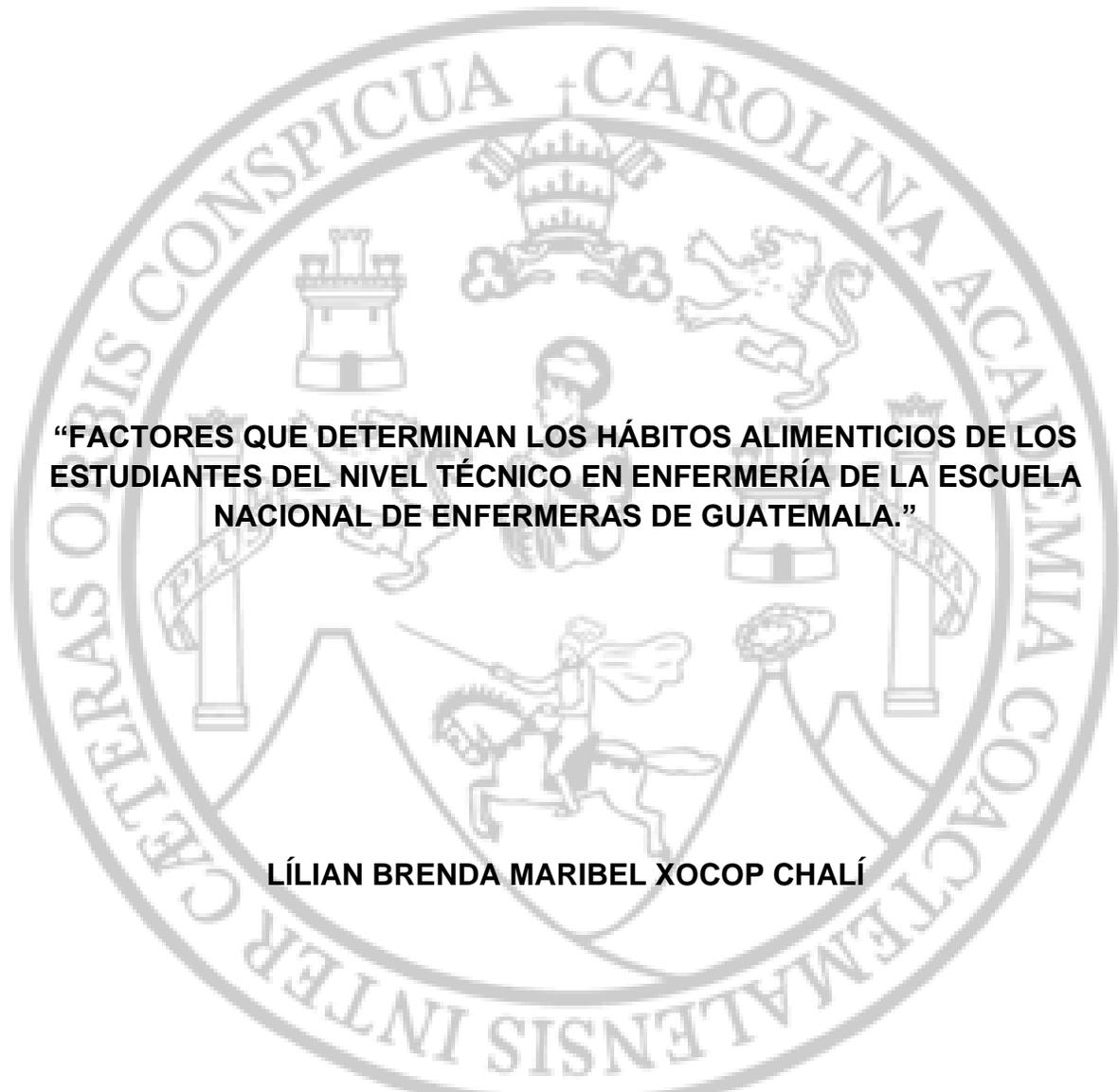


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA**



“FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL TÉCNICO EN ENFERMERÍA DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA.”

LÍLIAN BRENDA MARIBEL XOCOP CHALÍ

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2023.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

“FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL TÉCNICO EN ENFERMERÍA DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA.”

Estudio de tipo descriptivo, de abordaje cuantitativo y corte transversal, realizado durante el mes de septiembre de 2023.

LÍLIAN BRENDA MARIBEL XOCOP CHALÍ
Carné 201511914

Asesora: M.A. María Eugenia de León Joachín
Revisora: Licda. Aurora Marina López López

Tesis

Presentada ante las autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas -USAC-
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala

Previo a optar al grado de Licenciada en Enfermería

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2023



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 2440-4477, 2440-8592, 2472-1392
E-mail direccioneneg@gmail.com Guatemala, C.A.



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN
CARLOS DE GUATEMALA A TRAVÉS DE
LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE
GUATEMALA

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS
TITULADO

**"FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS
ESTUDIANTES DEL NIVEL TÉCNICO EN ENFERMERÍA DE LA ESCUELA
NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA."**

Presentado por la estudiante: Lillian Brenda Maribel Xocop Chali
Carné: 201511914

Trabajo Asesorado por: Magíster María Eugenia de León Joaquín
Y Revisado por: Licenciada Aurora Marina López López

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado Académico de
LICENCIATURA DE ENFERMERÍA. PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 Y 9.2 del ACTA 32-2004.

Dado en la ciudad de Guatemala a los diez días del mes de enero del año dos mil veinticuatro.


Magíster Rafael Antonio Martínez Ruano
DIRECTOR



Vo.Bo.


Dr. Alberto García González
Decano en funciones





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Unidad de Tesis



Guatemala, 29 de noviembre de 2023

Enfermera Profesional
Lilian Brenda Maribel Xocop Chalí
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

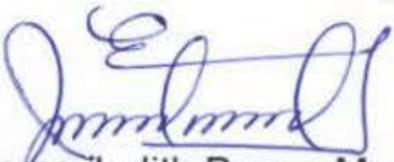
"FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL TÉCNICO EN ENFERMERÍA DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA."

Ha sido REVISADO Y CORREGIDO y al establecer que cumple con los requisitos exigidos por esta Unidad, se le autoriza a continuar con los trámites correspondientes para someterse a su examen general público.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Magíster Enma Judith Porras Marroquin
Coordinadora
Unidad de Tesis



Vo.Bo.


Magíster Bárbara Evelyn Anléu Pérez
Sub Directora Escuela Nacional
de Enfermeras de Guatemala



c.c. archivo



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala



Guatemala 29 de noviembre de 2023

Profesores
UNIDAD DE TESIS
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Presente.

Se les informa que la Enfermera:

Lilian Brenda Maribel Xocop Chali

Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:

"FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL TÉCNICO EN ENFERMERÍA DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA."

Del cual el autor se hace responsable por el contenido, y el asesor y revisor damos la aprobación de la metodología, confiabilidad y validez de los datos y resultados obtenidos, así como de la pertinencia de las conclusiones y recomendaciones expuestas.


AUTOR


Magíster María Eugenia de León Joaquín
ASESORA


Licenciada Aurora Marina López López
REVISORA

DEDICATORIA

- A DIOS: Por darme la vida, salud y sabiduría para alcanzar esta etapa de mi vida.
- A MIS PADRES: María Gloria Chali y Vicente Xocop Calel (†), por darme el apoyo y la libertad de perseguir mis sueños.
- A MIS HERMANOS: Gracias por ser un pilar esencial en mi vida y apoyarme de distintas maneras.
- ASESORA Y REVISORA DE TESIS: Por su valioso tiempo y por compartir sus conocimientos a lo largo del proceso de investigación.
- Y A USTED: Que el presente estudio sea de su interés y agrado.

ÍNDICE

RESUMEN	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	2
2.1. Antecedentes del problema	2
2.2. Definición del problema	7
2.3. Delimitación del Problema	9
2.4. Planteamiento del Problema	9
III. JUSTIFICACIÓN	10
IV. OBJETIVO	12
V. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	13
5.1. Factor	13
5.1.1. Tipos de factores	13
5.1.1.1. Factores Biológicos	13
5.1.1.2. Factores Económicos	15
5.1.1.3. Factores Sociales	16
5.1.1.4. Factores Psicológicos	20
5.2. Hábito	22
5.2.1. Hábito alimenticio	23
5.2.2. Tipos de hábitos alimenticios	23
5.2.2.1. Hábitos alimenticios saludables	23
5.2.2.2. Hábitos alimenticios no saludables	24
5.3. Alimentación	26
5.3.1. Alimento	27
5.3.2. Tipos de alimentos	27
5.3.2.1. Alimento sin procesar o mínimamente procesados	27
5.3.2.2. Alimentos procesados	27
5.3.2.3. Productos ultra procesados	28

5.3.2.4.	Comida chatarra	29
5.4.	Nutrición	30
5.4.1.	Nutrientes	31
5.4.1.1.	Macronutrientes	31
5.4.1.2.	Micronutrientes	32
5.5.	Estudiante	32
5.5.1.	Estudiante de Licenciatura en Enfermería	33
5.6.	Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala	34
5.7.	Enfermería	35
5.7.1.	Teoría del déficit de autocuidado, Dorothea E. Orem	35
5.7.1.1.	Teoría del Autocuidado	36
5.7.1.1.1.	Requisitos de autocuidado	36
5.7.1.1.2.	Principales conceptos	37
VI.	MATERIAL Y MÉTODOS	39
6.1.	Tipo de Estudio	39
6.2.	Unidad de Análisis	39
6.3.	Población y Muestra	39
6.3.1.	Población	39
6.3.2.	Muestra	39
6.4.	Definición y Operacionalización de la variable	40
6.5.	Descripción detallada de técnicas e instrumentos a utilizar	41
6.6.	Alcances y límites de la investigación	41
6.6.1.	Criterios de Inclusión	41
6.6.2.	Criterios de Exclusión	42
6.7.	Aspectos éticos de la investigación	42
6.7.1.	Autonomía	42
6.7.2.	Intimidad	42
6.7.3.	Anonimato y Confidencialidad	42
6.7.4.	Trato Justo	43
6.7.5.	Consentimiento Informado	43

6.7.6. Permiso Institucional	43
VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	44
VIII. CONCLUSIONES	58
IX. RECOMENDACIONES	59
X. REFERENCIAS	60
ANEXOS	63

RESUMEN

El presente estudio es de tipo descriptivo, de abordaje cuantitativo y de corte transversal titulado “Factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala”, teniendo como objetivo Describir los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes, realizado el mes de septiembre de 2023. La unidad de análisis es constituida por estudiantes del nivel técnico en Enfermería a quienes se aplicó como instrumento un cuestionario virtual tomando una muestra de 130 estudiantes dividido en 43 de primer año, 43 de segundo y 44 de tercer año.

Entre los resultados obtenidos al finalizar el estudio de investigación se puede mencionar que los aspectos sensoriales de olor, sabor y textura es el principal factor biológico que determina los hábitos alimenticios, el factor económico si influye porque no todos los estudiantes consumen frutas y verduras diariamente que son fuentes principales de energía, los factores sociales repercuten de manera importante en la selección de alimentos, en este sentido resalta el conocimiento, el entorno social como los horarios académicos, la influencia de amigos o compañeros de estudio y los principales factores psicológicos son el estrés y estado de ánimo modificando el apetito ya sea aumentándolo o disminuyéndolo.

I. INTRODUCCIÓN

Reconociendo que la alimentación es una necesidad básica humana, por medio de la cual se adquiere la energía necesaria para realizar las actividades diarias, no se debe pasar por alto su importancia y es necesario reflexionar sobre la conveniencia de alimentarse adecuadamente. Los hábitos alimenticios son conductas adquiridas por un individuo originados por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos, estos hábitos son fundamentales para garantizar una vida saludable, sin embargo, existen factores que lo determinan y por consecuencia se pueden practicar hábitos alimenticios saludables que mantienen un adecuado funcionamiento del organismo y hábitos alimenticios no saludables, poniendo en riesgo la vida y el bienestar del ser humano.

Diariamente cada persona debe adaptarse a los cambios que se generan en el entorno, muchas de las actividades tienden a ser rápidas o instantáneas, el tiempo parece ser muy corto para realizar el quehacer diario y por supuesto se ve comprometida la alimentación, cada persona dependiendo de sus hábitos alimenticios obtiene beneficios y riesgos para la salud. Existen diferentes factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes entre ellos se puede mencionar, factores biológicos, económicos, sociales y psicológicos.

El objetivo del presente estudio es describir los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, fundamentándose en la Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem quien define autocuidado como “la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados periodos, es un conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida a 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”.

II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

2.1. Antecedentes del problema

Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de Enfermedades No Transmisibles y otras condiciones de salud. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas. La composición exacta de una dieta diversa, equilibrada y saludable varía según las características individuales de cada persona (edad, sexo, estilo de vida, grado de actividad física), contexto cultural, alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios. Sin embargo, los principios básicos de lo que constituye una alimentación saludable siguen siendo los mismos para todos. (Salud, 2023, párr. 1)

Diariamente cada persona debe adaptarse a los cambios que se generan en el entorno, muchas de las actividades tienden a ser rápidas o instantáneas, el tiempo parece ser muy corto para realizar el quehacer diario y por supuesto se ve comprometida la alimentación, cada persona dependiendo de sus hábitos alimenticios obtiene beneficios y riesgos para su salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a las personas jóvenes como las personas entre las edades de 10 y 24 años. Este es el período en que hacen la transición de la niñez a la adultez. Para el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, se utiliza el rango de 20 a 29 años. En cuanto este grupo va haciendo la transición, comienza a tomar decisiones acerca de su propia salud, incluida la salud general y la salud productiva. (Salud Adolescentes Y Jóvenes – Todas Las Mujeres Todos Los Niños, 2023)

Hoy en día, los jóvenes cada vez son más autónomos a edades más tempranas y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación; deciden qué comer, dónde, cómo y cuándo quieren comer. En esta época los jóvenes tienen una tendencia muy marcada hacia sus hábitos alimenticios, no comen a horas adecuadas, se saltan alguna de las comidas, ingieren mucha comida “basura” en vez de nutrirse adecuadamente y hay que recordar que cantidad no es igual a calidad. Cabe destacar el hecho de que los jóvenes prefieren la comida “rápida” debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad en cualquier hora y en cualquier lugar. Pero ésta es la comida menos saludable que pueden consumir, ya que en muchas ocasiones tienen grandes cantidades de grasas, además que la calidad de los ingredientes con las que preparan no son sanos.

En general los jóvenes tienen unas preferencias alimentarias muy definidas, prefieren la carne más que el pescado, son ávidos consumidores de leche y derivados lácteos, mientras que la ingesta de vegetales es mínima, no cubren las cinco raciones diarias recomendadas y la presencia de alimentos integrales como el pan, los cereales, el arroz o la pasta, es muy escasa en sus menús.

El consumo inadecuado de alimentos va en aumento, las causas son variadas, la influencia de los compañeros, enfermedades, tendencias sociales y los mensajes de los medios de comunicación. Estos dos últimos cobran una gran importancia por el estilo de vida actual en el cual la preparación y selección de alimentos favorecen la ingestión de comidas rápidas y con mayor cantidad de calorías, colesterol y grasas.

Por lo tanto, la independencia aumentada por una mayor participación social y sus horarios más ocupados influyen en la selección de alimentos y en sus hábitos, la mayoría suele comer fuera y con rapidez. Es preocupante saber que la mayoría de las personas tienen un consumo bajo de verduras, frutas o cereales con un aumento en el consumo de comida chatarra o rápida, sumadas a bebidas azucaradas con

alto contenido energético. La selección inadecuada de alimentos y menor actividad, predisponen a padecer enfermedades como la obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial que afectan directamente su salud, disminuyendo la cantidad y calidad de años por vivir. (Ramos Vásquez, et al., 2023, párr. 5)

Montufar, (2018), realizó un estudio descriptivo, de tipo cuantitativo y de corte transversal titulado: Hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, en donde concluye que:

Respecto a los tiempos de comida que realizan los sujetos de estudio el 85% desayuna, este hábito alimenticio es saludable porque brinda energía a los estudiantes para la jornada de estudio, el 100% almuerza, probablemente se deba a que la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala proporciona este tiempo de comida, beneficiando a los estudiantes, el 76% cena, lo que permite preparar al organismo para el periodo de ayuno durante la noche y brindar energía para los procesos de reconstrucción del cuerpo; el 15% de los estudiantes no desayuna, este hábito alimenticio no saludable disminuye las capacidades cognitivas por falta de nutrientes en el organismo, predisponiendo a los estudiantes a desarrollar alteraciones en el estado de salud, impactando negativamente en el rendimiento académico, en relación con los vasos de agua que los estudiantes beben al día el 15% bebe 3 vasos de agua al día y el 5% bebe 1 vaso de agua al día, concluyendo que este hábito alimenticio induce a eventos de deshidratación, falta de concentración y a la predisposición para desarrollar enfermedades renales en los estudiantes y por último el 29% de los estudiantes consume comida chatarra todos los días, hábito alimenticio que puede ser causante del desarrollo de enfermedades, esta influenciado por la disposición de los estudiantes para preparar sus propios alimentos y con la información suficiente que poseen sobre hábitos alimenticios saludables. (Montufar Gladys, 2018, p.71)

Según estudio realizado en tres universidades de Bogotá, Colombia con estudiantes de diferentes carreras de pregrado sobre los factores relacionados con las prácticas alimentarias, se llega a las siguientes conclusiones:

Dentro de los factores que influyen en la selección de los alimentos de los universitarios se destacan el tiempo disponible, los recursos económicos, la influencia de otros y la presentación de los alimentos. Los dos primeros se destacan en la literatura entre los aspectos más relevantes, el tiempo disponible de acuerdo con las cargas académicas determinan el tipo y cantidad de alimentos que se consumen, a mayor disponibilidad de tiempo eligen comidas más abundantes y nutritivas y prefieren tomarlas en casa, en caso contrario se prefieren las comidas rápidas y los paquetes. La selección de estos alimentos también obedece a factores económicos, los estudiantes asocian los alimentos buenos y nutritivos con precios fuera de su alcance; solo en algunos casos la falta de tiempo o dinero los lleva a no comer.

El entorno social también se evidenció como un factor que influye de manera importante en la selección de alimentos por parte de los estudiantes, en este sentido se resaltan los amigos, la familia, los medios de comunicación y las indicaciones dadas por profesionales de la salud, lo que coincide con otros estudios similares, aunque en otras investigaciones con poblaciones similares, no se dio tanta la importancia a este factor. Los compañeros determinan con frecuencia no sólo qué se consume sino dónde hacerlo; hábitos como traer comida de la casa, o comprarla y consumir ciertos alimentos se comparten y se consolidan en los grupos. Entre tanto, los saberes aprendidos en la familia y de los profesionales respecto a la alimentación, se reproducen y se transforman en la vida cotidiana de los estudiantes, generando cambios en las rutinas que en la infancia y la adolescencia temprana se mantienen gracias a los horarios poco variables de la escuela.

Finalmente, la percepción visual resulta también determinante para los universitarios, cobran importancia la presentación de los alimentos, la higiene de los establecimientos y del personal que los atiende, siendo esto más evidente en los relatos de las mujeres, mientras que en los hombres sobresalen las referencias a la cantidad. Así, dichas percepciones se asocian para las mujeres con la composición nutricional de los alimentos y para los hombres, con la posibilidad de generar sensaciones de saciedad. (Duarte Cuervo, Ramos Caballero, Latorre Guapo, & González Robayo, 2015, pág. 934)

Según el artículo de investigación realizado en el sur de Chile titulado Alimentación saludable en estudiantes de educación superior, concluye que:

Los estudiantes de educación superior que participaron en el estudio presentan el anhelo de alimentarse en forma más saludable, identificando que esta última es una instancia valorada para obtener o mantener un buen estado de salud y, por lo mismo, una adecuada calidad de vida, aunque en este proceso perciben “obstáculos” que limitan el cumplimiento de sus deseos, como lo es principalmente su quehacer académico, en el cuál resaltan los horarios de clases u otras actividades pedagógicas, lo que es interpretado como condicionante para establecer tiempos y horarios de alimentación adecuados a su grupo etario. Otra circunstancia que se reconoce de manera negativa para realizar una alimentación saludable la constituye la influencia que presentan sus amistades en el centro educacional, así como otros factores como su situación socioeconómica, la publicidad o la información alimentaria proveniente de redes sociales. Por otra parte, es importante resaltar la valoración positiva que los participantes le dan al hecho de comer en casa, no en la universidad o el instituto, consumiendo comidas tradicionales preparadas por su madre, ya que estas últimas preparaciones culinarias son percibidas como más saludables.

(Alarcón Riveros, Troncoso Pantoja, Amaya Placencia, Sotomayor Castro, & Amaya Placencia, 2019, párr. 43)

Los estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala del técnico de enfermería ingresan con diferentes prácticas de alimentación saludable que traen de su hogar, se observa en las diferentes secciones y grados la modificación de estas prácticas debido a los cambios en su entorno, sus relaciones personales, sus exigencias personales, sus actividades estudiantiles, etc., los cuales afectan en cierto grado su salud integral, conforme avanzan los años de estudio.

Según la Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem en su componente teoría del Autocuidado explica que es 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.

Define además tres requisitos de autocuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el autocuidado:

- Requisitos de autocuidado universal.
- Requisitos de autocuidado del desarrollo.
- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud. (Martha Raile Alligood, 2011)

2.2. Definición del problema

En la Ciudad de Guatemala, en la 6ta avenida 3-45 Zona 11, está ubicada la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, que tiene como misión la formación de Recurso Humano de Enfermería en el grado académico de Licenciatura y con egreso intermedia de Enfermera(o); en el año 2023 ingresaron 128 estudiantes,

quienes tienen diferentes prácticas de alimentación que traen de su hogar, se observa en algunos estudiantes de las diferentes secciones y grados la modificación de estas prácticas conforme avanzan en sus estudios durante los tres años que se requieren para obtener el grado de técnico en enfermería, debido a los cambios en su entorno, sus relaciones personales, sus exigencias personales, sus actividades estudiantiles, etc., los cuales afectan en cierto grado su salud integral.

Todo estudiante de enfermería debe promover el autocuidado, según Dorothea Orem en su teoría del Autocuidado (como se citó en Raile, 2011) define este como la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo. (Raile Alligood & Marriner Tommey, 2011, pág. 269)

La investigadora como parte del grupo de estudiantes en años anteriores observó que cada año lectivo nuevos estudiantes ingresan a la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, en su jornada regular de lunes a viernes, se observa a los estudiantes llevar desayuno, refacción e incluso almuerzo los primeros días de clases, la escuela también proporciona diariamente un vaso de atol y almuerzo para todos los estudiantes, sin embargo pasados los días esta práctica alimenticia va cambiando, muchos estudiantes ya no llevan alimentos que podrían haber preparado en la casa sino prefieren comprar en las cercanías de la escuela diferentes tipos de panes o atoles, referente al almuerzo algunos ya no reciben lo que la escuela proporciona sino en común acuerdo con sus compañeros o amigos deciden adquirir alimentos en la plaza de la salud que es un área donde venden desayunos, refacciones y almuerzos para las personas que lo requieren y que generalmente son familiares de pacientes que se encuentran internados en el Hospital Roosevelt contiguo a la escuela, o bien pedir a domicilio a los restaurantes de comida rápida que actualmente brindan este servicio, ya sea hamburguesas,

pizza, tacos, pollo, etc.; por lo anterior con este estudio se identificaron los factores que determinan los hábitos alimenticios en los estudiantes.

2.3. Delimitación del Problema

- 3.1. Ámbito geográfico: 6ta avenida 3-45 zona 11, Guatemala
- 3.2. Ámbito Institucional: Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
- 3.3. Ámbito Personal: Estudiantes del nivel técnico en enfermería
- 3.4. Ámbito Temporal: agosto a septiembre del año 2023

2.4. Planteamiento del Problema

¿Cuáles son los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala de agosto a septiembre de 2023?

III. JUSTIFICACIÓN

Consumir una dieta nutritiva y equilibrada, que sea apropiada a las necesidades de cada persona es de suma importancia para lograr estilos de vida saludable. La población estudiantil ante los cambios psicológicos y emocionales, relacionados con la globalización, el estrés y nuevas exigencias, así como cambios fisiológicos y del entorno, ha ido avanzando a la decadencia de la calidad de vida y por consiguiente a la adopción de hábitos alimenticios deficientes, ya que deben optimizar el uso de su tiempo en sus actividades diarias y dejan a un lado el cumplimiento de un hábito alimenticio saludable, para lograr un buen rendimiento académico y sobre todo, para mantener un estado óptimo de salud.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), sin perjuicio de cualquier otra definición hecha por los Estados miembros, definen a los jóvenes como aquellas personas de entre 15 y 24 años, para el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, se utiliza el rango de 20 a 29 años. De este grupo de población muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social busca mejorar el estado nutricional de la población mediante diversas acciones dentro del Programa de Seguridad Alimentaria y Nutricional; el presupuesto del Ministerio incluye el rubro de alimentación de los estudiantes de la escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

La presente investigación es dirigida a identificar los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, los sujetos de estudio se encuentran en el rango de edad de 18 a 34 años, en las etapas de juventud y adultez.

Reconociendo que la alimentación es una necesidad básica humana, por medio de la cual se adquiere la energía necesaria para realizar las actividades diarias, es algo común que realizamos frecuentemente por lo tanto no debemos pasar por alto su importancia y debemos reflexionar sobre la conveniencia de alimentarse adecuadamente. Existen diferentes factores que inciden en los hábitos alimentarios entre ellos se puede mencionar aspectos culturales, presión de grupos sociales, disponibilidad de gasto, disponibilidad de tiempo, entre otros.

El presente estudio se fundamenta en la teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem quien define el autocuidado como la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos, 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.

La realización del presente estudio es trascendental porque incrementará el cúmulo de conocimientos de la ciencia de Enfermería, beneficiará a la población estudiantil para evaluar sus hábitos alimenticios y realizar los cambios necesarios para mantener su salud integral, es novedoso porque únicamente se encuentra un estudio realizado por Gladys Amabelly Montufar Huite en el año 2018 titulado “Hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala”.

IV. OBJETIVO

Describir los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, de agosto a septiembre de 2023.

- Identificar los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
- Categorizar los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

V. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

5.1. Factor

Es un elemento que juega un rol determinante en un resultado, es decir, que resulta influyente en algún aspecto de la realidad, y que por lo tanto debe ser tomado en cuenta a la hora de estudiarla. La palabra factor proviene del latín *factor* que significa literalmente “quien hace”. Esta voz deriva del verbo *facere* “hacer” y ha conservado su significado prácticamente intacto al ingresar al español. Es por esto que se consideran sinónimos de factor las palabras: agente, causante componente, elemento, ingrediente o principio, entre otras. (Editorial, 2023, párr. 1)

5.1.1. Tipos de factores

El principal factor impulsor de la alimentación es el hambre, pero lo se decide comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales, es por lo que a continuación se mencionan factores que de una manera u otra influyen en los hábitos alimenticios de la persona.

5.1.1.1. Factores Biológicos

Se refiere a los determinantes básicos en la elección de los alimentos, para sobrevivir, el ser humano necesita energía y nutrientes, por lo tanto, responderá ante las sensaciones de hambre y saciedad.

- El hambre y la saciedad

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y saciedad (satisfacción del

apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de la ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. (Bellisle, 2006, párr. 5)

Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable. Sopesando las evidencias parece claro que las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante. (Bellisle, 2006, párr. 6)

Se ha demostrado que las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquellas. La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares también pueden conducir a un “consumo excesivo pasivo”: que se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional. El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes del tamaño que deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta. (Bellisle, 2006, párr. 7)

- Palatabilidad

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no solo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan. Se ha investigado en varios estudios la influencia de la palatabilidad sobre el apetito y sobre la ingesta de alimentos en seres humanos. A medida que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos, pero el

efecto de la palatabilidad sobre el apetito en el período posterior a la ingesta sigue sin estar claro. Además, incrementar la variedad de alimentos puede aumentar también la ingesta de alimentos y de energía y, a corto plazo, puede alterar el equilibrio energético. Sin embargo, se desconocen los efectos sobre la regulación energética a largo plazo. (Bellisle, 2006, párr. 9)

- Aspectos sensoriales

El sabor resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el sabor es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, sino también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos. Desde una edad temprana, el sabor y la familiarización con los alimentos influyen en la actitud que tenemos hacia estos últimos. Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, que están presentes desde el nacimiento. Las preferencias por sabores concretos y las aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, y, además, se ven influenciadas por nuestras actitudes, creencias y expectativas. (Bellisle, 2006, párr. 11)

5.1.1.2. Factores Económicos

De acuerdo con la Organización de la Naciones Unidas (ONU) son aquellas variables que participan del bienestar económico de los individuos y definitivamente influye en la elección de los alimentos.

- Coste

Sin duda, el coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el costo sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular poca fruta y pocas verduras. No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar. (Bellisle, 2006, párr. 13)

- Accesibilidad

La accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados de las afueras. No obstante, el hecho de aumentar el acceso, por sí solo, no es suficiente para que se consiga incrementar la compra de frutas y verduras, que siguen siendo consideradas por la población en general como prohibitivamente caras. (Bellisle, 2006, párr. 14)

5.1.1.3. Factores Sociales

Son todas las influencias externas que se recibe del entorno, es decir aspectos que provienen de círculos cercanos, por ejemplo: familia, amigos, compañeros de trabajo, etc. y que impactan en lo que las personas piensan y deciden.

- Educación y conocimientos

De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta como aplicar sus conocimientos. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de varias fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar. Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud. (Bellisle, 2006, párr. 15)

- Influencia de la pertenencia a una clase social u otra

En estudios llevados a cabo en la población se halló que existen diferencias claras entre diversas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de nutrientes. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobre peso y obesidad); se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización y pericia y diferentes métodos de intervención. (Bellisle, 2006, párr. 16)

- Influencias culturales

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de estos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la

leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales: cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país. (Bellisle, 2006, párr. 17)

- Contexto Social

Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compra de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros) y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de los alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas. Sin embargo, cuantificar las influencias sociales sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan a un solo tipo de influencia y además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria. (Bellisle, 2006, párr. 18)

El apoyo social puede ejercer un efecto beneficioso sobre las elecciones de alimentos e impulsar un cambio hacia una alimentación saludable. El apoyo social puede provenir del propio hogar y también de compañeros de trabajo, y dichos apoyos se han asociado positivamente a aumentos en el consumo de frutas y verduras y a una fase de preparación para una mejora de los hábitos alimentarios, respectivamente. El apoyo social puede incrementar la promoción de la salud mediante el impulso de la sensación de pertenencia a un grupo, así como ayudando a las personas a mostrarse más competentes y eficientes por sí mismas en este ámbito. (Bellisle, 2006, párr. 19)

Es un hecho ampliamente aceptado que la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación. En las investigaciones realizadas se ha demostrado que la conformación de las elecciones de alimentos tiene lugar en el hogar familiar. Dado que la familia y los amigos pueden impulsar la decisión de cambiar los hábitos alimentarios y de mantener ese cambio, la adopción de estrategias alimentarias que resulten aceptables para los familiares y amigos pueden beneficiar al individuo y, a la vez, tener un efecto beneficiosos sobre los hábitos alimentarios de otras personas. (Bellisle, 2006, párr. 20)

- Entorno Social

Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo, en los colegios, en el trabajo y en restaurantes. El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de estos. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso. Ese hecho afecta en especial a quienes tienen horarios de trabajo (y por ende, de alimentación) irregulares o a quienes tienen determinados requisitos (por ejemplo, las personas vegetarianas). La mayoría de los hombres y mujeres adultos tienen trabajo, por lo que la influencia del trabajo sobre las conductas que afectan a la salud, como las elecciones de alimentos, constituye un campo de investigación importante. (Bellisle, 2006, párr. 21)

- Patrones de comidas

Las personas tienen muchas oportunidades de ingesta de alimentos al día, y las motivaciones para cada una de dichas oportunidades difieren entre sí. En la mayoría de los estudios se investigan los factores que influyen en la elección de

alimentos habitual, pero puede resultar útil investigar qué factores influyen en la elección de alimentos en cada uno de los momentos de ingesta.

Se han debatido ampliamente los efectos que tiene el comer entre horas. De las evidencias recopiladas se desprende que comer entre horas puede tener efectos sobre la ingesta de energía y de nutrientes, pero no necesariamente sobre el índice de masa corporal. No obstante, es posible que las estrategias adaptativas de los individuos con peso normal y los individuos con sobrepeso difieran cuando se da una disponibilidad total de alimentos tipo aperitivo; además, puede que difieran también en cuanto a sus mecanismos compensatorios en las posteriores comidas principales. Por otro lado, la composición de los aperitivos puede ser un aspecto importante que influyan en la capacidad de los individuos para ajustar su ingesta a fin de satisfacer sus necesidades energéticas.

Para muchos profesionales sanitarios ayudar a los adultos jóvenes a elegir aperitivos sanos supone un desafío. En vez de prohibir la ingesta de aperitivos no saludables en el hogar, puede resultar positivo introducir opciones de aperitivos saludables de una forma progresiva. Además, es necesario que se facilite el acceso a elecciones de alimentos más saludables fuera de casa. (Bellisle, 2006, párr. 22)

5.1.1.4. Factores Psicológicos

Se refiere a los criterios comportamentales, cognitivos y afectivos que están presentes en la calidad de vida de todas las personas y que se ven reflejados en su estado de salud.

- Estrés

El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el

consumo de tabaco o la elección de alimentos. La influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, y aun en mayor medida a causa de los diversos tipos de estrés que una persona puede padecer. El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, de factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés. (Bellisle, 2006, párr. 26)

Los mecanismos que se han propuesto como explicación de los cambios en la alimentación y elección de alimentos motivados por el estrés son: diferencias en la motivación (reducción de la preocupación por el control de peso), mecanismos fisiológicos (reducción del apetito causada por los procesos vinculados al estrés), y cambios de tipo práctico en cuanto a las oportunidades de ingesta de alimentos, la disponibilidad de alimentos y la preparación de las comidas. Además, de los estudios efectuados parece desprenderse que, si el estrés laboral es prolongado o frecuente, pueden aparecer cambios adversos en cuanto a la alimentación, incrementándose la posibilidad de aumento de peso y en consecuencia el riesgo cardiovascular. (Bellisle, 2006, párr. 28)

- Estado de ánimo

Hipócrates fue el primero en sugerir que los alimentos pueden tener poder curativo; sin embargo, no fue hasta la edad media cuando se consideró que los alimentos podían constituir una herramienta para modificar el temperamento y el estado de ánimo. En la actualidad, se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que este ejerce gran influencia sobre la elección de alimentos. (Bellisle, 2006, párr. 30)

Un hecho interesante es que parece que la influencia de los alimentos sobre el estado de ánimo está relacionada, en parte, con las actitudes hacia alimentos

concretos. Muchas personas tienen una relación ambivalente con la comida: quieren disfrutar de ella, pero están preocupadas por su peso, y viven esa relación como una batalla. Las personas que se ponen a dieta, las personas que se controlan mucho y algunas mujeres manifiestan que se sienten culpables por no comer de la manera que piensan que deberían de comer. Además, los intentos de limitar la ingesta de determinados alimentos pueden incrementar la apetencia por esos alimentos concretos, conduciendo a lo que se describe como antojos (de determinados alimentos).

Las mujeres manifiestan tener antojos más frecuentemente que los hombres. Parece que los estados depresivos afectan a la intensidad de dichos antojos. Asimismo, se notifican más antojos en las fases premenstruales; dichas fases se caracterizan por ser momentos en los que la ingesta total de alimentos aumenta, a la par que se produce un cambio en el índice metabólico basal.

Por lo tanto, tanto el estado de ánimo como el estrés pueden afectar a la conducta en cuanto a elección de alimentos y, posiblemente, a las respuestas a corto y largo plazo a las intervenciones de tipo alimentario. (Bellisle, 2006, párr. 31)

5.2. Hábito

Es una conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, repetida en el tiempo, que es aprendida, no innata y que requiere de poco o ningún compromiso racional. Este tipo de conductas mínimas componen una importante porción del tiempo cotidiano. Pueden ser provechosas o perjudiciales para la salud. Cualquier cosa puede ser un hábito, cuando su realización constituye parte de una rutina más o menos automática. (Equipo editorial, 2020, párr. 1)

5.2.1. Hábito alimenticio

Las guías alimentarias para Guatemala definen hábito alimenticio como “Las modalidades de elección, preparación y consumo de alimentos, por un individuo o grupo, como respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales y sociales”. (Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2023, pág. 50)

5.2.2. Tipos de hábitos alimenticios

5.2.2.1. Hábitos alimenticios saludables

Para tener una alimentación saludable se debe seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la frecuencia indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día.

Las preparaciones de cereales, granos y tubérculos, corresponde a los que se debe comer en mayor cantidad, siguiéndole los grupos de frutas y vegetales, luego le siguen los grupos de leche y derivados, carnes cuyo consumo debe ser moderado y, por último se recomienda pequeñas cantidades de grasas y azúcares. Si se puede lograr incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos recomendados en la “olla” se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable. (MSPAS, 2023, pág. 16)

Es aconsejable seguir una serie de pautas alimenticias que pueden resultar altamente beneficiosas para la salud.

- Planificar un menú semanal equilibrado y variado
- Establecer horarios de comidas regulares

- Realizar cinco comidas al día
- Desayunar fuerte y cenar ligero
- Beber entre uno y dos litros de agua al día
- Evitar las grasas saturadas, las harinas refinadas y los azúcares
- Cocinar sano
- Disminuir el consumo de sal
- Evitar el consumo de comida chatarra
- Comer despacio y masticar bien los alimentos. (Gonzalez, 2015, párr. 11)

Llevar una dieta que respete los horarios de alimentación es de gran relevancia, ya que se evitan periodos de hambre, que tienen como consecuencia un consumo de grandes cantidades de comida. La recomendación es asegurar una ingesta cada tres o cuatro horas, en porciones que no sobrepasen los requerimientos de la persona. Daniela Marabolí, nutricionista dice: “El consumir alimentos en los tiempos de comida recomendados mantiene trabajando de manera continua el metabolismo, lo que contribuye a un funcionamiento activo del organismo, por la utilización de calorías y nutrientes aportados, y sostiene así niveles adecuados de glicemia y colesterol”. (Marabolí, 2023, párr. 5)

5.2.2.2. Hábitos alimenticios no saludables

Los malos hábitos alimenticios o hábitos alimenticios no saludables pueden ser dañinos para la salud, además de restar energía física y mental, afectando al desempeño de las actividades diarias. Acabar con un mal hábito, y en especial alimenticio, suele ser una tarea compleja para todos si no se cuenta con una estrategia correcta.

Romper con los malos hábitos que se han desarrollado a lo largo del tiempo, conlleva beneficios que aumentarán el bienestar casi de inmediato. De esta forma, se experimenta un aumento de energía, de bienestar y de buen humor. Con el estrés

de las tareas diarias, cada vez son más las personas que han adquirido malos hábitos alimenticios, sin respetar los horarios de las comidas y comiendo cualquier cosa que sea rápida y les permita seguir con sus actividades. Esta práctica se ha extendido y acarrea graves consecuencias para la salud a medio y largo plazo, que muchas personas están pasando por alto.

La alimentación debe ser equilibrada y adecuada y que además se deben evitar los siguientes hábitos alimenticios no saludables:

- Comer muy rápido: puede provocar indigestión, un malestar que tiene por síntomas ardor de estómago, sensación de hinchazón el estómago, gusto ácido en la boca, náuseas y otros. Además, puede provocar aumento de peso porque el cerebro y el estómago trabajan en sincronía. Tomarse el tiempo para masticar no solo hará disfrutar más la comida sino también evitará malestares.
- No controlar los antojos dulces: aunque el consumo de azúcar es bastante tentador, cuando se hace en exceso, implica distintos riesgos para la salud. Aumento de peso, diabetes y riesgo de enfermedades vasculares son algunas de las consecuencias que implica el consumo de azúcar refinada en altas cantidades.
- Cenar demasiado y muy tarde: además de cenar ligero, se recomienda comer al menos dos horas antes de irse a dormir, para que se pueda quemar algunas calorías de las que se consumió en la cena y se duerma mucho mejor. La digestión es un proceso que lleva tiempo, al dormir el cuerpo entra en un estado de relajación, si se obliga al cuerpo a trabajar en la digestión mientras se duerme, puede llegar a sentir malestares estomacales después.
- Saltarse comidas: Se recomienda comer cada tres horas, si es posible, cinco veces al día. Esto significa que además de las tres comidas principales, entre

el desayuno, el almuerzo y la cena se puede comer un pequeño refrigerio saludable. Muchas personas no tienen la costumbre de desayunar, pero cuando se salta comidas su cuerpo entra en una especie de ayuno, un momento en el que las proteínas y grasas son utilizadas para producir energía, esto hace que el metabolismo se vuelva mucho más lento y descomponen los músculos en vez de construirlos, además se produce un alza de azúcar en la sangre, lo que hace que el cuerpo cree más triglicéridos y por consiguiente haya más acumulación de grasa.

- Beber poca agua: los líquidos son vitales para el cuerpo humano, el 50% del cuerpo está compuesto de ella. Aunque se recomienda beber ocho vasos al día, hay algunos factores que influyen en la necesidad de tomar más agua como hacer ejercicio, el entorno en el que vive (si es muy caluroso) y la salud en general. El agua se encuentra en muchas frutas y verduras, además se pueden ingerir otras bebidas como leche, jugo o té.

Eliminar los desechos a través de la orina, mantener la temperatura normal en el cuerpo, lubricar las articulaciones y proteger los tejidos sensibles son algunas de las funciones que el agua cumple en el cuerpo humano. (Morales, 2019, párr. 2)

5.3. Alimentación

Es la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos para conseguir los nutrientes y la energía necesarios para vivir, logrando con ello un desarrollo equilibrado. Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. (Significados, 2023, párr. 1)

5.3.1. Alimento

Es un producto natural o elaborado, formado por elementos llamados nutrientes, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. Cada alimento tiene características propias de sabor, aroma, color y textura, denominadas propiedades organolépticas porque se perciben a través de los órganos de los sentidos. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), 2023, pág. 93)

5.3.2. Tipos de alimentos

5.3.2.1. Alimento sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos sin procesar son partes de las plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos sin procesar que se modifican de maneras que no agregan ni introducen ninguna sustancia nueva (como grasas, azúcares o sal), pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Incluyen frutas frescas, secas, congeladas; verduras, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche. Las técnicas de procesamiento mínimo prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable. (Organización Panamericana de la Salud, 2015, pág. 2)

5.3.2.2. Alimentos procesados

Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva. (OPS, 2015, pág. 3)

Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados que se preparan con ingredientes culinarios procesados, combinados a veces con alimentos procesados, dan como resultado platos caseros. Cuando estos platos se preparan con una variedad de alimentos mínimamente procesados (sobre todo de origen vegetal) y un uso moderado de ingredientes culinarios, las comidas y alimentación resultante protegen la salud y promueven el bienestar. (OPS, 2015, pág. 4)

5.3.2.3. Productos ultra procesados

Los productos ultra procesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernos. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria. (OPS, 2015, pág. 5)

Algunas sustancias empleadas para elaborar los productos ultra procesados, como grasas, aceites, almidones y azúcar, derivan directamente de alimentos. Otras se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites (que genera grasas trans tóxicas), la hidrólisis de las proteínas y la “purificación” de los almidones. Numéricamente, la gran mayoría de ingredientes en la mayor parte de los productos ultra procesados son aditivos (aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, “mejoradores” sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes). A los productos ultra procesados a menudo se les da mayor volumen con aire o agua. Se les puede agregar micronutrientes sintéticos para “fortificarlos”. (OPS, 2015, pág. 6)

Algunos ejemplos de productos ultra procesados son las papas fritas en paquete y muchos otros tipos de productos grasos, snacks empaquetados, salados o dulces; helados, chocolates y caramelo; panes, bollos, galletas (galletitas), pasteles y tortas empaquetados; cereales endulzados para el desayuno; barras “energizantes”; mermeladas y jaleas; margarinas; bebidas gaseosas y bebidas “energizantes”; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; bebidas y néctares de fruta; bebidas de chocolate; leche “maternizada” para lactantes, preparaciones lácteas complementarias y otros productos para bebés; y productos “saludables” o para “adelgazar”, como sustitutos en polvo o “fortificados” de platos o de comidas. Hoy en día es muy común consumir productos ultra procesados listos para calentar o listos para comer, tanto en casa como en los locales de comida rápida. Estos alimentos, también conocidos como “comidas listas”, incluyen platos reconstituidos y preparados de carne, pescados, mariscos, vegetales o queso; pizzas; hamburguesas y perros calientes; papas fritas; nuggets (patitas o trozos) o palitos (barras) de ave o pescado; y sopas, pastas y postres, en polvo o envasados. A menudo parecen ser más o menos lo mismo que las comidas o platos preparados en casa, pero las listas de los ingredientes que contienen demuestran que no lo son. (OPS, 2015, pág. 6)

5.3.2.4. Comida chatarra

La noción de chatarra hace referencia a un material de desecho, la chatarra es algo que no sirve o que no tiene ningún valor, refiriéndose a este tipo de comida (chatarra) puede decirse que no aporta los nutrientes necesarios para el organismo. Estas dos definiciones permiten acercarnos a la idea de comida chatarra. La alimentación, como fenómeno influenciado por la cultura, la economía y el entorno social, implica una determinada selección y preparación de los alimentos. En este marco, es posible hablar de comida chatarra (también conocida como comida basura), como aquellos alimentos que presentan grandes cantidades de azúcares, grasa y/o sal. (Pérez Porto & Merino, 2022, párr. 1)

Debido a sus componentes, la comida chatarra genera un efecto particular en quien la ingiere: se incrementa su apetito y aumenta su sed. Esto sin que la comida aporte sustancias nutritivas o saludables: por el contrario, las grasas y el resto de los ingredientes de la comida chatarra pueden provocar trastornos en la salud (como el desarrollo de obesidad). (Pérez Porto & Merino, 2022, párr. 2)

La comida chatarra también se asocia a la facilidad de elaboración (por eso se habla de comida rápida), al bajo precio (suele ser barata) y al ocio (los adolescentes se reúnen en restaurantes de comida basura). Estas características de identidad son las que han propiciado que en todo el mundo en la actualidad dicho tipo de comida se haya convertido en la opción de muchas personas para alimentarse a diario. Y es que el que tengan poca capacidad económica o el hecho de que posean trabajos estresantes donde apenas gozan de tiempo para comer, los lleva a elegir por esta opción rápida y barata. (Pérez Porto & Merino, 2022, párr. 7)

5.4. Nutrición

Según la Organización mundial de la Salud (OMS), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.

La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y repara zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento. (Vitalia, 2023, párr. 2)

5.4.1. Nutrientes

La Organización Mundial de la Salud (como se citó en Guías alimentarias para Guatemala) define los nutrientes como componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se ha ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo. (MSPAS, 2023, pág. 9)

Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores (Macronutrientes) y nutrientes menores (Micronutrientes).

5.4.1.1. Macronutrientes

Son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo estos: carbohidratos, proteínas y grasas.

- Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como, por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.
- Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además, son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:
 - Animal: entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.
 - Vegetal: frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).

- Grasas: son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:
 - Animal como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.
 - Vegetal: aceites y margarina.

5.4.1.2. Micronutrientes

Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo estos: vitaminas y minerales

- Vitaminas: ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal.
- Minerales: al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. (MSPAS, 2023, págs. 9-10)

5.5. Estudiante

Estudiante es un sustantivo masculino o femenino que se refiere al alumno o alumna dentro del ámbito académico, que se dedica a esta actividad como su ocupación principal. Durante la etapa estudiantil la persona enfrenta cambios en los hábitos alimenticios aprendidos en el hogar, aumenta el consumo de comida chatarra, alta en grasa y azúcares, omiten tiempos de comida, concurren a la ausencia de

desayuno, hay una mayor tendencia a comer fuera de la casa con los amigos y menos en el hogar con la familia. Los hábitos alimenticios en estudiantes son fundamentales ya que influye en el desarrollo y desempeño intelectual. Los hábitos alimenticios saludables contribuyen a disminuir la incidencia de patologías agudas y crónicas, permiten alcanzar el desarrollo potencial físico y mental. (Montufar Gladys, 2018, pág. 37)

5.5.1. Estudiante de Licenciatura en Enfermería

El perfil de ingreso de los estudiantes debe manifestar interés científico, asistencial y valor social humanístico que refleje principios éticos y morales básicos para su formación. Demostrar aptitudes académicas acorde a la técnica y académica de la carrera. Comprobar un estado de salud mental que garantice un equilibrio coherente entre el aspirante y su entorno. La jornada de estudio de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala es de lunes a viernes de 7:00 a 16:00 horas, el pensum incluye Enfermería y Técnicas de enfermería en las diferentes áreas, cursos de apoyo como Biología, Psicología, Ética, Epidemiología, entre otras. En promedio 100 estudiantes ingresan al primer año para cursar el nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. (Montufar Gladys, 2018, pág. 38)

Los hábitos alimenticios en los estudiantes se ven afectados por circunstancias relacionadas con las demandas y responsabilidades estudiantiles en las cuales se descuidan los hábitos alimenticios, la mayoría omiten el desayuno, ingieren comida chatarra, cambian el consumo de agua pura por aguas gaseosas, lo cual afecta el bienestar del organismo y con esto el rendimiento académico. (Montufar Gladys, 2018, pág. 39)

5.6. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala

La Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala (ENEG), es la primera escuela en fundarse el 5 de junio de 1933; su misión es la formación de enfermeras (os) con capacidad científica, técnica, humanística y social a Nivel Intermedio Universitario, Licenciatura, Especializaciones y Maestrías que contribuyan a la satisfacción del usuario a través de una participación individual y comunitaria con enfoque intercultural, utilizando tecnología disponible y practicando los principios éticos, interactuando con acciones propias en el equipo multidisciplinario, y su visión es entregar a la sociedad guatemalteca líderes en el cuidado de enfermería que atiendan al individuo, familia y comunidad, basado en la investigación, promoviendo el desarrollo del cuerpo de conocimientos propios de Enfermería, ubicados en los diferentes niveles de estructura organizativa del país que le permita tomar decisiones relacionadas con enfermería y salud con una práctica institucional, liberal y legislada, capaz de responder a las necesidades de salud de la población, de acuerdo al perfil epidemiológico y a las políticas nacionales de salud, que sirven de base para definir el perfil de desempeño en docencia y servicio.

Actualmente brinda los siguientes grados académicos de Técnico Universitario y Licenciatura en enfermería en plan diario siendo su jornada de estudio de lunes a viernes de 7:00 a 15:00 horas.

El pensum de estudios para optar al grado de Técnico universitario abarca 6 semestres y durante los mismos se realizan prácticas en las diferentes instituciones del Ministerio de Salud siendo estas: Práctica Hospitalaria, Práctica de Atención Preventiva, Práctica de Atención a Paciente en Medicina y Cirugía, Práctica de Atención a Niños y Adolescentes, Práctica de Atención Materno Infantil y Práctica de Administración; y en el grado de Licenciatura se abarcan 4 semestres más y realizando las siguientes prácticas: Práctica en Unidad de Cuidado Crítico, Práctica Gerencial I, Práctica Gerencial II y el Ejercicio Profesional Supervisado. Durante

las jornadas de estudio todos los universitarios tienen el horario de refacción y almuerzo.

5.7. Enfermería

La enfermería abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos. Las enfermeras están en la línea de acción en la prestación de servicios y desempeñan un papel importante en la atención centrada en la persona. En varios países, son líderes o actores clave en los equipos de salud multidisciplinarios o interdisciplinarios. Proporcionan una amplia gama de servicios de salud en todos los niveles del sistema de salud. (OPS, 2023, párr. 1)

5.7.1. Teoría del déficit de autocuidado, Dorothea E. Orem

Orem (como se citó en Raile y Marriner, 2011) etiquetó su teoría de déficit de autocuidado como una teoría general compuesta por las siguientes tres teorías relacionadas:

- La teoría de autocuidado, que describe el porqué y el cómo las personas cuidan de sí mismas.
- La teoría del déficit de autocuidado, que describe y explica cómo la enfermería puede ayudar a la gente.
- La teoría de sistemas enfermeros, que describe y explica las relaciones que hay que mantener para que se produzca el cuidado enfermero. (Raile Alligood & Marriner Tommey, 2011, pág. 269)

5.7.1.1. Teoría del Autocuidado

Se define el concepto de autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia, el autocuidado es 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. (López Radaí, 2015, párr. 4)

5.7.1.1.1. Requisitos de autocuidado

- Requisitos de autocuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana. (López Radaí, 2015, párr. 6)
- Requisitos de autocuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y maduración, prevenir la aparición de condiciones adversa o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez. (López Radaí, 2015, párr. 7)
- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud. (López Radaí, 2015, párr. 8)

El concepto de autocuidado refuerza la participación de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. Hace necesaria la individualización de los cuidados y la implicación de los usuarios en el propio plan

de cuidado, y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto. (López Radaí, 2015, párr. 13)

5.7.1.1.2. Principales conceptos

- Concepto de persona: concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante. Como tal es afectado por el entorno y es capaz de acciones predeterminadas que le afecten a él mismo, a otros y a su entorno, condiciones que le hacen capaz de llevar a cabo su autocuidado. Además, es un todo complejo y unificado objeto de la naturaleza en el sentido de que está sometido a las fuerzas de esta, lo que le hace cambiante. Es una persona con capacidad para conocerse, con facultad para utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales, a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado y cuidado dependiente. (López Radaí, 2015, párr. 17)
- Concepto de Salud: La salud es un estado que para la persona significa cosas diferentes en distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. El hombre trata de conseguir la salud utilizando sus facultades para llevar a cabo acciones que le permitan integridad física, estructural y de desarrollo. (López Radaí, 2015, párr. 18)
- Concepto de Enfermería: Enfermería es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa a su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales. Los cuidados de Enfermería se definen como ayudar al individuo a llevar a

cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar su salud y vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias. (López Radaí, 2015, párr. 19)

VI. MATERIAL Y MÉTODOS

6.1. Tipo de Estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo, porque en él se describen los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, es cuantitativo porque los datos se obtuvieron de forma numérica permitiendo el uso de cuadros y gráficas y de corte transversal porque se realizó en un límite de tiempo determinado, de agosto a septiembre de 2023.

6.2. Unidad de Análisis

Estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala del nivel técnico en Enfermería.

6.3. Población y Muestra

6.3.1. Población

434 estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala del nivel técnico en Enfermería.

6.3.2. Muestra

Según Francisca Canales quien dice: “El 30% de la población es lo mínimo recomendado para no caer en la categoría de muestra pequeña”, se toma al 30% de los estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala del nivel técnico en Enfermería del 2023, constituida por 130 estudiantes, distribuidos en 43 de primer año, 43 de segundo año y 44 de tercer año.

6.4. Definición y Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Instrumento
Independiente Factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala de agosto a septiembre de 2023.	Circunstancias que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.	Conjunto de elementos que conforman los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.	Factores Biológicos Factores Económicos Factores Sociales Factores Psicológicos	Cuestionario 1 2 y 3 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12 13 y 14
Dependiente Hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala de agosto a septiembre de 2023.	Prácticas que realizan los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala respecto a la ingesta de alimentos.	Conjunto de rutinas realizadas por los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala	Hábitos Hábitos alimenticios saludables Hábitos alimenticios no saludables	

6.5. Descripción detallada de técnicas, procedimientos e instrumentos a utilizar

Después de la selección del tema y de que éste fuera aprobado por la Unidad de Tesis, se inició la elaboración del protocolo de investigación, para lo cual fue necesario consultar estudios previos y literatura relacionada al tema, posteriormente se obtuvo la aprobación de la Unidad de Tesis.

Se realizó la prueba piloto en la Escuela Nacional de Enfermeras de Occidente con previa autorización de la Dirección, se utilizó esta escuela porque los sujetos de estudio tienen las mismas características con la unidad de análisis del estudio. Los resultados del estudio piloto permitieron identificar que había preguntas que se enfocaban en hábitos alimenticios y no en factores que determinan los hábitos alimenticios por lo que se modificaron.

Se solicitó autorización a Dirección de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala para realizar el estudio, los resultados se obtuvieron utilizando un instrumento virtual compuesto de 14 ítems, entre ellos de respuesta cerrada, abierta y mixta, elaborados por la investigadora de acuerdo con los indicadores de la variable, se envió el instrumento a los sujetos de estudio con la colaboración de las coordinadoras y presidentes de los diferentes grados.

6.6. Alcances y límites de la investigación

6.6.1. Criterios de Inclusión

Estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala del nivel técnico de Enfermería del año 2023 que aceptaron participar en el estudio y que tuvieron acceso al instrumento virtual.

6.6.2. Criterios de Exclusión

Estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala del nivel técnico en Enfermería del año 2023 que no aceptaron participar y los que no tuvieron acceso al instrumento virtual; cabe mencionar que el criterio de exclusión no fue aplicable porque todos los estudiantes que fueron seleccionados para la muestra participaron y respondieron al instrumento.

6.7. Aspectos éticos de la investigación

6.7.1. Autonomía

Este principio indica que el sujeto de estudio tiene derecho de decidir y controlar su destino, se le informó sobre el estudio y él decidió participar en el mismo, conforme a sus valores, intereses y creencias, se respetó este principio a través del consentimiento informado.

6.7.2. Intimidad

Es el derecho individual que determina si la información personal puede compartirse con otras personas, en el presente estudio se aplicó este principio respetando a los sujetos de estudio al no compartir con terceros sus datos, opiniones, creencias y todo tipo de información.

6.7.3. Anonimato y Confidencialidad

Se basa en el principio de intimidad, toda la información del sujeto de estudio es confidencial, no se compartió, ni se dio acceso a terceros sobre los datos obtenidos sin previa autorización del sujeto de estudio respetando su intimidad en todo momento.

6.7.4. Trato Justo

Durante el presente estudio el investigador no tuvo preferencias o compadrazgos, todos los sujetos de estudio recibieron un trato justo y equitativo, a todos se les respetó su autonomía, intimidad, anonimato y confidencialidad, los sujetos de estudio decidieron su participación sin ningún tipo de influencia y podían abandonar el estudio cuando ellos lo desearan.

6.7.5. Consentimiento Informado

Previo a realizar el estudio de investigación se elaboró un consentimiento informado dentro del cual se define el propósito del estudio, explicación de los procedimientos, los beneficios, la garantía de autonomía, intimidad, anonimato, confidencialidad y trato justo durante toda la investigación, con la opción que el sujeto de estudio podía abandonar el estudio cuando lo deseara según sus principios, valores o preferencias.

6.7.6. Permiso Institucional

Se realizaron cartas de solicitud dirigidas a las autoridades de la Escuela Nacional de enfermeras de Occidente para llevar a cabo el estudio piloto y a la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala para llevar a cabo el estudio de campo.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Tabla No. 1

¿Cómo elige el tipo de alimento que consume?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
1	Por sus características (sabor, olor, textura, entre otros).	107	82
2	Por la energía que aporta	18	14
3	Por la cantidad	5	4
TOTAL		130	100

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 82% de los estudiantes elige sus alimentos por las características de sabor, olor, textura, entre otros. Una alimentación adecuada incluye diferentes alimentos consumidos durante el día, al elegir los alimentos se debe priorizar aquellos con alto contenido de nutrientes que permita cubrir las necesidades de energía, esto promueve un mejor estado de salud para las personas de todas las edades y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas que representan serios problemas de salud. Sin embargo, el sabor resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el sabor es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial esta englobado no solo el sabor en sí, sino también el aroma, es aspecto y la textura de los alimentos. (Bellisle, 2006).

Tabla No. 2

¿Considera usted que un alimento es saludable si su precio es alto?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Explique
1	Sí	13	10	<ul style="list-style-type: none"> • El precio no define si es saludable el alimento. • No, porque hay alimentos muy nutritivos a muy bajo precio, un banano es más barato que un tortrix.
2	No	117	90	<ul style="list-style-type: none"> • Debido a que a veces el precio se debe a la presentación de los productos y no a los nutrientes que aporta.
	TOTAL	130	100	<ul style="list-style-type: none"> • El precio no determina el valor nutricional del alimento.

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 90% de los estudiantes No considera que un alimento es saludable si su precio es alto, y responden que el precio no determina el valor nutricional del alimento, debido a que a veces el precio se debe a la presentación de los productos y no a los nutrientes que aporta. Bellisle, (2006) indica “el coste de los alimentos es uno de los factores que determinan la elección de alimentos, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos a elegir debería aumentar”.

Tabla No. 3

¿Consume frutas y verduras diariamente?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es No, indique por qué
1	Si	82	63	
2	No	48	37	<ul style="list-style-type: none">• Mi familia es numerosa, por lo que consumir fruta diaria no es factible.• Porque muchas veces no hay presupuesto.
	TOTAL	130	100	<ul style="list-style-type: none">• No siempre hay en mi casa.

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El MSPAS en sus guías alimentarias dice: para tener una alimentación saludable se debe seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la frecuencia indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día. Las preparaciones de cereales, granos y tubérculos, corresponde a los que se debe comer en mayor cantidad, siguiéndole los grupos de frutas y vegetales, luego le siguen los grupos de leche y derivados, carnes cuyo consumo debe ser moderado y, por último, se recomienda pequeñas cantidades de grasas y azúcares.

El 63% de los estudiantes consume frutas y verduras diariamente y el 37% no, refiriendo que muchas veces no hay presupuesto, la familia es numerosa, por lo que consumir fruta diaria no es factible; sin duda el costo de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de los alimentos. El hecho de que el costo sea prohibitivo o no, depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de la persona. No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos entre los que elegir debería aumentar. (Bellisle, 2006)

Tabla No. 4

Los alimentos que consume durante su horario académico proceden de:

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	¿Por qué?
1	De casa	94	72	<ul style="list-style-type: none"> • Es más económico y seguro. • Se consume con más seguridad al saber que uno mismo los prepara.
2	De tienda o cafetería	36	28	<ul style="list-style-type: none"> • Vivo fuera de casa • Por la distancia no llega bien los alimentos o se descomponen
TOTAL		130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 72% de los estudiantes consume alimentos que proceden de su casa refiriendo que “es más económico y seguro”, “se consume con mayor seguridad al saber que uno mismo los prepara”, aunque la mayoría de los alimentos que se ingieren proceden de casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa, por ejemplo en los centros educativos, trabajo y en restaurantes, el 28% indica que los alimentos que consume proceden de tienda o cafetería refiriendo “vivo fuera de casa”, “por la distancia no llega bien los alimentos o se descomponen”.

El lugar en que se ingiere la comida puede afectar la elección de alimentos, especialmente en cuanto a que alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de estos. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso. Ese hecho afecta en especial a quienes tienen horarios de trabajo o estudio irregulares. (Bellisle, 2006)

Tabla No. 5

Indique que es nutrición

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
1	La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.	96	74
2	Es un factor en el cual podemos conocer nuestro estado de salud por medio de una vida saludable.	34	26
TOTAL		130	100

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 74% de los estudiantes posee los conocimientos acerca de nutrición, porque coinciden sus respuestas con lo que dice la Organización Mundial de la Salud (OMS) que define nutrición como: “La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”.

El nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimenticios no están fuertemente correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta como aplicar sus conocimientos. (Bellisle, 2006)

Al no practicar el concepto correcto de Nutrición se llega a la malnutrición que puede ser por carencia, exceso o desequilibrio de la ingesta de nutrientes en una persona, trayendo consecuencias negativas como enfermedades, por ejemplo: cardiopatías, diabetes, hipertensión arterial, entre otras.

Tabla No. 6

Describe que es un hábito alimenticio

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
1	Un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos, tanto en individuos como en grupo.	101	78
2	Son acciones diarias que influyen en la alimentación pueden ser buenas o malas.	29	22
TOTAL		130	100

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 78% de los estudiantes posee el conocimiento correcto sobre hábito alimenticio porque coincide con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que describe los hábitos alimenticios como: “Un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como en grupos”.

Los hábitos alimenticios se dividen en saludables y no saludables, entendiéndose a los hábitos saludables aquellos que proporcionan los nutrientes que el cuerpo necesita causando beneficios al mismo y los hábitos alimenticios no saludables aquellos que son dañinos para la salud contrariando a los hábitos alimenticios saludables.

Tabla No. 7

¿Al momento de preparar sus alimentos reduce el uso de azúcares, sal y grasas?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es Si, indique por qué
1	Sí	76	58	<ul style="list-style-type: none"> • Para prevenir enfermedades • Mi mamá es diabética e hipertensa y tratamos de ayudar con su dieta consumiendo menos azúcar, grasa y sal.
2	No	54	42	<ul style="list-style-type: none"> • Porque el exceso de azúcar, grasa y sal pueden provocar diferentes enfermedades, por lo que al disminuir se previene el riesgo de padecer enfermedades crónicas.
	TOTAL	130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 58% de los estudiantes responde que reduce el uso de azúcares, sal y grasas durante la preparación de alimentos, lo que indica que tienen los conocimientos acerca de los daños que puede causar el consumo excesivo de estos productos, sin embargo, el 42% indica que no, lo cual evidencia la necesidad en este grupo de mejorar sus hábitos alimenticios.

Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. El exceso de calorías procedente de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares y grasas también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. (OMS, 2023)

Tabla No. 8

¿Sus tradiciones y costumbres le permiten consumir todo tipo de alimentos?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es No, indique cuales y por qué
1	Sí	122	94	
2	No	8	6	• Soy mormona no puedo consumir café.
TOTAL		130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

Es satisfactorio que un 94% de estudiantes encuestados responde que sus tradiciones y costumbres le permiten la ingesta de todo tipo de alimentos, pero llama la atención ese porcentaje mínimo del 6% que responde que no, sin embargo, al explicar porque únicamente una persona indica que es por su religión.

Bellisle, (2006), refiere que las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de estos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de carne y de leche en la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país.

Tabla No. 9

¿Usted elige el tipo de alimento a consumir en reuniones con amigos o compañeros de estudio?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es Si, indique por qué
1	Si	47	36	<ul style="list-style-type: none"> • Si, debido a que todos tenemos diferentes hábitos alimenticios. • Prefiero alimentos bajos en grasa. • Porque hay alimentos que no son de mi preferencia.
2	No	83	64	
TOTAL		130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 36% de estudiantes encuestados sí eligen el tipo de alimento a consumir en reuniones con amigos o compañeros de estudio, dando las siguientes respuestas “si, debido a que todos tenemos diferentes hábitos alimenticios”, “prefiero alimentos bajos en grasa”, entre otras respuestas; llama la atención que el 64% de los estudiantes no elige sus alimentos al estar reunidos con sus amigos o compañeros de estudio, lo que indica que pertenecer a un grupo social modifica el tipo de alimento que se consume y en consecuencia los hábitos alimenticios.

Las influencias sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compra de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros) y ya se trate de una influencia consiente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando se come solo, la elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas” (Bellisle, 2006).

Tabla No. 10

¿Cuánto tiempo toma para desayunar, almorzar y cenar?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Razone su respuesta
1	15 minutos	41	31	<ul style="list-style-type: none"> • Depende de la disponibilidad de tiempo, en horario de prácticas 15 minutos, en horario de clases 30 o 45 minutos y en casa suelo tardarme más. • Usualmente me gusta disfrutar la comida y no simplemente digerirlo. • Trato de comer lo más rápido posible para seguir con las actividades académicas
2	30 minutos	74	57	
3	45 minutos	14	12	
TOTAL		130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 57% de los estudiantes refiere que toma 30 minutos para alimentarse que es el tiempo recomendado en cada comida, el 31% de los estudiantes indica que toma 15 minutos para cada comida, refiriendo que “depende de la disponibilidad de tiempo”, “trato de comer lo más rápido posible para seguir con las actividades que se me presentan”, por lo que este grupo de estudiantes debe mejorar sus hábitos alimenticios ya que son influenciados por su entorno social.

González (2015) refiere: “Comer despacio y masticar bien los alimentos” resulta altamente beneficiosa para la salud, comer despacio implica realizar una comida, ya sea desayuno, almuerzo o cena en un mínimo de 20 minutos, lo aconsejable es dedicar un tiempo de al menos 30 minutos a una comida completa, es necesario tomar el tiempo para comer más despacio, sin tanta prisa, por el bien de la salud.

Tabla No. 11

¿Se alimenta en los mismos horarios todos los días?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es No, indique por qué
1	Sí	22	17	<ul style="list-style-type: none"> • A veces se dificulta tener un horario ya que salen actividades que nos llevan más tiempo.
2	No	108	83	<ul style="list-style-type: none"> • Por ejemplo, en horario de práctica, por la demanda del servicio no tengo horario fijo para comer.
TOTAL		130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 83% de los estudiantes no se alimentan en los mismos horarios todos los días refiriendo que a veces se dificulta tener un horario ya que salen actividades que nos llevan más tiempo; por muchas tareas, prefiero avanzar que comer; en horario de práctica, por la demanda del servicio no tengo horario fijo para comer, esto indica que el entorno social determina los hábitos alimenticios de los estudiantes.

La mayoría de hombre y mujeres adultos tienen diferentes actividades que realizar diariamente por lo que llevar una dieta que respete los horarios de alimentación es de gran relevancia, ya que se evitan periodos de hambre, que tienen como consecuencia un consumo de grandes cantidades de comida. La recomendación es asegurar una ingesta cada tres o cuatro horas, en porciones que no sobrepasen los requerimientos de la persona. Marabolí (2023) nutricionista dice: “El consumir alimentos en los tiempos de comida recomendados mantiene trabajando de manera continua el metabolismo, lo que contribuye a un funcionamiento activo del organismo, por la utilización de calorías y nutrientes aportados, sosteniendo así niveles adecuados de glicemia y colesterol”.

Tabla No. 12

¿Usted consume comida rápida?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es Si, indique en que ocasiones
1	Si	113	87	<ul style="list-style-type: none"> • En reuniones o salidas con amigos y otras veces en casa. • Los fines de semana y ocasiones especiales como cumpleaños.
2	No	17	13	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando nos envían a práctica a lugares lejanos y las tareas son demasiadas que no da tiempo de preparar comida saludable.
	TOTAL	130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 87% de los estudiantes consume comida chatarra durante las reuniones o salidas con amigos, los fines de semana o en ocasiones especiales como cumpleaños, cuando les envían a práctica en lugares lejanos de su residencia y las tareas son demasiadas que no tienen el tiempo de preparar comida saludable, a pesar de que la comida rápida o comida chatarra es considerada como aquella que no aporta los nutrientes necesarios para el organismo, hay una tendencia de consumo en los estudiantes.

La alimentación, como fenómeno influenciado por la cultura, la economía y el entorno social, implica una determinada selección y preparación de los alimentos. Debido a sus componentes la comida chatarra genera un efecto particular en quien la ingiere, se incrementa su apetito y aumenta su sed. Esto sin que la comida aporte sustancias nutritivas o saludables, por el contrario, las grasas y el resto de los ingredientes de la comida chatarra pueden provocar trastornos en la salud como el desarrollo de obesidad. (Pérez Porto, 2009). Por desgracia en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso, ese hecho afecta en especial a quienes tienen horarios de trabajo irregulares o a quienes tienen determinados requisitos, por ejemplo, los vegetarianos.

Tabla No. 13

¿Su estado de ánimo y el estrés influyen dentro de su alimentación?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es Sí, de qué manera
1	Sí	88	68	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando tengo un ataque de ansiedad suelo comer mucho y no darme cuenta de ello hasta que alguien más me lo dice. • Estando bajo estrés o presión el apetito suele disminuir.
2	No	42	32	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando me siento mal no me dan ganas de comer • Mi alimentación cambia cuando estoy estresada porque a veces aumenta mi apetito y en ocasiones también disminuye.
	TOTAL	130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 68% de los estudiantes encuestados refiere que el estado de ánimo en que se encuentre y el estrés influyen dentro de su alimentación, en algunos casos aumentando el apetito y en otros disminuyéndolo, esto indica que el estado de ánimo y estrés ejerce gran influencia sobre la elección y cantidad de alimentos a consumir.

“La influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, y aun en mayor medida a causa de los diversos tipos de estrés que una persona puede padecer. El efecto del estrés y del estado de ánimo sobre la ingesta de alimento depende de cada individuo, de factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés. (Bellisle, 2006)

Tabla No. 14

Cuando está en tiempo de exámenes o presentación de temas ¿usted cumple con su horario de alimentación?

No.	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Si su respuesta es No, indique por qué
1	Sí	43	33	
2	No	87	67	<ul style="list-style-type: none"> • Si los horarios de exámenes están dentro de mi horario de alimentación, como antes o después. • Disminuyo el tiempo de comida para ser más eficiente al momento de realizar la tarea. • Porque a veces se cree que por comer podemos llegar a perder tiempo que nos sería muy útil para avanzar en nuestro proyecto, pero es algo erróneo.
	TOTAL	130	100	

Fuente: Cuestionario respondido por estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, septiembre de 2023.

El 67% de los estudiantes no cumple su horario de alimentación cuando está en tiempo de exámenes o presentación de temas, refiriendo que “modifica el horario de comida para estudiar”, “porque a veces se cree que por comer podemos llegar a perder tiempo que nos sería muy útil para avanzar en nuestro proyecto, pero es algo erróneo”. Bellisle, (2006) dice: El estrés es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos.

Por cumplir con las tareas diarias las personas adquieren malos hábitos alimenticios, no respetan sus horarios de comida, consumen comida chatarra o simplemente no se alimentan para continuar sus actividades, olvidando la importancia de alimentarse bien y practicar hábitos alimenticios saludables.

VIII. CONCLUSIONES

De acuerdo con los datos obtenidos acerca de los factores que determinan los hábitos alimenticios de los Estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala se concluye que:

1. Respecto al factor biológico que determina los hábitos alimenticios, en cuanto a la elección de los alimentos en los estudiantes el principal es el aspecto sensorial de sabor, olor, textura entre otros.
2. En cuanto al factor económico, se puede decir que, sí influye en los hábitos alimenticios, porque no todos los estudiantes consumen frutas y verduras diariamente, el consumo de estos alimentos es importante porque son fuentes principales de energía.
3. Existen varios factores sociales que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes entre ellos: los conocimientos porque tienen el concepto correcto de nutrición y hábitos alimenticios, reducen el consumo de azúcar, sal y grasas al preparar sus alimentos refiriendo el daño que causaría el consumo excesivo de estos productos; el entorno social como: tiempo, debido a horarios académicos, no cumplen con un horario fijo de alimentación, la influencia por amigos o compañeros de estudio en la elección del tipo de alimento es fuerte porque se tiende a consumir comida chatarra.
4. Los factores psicológicos que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes son: el estrés y el estado de ánimo, los que en su momento pueden aumentar o disminuir el apetito, ya que la presencia de estos factores influye en el no cumplimiento de los horarios de alimentación.

IX. RECOMENDACIONES

De acuerdo con las conclusiones en el estudio de investigación, se recomienda lo siguiente:

1. Socializar con las autoridades de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala y los participantes en el estudio los resultados de la presente investigación.
2. A las autoridades de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala se les solicita reforzar los conocimientos y prácticas de los estudiantes en relación con sus hábitos alimenticios durante sus años de estudio.
3. Al equipo de Coordinación académica, elaborar y desarrollar un programa educativo de reforzamiento con los estudiantes de enfermería, acerca de la importancia de una buena alimentación y la práctica de hábitos alimenticios saludables.
4. A los estudiantes del técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala hacer vida el autocuidado a través de la práctica de hábitos alimenticios saludables.

X. REFERENCIAS

- Alarcón Riveros, M., Troncoso Pantoja, C., Amaya Placencia, A., Sotomayor Castro, M., & Amaya Placencia, J. P. (15 de Junio de 2019). *Alimentacion saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100041
- Bellisle, F. (6 de Junio de 2006). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. Obtenido de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/#:~:text=Nuestras%20necesidades%20fisiol%C3%B3gicas%20constituyen%20los,entre%20dos%20ocasiones%20de%20ingesta>).
- Duarte Cuervo, C. Y., Ramos Caballero, D. M., Latorre Guapo, Á. C., & González Robayo, P. N. (19 de Junio de 2015). *Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n6/v17n6a09.pdf>
- Editorial, E. (6 de febrero de 2023). *Factores*. Obtenido de <https://concepto.de/factores/#:~:text=En%20t%C3%A9rminos%20generales%20un%20factor,a%20la%20hora%20de%20estudiarla>.
- Equipo editorial. (5 de septiembre de 2020). *Hábito*. Obtenido de Concepto: <https://concepto.de/habito/>
- Gonzalez, E. (12 de enero de 2015). *Hábitos de alimentación*. Obtenido de <https://cinfasalud.cinfa.com/p/habitos-de-alimentacion/>
- López Mejía, I. R. (2015). Obtenido de Dorothea E. Orem: <https://www.congresohistoriaenfermeria2015.com/dorothea.html>
- Marabolí, D. (14 de Julio de 2023). *Hábitos de alimentación saludable*. Obtenido de <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgzGwHfnCLIQqKnhRMBzFKqzlFBbX?projector=1&messagePartId=0.1>

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (20 de Agosto de 2023). *Guías alimentarias para Guatemala*. Obtenido de <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>

Montufar Huite, G. A. (2018). *Hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala*. Obtenido de <https://www.ene.edu.gt/?project=habitos-alimenticios-de-los-estudiantes-de-primer-ano-de-licenciatura-en-enfermeria-del-programa-regular-de-la-escuela-nacional-de-enfermeras-de-guatemala>

Morales, A. (15 de Julio de 2019). *Malos hábitos alimenticios que debe evitar*. Obtenido de <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/malos-habitos-alimenticios-que-debe-evitar/>

OPS. (15 de Mayo de 2023). *Enfermería*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermeria#:~:text=La%20enfermer%C3%Aa%20abarca%20el%20cuidado,atenci%C3%B3n%20centrada%20en%20la%20persona.>

Organizacion de las Naciones Unidad para la Agricultura y la Alimentacion (FAO). (6 de marzo de 2023). *Alimentos sanos y seguros*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s05.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf

Pérez Porto, J., & Merino, M. (15 de junio de 2022). *Comida Chatarra*. Obtenido de <https://definicion.de/comida-chatarra/>

Raile Alligood, M., & Marriner Tommey, A. (2011). *Modelos y teorías en enfermería*. España: ELSEVIER.

Ramos Vásquez, J. A., Salazar Peña, M. T., García Madrid, G., Hernandez Gutierrez, M. C., Bonilla Luis, M. d., & Pérez Noriega, E. (15 de Marzo de 2023). *Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios*. Obtenido de

https://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf

Salud, O. P. (23 de Enero de 2023). *Alimentación Saludable*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Significados. (23 de marzo de 2023). *Qué es la alimentación y qué tipos hay*. Obtenido de <https://www.significados.com/alimentacion/>

Vitalia. (20 de mayo de 2023). *Nutrición*. Obtenido de <https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es>

ANEXOS



Código _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento a la Enfermera LÍlian Brenda Maribel Xocop Chalí estudiante de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para formar parte en la investigación “Factores que determinan los hábitos Alimenticios de los Estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala”

Es de mi conocimiento que toda información recolectada es con fines de investigación y será estrictamente confidencial, además se me ha informado el objetivo de la investigación y que en el momento de causar incomodidad o riesgo de algún daño podré retirarme cuando lo desee.

Guatemala, ____ de _____ de 2023.

Firma del Estudiante

Firma de la Investigadora

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERA DE GUATEMALA**

CUESTIONARIO

Objetivo: Recabar información que permita describir los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

Instrucciones: a continuación, encontrará una serie de preguntas, léalas detenidamente y responda lo que se le solicita.

1. ¿Cómo elige el tipo de alimento que consume?
 - a. Por sus características (sabor, olor, textura, entre otros)
 - b. Por la energía que aporta
 - c. Por la cantidad

2. ¿Considera usted que un alimento es saludable, si su precio es alto?
 - a. Si
 - b. NoExplique: _____

3. ¿Consume frutas y verduras diariamente?
 - a. Si
 - b. NoSi su respuesta es No, indique por qué: _____

4. Los alimentos que consume durante su horario académico proceden de:
 - a. De casa
 - b. De tienda o cafetería¿Por qué?: _____

5. Indique qué es nutrición:

6. Describa que es un hábito alimenticio:

7. ¿Al momento de preparar sus alimentos reduce el uso de azúcares, sal y grasas?

- a. Si
- b. No

Si su respuesta es Si, indique por qué: _____

8. ¿Sus tradiciones y costumbres le permiten consumir todo tipo de alimentos?

- a. Si
- b. No

Si su respuesta es No, indique cuales y por qué: _____

9. ¿Usted elige el tipo de alimentos a consumir en reuniones con amigos o compañeros de estudio?

- a. Si
- b. No

Si su respuesta es Si, indique por qué: _____

10. ¿Cuánto tiempo toma para desayunar, almorzar y cenar?

- a. 15 minutos
- b. 30 minutos
- c. 45 minutos

Razone su respuesta: _____

11. ¿Se alimenta en los mismos horarios todos los días?

- a. Si
- b. No

Si su respuesta es No, indique por qué: _____

12. ¿Usted consume comida rápida?

- a. Si
- b. No

Si su respuesta es Si, indique en que ocasiones: _____

13. ¿Su estado de ánimo y el estrés influye dentro de su alimentación?

- a. Si
- b. No

Si su respuesta es Sí, de qué manera: _____

14. Cuando está en tiempo de exámenes o presentación de temas ¿usted cumple con su horario de alimentación?

- a. Si
- b. No

Si su respuesta es No, indique por qué: _____

Gracias por su participación.