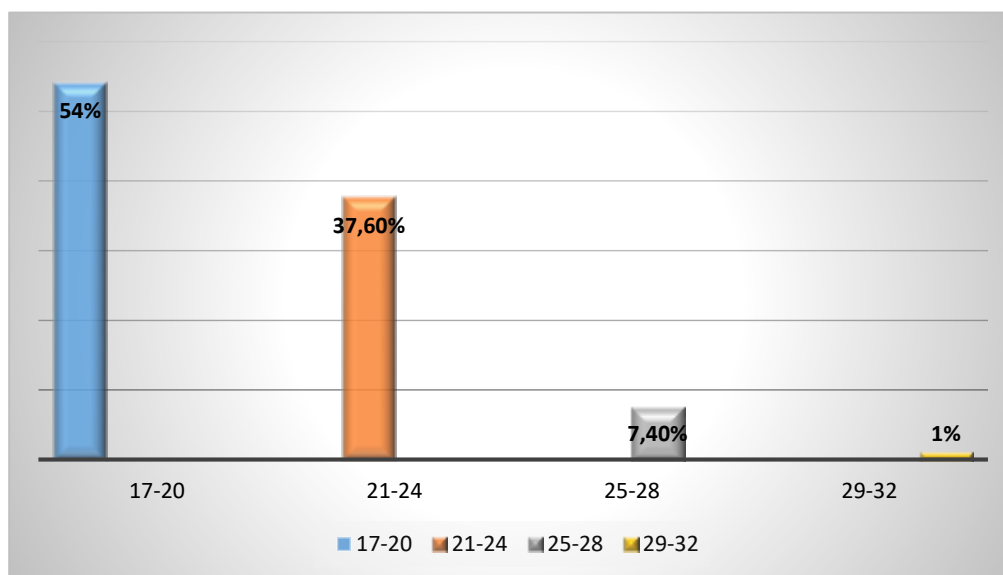


Gráfico 1 Edad.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Los deseos de superación en el individuo van alcanzando cada vez mayor importancia, en el cual la edad ya no es impedimento para continuar con su formación académica. En el presente cuadro el 54% está en la edad de 17-20 años, el 37,60% de 21-24 años y el 7,40% entre 25-28 años.

Tabla 4

Sexo

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Masculino	42	20.8%
Femenino	160	79.2%
Total	202	100%

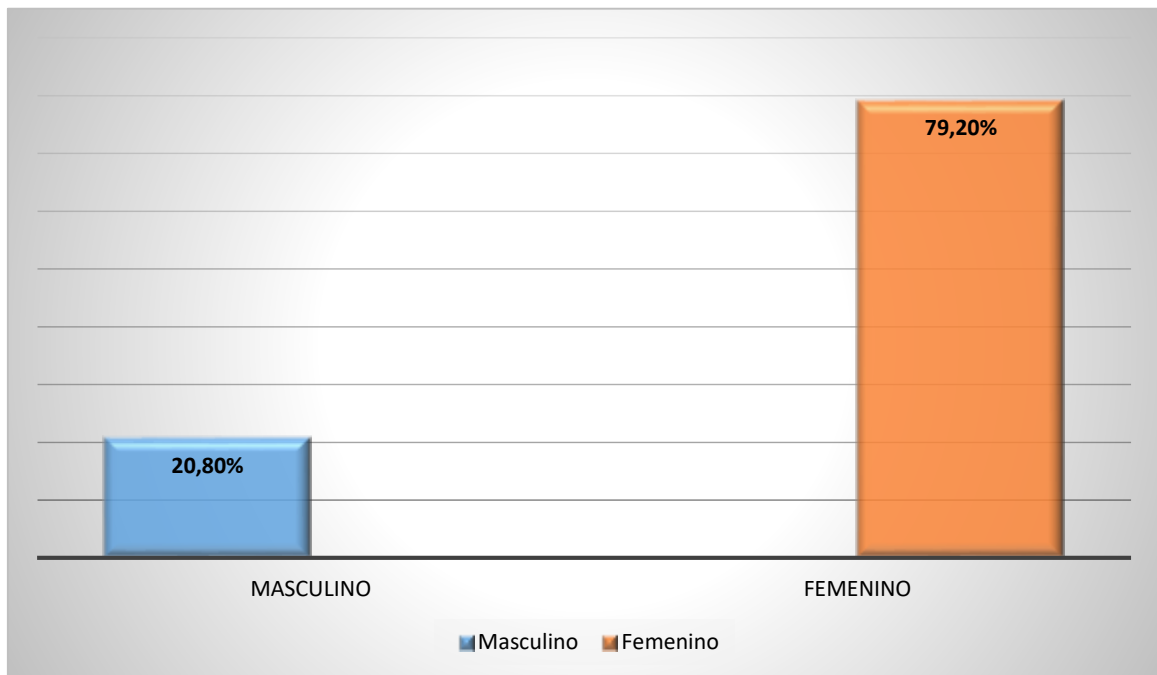


Gráfico 2 Sexo.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Enfermería es una carrera donde se ha ligado como profesión al sexo femenino, pero en la actualidad el sexo masculino se va incorporando cada vez más en formar parte de la carrera. En el presente estudio el 79,20% corresponden al sexo femenino y el 20,80% al sexo masculino.

Tabla 5

Etnia

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Mestizo	201	99,5%
Blanco	1	0,5%
Total	202	100%

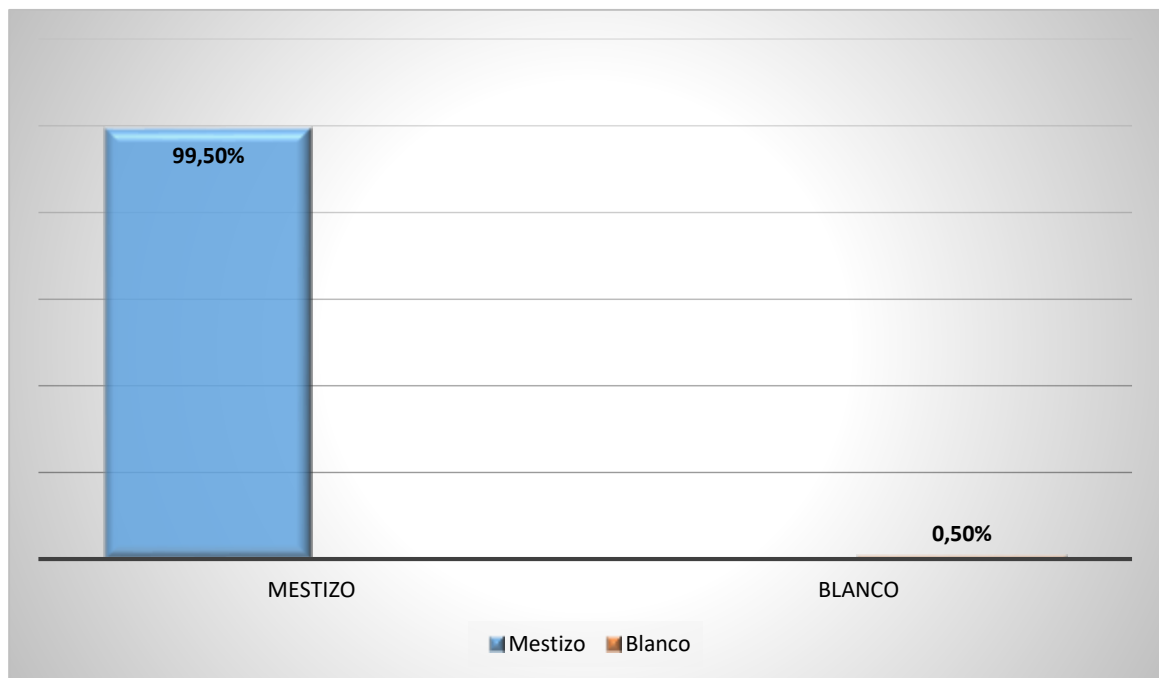


Gráfico 3 Etnia.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La etnia es un grupo de individuos que tienen rasgos en común. En la investigación realizada el 99,50% es mestiza y el 0,50% blanca.

Tabla 6
Procedencia

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Urbana	94	46,5%
Rural	108	53,5%
Total	202	100%

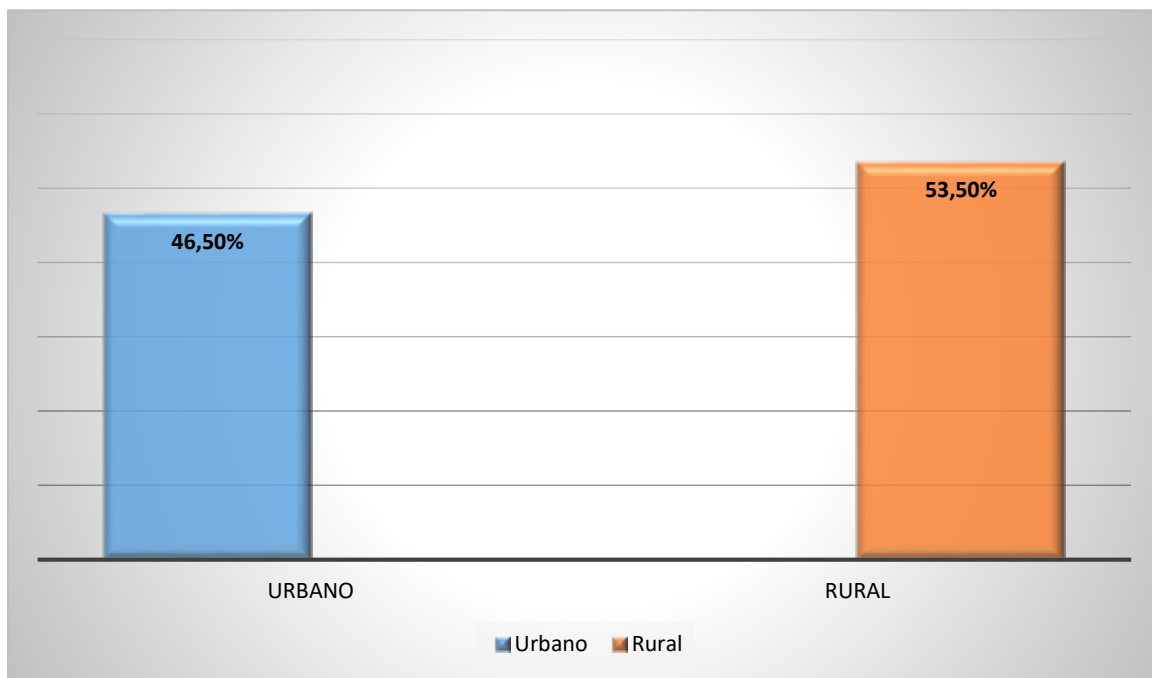


Gráfico 4 Procedencia.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La residencia es el lugar donde vive una persona, en la encuesta realizada un 53,50% residen en la zona rural siendo este más relevante y el 46, 50% una zona urbana.

Tabla 7
Índice de Masa Corporal

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Bajo peso	2	1%
Peso normal	131	64,9%
Sobrepeso	57	28,2%
Obesidad (grado 1)	11	5,4%
Obesidad (grado 3)	1	0,5%
Total	202	100%

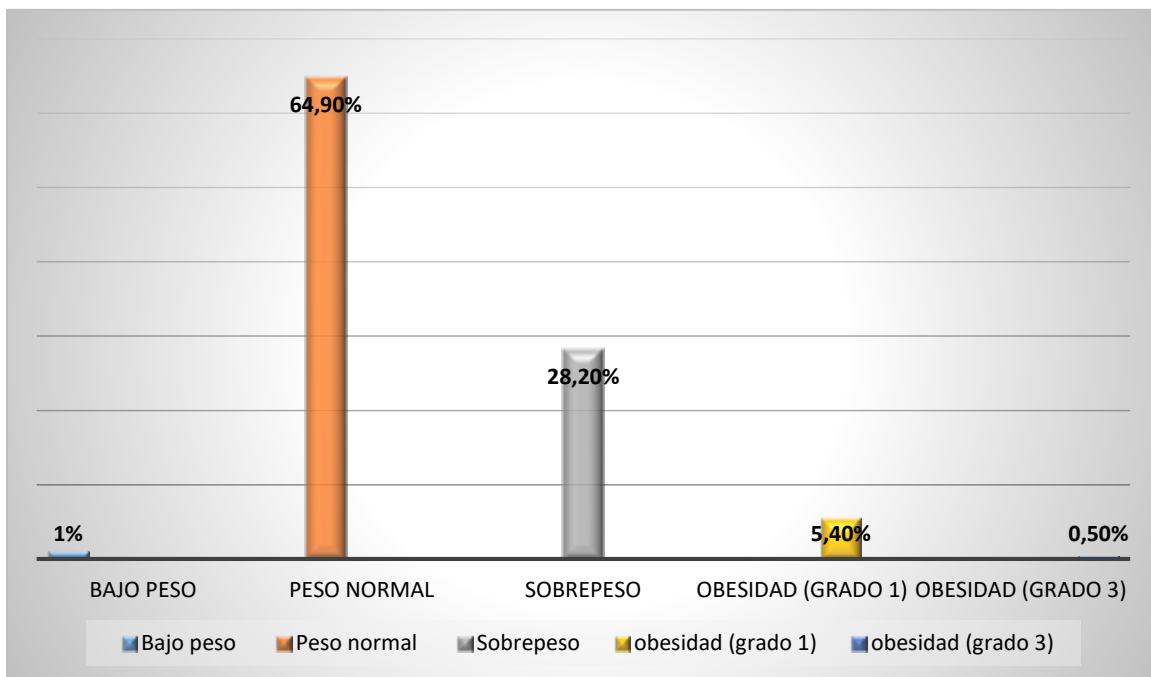


Gráfico 5 Índice de Masa Corporal.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, el IMC sirve para determinar el grado de peso de cada individuo. En la población de estudio predomina el 64,90% con un peso normal, el 28,80% sobrepeso, y el 0.50% obesidad grado 3.

Tabla 8

¿Prepara usted sus alimentos?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	56	27,7%
Frecuentemente	54	26,7%
Algunas veces	87	43,1%
Nunca	5	2,5%
Total	202	100%

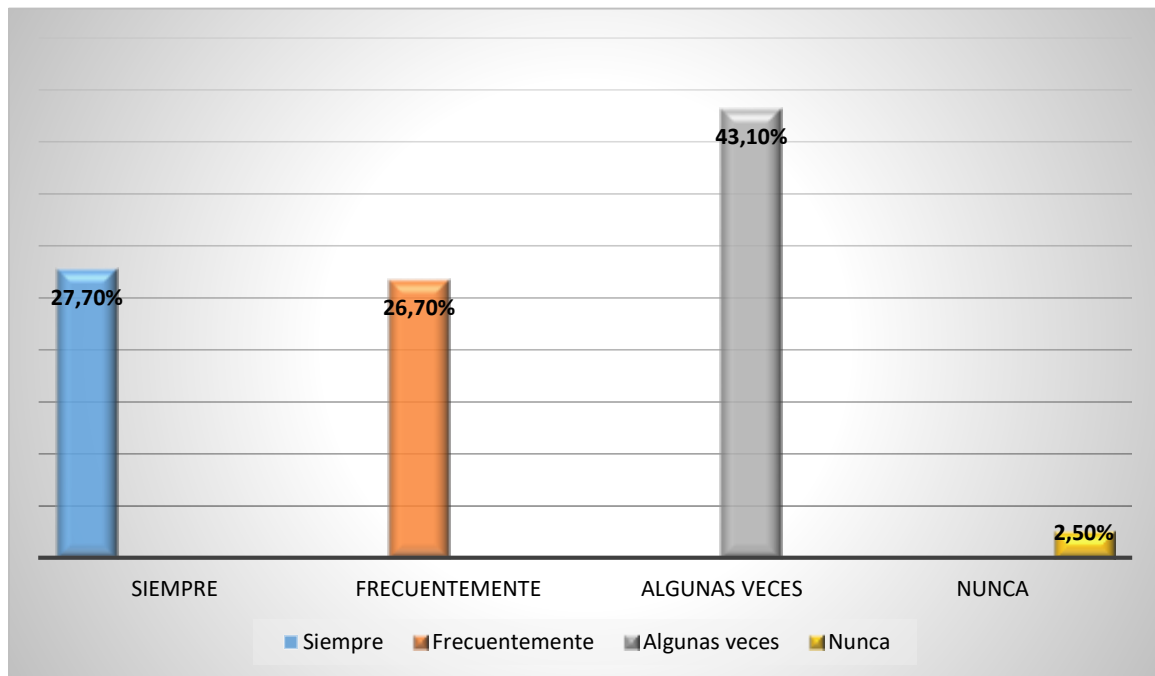


Gráfico 6 ¿Prepara usted sus alimentos?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La preparación de los alimentos es parte fundamental para lograr una buena alimentación, el 43,10% de los encuestados refieren que lo preparan algunas veces, el 27,70% siempre y el 2,50% nunca lo hacen.

Tabla 9

¿Usted consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	29	14,4%
Frecuentemente	70	34,7%
Algunas veces	92	45,5%
Nunca	11	5,4%
Total	202	100%

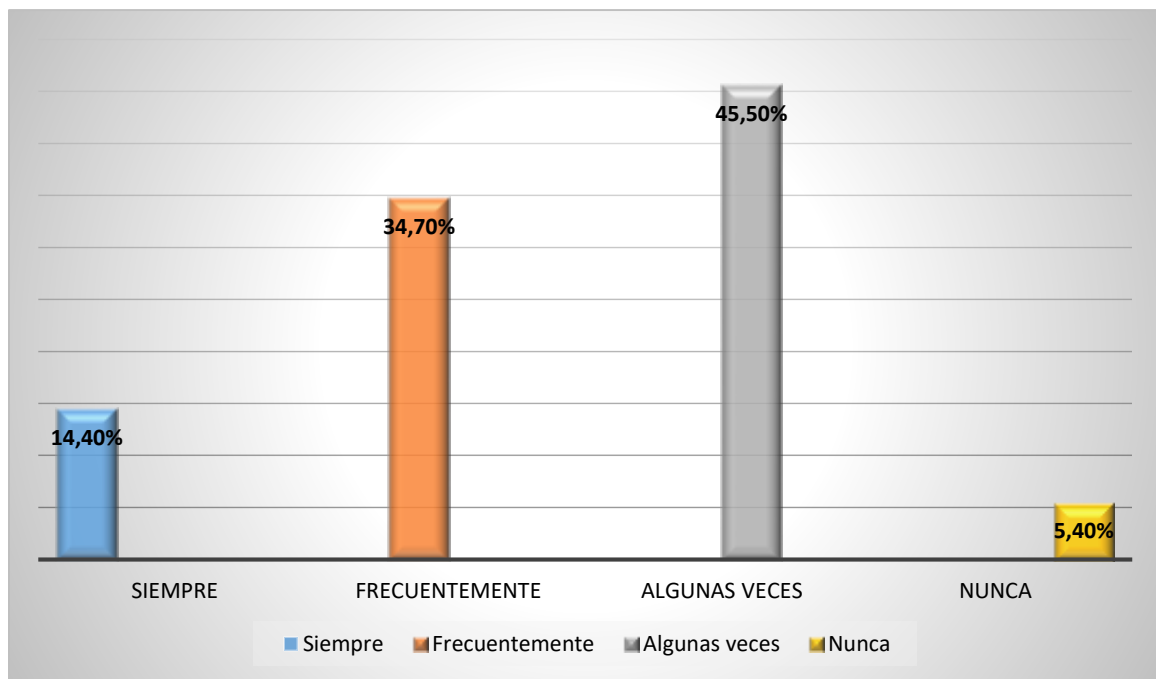


Gráfico 7 ¿Usted consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La OMS recomienda beber por lo menos 8 vasos de agua diariamente, debido a que es un nutriente esencial para el organismo el mismo que permite mantener sano al cuerpo. El 45,50% de la población encuestada consume algunas veces entre 6 y 8 vasos de agua al día, el 34,70% frecuentemente y un 5,40% nunca lo consume.

Tabla 10

¿A las comidas preparadas añade sal extra?

Indicadores	Resultado	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	9	4,5%
Frecuentemente	26	12,9%
Algunas veces	96	47,5%
Nunca	71	35,1%
Total	202	100%

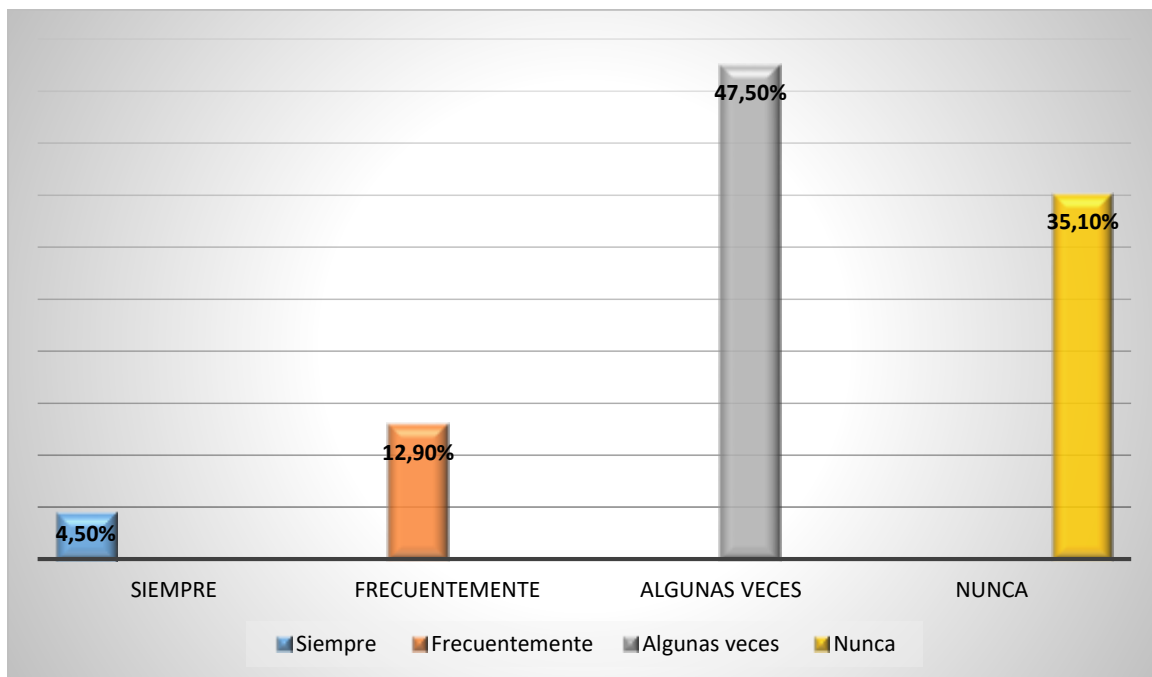


Gráfico 8 ¿A las comidas preparadas añade sal extra?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El consumo excesivo de sal puede desencadenar enfermedades como la hipertensión arterial. Con un 47,50% algunas veces añaden sal extra, el 35,10% nunca y seguido con el 4,50% siempre lo añaden.

Tabla 11

¿Ingiere bebidas con edulcorantes como gaseosas, energizantes, jugos artificiales?

Indicadores	Resultado	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	13	6,4%
Frecuentemente	50	24,8%
Algunas veces	119	58,9%
Nunca	20	9,9%
Total	202	100%

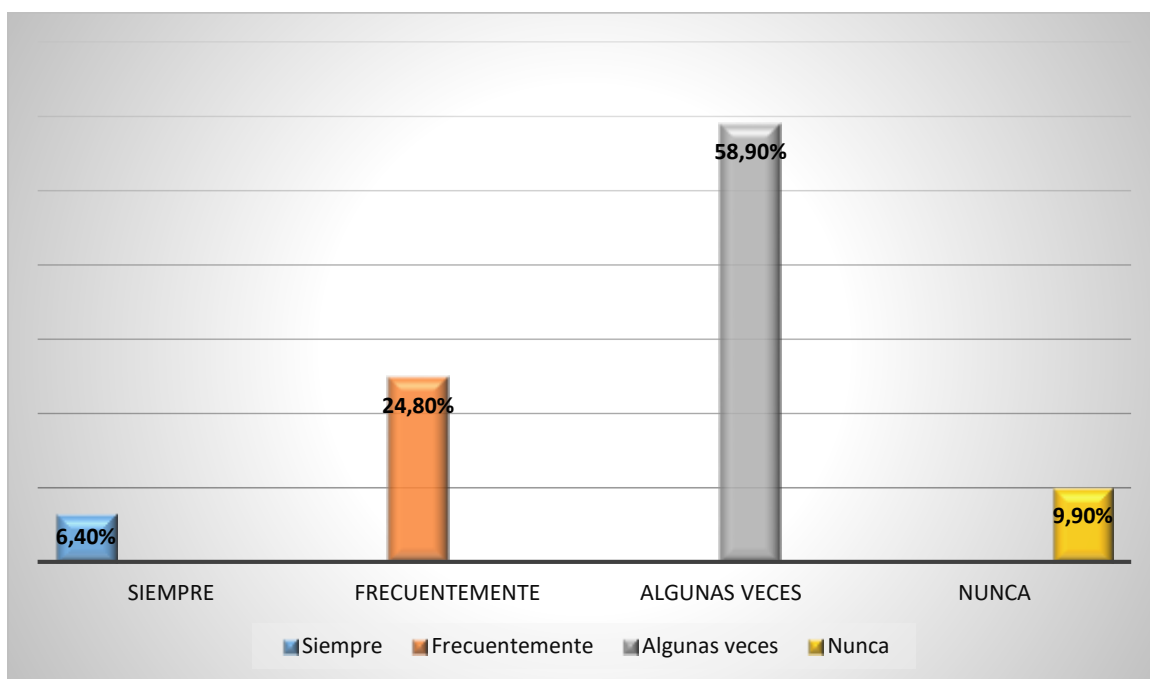


Gráfico 9 ¿Ingiere bebidas con edulcorantes como gaseosas, energizantes, jugos artificiales?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El consumo de bebidas con edulcorantes son dañinas para el organismo por su alta composición de preservantes y colorantes. En el presente cuadro se observa que un 58,90% algunas veces lo ingieren, el 24,80% frecuentemente y el 6,40% siempre lo consume.

Tabla 12

¿Consume usted dulces como: chocolates, helados, pasteles u otros?

Indicador	Resultado	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	23	11,4%
Frecuentemente	69	34,2%
Algunas veces	107	53,0%
Nunca	3	1,5%
Total	202	100%

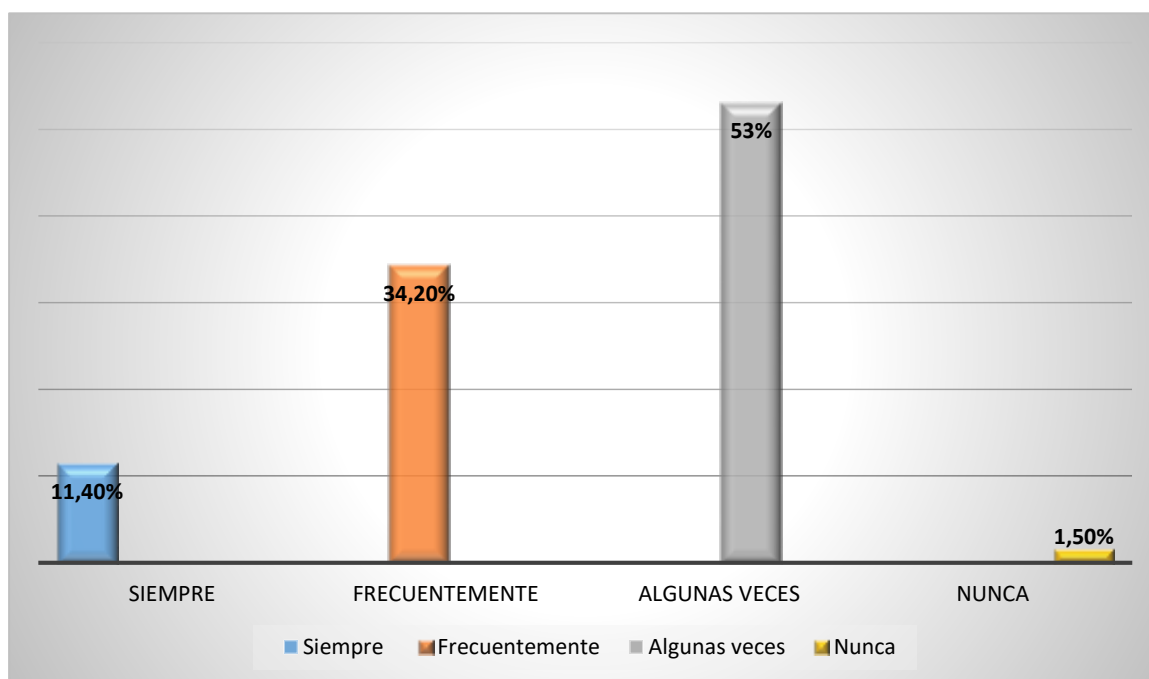


Gráfico 10 ¿Consume usted dulces como: chocolates, helados, pasteles u otros?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El consumo excesivo de dulces puede generar enfermedades no transmisibles como el sobre peso, obesidad entre otras, debido a que no aportan ningún beneficio para la nutrición. En el presente cuadro se puede observar que el 53% algunas veces consume, el 34,20% frecuentemente y el 1,50% nunca lo come.

Tabla 13

¿Con que frecuencia come en su casa?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	68	33,7%
Frecuentemente	95	47%
Algunas veces	39	19,3%
Total	202	100%

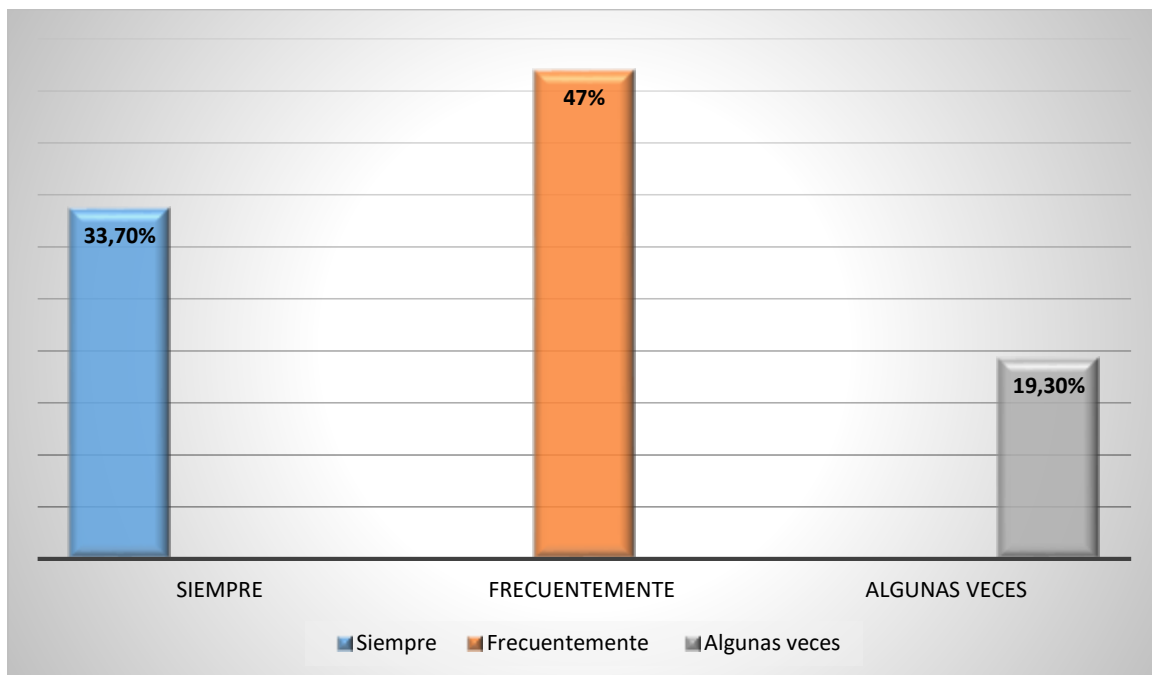


Gráfico 11 ¿Con que frecuencia come en su casa?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Según la Organización Mundial de la Salud llevar una dieta equilibrada ayuda a tener una vida sana. El 47% frecuentemente come en su casa, el 33,70% siempre y el 19,30% algunas veces, lo que se puede concluir que aún se mantiene la tradición de comer con la familia.

Tabla 14

En su dieta le incluye frutas y verduras

Indicador	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	62	30,7%
Frecuentemente	83	41,1%
Algunas veces	57	28,2%
Total	202	100%

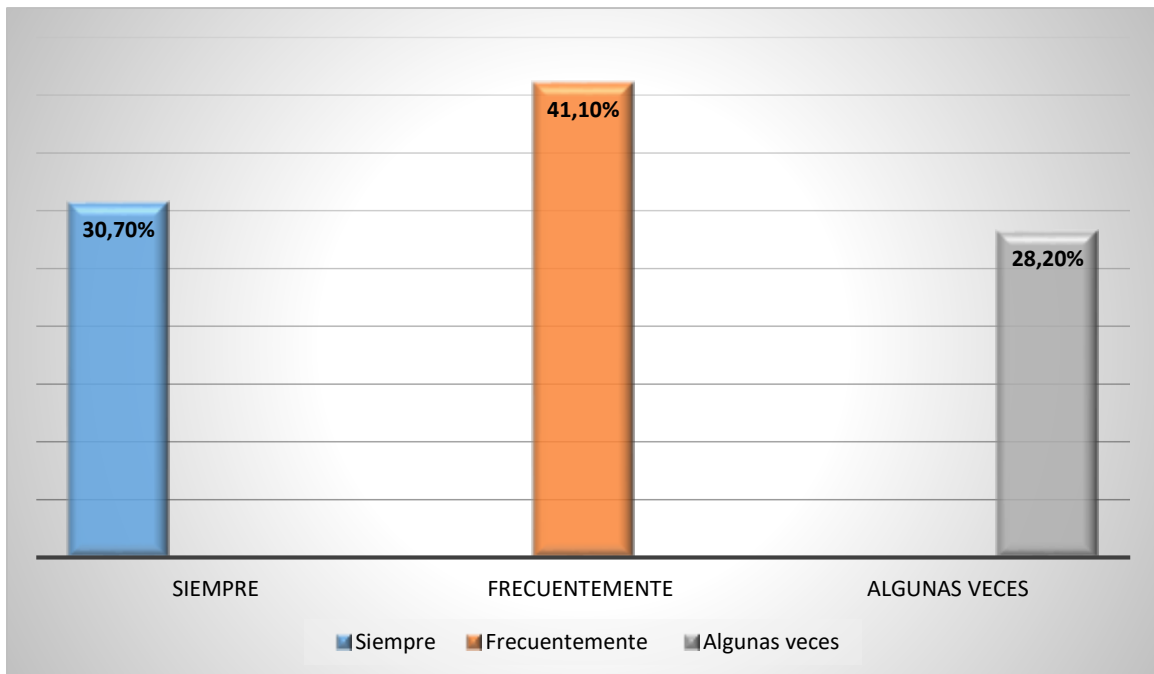


Gráfico 12 En su dieta le incluye frutas y verduras.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Las frutas y verduras son alimentos saludables que se deben incluir dentro la dieta, debido a su alto valor nutricional que esto ayuda a la prevención de enfermedades crónicas y patológicas. En el cuadro se puede observar que el 41,10% frecuentemente consume, el 30,70% siempre y un 28,20% algunas veces consume.

Tabla 15

¿Cumple con las 3 comidas principales del día desayuno almuerzo y merienda?

Frecuencia	Resultados	
	Resultados	Porcentaje
Siempre	80	39,6%
Frecuentemente	58	28,7%
Algunas veces	56	27,7%
Nunca	8	4%
Total	202	100%

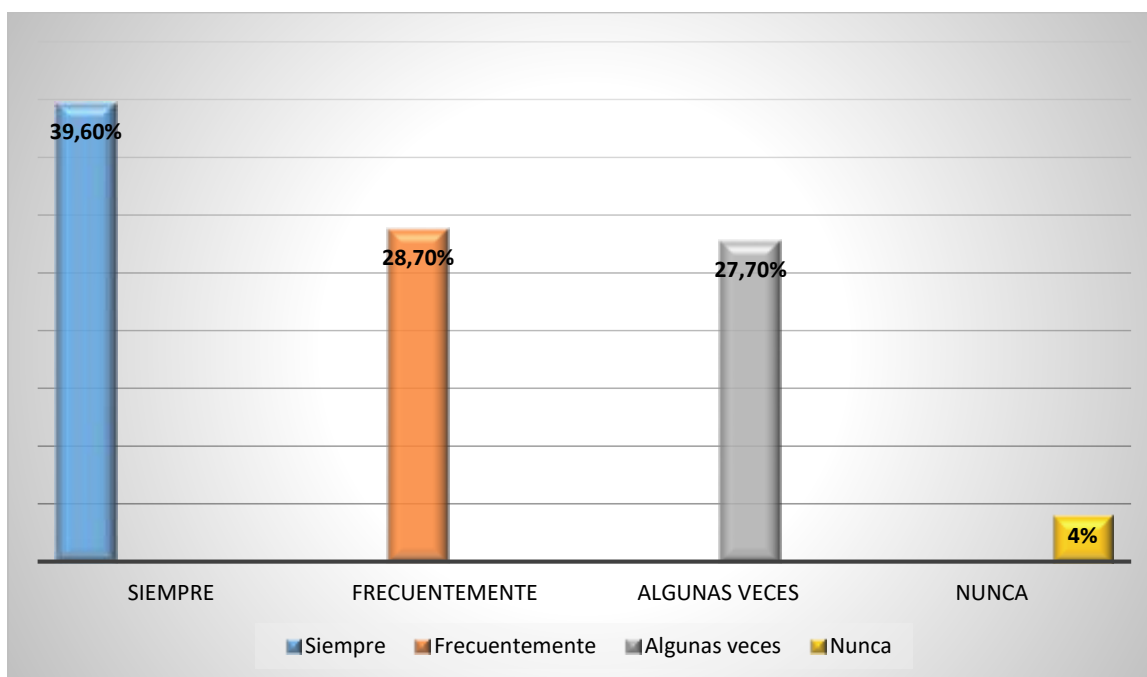


Gráfico 13 ¿Cumple con las 3 comidas principales del día desayuno almuerzo y merienda?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La falta de tiempo hace que sea difícil de cumplir con las tres comidas principales del día, debido a las horas de estudio o trabajo. En la presente investigación tenemos que el 39,60% siempre cumple con las tres comidas principales, el 28,70% frecuentemente y el 4% nunca lo cumplen.

Tabla 16

¿Entre sus principales comidas del día incluye refrigerio?

Frecuencia	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	13,9%
Frecuentemente	51	25,2%
Algunas veces	104	51,5%
Nunca	19	9,4%
Total	202	100%

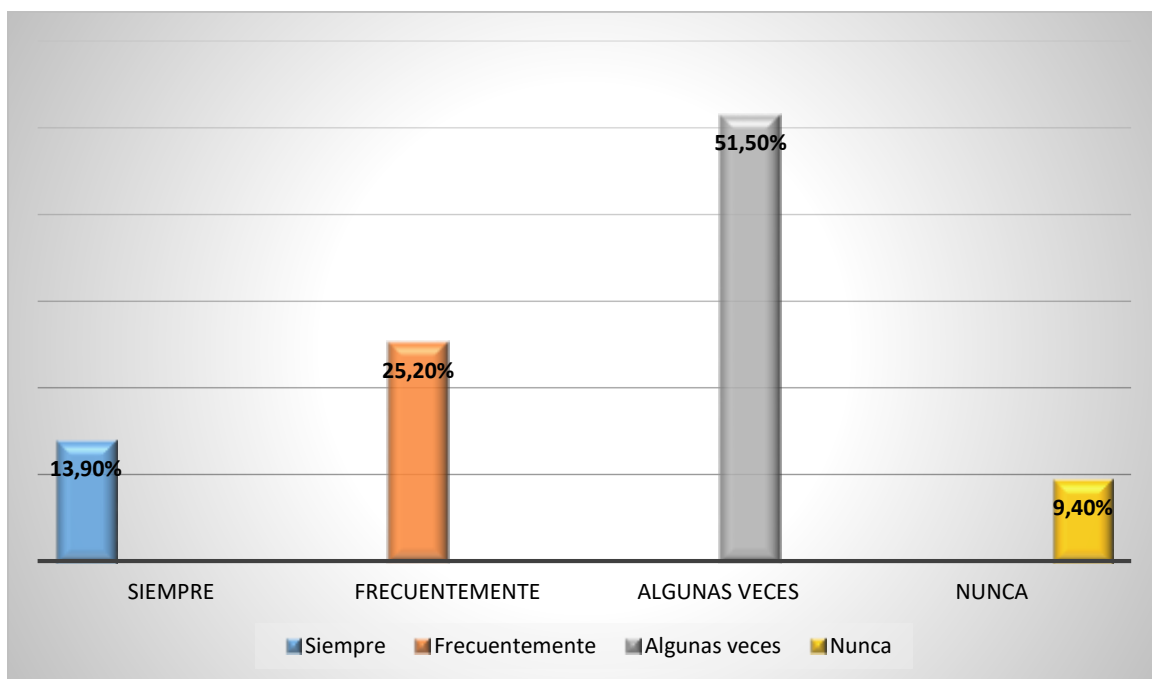


Gráfico 14 ¿Entre sus principales comidas del día incluye refrigerio?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Se recomienda consumir un refrigerio en la media mañana y media tarde que contenga alimentos ricos en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono, para un buen rendimiento académico y evitar complicaciones con la salud. El 51,50% lo hace algunas veces, el 25,20% frecuentemente y el 9,40% nunca incluye, a lo que se puede decir que la población en estudio trata de cumplir con lo establecido.

Tabla 17

¿Usted consume leche, yogurt o queso bajo en grasa?

10.- ¿Usted consume leche, yogurt o queso bajo en grasa?		
Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	40	19,8%
Frecuentemente	55	27,2%
Algunas veces	76	37,6%
Nunca	31	15,3%
Total	202	100%

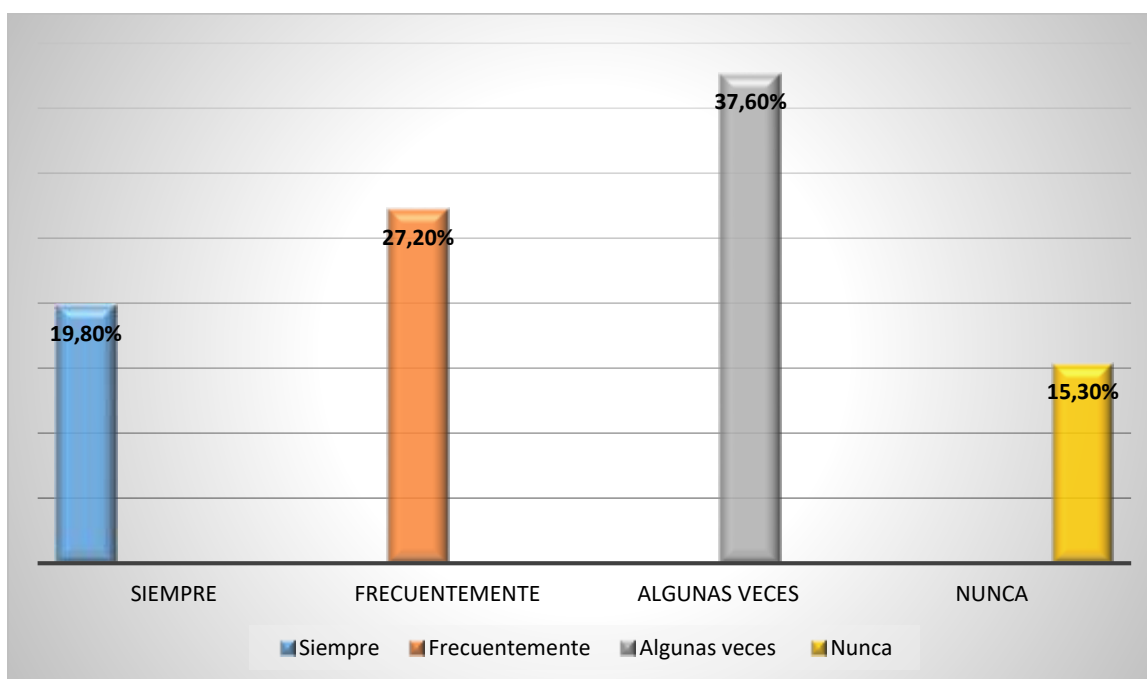


Gráfico 15 ¿Usted consume leche, yogurt o queso bajo en grasa?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El consumo de productos bajos en calorías ayuda a la prevención de enfermedades como la diabetes y el sobrepeso. Así tenemos que el 37,60% algunas veces lo consumen, el 27,20% frecuentemente y el 15,30% nunca los consume.

Tabla 18

¿Consume embutidos?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	10	5%
Frecuentemente	52	25,7%
Algunas veces	130	64,4%
Nunca	10	5%
Total	202	100%

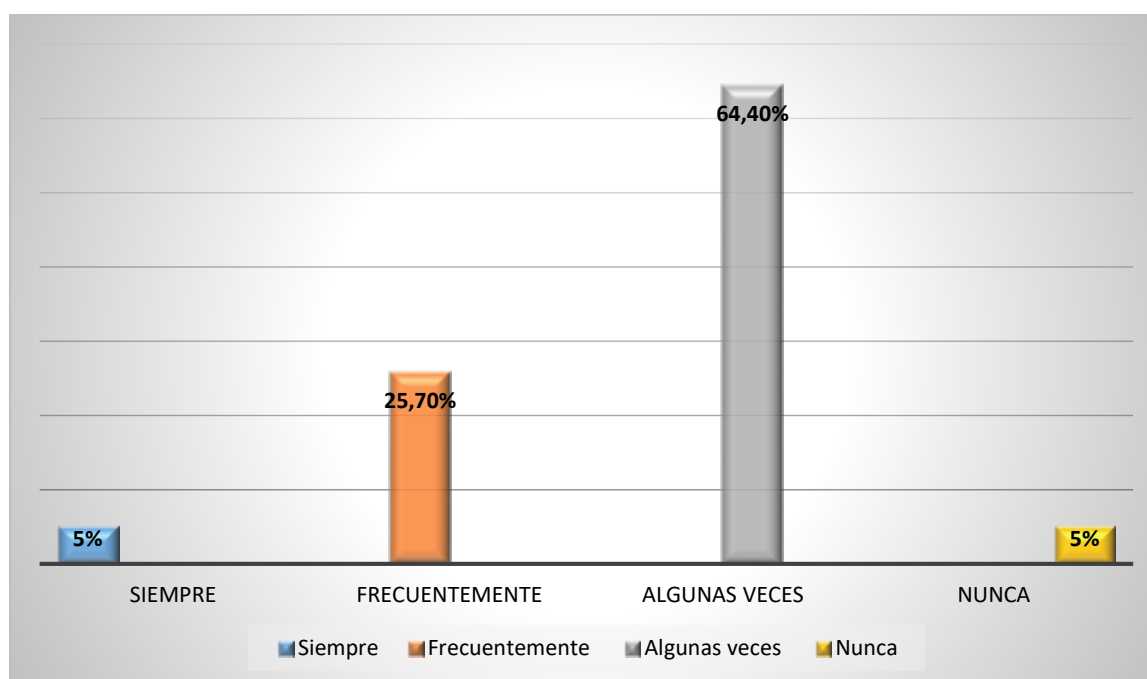


Gráfico 16 ¿Consume embutidos?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El exceso de consumo de embutidos causa daño a la salud debido a sus altos contenidos de preservantes y resultan ser pocos saludables. En el presente cuadro se puede observar que el 64,40% algunas veces lo hacen, el 25,70% frecuentemente, y el 5% nunca lo consume.

Tabla 19

¿Mantiene horarios ordenados para su alimentación?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	15	7,4%
Frecuentemente	51	25,2%
Algunas veces	102	50,5%
Nunca	34	16,8%
Total	202	100%

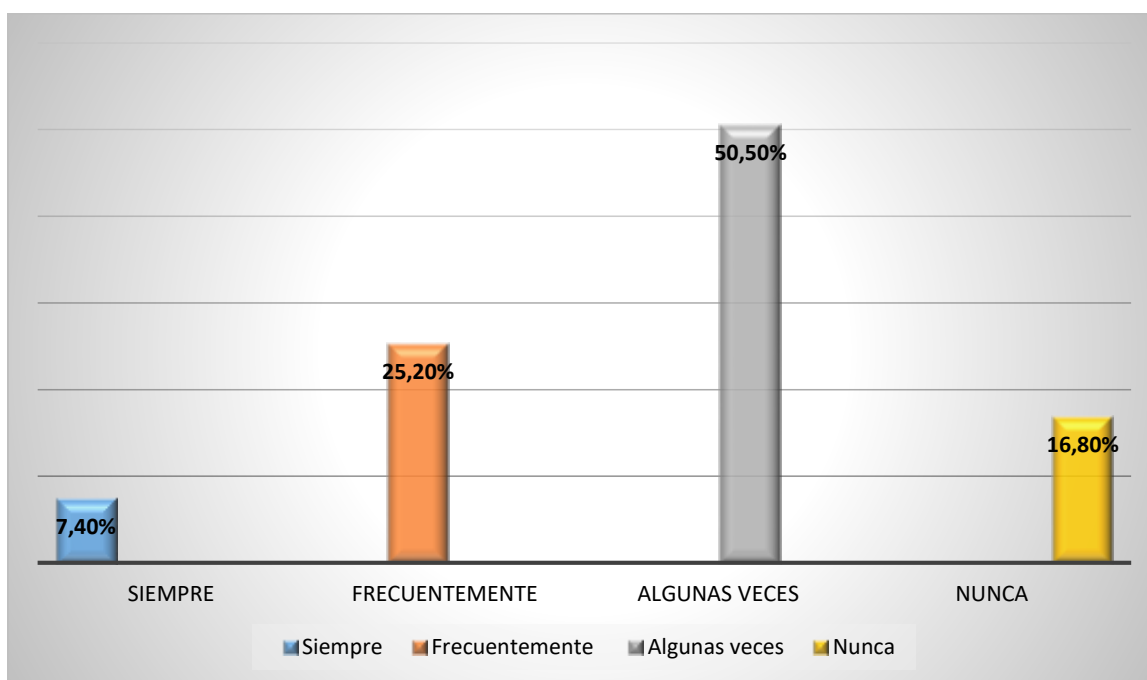


Gráfico 17 ¿Mantiene horarios ordenados para su alimentación?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Mantener horarios ordenados para comer es importante, debido a que el cuerpo mediante el metabolismo puede realizar el proceso de la digestión transformándoles en nutrientes y aportando beneficios al organismo. El 50,50% de los encuestados algunas veces mantienen, el 25,20% frecuentemente y el 7,40% siempre lo hacen.

Tabla 20

¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos?

Frecuencia	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	43	21,3%
Frecuentemente	84	41,6%
Algunas veces	67	33,2%
Nunca	8	4%
Total	202	100%

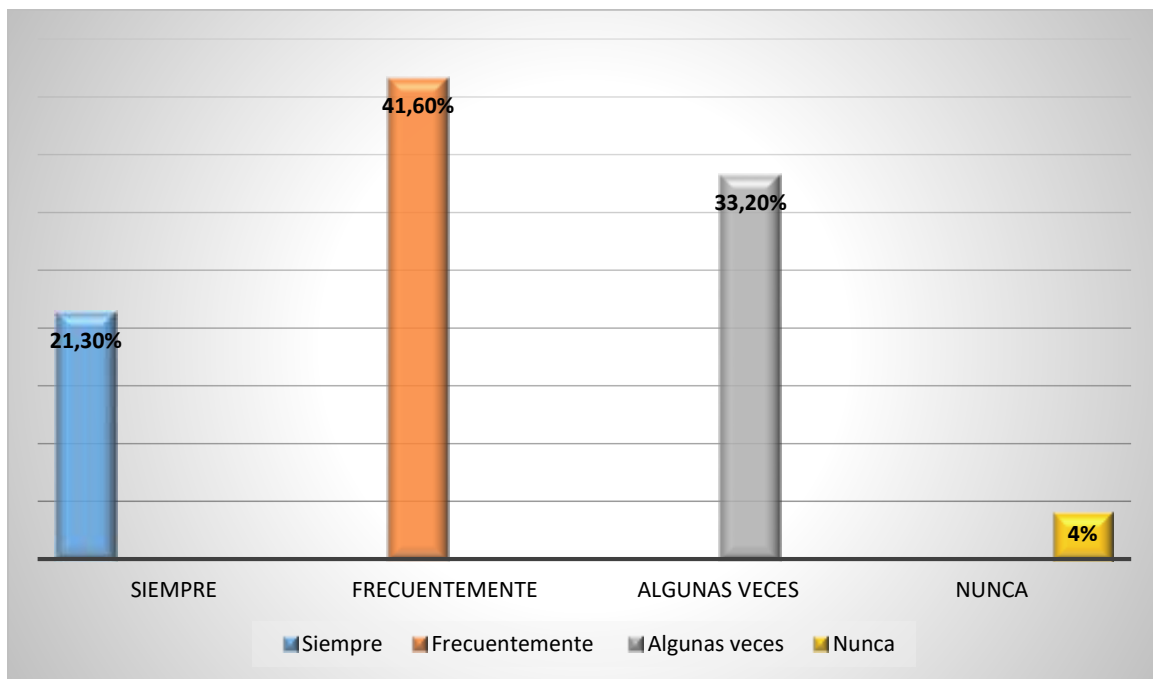


Gráfico 18 ¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus alimentos?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Masticar de manera adecuada ayuda a tener una buena absorción de los alimentos durante la digestión. Es así que el 41,60% frecuentemente se toman tiempo para comer y masticar bien, el 33,20% algunas veces y un 4% nunca lo realiza

Tabla 21

¿Mientras usted come, mira el televisor, computadora, revisa su celular o está leyendo?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	19	9,4%
Frecuentemente	38	18,8%
Algunas veces	104	51,5%
Nunca	41	20,3%
Total	202	100%

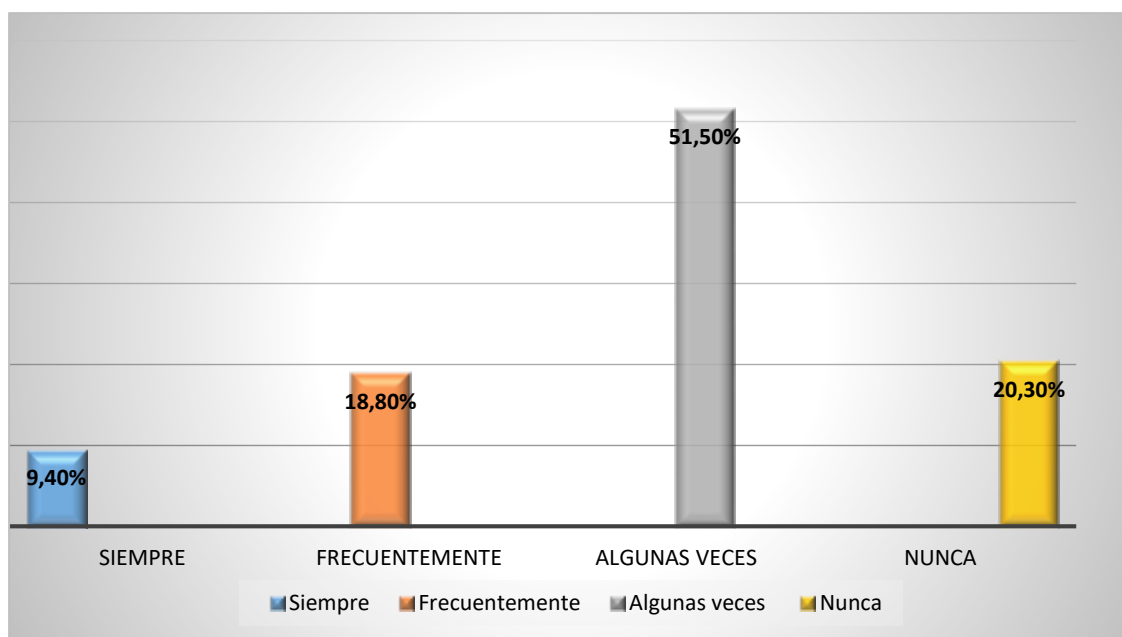


Gráfico 19 ¿Mientras usted come, mira el televisor, computadora, revisa su celular o está leyendo?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Las horas de alimentación deben realizarse dentro de un ambiente tranquilo para asimilar de mejor manera los alimentos. En el presente gráfico se observa que el 51,5% algunas veces realiza esta actividad, el 20,30% nunca realiza y el 9,40% siempre realiza, concluyendo que aun mantenemos malos hábitos durante las horas de comida.

Tabla 22

¿Usted desayuna todos los días?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	91	45%
Frecuentemente	40	19,8%
Algunas veces	61	30,2%
Nunca	10	5%
Total	202	100%

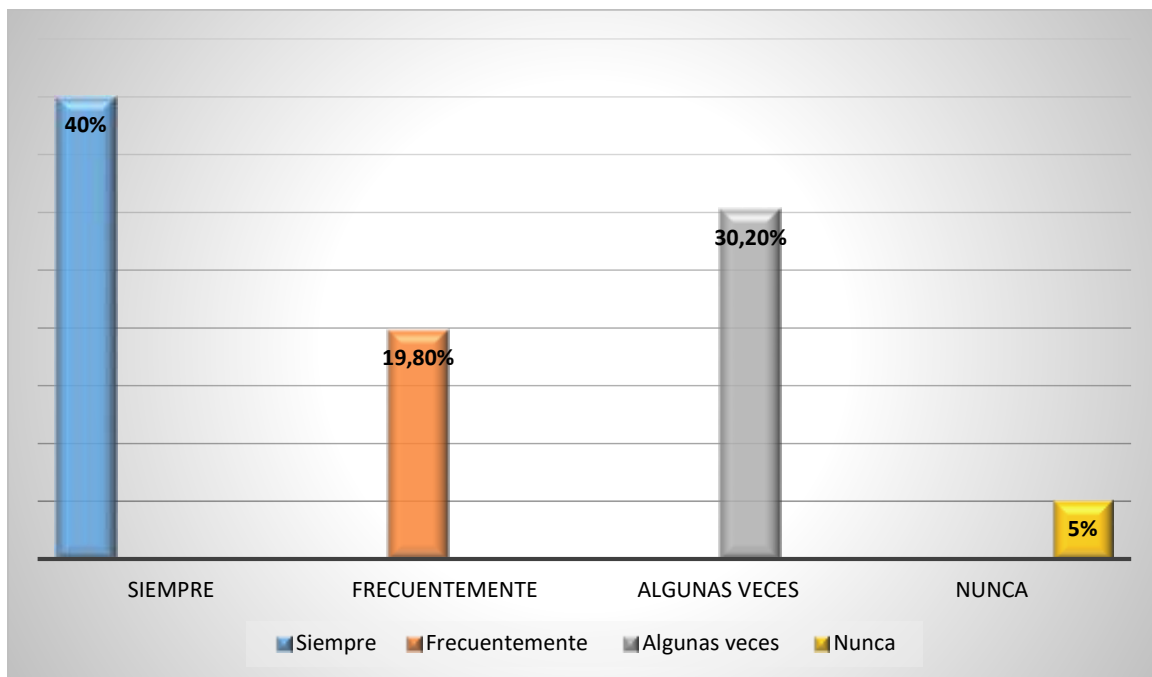


Gráfico 20 ¿usted desayuna todos los días?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El desayuno es parte fundamental dentro de la alimentación del ser humano, debido a que ayuda aportando una gran cantidad de energía al organismo para el día. En la siguiente tabla se observa que el 40% siempre desayunan, el 30,20% algunas veces y el 5% nunca lo realiza.

Tabla 23

¿Consume comida rápida como: ¿pizza, hamburguesa, hot dog, salchipapa?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	9	4,5%
Frecuentemente	42	20,8%
Algunas veces	143	70,8%
Nunca	8	4%
Total	202	100%

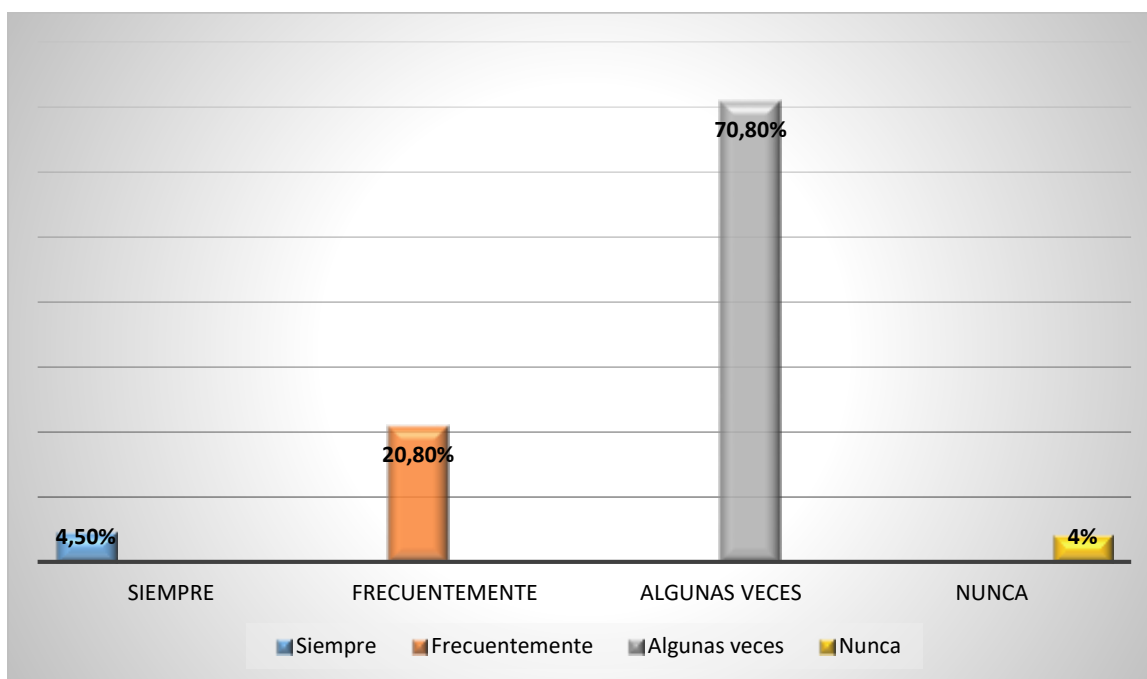


Gráfico 21 ¿Consume comida rápida como: ¿pizza, hamburguesa, hot dog, salchipapa?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La comida rápida se ha hecho popular debido al ritmo de vida que se lleva hoy en día, y su consumo es cada vez mayor trayendo consecuencias severas para el organismo y la salud. En la presente tabla se observa que el 70,80% de la población en estudio lo realiza algunas veces, el 20,80% frecuentemente y el 4% nunca consume.

Tabla 24

¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer el valor nutricional que contiene?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	37	18,3%
Frecuentemente	41	20,3%
Algunas veces	93	46%
Nunca	31	15,3%
Total	202	100%

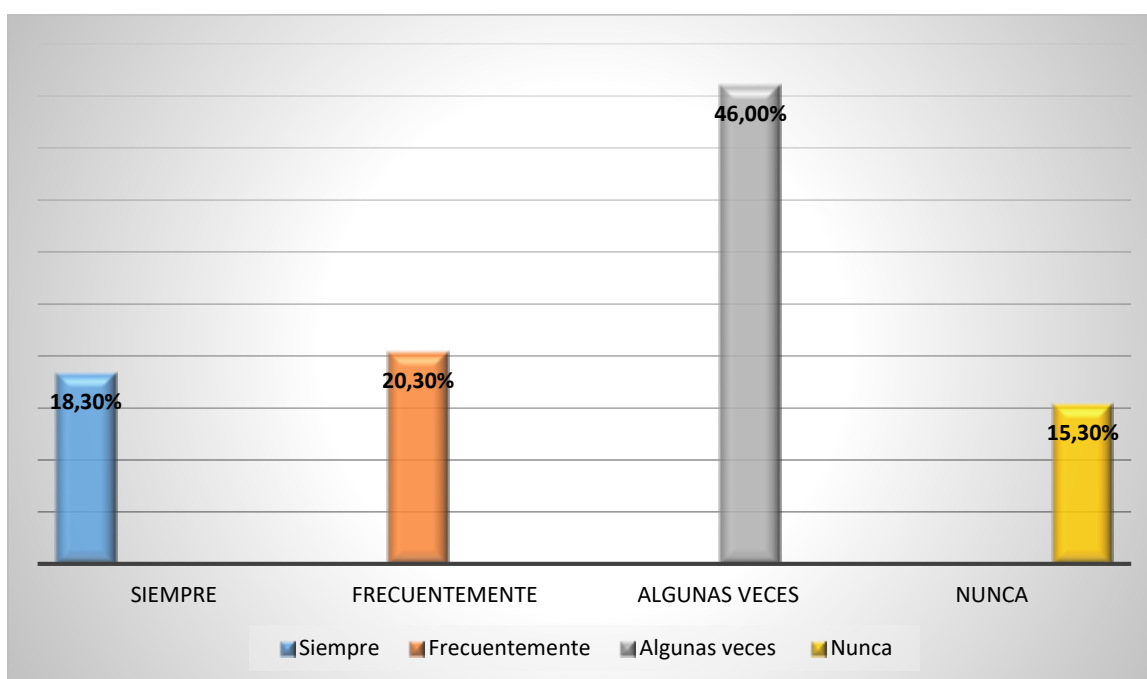


Gráfico 22 ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer el valor nutricional que contiene?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: En nuestro país, en el año 2014 se implementó el semáforo nutricional para poder identificar el valor nutricional de los productos siendo de gran ayuda para la nutrición del ser humano. En el presente cuadro se puede observar que el 46% algunas veces revisa las etiquetas, el 20,30% frecuentemente y el 15,30% nunca revisan, considerándole necesario la concientización sobre la importancia del mismo.

Tabla 25

¿Realiza actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	12,9%
Frecuentemente	54	26,7%
Algunas veces	106	52,5%
Nunca	16	7,9%
Total	202	100%

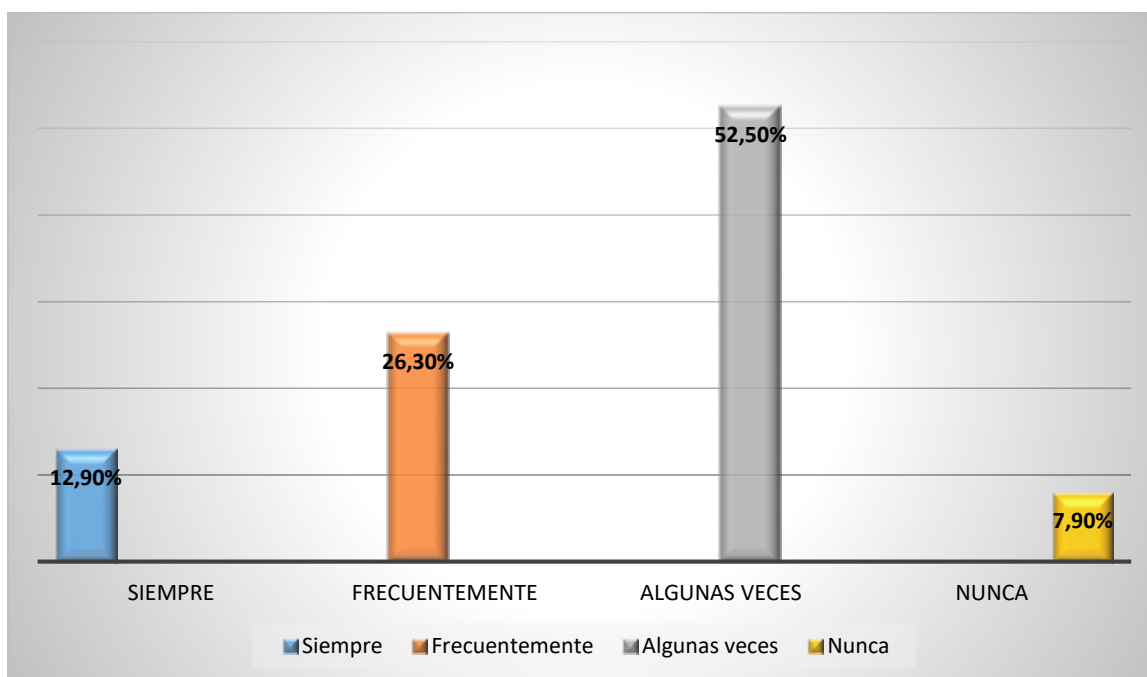


Gráfico 23 ¿Realiza actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La actividad física es beneficiosa para la salud porque contribuye a la prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares entre otras. El 52,50% de la población en estudio algunas veces lo realiza, el 26,30% frecuentemente y el 7,90% nunca lo realiza, siendo necesario crear espacios propios para esta actividad dentro de las instituciones educativas.

Tabla 26

Termina el día con vitalidad y sin cansancio

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	14	6,9%
Frecuentemente	51	25,2%
Algunas veces	109	54%
Nunca	28	13,9%
Total	202	100%

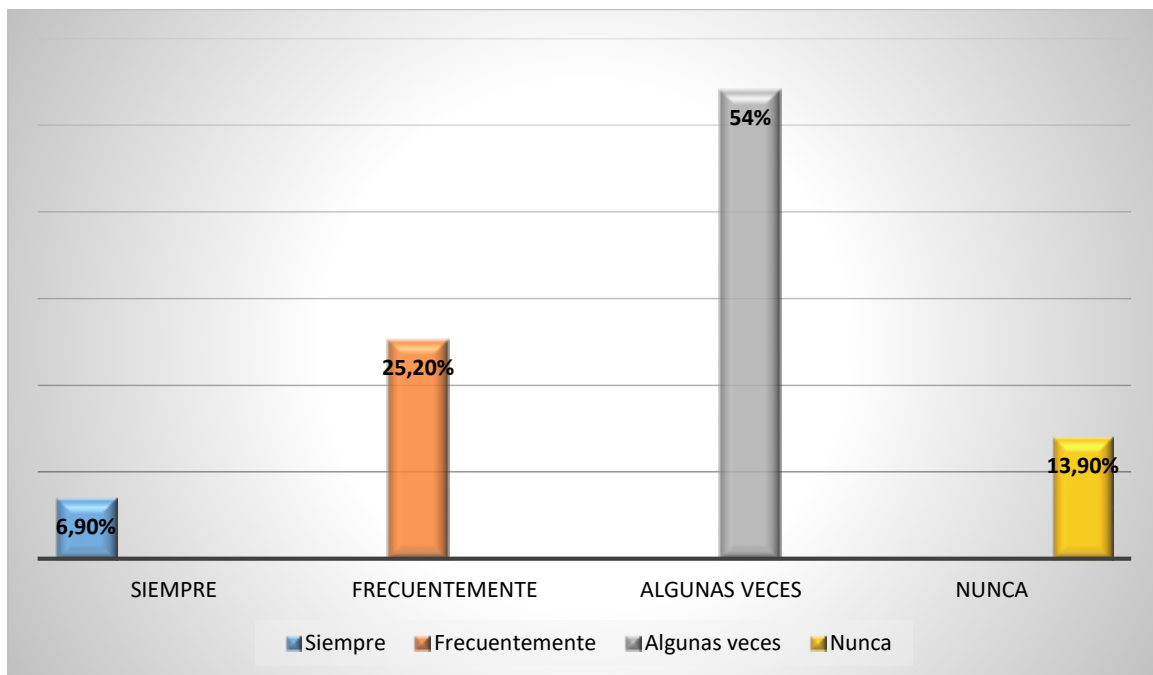


Gráfico 24 Termina el día con vitalidad y sin cansancio.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Durante el día, el ser humano realiza diferentes actividades donde el cuerpo demanda de energía, por lo que al concluir el día se termina con cierto tipo de agotamiento. En el presente cuadro se puede observar que el 54% algunas veces terminan su día con vitalidad y sin cansancio, el 25,20% frecuentemente y el 6,90% siempre.

Tabla 27

¿Utiliza medios de transporte para trasladarse a la universidad como: bus, carro propio, taxi, o camina?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	145	71,8%
Frecuentemente	31	15,3%
Algunas veces	14	6,9%
Nunca	12	5,9%
Total	202	100%

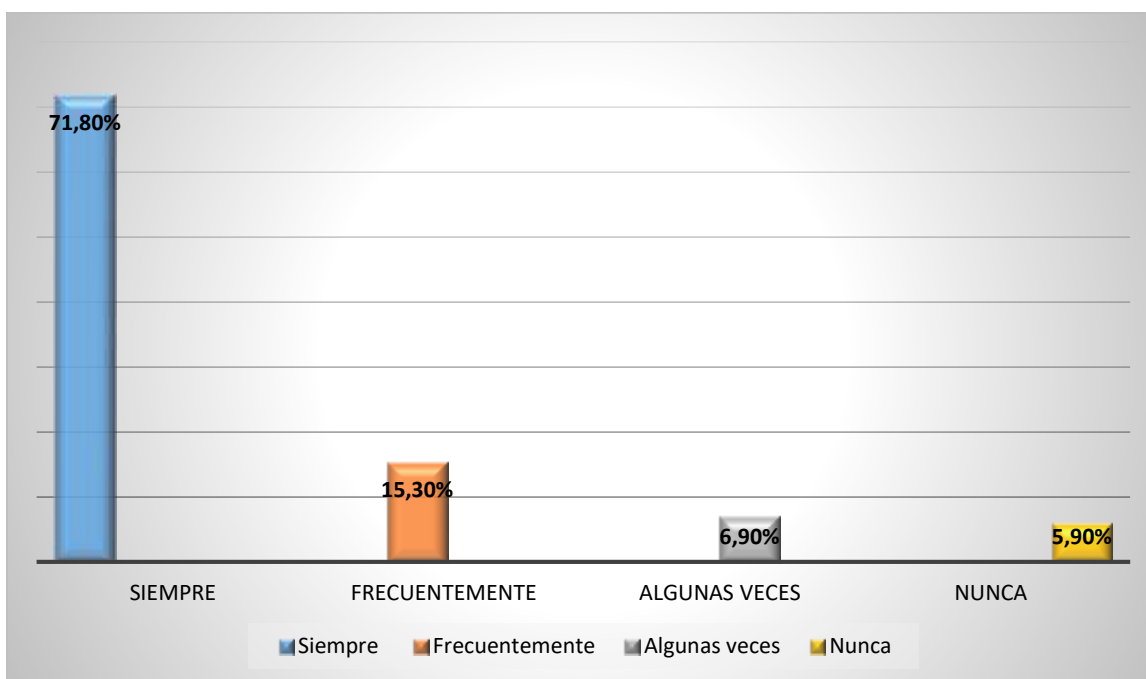


Gráfico 25 ¿Utiliza medios de transporte para trasladarse a la universidad como: bus, carro propio, taxi, o camina?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Para movilizarse de un lugar a otro se necesita de un medio de transporte, debido a la distancia que se encuentran los centros de estudios. En el presente cuadro el 71,80% siempre utilizan, el 15,30% frecuentemente y un 5,90% nunca utiliza.

Tabla 28

Va al odontólogo por lo menos una vez al año

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	64	31,7%
Frecuentemente	57	28,2%
Algunas veces	66	32,7%
Nunca	15	7.4%
Total	202	100%

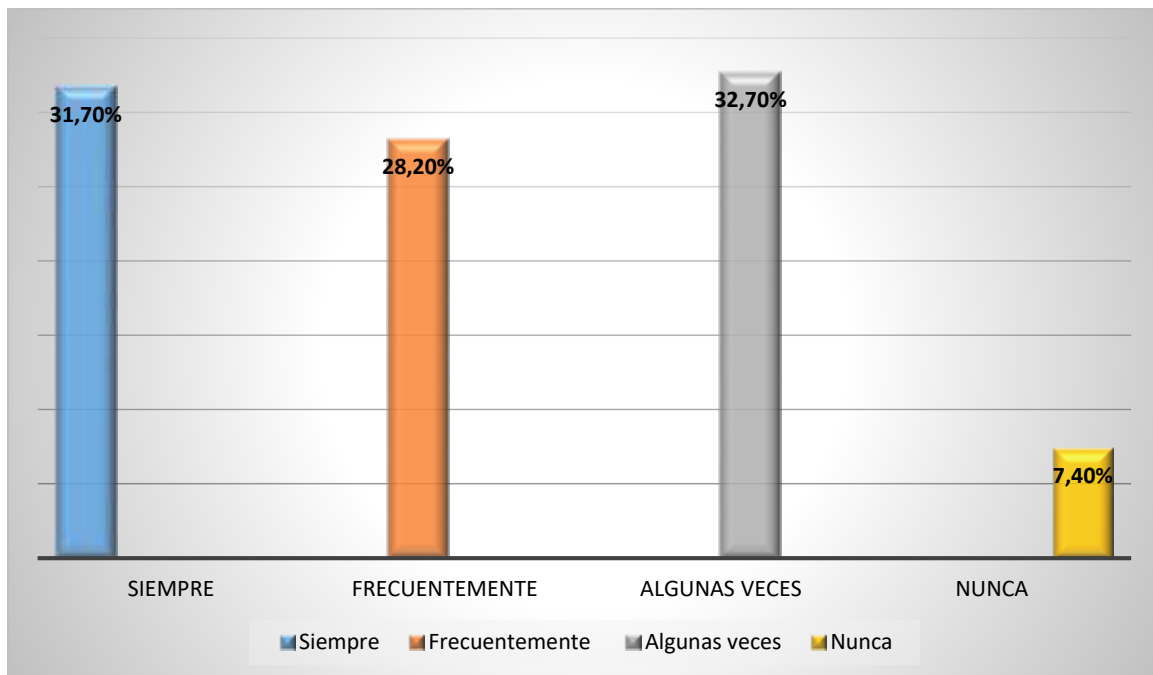


Gráfico 26 Va al odontólogo por lo menos una vez al año.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El Ministerio de Salud Pública promueve mejorar las condiciones de salud bucal a través del desarrollo de actividades de promoción en la población. En el presente cuadro el 32,70% algunas veces acude al odontólogo, el 31,70% siempre, y el 7,40% nunca acude, por lo que es necesario realizar capacitaciones y charlas sobre la importancia del cuidado bucal.

Tabla 29

Va al médico por lo menos una vez al año

22.- Va al médico por lo menos una vez al año		
Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	41	20,3%
Frecuentemente	62	30,7%
Algunas veces	81	40,1%
Nunca	18	8,9%
Total	202	100%

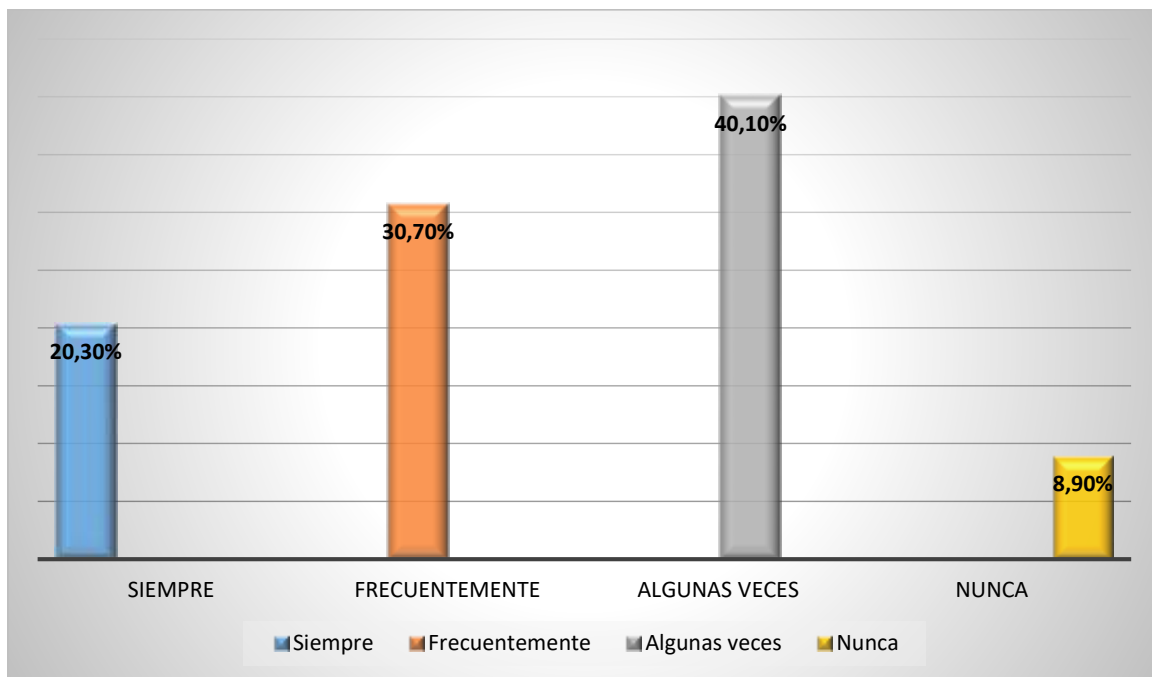


Gráfico 27 Va al médico por lo menos una vez al año.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El control de la salud es importante y se debe realizar por lo menos una vez al año, ya que esto ayudara a la prevención de enfermedades. En el presente cuadro el 40,10% algunas veces acude al médico, el 30,70% frecuentemente y el 8,90% nunca acude.

Tabla 30

¿Cuándo se expones al sol, usa protector solar?

Frecuencia	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	91	45%
Frecuentemente	59	29,2%
Algunas veces	34	16,8%
Nunca	18	8,9%
Total	202	100%

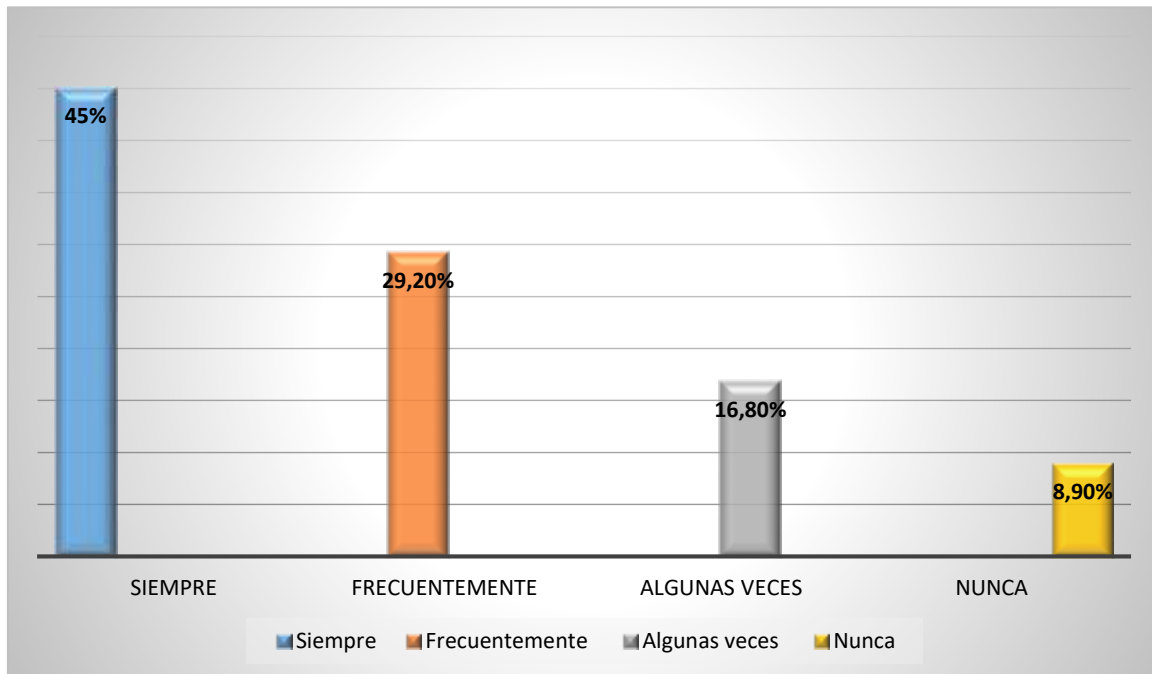


Gráfico 28 ¿Cuándo se expone al sol, usa protector solar?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Exponerse al sol sin protección, pueda causar cáncer a la piel, expertos recomiendan utilizar protector solar de acuerdo a su tipo. En el presente cuadro el 45% siempre utiliza, el 29,20% frecuentemente y el 8,90% nunca lo utiliza.

Tabla 31

Se automedica o acude a la farmacia en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	42	20,8%
Frecuentemente	68	33,7%
Algunas veces	67	33,2%
Nunca	25	12,4%
Total	202	100%

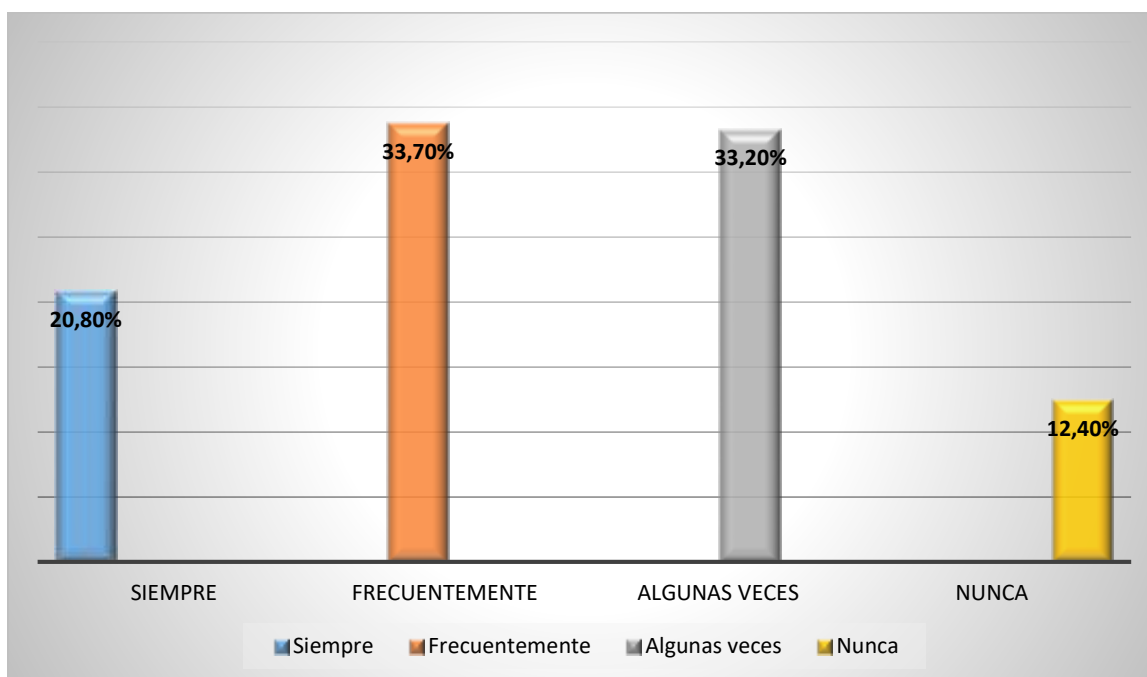


Gráfico 29 Se automedica o acude a la farmacia en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La automedicación no se debe realizar por las complicaciones que puede causar y su riesgo de mortalidad. En el presente cuadro el 33,70% frecuentemente se auto médica, el 33,20% algunas veces y el 12,40% nunca lo hace.

Tabla 32

Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios anormales

Porcentaje	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	50	24,8%
Frecuentemente	55	27,2%
Algunas veces	73	36,1%
Nunca	24	11,9%
Total	202	100%

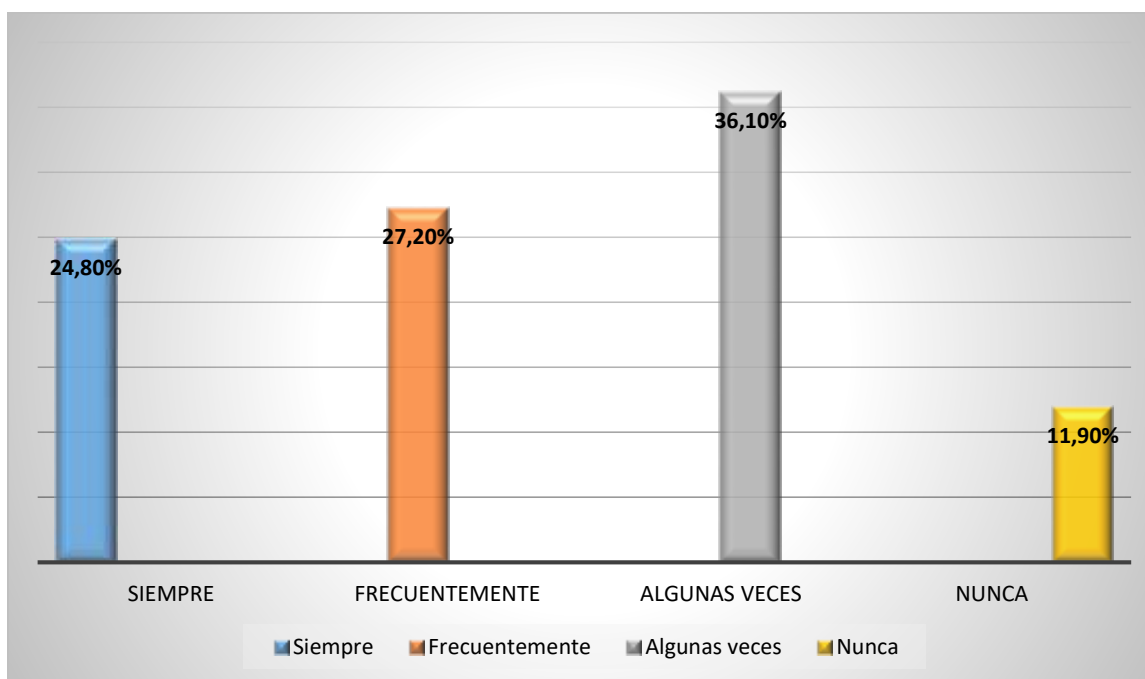


Gráfico 30 Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios anormales.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Cuidar la salud debe ser una prioridad que ayudará a tener una calidad de vida saludable durante las diferentes etapas de la vida. En el presente cuadro el 36,10% algunas veces observan su cuerpo, el 27,20% frecuentemente y el 11,90% nunca lo realiza.

Tabla 33
Controla su peso

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	25	12,4%
Frecuentemente	40	19,8%
Algunas veces	95	47%
Nunca	42	20,8%
Total	202	100

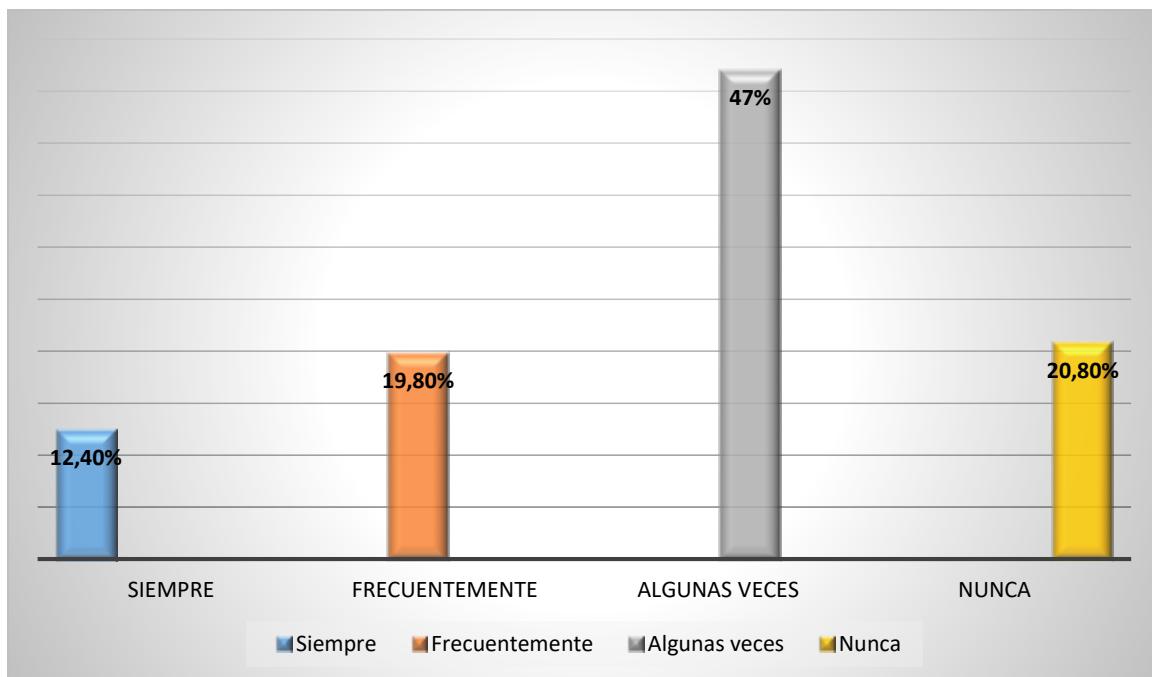


Gráfico 31 Controla su peso.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La OMS manifiesta que una dieta adecuada y una actividad física ayudarán a la disminución del sobrepeso y obesidad en la población, por lo que se considera importante realizar el control de peso. En el presente cuadro el 47% algunas veces controlan su peso, el 20,80% nunca y el 12,40% siempre lo hacen.

Tabla 34
¿Consume usted cigarrillo?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	4	2%
Frecuentemente	11	5,4%
Algunas veces	30	14,9%
Nunca	157	77,7%
Total	202	100%

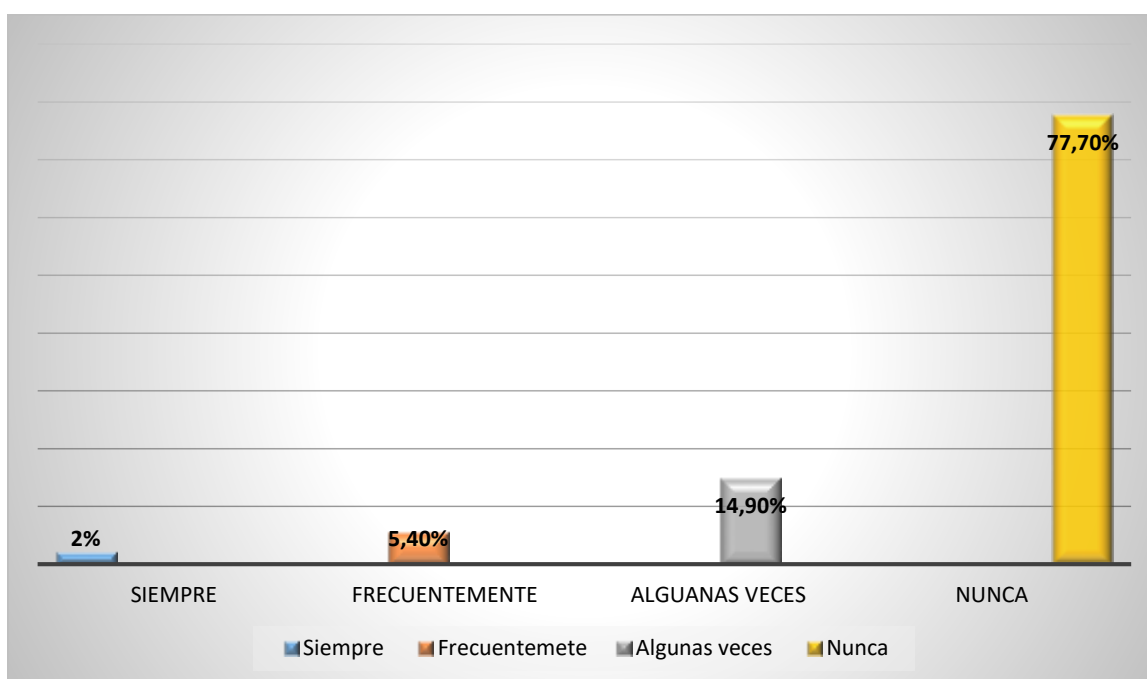


Gráfico 32 ¿Consume usted cigarrillo?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El consumo de tabaco a nivel mundial es una de las mayores amenazas para la salud que causa enfermedades como respiratorias, cardiovasculares y cáncer de pulmón llevando a la muerte del individuo. En el presente cuadro el 77,70% nunca consume cigarrillo, el 14,90% algunas veces y el 2% siempre lo consume.

Tabla 35

¿Usted prohíbe que fumen en su presencia?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	48	23,8%
Frecuentemente	18	8,9%
Algunas veces	92	45,5%
Nunca	44	21,8%
Total	202	100%

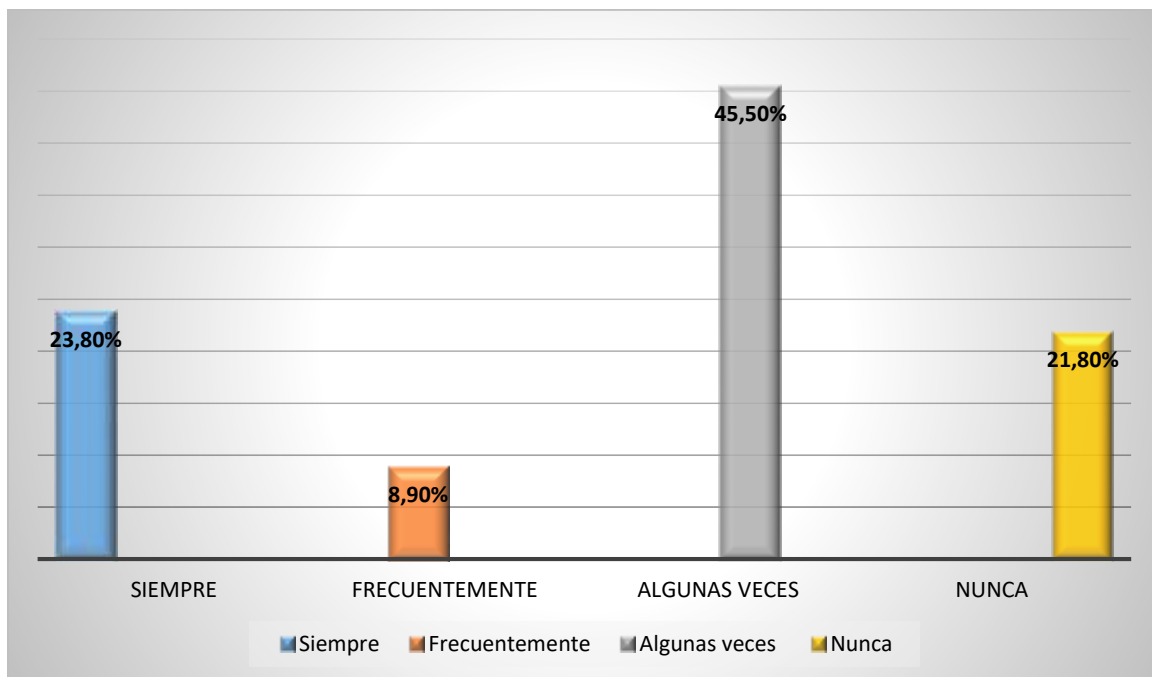


Gráfico 33 ¿Usted prohíbe que fumen en su presencia?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION El fumador pasivo son aquellas personas que están expuestas con frecuencia al aire contaminado por el humo del cigarrillo. En el presente cuadro el 45,50% algunas veces prohíben, el 23,80% siempre y el 8,90% frecuentemente prohíben.

Tabla 36

¿Consume licor al menos dos veces a la semana?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	1,5%
Frecuentemente	11	5,4%
Algunas veces	60	29,7%
Nunca	128	63,4%
Total	202	100%

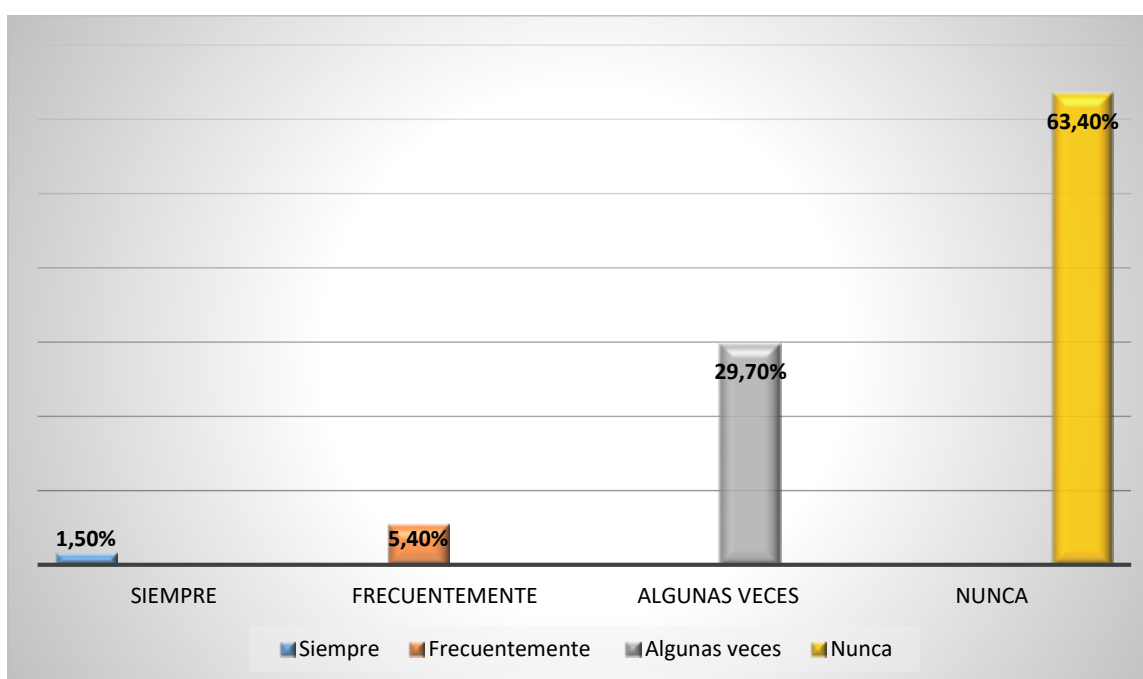


Gráfico 34 ¿Consume licor al menos dos veces a la semana?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El consumo de alcohol es considerado como uno de los mayores factores de riesgo para la salud y sociedad. En el presente cuadro el 63,40% nunca consume licor, el 29,70% algunas veces 1,50% siempre, concluyendo que en aun no se observa en los estudiantes el consumo del mismo.

Tabla 37

¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	0,5%
Frecuentemente	5	2,5%
Algunas veces	23	11,4%
Nunca	173	85,6%
Total	202	100%

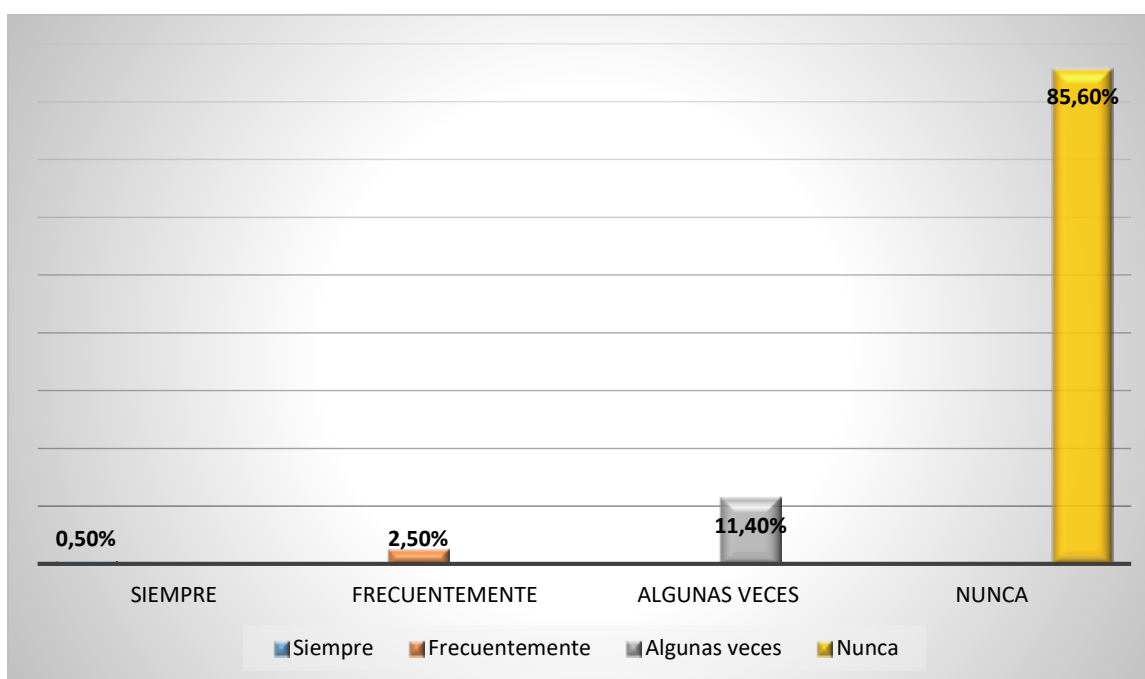


Gráfico 35 ¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

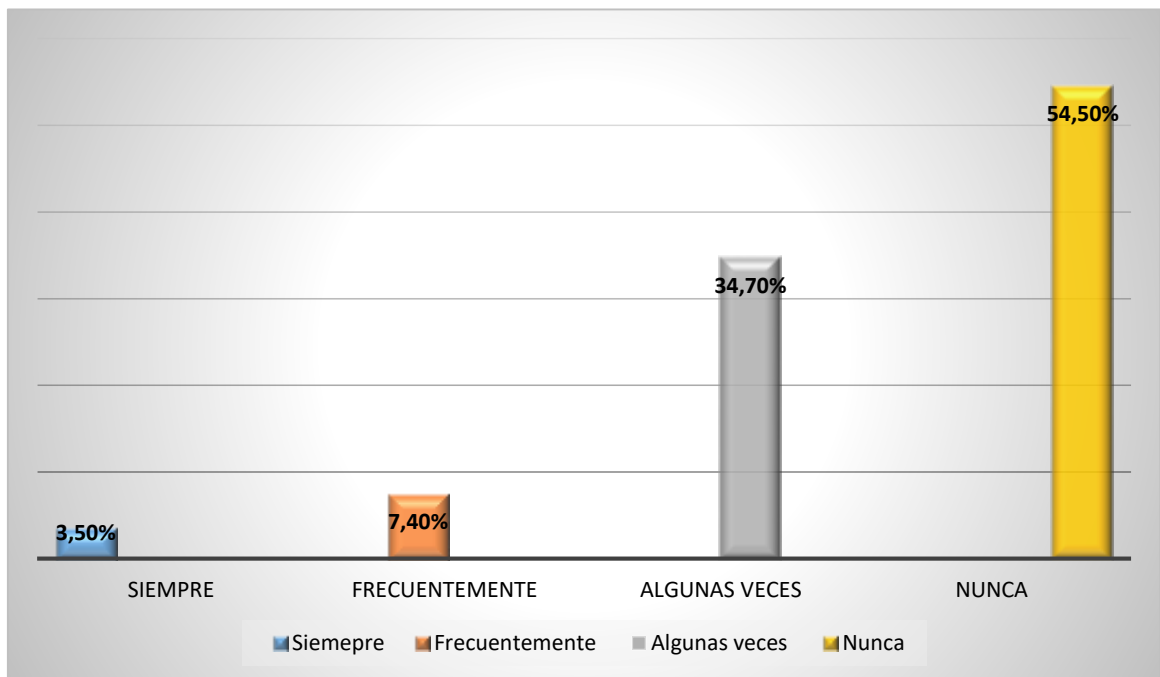
AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: EL consumo de sustancias nocivas afecta la salud tanto física como psicológica y en el aspecto laboral, así como en la sociedad. En el presente grafico el 85,60% nunca lo consume, el 11,40% algunas veces y el 0.50% siempre lo consume.

Tabla 38

¿Consume más de 3 tazas de café al día?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	7	3,5%
Frecuentemente	15	7,4%
Algunas veces	70	34,7%
Nunca	110	54,5%
Total	202	100%



FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El alto consumo de café tiene efectos en la en la salud, por su alto contenido de cafeína que funciona como estimulante para el sistema nervioso. El 54,50% nunca consume café, el 34,70% algunas veces y el 3,50% siempre lo consume.

Tabla 39

Incluye momentos de descanso en su rutina diaria

32.- Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria		
Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	23	11,4%
Frecuentemente	51	25,2%
Algunas veces	121	59,9%
Nunca	7	3,5%
Total	202	100%

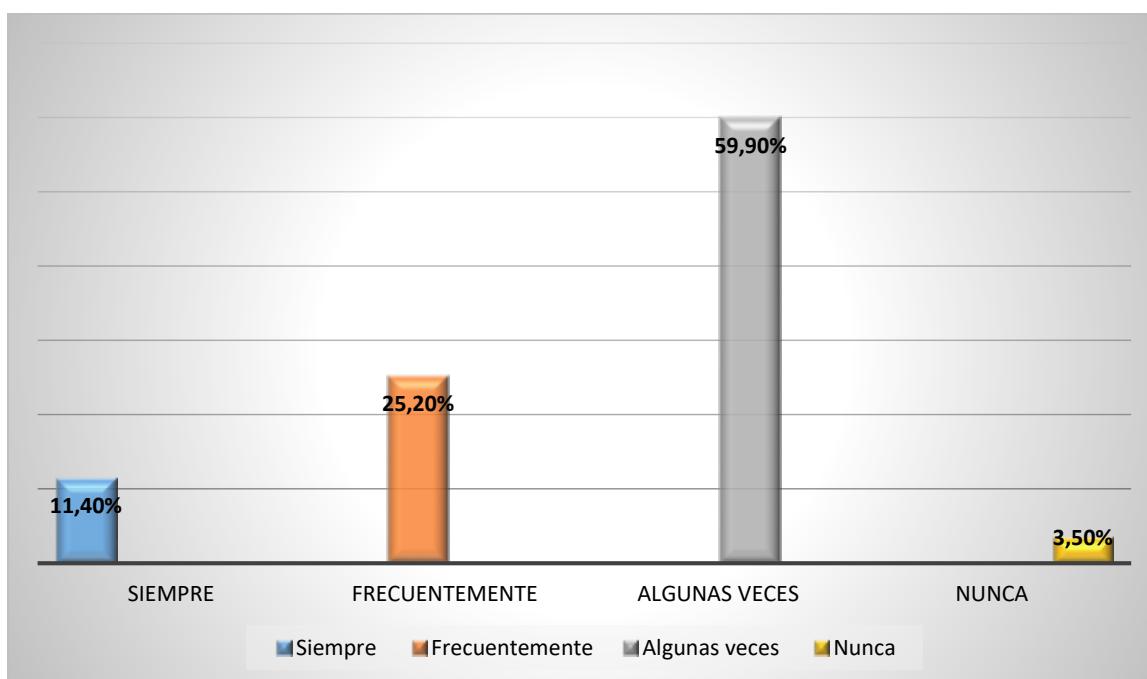


Gráfico 36 Incluye momentos de descanso en su rutina diaria

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La mayor parte de las personas están expuestas a mucha presión y de preocupaciones tanto laborales como familiares, por lo que un descanso resulta muy reparador y ayuda a mejorar la calidad de vida. El 59,90% algunas veces incluyen momentos de descanso, el 25,20% frecuentemente y el 3,50% nunca lo incluyen.

Tabla 40

En su tiempo libre: va al cine, escucha música, comparte con su familia y amigos

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	46	22,8%
Frecuentemente	61	30,2%
Algunas veces	81	40,1%
Nunca	14	6,9%
Total	202	100%

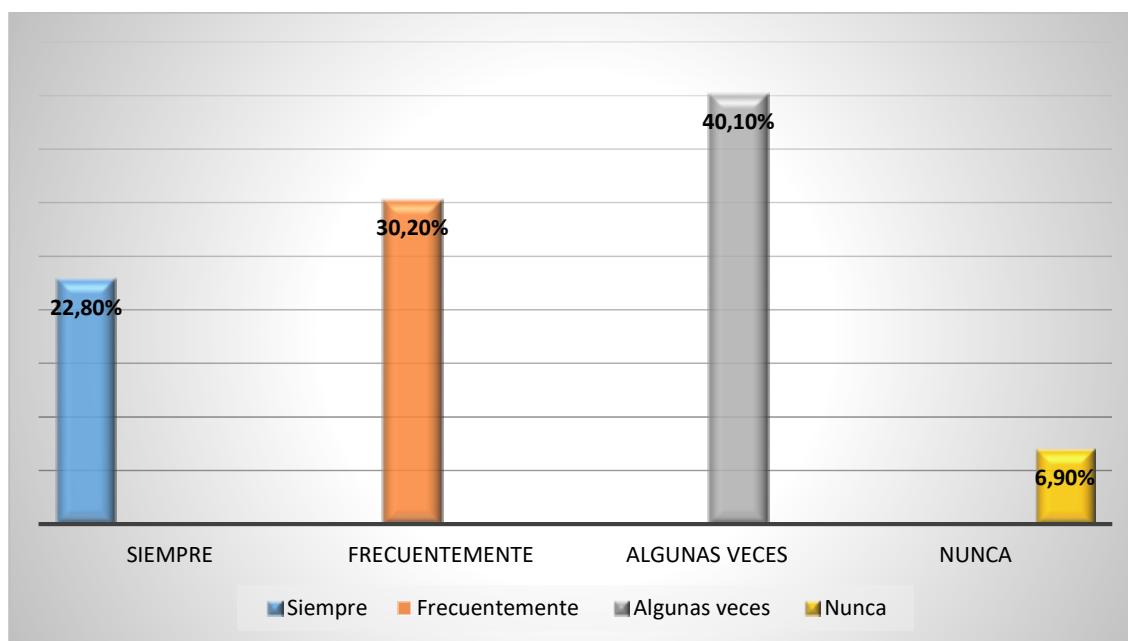


Gráfico 37 En su tiempo libre: va al cine, escucha música, comparte con su familia y amigos.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El tiempo libre es un tiempo recreativo, para la realización de actividades que impliquen únicamente a disfrutar, relajarse, de todo aquello que los cansó o agotó durante una semana laboral. En el presente cuadro el 40,10% algunas veces comparte su tiempo libre, el 30,20% frecuentemente y el 6,90% nunca comparte su tiempo libre.

Tabla 41

Pasa usted mayor tiempo en el televisor, cabinas de internet, video juegos o celular.

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	15	7,4%
Frecuentemente	53	26,2%
Algunas veces	107	53%
Nunca	27	13,4%
Total	202	100%

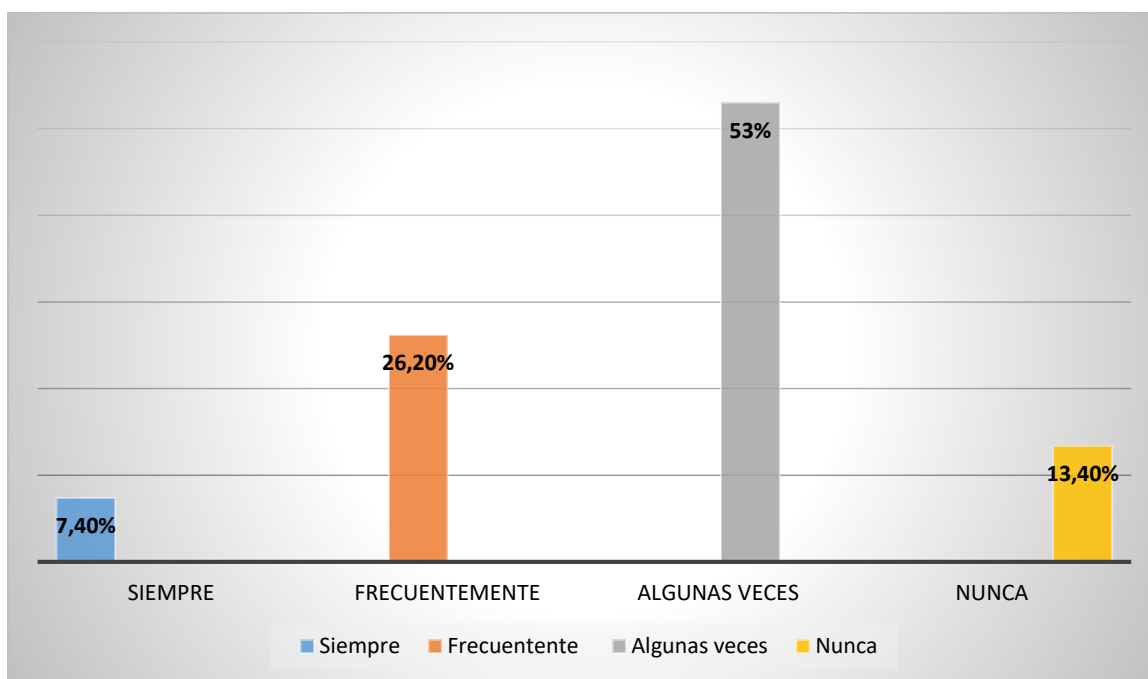


Gráfico 38 Pasa usted mayor tiempo en el televisor, cabinas de internet, video juegos o celular.

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: En el siglo XXI la tecnología dio muchos avances obteniendo ventajas y desventajas, sin embargo, el uso inadecuado de la misma ha llevado a consecuencias graves afectando al individuo. En el presente cuadro el 53% algunas veces utiliza la tecnología, el 26,20% frecuentemente y el 7,40% siempre pasa mayor tiempo.

Tabla 42

¿Duerme al menos 7 horas diarias?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Siempre	31	15,3%
Frecuentemente	51	25,2%
Algunas veces	103	51%
Nunca	17	8.4%
Total	202	100%

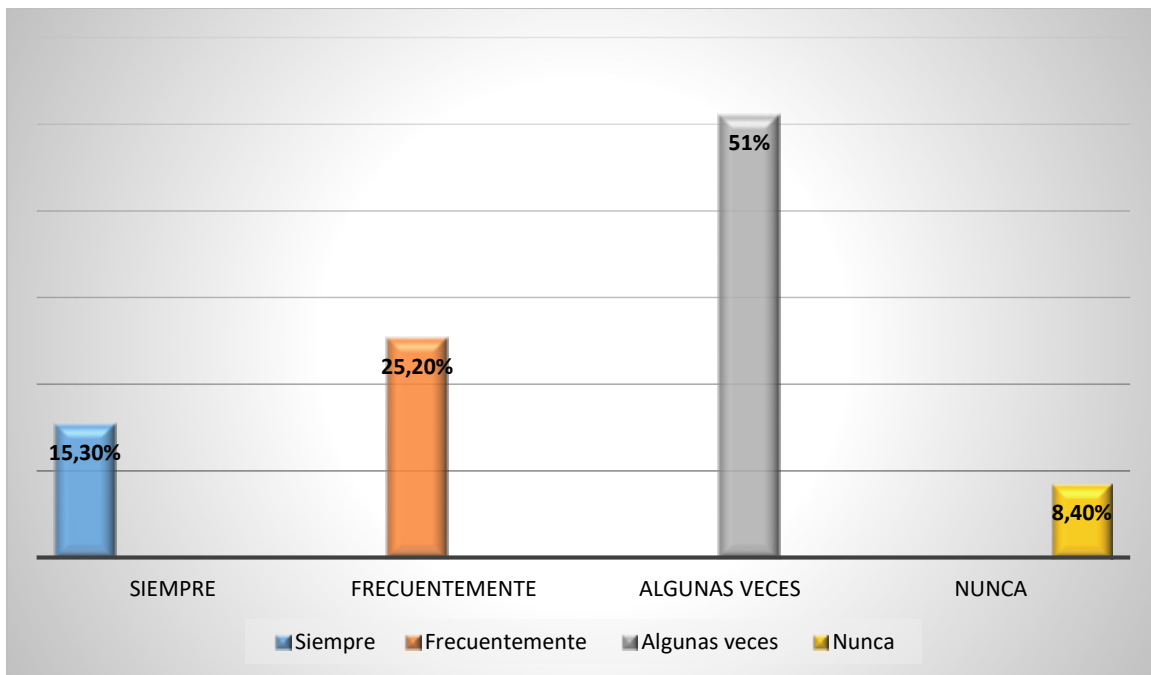


Gráfico 39 ¿Duerme al menos 7 horas diarias?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Se recomienda dormir de 7-8 horas diarias que serán fundamental para la salud, bienestar físico y mental del ser humano. En el presente cuadro el 51% algunas veces duermen bien, el 25,20% frecuentemente y el 8,40% nunca descansa bien.

Tabla 43
¿Trasnochar?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	43	21,3%
Frecuentemente	78	38,6%
Algunas veces	77	38,1%
Nunca	4	2%
Total	202	100%

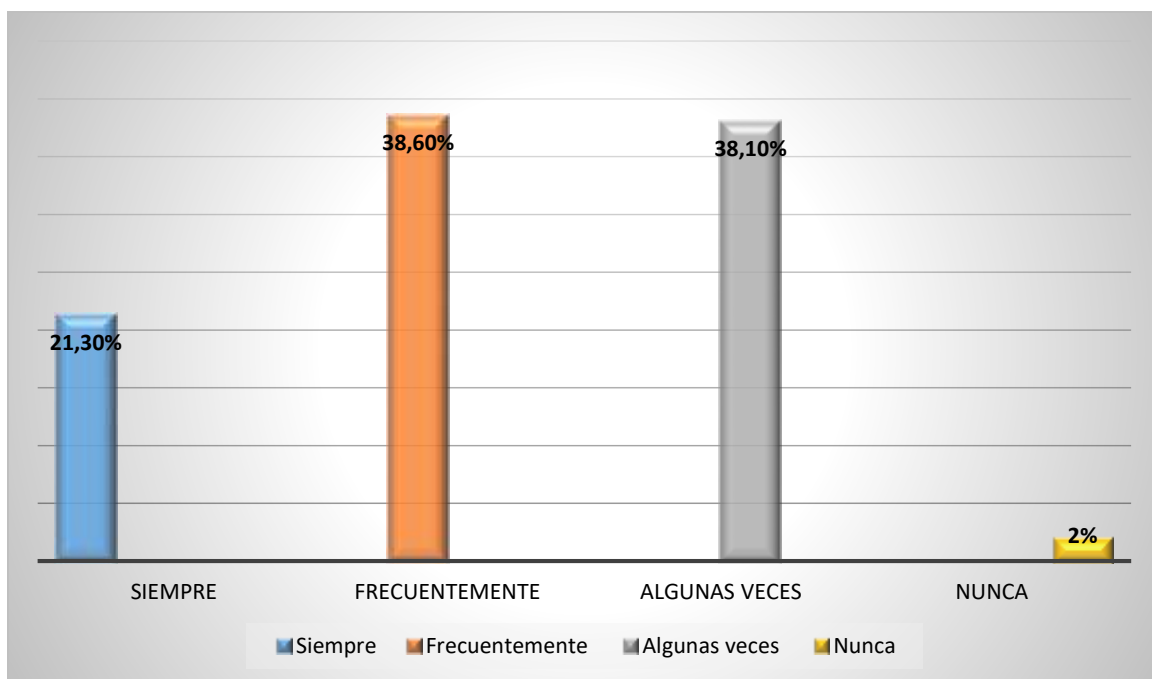


Gráfico 40 ¿Trasnochar?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Las personas que trasnochan tienen más riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular y tiende a llevar una dieta poco saludable. En el presente cuadro el 38,60% frecuentemente trasnochan, el 38,10% algunas veces y el 2% nunca trasnocha.

Tabla 44

¿Duerme bien y se levanta descansado?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	9,9%
Frecuentemente	61	30,2%
Algunas veces	111	55%
Nunca	10	5%
Total	202	100%

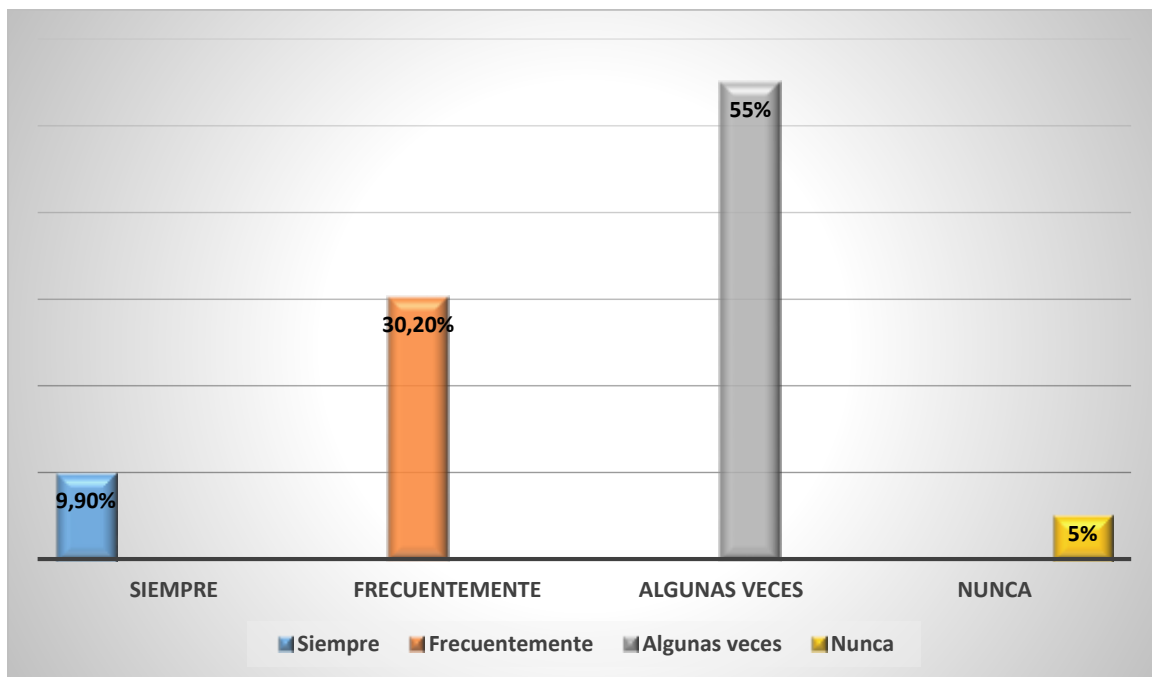


Gráfico 41 ¿Duermes bien y se levanta descansado?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El sueño afecta tanto a la salud física como a la mental, por lo que dormir hace que se sienta descansado, siendo fundamental para nuestro organismo. En el presente cuadro el 55% algunas veces duermen bien, el 30,20% frecuentemente y el 5% nunca.

Tabla 45

¿Es difícil conciliar el sueño?

Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Frecuentemente	35	17,3%
Algunas veces	106	52,5%
Nunca	47	23,3%
Total	202	100%

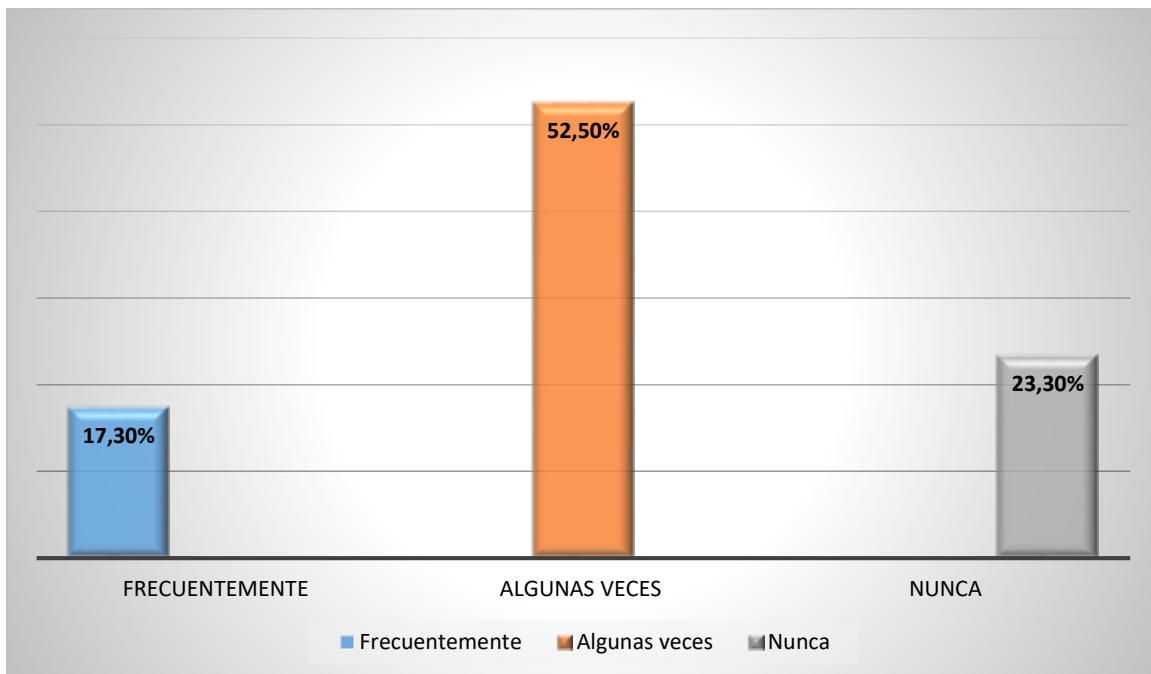


Gráfico 42 ¿Es difícil conciliar el sueño?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landí, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Conciliar el sueño es una necesidad en nuestra vida y la falta de este puede tener consecuencias que afectan a la salud de forma significativa. En el presente cuadro el 52,20% algunas veces tienen dificultad para conciliar el sueño, el 23,30% nunca y el 17,30% frecuentemente.

Tabla 46

¿Tiene sueño durante el día?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	39	19,3%
Frecuentemente	47	23,3%
Algunas veces	112	55,4%
Nunca	4	2%
Total	202	100%

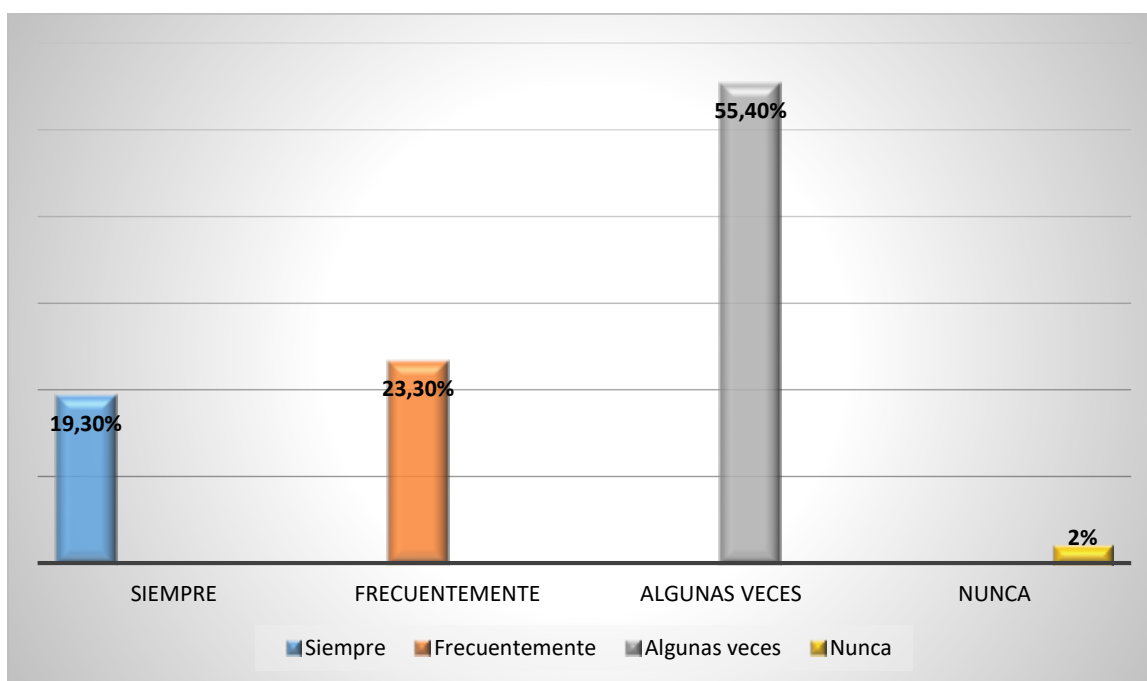


Gráfico 43 ¿Tiene sueño durante el día?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: El exceso de somnolencia causa en el individuo malestares como la fatiga y apatía, permitiendo que el organismo no genere las mismas energías durante el día. En el presente cuadro el 55,40% algunas veces tiene sueño, el 23,30% frecuentemente y el 2% nunca tiene somnolencia.

Tabla 47

¿Toma pastillas para dormir?

Indicadores	Resultados	
	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	2	1%
Algunas veces	10	5%
Nunca	190	94%
Total	202	100%

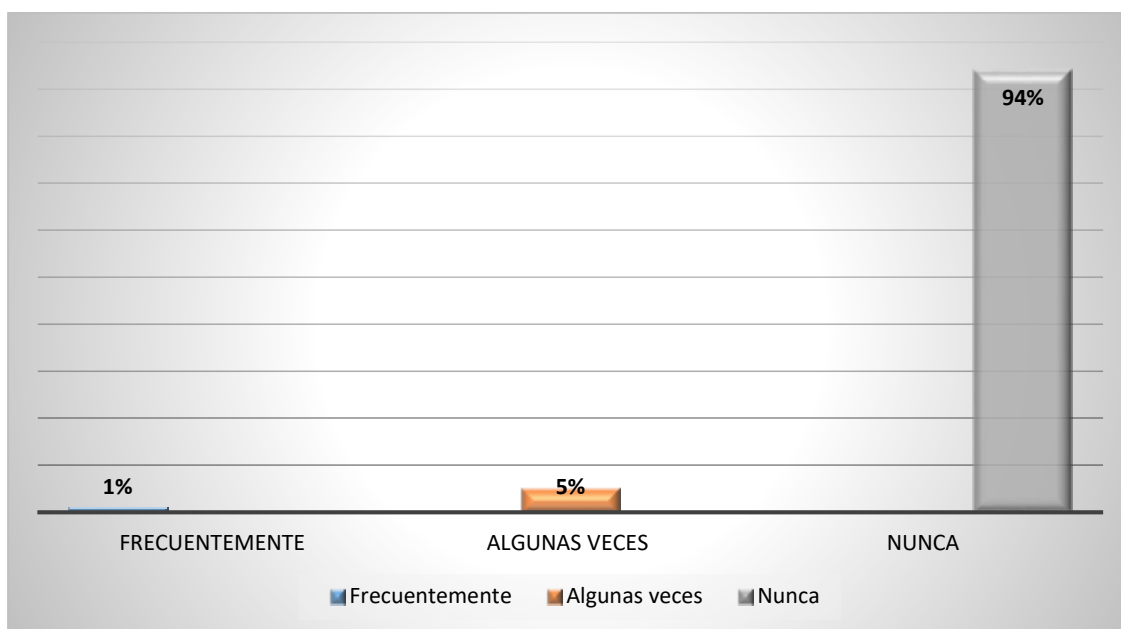


Gráfico 44 ¿Toma pastillas para dormir?

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: La OMS alerta sobre los riesgos y efectos negativos del consumo y su uso continuado haciendo que el organismo cree tolerancia a los mismos. En el presente cuadro el 94% nunca toma pastillas para dormir, el 5% algunas veces y el 1% frecuentemente lo toma.

Tabla 48
Estilos de vida

Estilo de Vida		
Indicadores	Resultados	
	Respuesta	Porcentaje
Saludable	170	84,2%
No Saludable	32	15,8%
Total	202	100%

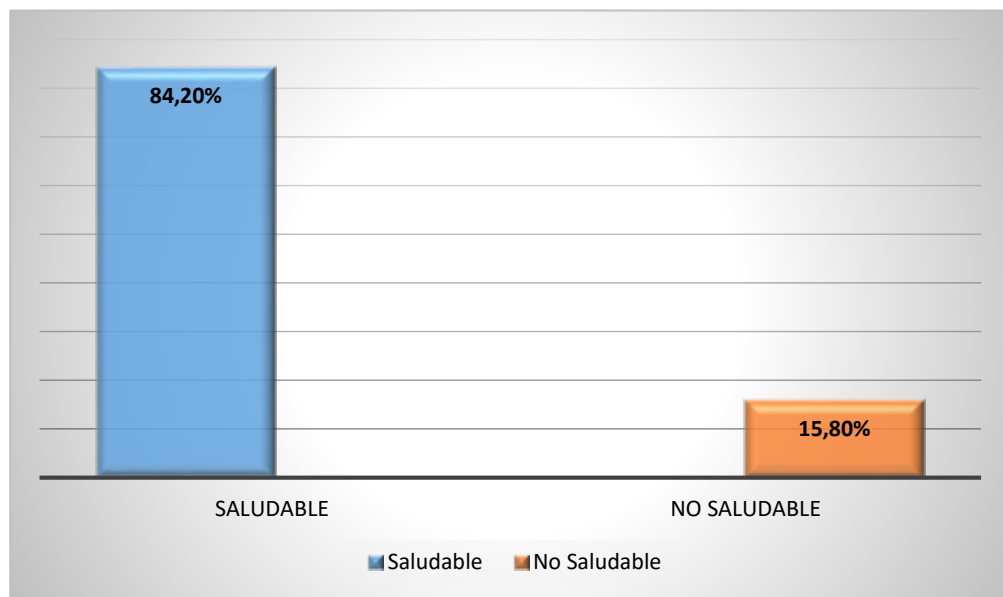


Gráfico 45 Estilos de vida

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: Según la población encuestada se encontró que el 84.2% tienen un estilo de vida saludable, el 15.80% no saludable.

Tabla 49

Relación entre el Estado Nutricional y Estilos de Vida.

		Estilo de Vida		Total
		Saludable	No Saludable	
Índice de Masa Corporal de los estudiantes	bajo peso	2	0	2
	peso normal	116	15	131
	sobrepeso	41	16	57
	obesidad (grado 1)	10	1	11
	obesidad (grado 3)	1	0	1
Total		170	32	202

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,229 ^a	4	,056
Razón de verosimilitud	8,960	4	,062
Asociación lineal por lineal	2,304	1	,129
N de casos válidos	202		
a. 5 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,16.			

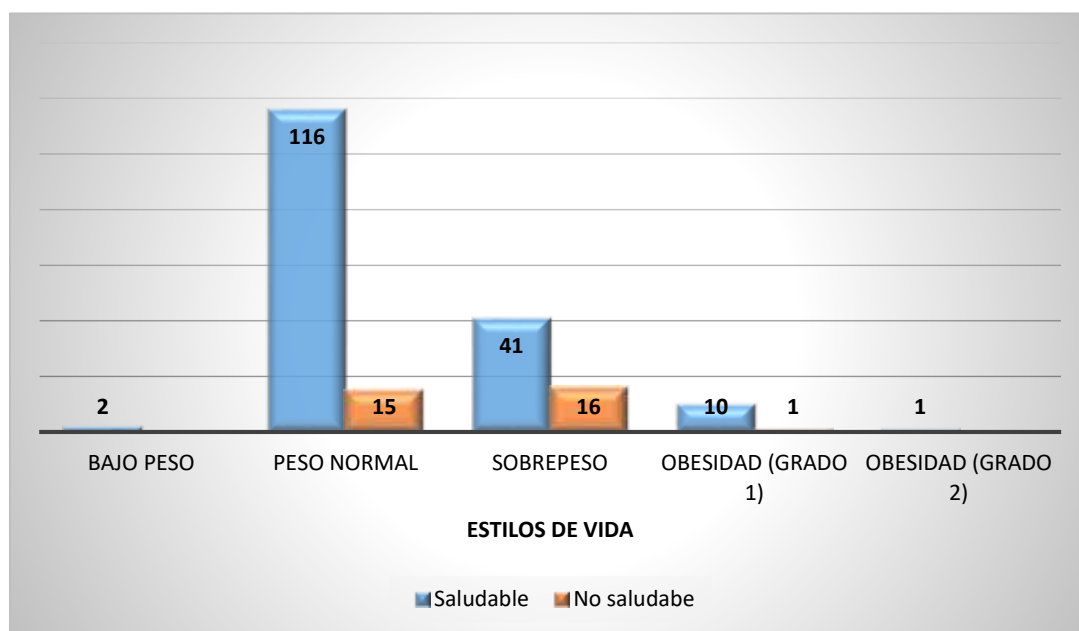


Gráfico 46 Relación entre el Estado Nutricional y Estilos de Vida

FUENTE: IBL SPSS Statistics 24.

AUTORES: Ana del Rocío Cabrera Landi, Lourdes Abigail Chacha Guzmán.

INTERPRETACION: En la presenta tabla se puede observar que existe relación entre el estado nutricional y estilos de vida de los estudiantes, a través de la prueba del Chi-cuadrado, dando un resultado de 5% siendo estadísticamente confiable para este estudio, donde se observa que la mayor parte de la población se encuentran con un estilo de vida saludable y con un peso normal de acuerdo a los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

4.2 DISCUSIÓN

En el estudio realizado sobre el estado nutricional en los estudiantes de la Carrera de Enfermería Azogues, se observa que el 64.9% tienen peso normal y el 28.20% sobrepeso, comparando con un estudio hecho en Chile por Durán, en el año 2017 sobre “Estilos de vida y estado nutricional” se observa que el 24% presenta sobrepeso y el 3.4% bajo peso. Como resultado se puede determinar que, en el presente estudio hay la prevalencia de sobrepeso en los estudiantes.

En un estudio realizado en Colombia por Becerra, Vargas en el año 2015 se observa que un 70% consumía lácteos y el 5% comida rápida, si relacionamos con la presente investigación se encuentra que el 70.80% de la población en estudio algunas veces consume comida rápida y el 37.60% lácteos, es decir que la comida rápida sigue ocupando el primer lugar dentro de la alimentación de los estudiantes universitarios por su facilidad de adquisición.

En el año 2017 Bastías, Bertoni realiza una investigación sobre “Los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos”, donde se observa que el 59.2% consumen drogas y el 82.5% alcohol. Al relacionarle con la presente investigación, el 85.60% nunca consumen alcohol por lo tanto se puede concluir que la población estudiada no mantiene este hábito.

El Ministerio de Salud Pública recomienda dormir por lo menos de 7- 8 horas diarias, de acuerdo a la presente investigación el 51% de la población se comprobó que no cumplen con las horas establecidas del sueño, debido a diferentes actividades que realizan, como el estudio, realización de trabajos entre otras.

4.2.1 CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos de esta investigación, se puede decir que la mayor parte de la población son de sexo femenino las que cursan la carrera de enfermería y en menos porcentajes el masculino. Se ha evidenciado que en años atrás no se observaba al hombre ejercer esta profesión, pero en la actualidad se está integrando dentro de la Enfermería.

En cuanto al estado nutricional de los estudiantes mediante el índice de masa corporal, se puede observar que la mayor parte de la población se encuentra con un peso normal de acuerdo a las tablas antropométricas establecidas por la Organización Mundial de la Salud.

En cuanto a los estilos de vida de la población estudiada, se observó que mantienen una alimentación equilibrada y baja en calorías, siendo este un pilar fundamental para la salud. También se pudo encontrar que debido a la falta de tiempo y diferentes tipos de actividades que cumplen durante el día, los estudiantes no realizan ninguna actividad física, tampoco cumplen con las horas de sueño como lo establece el Ministerio de Salud Pública.

Se confirma que existe relación entre los estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes, debido que su peso se encuentra en parámetros normales, dando un resultado de 5% siendo estadísticamente confiable para este estudio.

4.2.2 RECOMENDACIONES

Llevar una dieta equilibrada durante el consumo de las tres comidas principales del día, para mantener un estilo de vida saludable. La alimentación debe ser variada donde debe incluir todos los grupos de alimentos como verduras, frutas, hortalizas beber agua y evitar el consumo excesivo de grasas, sal, azúcar, que ayudará a futuro prevenir enfermedades no transmisibles.

Ante la presencia de algún signo y síntoma que presente el individuo, se recomienda acudir a una consulta médica, para evitar la automedicación, siendo esta perjudicial para la salud por sus efectos secundarios.

Se recomienda que la Universidad fomente en los estudiantes que, en sus horas libres de clases, realicen algún tipo de actividad física, debido a que contribuirá a tener una buena salud, ayudando a prevenir enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad.

Evitar el uso del celular, mirar la televisión y otras actividades que distraigan al momento de ingerir los alimentos, los mismos que no servirán de provecho para el organismo, porque lo realizan de manera mecánica.

Referencias Bibliográficas

1. Auqui G, Chuya X. Hábitos alimenticios y estado nutricional de los conductores de la empresa de transporte urbano "Truraz" Azogues. Tesis de Grado. Cuenca: Universidad de Cuenca, Escuela de Enfermería.
2. Lorezini R, Betancur D, Chel L, Segura M, Castellanos A. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios Mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*. 2015; 32(1).
3. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2014; 19(1).
4. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición 2018- 2025. [Online]. Quito Ecuador; 2018. Acceso 28 de 11 de 2018. Disponible en: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf?fbclid=IwAR23essn_Xu9mwDSbJjTAEXvs9DHedKjUcw4F9ZFdQr75zBePhExGDDqQio.
5. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Online]; 2018. Acceso 28 de Noviembre de 2019. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight?fbclid=IwAR0Vzq09tBCniEFYOTFpS4L7n3LOCgPcvA5zKoOfkV0GHZ_52AHx_YSGdTw.
6. Ministerio de Educación. Bares Escolares Saludables. [Online].; 2014. Acceso 2 de Diciembre de 2018. Disponible en: https://educacion.gob.ec/bares-escolares-saludables/?fbclid=IwAR14-mQMqKEbRyceyF8x0h_kYm3A013fau8wltDjCsu0z5V9UTmN3pnRC4.
7. Muñoz P, Huamán J. Estado nutricional de estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. *Rev Méd Trujillo*. 2018; 13(3).
8. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate , Fernández , et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios Chilenos: estudio multicéntrico. *Rev Méd Chile*. 2017.
9. Becerra F, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios adninitos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Red. salud pública*. 2015; 17(15).

10. Bastás E, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*. 2014; 20(2).
11. Rizo M, Cortés E, González N. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 29(1).
12. Orellana K, Urrutia L. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Tesis de Grado. Lima- Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Carrera de Nutrición y Dietética.
13. Álvares G, Andaluz J. Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil. Tesis de Grado. Guayaquil : Universidad de Guayaquil , Escuela de Enfermería.
14. Zazo A, Pedrón C. Conceptos Básicos en Alimentación. [Online].; 2016. Acceso 1 de Diciembre de 2018. Disponible en: https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf?fbclid=IwAR1thqi4_8OWMAbnPYcxrLd0-WWhERmyXmtNYrnXe2Mz_9CclUSOrzlaRxU.
15. Téllez M. *Nutrición Clínica*. Segunda ed. Gómez LTU, editor. México: El Manuel Moreno S.A. de C.V.; 2014.
16. Reglamento de etiquetado de alimentos procesados para consumo humano. LEXISFINDER. [Online].; 2014. Acceso 21 de 03 de 2019. Disponible en: <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/12/Reglamento-de-Etiquetado-de-Alimentos-procesados-para-consumo-humano.pdf>.
17. Meraz L. Diferencia entre dieta, nutrición y alimentación. [Online] Acceso 1 de diciembre de 2018. Disponible en: http://www.bienysaludable.com/nutricion/diferencia-entre-dieta-nutricion-y-alimentacion?fbclid=IwAR0emOi9KZr5ijUCGy_9TCwRA_P8n2LV1hUHpgM_8-F59QVFjzmcnEW9xTQ.
18. Carbajal A. *Manuel de Nutrición Dietética*. [Online].; 2013. Acceso 1 de Diciembre de 2018. Disponible en: https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf?fbclid=IwAR0yvBcYuu6jhOYf7x8_bqW7ZonGOKUuDI7Hd8lYnyMhCFwszQ_yMVcRXCs.
19. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Guía de alimentación y nutrición para docentes. [Online]. Quito-Ecuador; 2017. Acceso 4 de 12 de 2018. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIM->

[DOCENTES-web-07-07-2017.pdf?fbclid=IwAR3qbEtReAzemvYE2N-c_OYHqdRzM4R5xSfJddcMz4D8iY9daG3AHSI2toU](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf?fbclid=IwAR3qbEtReAzemvYE2N-c_OYHqdRzM4R5xSfJddcMz4D8iY9daG3AHSI2toU).

20. Ministerio de Salud Pública. Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. [Online]. Quito-Ecuador; 2017. Acceso 4 de 12 de 2018. Disponible en: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf?fbclid=IwAR1U-3lZnQ3PelASwg_TAnmuR-DnB_XJ1RqBFIZofuha7jXbNE-bs3L_pGs.
21. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Online]; 2018. Acceso 2 de Diciembre de 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?fbclid=IwAR1FG720iC4Sd00JY347zQlamAtzRfQ2ngMouhCh9TdCsQPBr9FZ4wPvfNw>.
22. Orem E. Teoría del Autocuidado. [Online]; 2015. Acceso 1 de Diciembre de 2018. Disponible en: <https://www.congresohistoriaenfermeria2015.com/dorothea.html?fbclid=IwAR0kQ6RLZ5ih5VthKSNjZ1QWrUsS5VXES93hkUmYpl09XROcgotmUhvFCaU>.
23. Carabalí L, Cortéz M, Zapata N. Prevengamos el uso y abuso del consumo de sustancias psicoactivas de manera lúdica. Tesis de grado. Jamundí-Valle: Fundación Universitaria los Libertadores, Facultad de Educación.
24. Sarasa A, Sordo L, Moliz G, Hoyos J, Guitart A, Barrio G. Principales daños sanitarios y sociales relacionados con el consumo de alcohol. Revista Española de Salud Pública. 2014; 88(4).
25. Tanja K, Quintero C. Efectos neurobioquímicos de la nicotina en el cerebro humano. Revista 16 de Abril. 2016; 54(260).
26. Organización Mundial de la Salud. Tabaco. [Online]; 2018. Acceso 3 de Diciembre de 2018. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco?fbclid=IwAR2BfjNG8AK_ke8BzZ5YP1vhKg9j_BaP8eiRcX-9reDsLnlvNUJu2wuwSqU.
27. Carmona V. Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. CES Movimiento y Salud. 2015; 3(1).
28. Ramos G. Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa Técnico Industrial San Miguel Achaya. Tesis de grado. Perú: Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Salud.

29. Merino M, Álvarez A, Madrid J, Martínez M, Puertas F, Asencio A, et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Revista Neurología. 2016; 63(2).
30. Organización Mundial de la Salud. Clasificación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal. [Online] Acceso 4 de Diciembre de 2018. Disponible en:
https://www.google.com/search?q=tabla%20del%20indice%20de%20masa%20corporal%20oms&client=firefox-b&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi6kZf74onfAhXluFkKHWSQApYQ_AUIDigB&biw=1497&bih=691&fbclid=IwAR0NFb0pFMXRT1i7eZH4AOKHSzlzaXBhkM9cn6XzfDGrhwUd6ypx_FKf2X.
31. Carta de Ottawa. Promoción de la Salud. [Online]; 21 de noviembre de 1986. Acceso 1 de Diciembre de 2018. Disponible en:
https://escpromotorasdesalud.weebly.com/uploads/1/3/9/4/13940309/carta_de_ottawa_canad_1986.pdf?fbclid=IwAR1mPB98JoQhAOIAv5szoeFjxLuW81sHSV_vAhEiB7jPdojLpQthQAvvH9k.
32. Ministerio de Salud. Reglamentos de Organización y Funcionamiento de la Secretaría de Política Nacional de Alimentación y Nutrición. [Online]. Ecuador; 2004. Acceso 3 de 12 de 2018. Disponible en:
https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/sepan/decreto31714ms.pdf?fbclid=IwAR1ozY36Wjt7r8B9aYQH-Z-Kr4_UZ5Jb16NVJqoMsWfJH1D2y01u1keX6ls.
34. Organización Mundial de la Salud. Como define la OMS la salud. [Online]; 1946. Acceso 1 de 12 de 2018. Disponible en:
https://www.who.int/suggestions/faq/es/?fbclid=IwAR0jtKtALIR-trVwbpAX3sHojcU0C_AYLghMvN_nV09jUBVV1EjO1G19vs.

ANEXO 1

Consentimiento Informado

Nosotras: Ana del Rocío Cabrera Landi con CI: 0105554620 y Lourdes Abigail Chacha Guzmán con CI: 0107224966 nos encontramos realizando un estudio titulado. “Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues. Septiembre 2018 – Febrero 2019”, como requisito previo a la obtención del título de licenciada en Enfermería. La participación de este estudio es de manera voluntaria, no recibirá ninguna recompensación por participar, no tiene riesgo para su salud, ni daños físicos, psicológicos y sociales, por lo que se pide llenar la encuesta acorde a sus vivencias. Si tiene alguna duda sobre esta investigación puede preguntar a las investigadoras. La información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Yo.....con CI..... he leído la información, por lo que voluntariamente acepto participar dentro de esta investigación.

.....

Firma del participante

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Anexo 2

Cuestionario para determinar los estilos de vida

El presente cuestionario se refiere a los estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios. Por favor leer y responder a todas las preguntas, marcando el casillero de acorde a su realidad. Recuerde que sus preguntas son confidenciales para esta investigación.

Edad.....

Sexo

Masculino

Femenino

Etnia

Mestizo

Blanco

Negro

Indígena

Otros

Procedencia

Urbano

Rural

Peso.....

Talla.....

IMC.....

	3	2	1	0
Alimentación	Siem pre	Frecuenteme nte	Algunas veces	Nu nca
1. ¿Prepara usted sus alimentos?				
2. ¿Usted consume entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
3. ¿A las comidas preparadas añade sal extra?				
4. ¿Ingiera bebidas con edulcorantes como gaseosas, energizantes, jugos artificiales?				
5. ¿Consume usted dulces como: chocolates, helados, pasteles, u otros?				
6. ¿Con que frecuencia come en su casa?				
7. En su dieta incluye frutas y verduras.				
8. ¿Cumple con las 3 comidas principales del día desayuno, almuerzo y merienda?				
9. ¿Entre sus principales comidas del día incluye refrigerio?				
10. ¿Usted consume leche, yogurt o queso bajo en Grasa?				
11. ¿Consume embutidos?				
12. ¿Mantiene horarios ordenados para su Alimentación?				
13. ¿Usted se toma tiempo para comer y masticar bien sus Alimentos?				
14. ¿Mientras usted come, mira el televisor, computadora, revisa su celular o está leyendo?				
15. ¿Usted desayuna todos los días?				

16. ¿Consume comidas rápidas como: pizza, hamburguesa, hot dog, salchipapas?				
17. ¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer el valor nutricional qué contiene?				

Actividad física	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
18. ¿Realiza actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos?				
19. Termina el día con vitalidad y sin cansancio				
20. ¿Utiliza medios de transporte para trasladarse a la universidad como: bus, carro propio, taxi, caminas?				
Autocuidado	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
21. Va al odontólogo por lo menos una vez al año				
22. Va al médico por lo menos una vez al año.				
23. Cuando se expones al sol, usa protector solar.				
24. Se automedica o acude a la farmacia en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales				
25. Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios anormales				
26. Controla su peso				

Consumo de sustancias nocivas	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
--------------------------------------	----------------	-----------------------	----------------------	--------------

27. ¿Consume usted cigarrillo?				
28. ¿Usted prohíbe que fumen en su presencia?				
29. ¿Consume licor al menos dos veces a la semana?				
30. ¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
31. ¿Consume más de 3 tazas de café al día?				
Empleo del tiempo libre	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
32. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria				
33. En su tiempo libre: va al cine, escucha música, comparte con su familia y amigos.				
34. Pasa usted mayor tiempo en el televisor, cabinas de internet, video juegos o celular.				
Sueño	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca
35. ¿Duerme al menos 7 horas diarias?				
36. ¿Trasnochar?				
37. ¿Duerme bien y se levanta descansado?				
38. ¿Es difícil conciliar el sueño?				
39. ¿Tiene sueño durante el día?				
40. ¿Toma pastillas para dormir?				

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3

Ubicación de la Universidad



Ubicación: La Universidad Católica de Cuenca "Sede Azogues" se encuentra en el cantón Azogues, en las calles: Av. 16 de Abril y Ernesto Che Guevara.

Anexo 4

Aprobación del tema



Azogues, 7 de noviembre del 2018.

Yo Ana del Rocio Cabrera Landi cedula 0105554620 estudiante de décimo ciclo de titulación de la Carrera de Enfermería – Azogues del período septiembre 2018 a febrero 2019, informo que he sido notificada/o de la aprobación por parte del Consejo Directivo N.- 0139 emitida el 29 de octubre del presente año, en la misma que fue aprobado tema y tutor del trabajo de Investigación.

Es todo cuanto se puede informar.

Lcda. Nancy Cordero Z.

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

Ana del Rocio Cabrera Landi

ESTUDIANTE

7.11.2018
ncf
Bakira





Azogues, 7 de noviembre del 2018.

Yo Lourdes Abigail Chacha Guzmán cedula 0107224966 estudiante de décimo ciclo de titulación de la Carrera de Enfermería – Azogues del período septiembre 2018 a febrero 2019, informo que he sido notificada/o de la aprobación por parte del Consejo Directivo N.- 0139 emitida el 29 de octubre del presente año, en la misma que fue aprobado tema y tutor del trabajo de investigación.

Es todo cuanto se puede informar.

Lcda. Nancy Cordero Z.

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

Lourdes Abigail Chacha Guzmán

ESTUDIANTE



Anexo 5

Solicitud de permiso



Azogues, 6 de Diciembre del 2018

Leda, María Estrella Gonzales

Directora de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues.

De mi consideración

Yo: Ana del Rocio Cabrera Landi con CI 0105554620 y Lourdes Abigail Chacha Guzmán con CI 0107224966, estudiantes del 10mo ciclo de la Carrera de Enfermería, nos dirigimos a Ud, para solicitar de la manera más comedida nos permita realizar el trabajo de tesis titulado 'Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues Septiembre 2018 - Febrero 2019'.

Por la favorable acogida y la pronta respuesta que dé a la presente, anticipamos nuestro agradecimiento.

Atentamente

Rocio Cabrera L.

ESTUDIANTE

CI 0105554620

Lourdes Chacha G.

ESTUDIANTE

CI 0107224966

Anexo 6

Validación del cuestionario a través del Alfa de Cronbach

Fiabilidad

➔ [ConjuntoDatos1] C:\Users\German\Desktop\tabulaciones tesis.sav

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	202	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	202	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,975	40

Anexo 7

Certificado de confiabilidad Turniting

ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

< 1%

★ [institucionwww.fundesyram.info](http://www.fundesyram.info)

Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias + 10 words

Excluir bibliografía

Activo

Anexo 8

Permiso de autor de tesis



PERMISO DEL AUTOR DE TESIS PARA SUBIR AL REPOSITARIO INSTITUCIONAL

Yo CABRERÁ LANDI ANA DEL ROCIO portador (a) de la cédula de ciudadanía Nro 0105554620 en calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA SEDE AZOGUES SEPTIEMBRE 2018 – 2019" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de Los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Así mismo; autorizo a la Universidad para que realice la publicación de este trabajo de titulación en Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 5 de Abril del 2019

.....
CABRERÁ LANDI ANA DEL ROCIO
ESTUDIANTE

Cuenca: Av. Las Américas y Tiqui. Telf.: 2830751, 2824365, 2820563 Azogues: Campus Universitario "Luis Cordero El Grande" (frente al Terminal Terrestre). Telf.: 2241613, 2243444, 2245205 Cañar: Calle Antonio Ávila Clejito. Telf.: 2235268, 2235870 San Pablo de La Troncal: Cda. Universitaria Km 72 Guinchoa Este y Primera Sur. Telf.: 2424110 Macas: Av. Cap. Villanueva 4/h Telf.: 2700192, 2700193

WWW.USACUE.EDU.EC

PERMISO DEL AUTOR DE TESIS PARA SUBIR AL REPOSITIRIO INSTITUCIONAL

Yo CHACHA GUZMÁN LOURDES ABIGAIL, portador (a) de la cédula de ciudadanía Nro 0107224966 en calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA SEDE AZOGUES SEPTIEMBRE 2018 – 2019" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de Los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizo a la Universidad para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 5 de Abril del 2019



CHACHA GUZMÁN LOURDES ABIGAIL
ESTUDIANTE

Anexo 9

Certificado de biblioteca



El Bibliotecario de la Sede Azogues

CERTIFICA:

Que: CABRERA LANDI ANA DEL ROCIO, Con cédula de ciudadanía Nro. 0105554620, de la Carrera de ENFERMERÍA.

No adeuda libros, a esta fecha: 18 de marzo del 2015.

Byron Alonso Torres Romo
Bibliotecario de la Sede Azogues

Biblioteca Universitaria
BOYC: STROLANP020-QUE-REDC

Cuenca: Av. Las Américas y Tercera. Telf.: 2450751, 2424905, 2426503 Azogues: Campus Universitario "Luis Cordero El Grande" (frente al Terminal Terrestre). Telf.: 2241018, 2243444, 2245205 Cañar: Calle Antonio Ayala Cayuga. Telf.: 2205268, 2225870 San Pablo de la Troncal: C/ta. Universitaria Km 72 Quimsacocha Este y Primera Sur. Telf.: 2424110 Maca: Av. Csp. Viteriano s/n. Telf.: 2700352, 2700399

WWW.UCC.EDU.EC

El Bibliotecario de la Sede Azogues

CERTIFICA:

Que: **CHACHA GUZMÁN LOURDES ABIGAIL**, Con cédula de ciudadanía Nro. **0107224966**, de la Carrera de **ENFERMERÍA**.

No adeuda libros, a esta fecha: **18 de marzo del 2019**.



Byron Alonso Torres Romo
Bibliotecario de la Sede Azogues

Biblioteca Universitaria
CALLE 9006439 9020 QUESADO