

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

**“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DEL PROGRAMA
REGULAR DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE
GUATEMALA”**

Estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal realizado durante el mes de
noviembre 2017

GLADYS AMABELLY MONTUFAR HUIITE
Carné: 200116897

Asesor: Dr. Roy Enrique Rosado
Revisor: Licda. Irma Yolanda Vallejos Hidalgo

Tesis

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

Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería

GUATEMALA, JULIO 2018



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



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

"HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE
 LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DEL PROGRAMA REGULAR DE LA ESCUELA
 NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA"

Presentado por la estudiante: Gladys Amabelly Montufar Huite
 Carné: 200116897
 Trabajo Asesorado por: Dr. Roy Enrique Rosado
 y Revisado por: Licda. Irma Yolanda Vallejos Hidalgo

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 nueve días del mes de Julio del año 2018.

M.A Enma Judith Porras Marroquin
 DIRECTORA



Vo.Bo.

Dr. Mario Herrera Castellanos
 DECANO

DECANATO



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



Guatemala, 5 de Julio 2018

Enfermera Profesional
Gladys Amabelly Montufar Huite
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

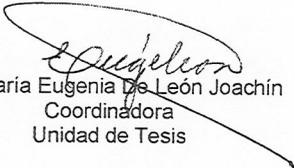
"HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DEL PROGRAMA REGULAR DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA"

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"


Mg. María Eugenia De León Joaquín
Coordinadora
Unidad de Tesis

c.c. Archivo



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



Guatemala, 5 de Julio de 2,018.

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

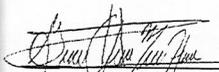
Se les informa que la Enfermera:

Gladys Amabelly Montufar Huite

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

"HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DEL PROGRAMA REGULAR DE LA ESCUELA
NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA"

Del cual el autor se hace responsable del 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


Dr. Roy Enrique Rosado
ASESOR


Licda. Irma Ysabella Vallejos Hidalgo
REVISOR



RESPONSABILIDAD

Solamente el Autor es responsable de los conceptos y opiniones expresados en el contenido del trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad de San Carlos de Guatemala.

ACTO QUE DEDICO

- A DIOS: Por darme la guía, salud y sabiduría para lograr este gran triunfo, por ser fuente de inspiración en cada aspecto de mi vida.
- A MIS PADRES: Salomón Montufar Álvarez y Ester Huite Pérez de Montufar por haber formado en mí una persona de bien y por brindarme su amor y apoyo incondicional.
- A MIS HERMANOS: Lys y Vinicio, con mucho cariño, gracias por ser un pilar fundamental en mi vida.
- A MI ESPOSO: Roy Enrique Rosado, por fomentar en mí el deseo de superación, por ser mi compañero de vida y mi complemento.
- A ASESOR Y REVISORA DE TESIS: Dr. Roy Enrique Rosado y Licda. Irma Yolanda Vallejos Hidalgo, por su valioso tiempo y por compartir sus conocimientos a lo largo del proceso de investigación.
- A LAS AUTORIDADES Y ALUMNOS DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GATEMALA. Por haberme dado la oportunidad de realizar el estudio de investigación.

INDICE.

RESUMEN	
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	2
1. Antecedentes del problema	2
2. Definición del problema	8
3. Delimitación del problema	9
4. Planteamiento del problema	9
III. JUSTIFICACIÓN	10
IV. OBJETIVO	13
V. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	14
1. Hábitos	14
1.1. Hábitos según el enfoque personal	14
1.1.1. Hábitos afectivos	14
1.1.2. Hábitos cognitivos	15
1.1.3. Hábitos alimenticios	15
1.2. Tipos de hábitos alimenticios	15
1.2.1. Beneficiosos o saludables	15
1.2.2. Perjudiciales o no saludables	16
2. Hábitos alimenticios saludables y no saludables	16
2.1. Hábitos alimenticios saludables según el tiempo de comida	16
2.1.1. Desayuno	17
2.1.2. Refacción de media mañana	17
2.1.3. Almuerzo	17
2.1.4. Refacción de media tarde	18
2.1.5. Cena	18
2.2. Hábitos alimenticios saludables según los grupos de alimentos	18
2.2.1. Granos, raíces y plátano	19
2.2.2. Frutas	19
2.2.3. Verduras y hojas verdes	20
2.2.4. Carnes (vísceras), aves y mariscos	20
2.2.5. Huevos, leche y derivados	20
2.2.6. Grasas y azúcares	21
2.2.7. Agua	21
2.3. Recomendaciones para una alimentación saludables según el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala	21
2.4. Hábitos alimenticios no saludables	22
2.4.1. Omitir algún tiempo de comida	23
2.4.2. Ingerir comida rápida	23
2.4.3. Evitar el consumo de agua pura	23
2.4.4. No consumir frutas y verduras todos los días	24
2.4.5. No incluir fuentes de proteína, carbohidratos y grasas saludables en los tiempos de comida	24
2.4.6. Utilizar grasa animal para cocinar	24

2.4.7. Sobre cocinar los alimentos	24
2.4.8. Consumir harinas refinadas	25
2.5. Hábitos alimenticios que afectan la salud según el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala	25
3. Alimentación	26
3.1. Tipos de alimentación	26
3.1.1. Vegetariana	26
3.1.2. Omnívora	27
3.2. Alimento	27
3.2.1. Alimentos orgánicos	28
3.2.2. Inorgánicos	28
4. Nutrición	28
4.1. Nutriente	29
4.2. Macronutrientes	29
4.2.1. Carbohidratos	29
4.2.2. Proteínas	31
4.2.3. Grasas	32
4.3. Micronutrientes	35
4.3.1. Vitaminas	35
4.3.2. Minerales	36
4.3.3. Agua	36
5. Estudiante	37
5.1. Estudiante de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular	38
6. Enfermería	39
6.1. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala	40
7. Orem, Dorothea. Teoría General de Enfermería	43
7.1. Teoría del Autocuidado	43
7.2. La Teoría del Déficit de Autocuidado	44
7.3. La Teoría de Sistemas de Enfermería	44
VI. MATERIAL Y METODOS	45
1. Tipo de estudio	45
2. Unidad de análisis	45
3. Población y muestra	45
3.1. Población	45
3.2. Muestra	45
4. Definición y operacionalización de la variable	46
5. Descripción detallada de las técnicas, procedimientos e instrumentos a Utilizar	49
6. Criterios de inclusión y exclusión	49
6.1. Criterios de inclusión	49
6.2. Criterios de exclusión	49
7. Aspectos éticos de la investigación	50
7.1. Consentimiento informado	50
7.2. Permiso institucional	50

7.3. Autonomía	50
7.4. Beneficencia	51
7.5. Derecho a la intimidad	51
7.6. Confidencialidad y anonimato	52
VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	53
VIII. CONCLUSIONES	71
IX. RECOMENDACIONES	72
X. BIBLIOGRAFÍA	73

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son el conjunto de conductas adquiridas por un individuo causados por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimenticios saludables permiten incluir en la dieta alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales que mantengan el funcionamiento adecuado del organismo, mientras que los hábitos alimenticios no saludables predisponen al desarrollo de enfermedades. Por ello es importante que los estudiantes obtengan información que fomente hábitos alimenticios saludables que les brinde la capacidad de elegir alimentos que contribuyan el mantenimiento de la salud.

La siguiente investigación es de tipo descriptivo porque describe los hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Es un estudio con enfoque cuantitativo, porque permitió realizar un análisis estadístico y posterior a ello establecer conclusiones y recomendaciones. Es de corte transversal ya que se realizó en un tiempo estipulado durante el mes de noviembre 2017.

La unidad de análisis es constituida por 72 estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Después de recopilar la información se procedió a la tabulación de los datos, los resultados se analizaron tomando en cuenta los indicadores y la revisión bibliográfica, se utilizaron gráficos estadísticos para presentar los resultados obtenidos.

Entre las conclusiones obtenidas al finalizar el estudio de investigación, se puede mencionar que el 29% (21 personas) consumen comida chatarra todos los días, siendo este un hábito alimenticio no saludable ya que aporta al organismo grandes cantidades de grasa y azúcar, sustancias nocivas para la salud.

II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

1. Antecedentes del problema.

“El hombre lleva sobre la tierra más de cinco millones de años. Durante el periodo Paleolítico el sistema de vida humano era nómada y comprendía una alimentación basada en la caza y la vegetación”¹. A finales de este periodo se descubrió el fuego, evento que marcó el comienzo en la evolución humana permitiendo cocinar los alimentos. “En el periodo Neolítico se inicia la agricultura y domesticación de animales lo que permite al hombre obtener sus alimentos cultivando la tierra y pastoreando animales. A partir de este periodo, el hombre pasa de ser nómada a ser sedentario. En la Edad de los Metales 2500 a.C. se implementa el uso de los cubiertos, organización de banquetes y los tres tiempos de comida”².

“En la Edad Media la comida se caracterizaba por grandes banquetes y variedad de sabores en los platos, se debía seguir las reglas impuestas por la Iglesia tales como comer ligero, sin grasas el miércoles, el viernes y el sábado durante la Cuaresma sustituir la carne por el pescado, las grasas animales por las vegetales y la leche animal por la de almendras”³.

En la Edad Media y Renacimiento 1.700 d.C. se introdujo la comida elegante y el buen servicio de alimentos y bebidas era privilegio de la aristocracia. En la Edad Moderna que comprende finales del siglo XVIII, inicia la comida industrial haciendo posible encontrar alimentos preparados en las cafeterías.

“La alimentación en el siglo XXI se ve impactada por la Era Tecnológica lo que permite la comercialización de alimentos procesados, normas de calidad alimentaria, clasificación de alimentos comerciales tales como, pastelerías,

¹ SÁNCHEZ ÁLVAREZ, A.L. "Antropología de la alimentación" España 2009 p. 4 licenciatura en Nutrición Hospital General Universitario Reina Sofía de Murcia. España

² Ibid. p. 5.

³ Ibid. p. 8.

restaurantes de comida rápida, restaurantes con autoservicio entre otros, facilitando el acceso a la comida procesada”⁴.

La alimentación es una necesidad básica del ser humano, constituye uno de los principales factores que determinan el estado nutricional del individuo, además de poder ser utilizada como indicador de salud y de la calidad de vida de las poblaciones. Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y existen prácticas saludables y no saludables que impacta en la salud.

“Con origen en el término latino habitus, que significa hábito, se puede referir a esté como la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares. Para la Psicología, los hábitos son comportamientos que se repiten con una cierta regularidad y que se desarrollan sin que la persona tenga que razonar”⁵. Los hábitos son una acción repetida por parte de una persona ya sea consciente o inconscientemente.

“Los hábitos alimenticios inadecuados por deficiencia o exceso, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia, como las enfermedades vasculares, obesidad, osteoporosis, anemia, entre otras”⁶.

Los inadecuados hábitos alimenticios pueden hacer susceptibles a los individuos para la aparición de enfermedades, mientras que los hábitos alimenticios adecuados promueven un mejor estado de salud.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) se proponen identificar nuevas recomendaciones sobre régimen alimentario, para resolver el problema que plantea el creciente número de personas que mueren anualmente por

⁴ SÁNCHEZ ÁLVAREZ, A.L. “Antropología de la alimentación” España 2009 p. 12 licenciatura en Nutrición Hospital General Universitario Reina Sofía de Murcia España

⁵ Definición de hábitos - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/habitos/#ixzz4LbEzAToQ>. Consultado el 28.9.2016

⁶ mgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf. Consultado 26.9.2016

enfermedades crónicas influenciadas por los hábitos alimenticios⁷. En el adolescente y adulto el sobrepeso y la obesidad elevan el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes, varios tipos de cáncer y de afecciones no mortales como la artritis.

La obesidad que antes solo era considerada una variación en la imagen corporal ahora representa un riesgo para la salud. “Las enfermedades crónicas fueron responsables del 68% (38 millones) de todas las defunciones a nivel mundial en el 2012”⁸.

“Santiago de Chile, Guatemala, México y Venezuela son los países latinoamericanos con mayor índice de obesidad entre la población mayor de 15 años, según una lista de la consultora Euromonitor difundida en Santiago de Chile en el 2009, México ocupa el quinto lugar mundial, Venezuela el sexto y Guatemala el décimo. En 2009, el 38.7% de los mayores de 15 años era considerado obeso en Estados Unidos, frente al 31.8% de México, el 29.6% de Venezuela y el 27.5% de Guatemala. Las perspectivas para el año 2020 apuntan a que seis de los países con mayor obesidad en el mundo serán latinoamericanos, Venezuela, Guatemala, Uruguay, Costa Rica, República Dominicana y México, de estos países, Venezuela será el tercer país con más gente obesa en el mundo, con el 41% y México estará en el décimo puesto, con el 35.3%⁹.

Latinoamérica posee altos niveles de población con sobrepeso que indican que la tendencia a la obesidad continuará.

Las tasas de obesidad han aumentado desde 1980, cuando comenzó a extenderse el consumo de comida rápida en América Latina, se prevé que la cifra de afectados siga aumentando si no hay una modificación positiva en los hábitos alimenticios.

⁷ www.who.int/mediacentre/news/.../es/. Consultado el 27.9.2016

⁸ www.who.int/mediacentre/.../index2.ht. Consultado 15.10.2016

⁹ ZONAPUERTOSIZABAL.wordpress.com/.../guatemala-se-italia-entre Consultado el 27.9.2016

“Según la Encuesta Nacional de Nutrición del Ministerio de Salud, de Costa Rica (2008-2009) el 40% de las mujeres de entre 20 y 44 años se encuentran con riesgo de sobrepeso u obesidad y en hombres el 14% tiene riesgo de sobre peso. Aunque la obesidad es un padecimiento provocado por múltiples factores, uno de los más relevantes son los hábitos alimentarios que tiene la población de Costa Rica”¹⁰.

Datos presentados en la “Estadística sanitaria mundial del 2011 de la OMS, en Guatemala la obesidad en adultos de 20 años o más en el 2008 fue de 13,8% en hombres y 26,7% en mujeres”¹¹.

Estos indicadores son factores de riesgo que se asocian a un aumento de la mortalidad y la morbilidad en adultos influenciados por hábitos alimenticios en el país.

“Según el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) en Guatemala el sobrepeso y obesidad en niños y niñas escolares, mujeres adultas y hombres, es un problema que se ha agudizado significativamente en las últimas cuatro décadas”¹².

El problema es cada vez más serio en la etapa de la adolescencia y adultez, en donde el estrés y una dieta alimenticia descuidada afecta a muchos guatemaltecos.

“Un estudio médico presentado en Guatemala en agosto de 2012, señala que el 41% de los habitantes del país, padece de algún grado de obesidad como consecuencia de la alimentación inadecuada a la que están expuestos. El informe presentado por el Programa de Enfermedades Crónicas No Transmisible (ECNT) del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social en el 2012, sostiene que el 5%

¹⁰ www.nacion.com/.../Ticos-pierden-cintura-habitos-alime. Consultado el 27.9.2016

¹¹ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estadísticas sanitarias mundiales 2011. Ginebra 27. Suiza. Organización Mundial de la Salud, 2011 p. 107. Consultado el 15.10.2016

¹² cronica.gt/nacionales/guatemala-a-decimo-lugar-en-obesidad. Consultado el 27.9.2016

de los niños de hasta 12 años, el 15 % de los adolescentes de hasta 21 años, y el 21 % de los adultos son víctimas de obesidad en Guatemala”¹³.

El médico Eduardo Palacio, director del programa ECNT expresó que. “La obesidad en Guatemala surge por hábitos alimenticios inapropiados, siendo este la principal causa de este problema sanitario.

Según cifras oficiales el 51% de las muertes por causas “naturales” están relacionadas con enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer”¹⁴.

“Según el informe mundial de nutrición del 2014 en el perfil nutricional de Guatemala, las mujeres con sobre peso reflejan el 59%, mujeres con obesidad el 27%, los hombres con sobre peso el 49% y con obesidad el 14%”¹⁵.

Se han realizado varios estudios relacionados con el tema, entre los cuales se citan los siguientes.

RIVERA, María del Rosario (2013) realizó un estudio descriptivo dirigido a estudiantes universitarios titulado: Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, en donde concluye que.

“Los estudiantes poseen hábitos alimentarios que se ven influenciados por factores económicos y de oferta, que limita el consumo de alimentos variados, lo que puede llevar al deterioro de su estado nutricional y al incremento de inadecuados estilos de vida. Es necesario reconocer la importancia de la educación nutricional, como un medio fundamental para mejorar la alimentación y contribuir al fomento de un estilo de vida saludable, determinado en gran medida por las experiencias sociales,

¹³<https://emisorasunidas.com/.../segun-estudio-41-ciento-guatemaltec>. Consultado el 27.9.2016

¹⁴ibid

¹⁵ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Indicadores de la asamblea mundial de la salud. Informe mundial de nutrición 2014. Perfil nutricional del país de Guatemala p. 11. Consultado 16.10.2016.

el ambiente cultural, estado de salud, sexo, edad, papeles sociales, responsabilidades familiares, economía y la clase social”¹⁶.

Los hábitos alimenticios y la nutrición son una constante en la vida del individuo y de una sociedad. Solo una adecuada alimentación puede manifestar un estado nutricional adecuado.

FUENTES CALDERÓN, Tito Ulises (2008) realizó un estudio descriptivo titulado: Factores que intervienen en el rendimiento académico de los estudiantes del II semestre de la carrera de Enfermería en la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala en donde determinó que.

“El 50% de estudiantes no llevan hábitos alimenticios adecuados lo cual desencadena problemas fisiológicos que alteran el estado de salud y el rendimiento académico”¹⁷.

SAAD, Cecilia (2007) realizó un estudio descriptivo titulado: Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C. 2007. y concluye que.

“Al comparar los hábitos alimentarios de los estudiantes antes de ingresar a la universidad, con los adquiridos después de su ingreso, presentaron modificaciones de manera negativa debido principalmente a factores como la falta de tiempo para comer, las ofertas de comidas en las instalaciones de la universidad con carencia de nutrientes en los alimentos y al número de raciones consumidas durante el día, asociadas a la disponibilidad de recursos económicos y al desconocimiento del estudiante sobre las características de una alimentación

¹⁶ bvs.sld.cu/revistas/spu/vol32_3_06/spu05306.htm Consultado el 27.9.2016.

¹⁷ FUENTES CALDERÓN, Tito Ulises “Factores que intervienen en el rendimiento académico de los estudiantes del II semestre de la carrera de Enfermería en la Escuela Nacional de Enfermeras d Guatemala” Guatemala, 2008, p 34 tesis (Licenciado en Enfermería) Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

y nutrición balanceada”¹⁸.

ROSALES CHÁVEZ, Eva Noemí (2.002) realizó un estudio descriptivo titulado: Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico en las enfermeras del hospital Roosevelt en donde concluye que.

“El 85% de enfermeras tienen el hábito no saludable de consumir café y el 38% consumen alimentos con alto contenido de proteínas y grasas de origen animal.

El 54% de enfermeras no practican el hábito saludable de ingerir 4 a 8 vasos de agua al día”¹⁹.

La falta de información sobre hábitos alimenticios y deficiencia en la disponibilidad de nutrientes en el organismo, ocasionan un inadecuado crecimiento físico y desarrollo mental asociado con morbimortalidad, permite un bajo rendimiento escolar llevando al subdesarrollo humano.

2. Definición del problema.

La Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, se encuentra ubicada en la 6 Avenida 3-55 zona 11 de la Ciudad Capital. “Se fundó por empeño de las Hermanas de la Caridad por Decreto Gubernativo de fecha 5 de junio de 1933”²⁰.

El 10 de junio de 1940, el Presidente de la República, Jorge Ubico, emite el Acuerdo Gubernativo 2390, en el que se establece a la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, como Institución única del Estado para formar enfermeras.

¹⁸ SAAD, Cecilia (2007) “Cambios en los hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica” Bogotá, 2007 p.57 Tesis Licenciada en Enfermería Universidad del Bosque Bogotá.

¹⁹ ROSALES CHÁVEZ, Eva Noemí (2002) “Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico en las enfermeras del hospital Roosevelt” Guatemala, 2002. p. 49. Tesis Licenciada en Enfermería Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Facultad de Enfermería

²⁰ enfeps.blogspot.com/2012/08/enfermera-e-hija-de-la-caridad.html. Consultado el 24.9.2016

La Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, es una Unidad Académica Universitaria formadora de profesionales a nivel Técnico, Licenciatura y Postgrado que prepara profesionales formados con criterios científicos, humanísticos, éticos y morales para favorecer las demandas de la población guatemalteca.

“Durante el proceso de formación académica, puede verse afectado el estado nutricional de los estudiantes ya que adoptan diferentes hábitos alimenticios que pueden ser influenciados por cambios sociales, culturales, económicos y psicológicos, así como la disponibilidad de los alimentos”²¹.

La dieta en los estudiantes plantea un importante reto ya que suele ser el momento en el cual asumen la responsabilidad de su alimentación, la cual reflejará un patrón en los hábitos alimenticios que puede ser mantenido a lo largo de la vida.

3. Delimitación del problema.

3.1. Ámbito geográfico: Guatemala, Guatemala.

3.2. Ámbito institucional: Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

3.3. Ámbito personal: Estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

3.4. Ámbito temporal: noviembre 2017.

4. Planteamiento del problema.

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala durante el mes de noviembre de 2017?

²¹ TOMÁS CASTERÁ, V. Estudio bibliométrico de la producción científica sobre nutrición. España 2013 p.17 tesis licenciatura en Nutrición Universidad de Alicante

III. JUSTIFICACIÓN

Los hábitos alimenticios forman parte de cada persona y se forman a partir de experiencias de aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida.

Los hábitos alimenticios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

La alimentación es una necesidad básica humana, la cual aporta la energía necesaria para desempeñar distintos tipos de actividades tales como trabajar, estudiar, practicar deportes entre otros, teniendo en cuenta que los hábitos alimenticios influyen directamente en el estado nutricional de las personas.

Los estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular se encuentran en un período de vulnerabilidad ante el aspecto nutricional ya que pueden optar por hábitos alimenticios poco favorables, lo que puede llevar a complicaciones crónicas ocasionadas por la práctica de hábitos alimentarios no saludables, que afectan de manera negativa el grado de aprendizaje. Este estudio es importante porque de acuerdo con los resultados obtenidos, se podrán realizar estrategias que contribuyan a mejorar el régimen alimenticio para el bienestar de la salud, beneficiará a los estudiantes al plantear propuestas de intervención que aborden la problemática de una manera objetiva y efectiva, para lograr un cambio en los hábitos alimenticios, lo cual llevaría a una mejor calidad de vida.

La investigación es trascendental porque los resultados pueden ser utilizados en otros estudios similares, permitiendo enriquecer los conocimientos de los profesionales de la disciplina.

Este estudio es novedoso porque no se encontró ningún estudio previo sobre hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, es factible ya que se contó con el apoyo de las autoridades de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, quienes permitieron el acceso a la fuente primaria de la investigación, los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular.

El fundamento de este estudio es el Modelo de Enfermería de "Dorothea Elizabeth Orem, quien formuló tres Teorías relacionadas entre sí: Teoría del Autocuidado, Teoría del Déficit de Autocuidado y Teoría de los Sistemas de Enfermería. Las actividades de autocuidado se obtienen conforme el individuo madura y son influenciadas por creencias culturales, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad"²². La Teoría de Autocuidado expresa el objetivo, los métodos y los resultados de cuidarse a uno mismo, el estado de salud puede afectar la capacidad del individuo para realizar actividades de autocuidado.

El Modelo Conceptual de Dorothea Elizabeth Orem, define conceptos de interés para la disciplina de Enfermería de la siguiente manera

Persona: "Dorothea Elizabeth Orem la define como el paciente, un ser que tiene funciones biológicas y sociales, con potencial para aprender y desarrollarse, puede satisfacer los requisitos de autocuidado; al no ser posible serán otras personas las que le proporcionen los cuidados"²³.

Salud: "Es definida como el estado de la persona que se caracteriza por la firmeza o totalidad del desarrollo de las estructuras humanas y de la función física y mental, por lo que la salud es un concepto inseparable de factores físicos,

²² <http://teoriasalud.blogspot.com/p/dorothea-e-orem.html>. Consultado el 24.9.2016

²³ CISNEROS G, Fanny "Teorías Y Modelos De Enfermería" Colombia. 2005. p. 7 tesis (Licenciada en Enfermería) Universidad del Cauca Colombia.

psicológicos, interpersonales y sociales. Incluye la promoción y el mantenimiento de la salud, el tratamiento de la enfermedad y la prevención de complicaciones”²⁴.

Entorno: Son aquellos factores físicos, químicos, biológicos y sociales ya sean estos familiares o comunitarios que pueden influir en la persona.

Las Teorías descritas por Dorothea Orem contribuyen a la toma de decisiones sobre la salud, permitiendo modificar conductas de riesgo. Tener información sobre hábitos alimenticios puede favorecer el auto cuidado y promover el abordaje de temas relacionados con la educación integrar de los futuros profesionales de la salud.

²⁴ CISNEROS G. Fanny “Teorías Y Modelos De Enfermería” Colombia. 2005. p. 8 tesis (Licenciada en Enfermería) Universidad del Cauca Colombia.

IV. OBJETIVO

Describir los hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

V. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El presente estudio se fundamenta en los siguientes temas y subtemas.

1. Hábitos.

“Un Hábito hace referencia a una acción que se realiza por costumbre. Los hábitos son actos sencillos que permiten complementar la vida de momentos y funciones, forman parte del ser humano y se adaptan al entorno que lo rodea”²⁵.

Los hábitos son los responsables de la manera en que se realizan actividades de la vida. Un hábito se forma por la repetición constante sobre el tiempo, si una acción es persistente es probable que se convierta en un hábito que puede influenciar de forma negativa o positiva.

1.1 Hábitos según el enfoque personal.

“Son comportamientos o costumbres repetidas consciente e inconscientemente por una persona, es la acción que realiza con determinada frecuencia o usualmente frente a diversas situaciones. Los hábitos personales pueden ser aprendidos a través de enseñanzas, costumbres o repetición por imitación”²⁶.

Los hábitos personales pueden ser adquiridos en diferentes aspectos de la persona.

1.1.1 Hábitos afectivos.

Estos hábitos tienen que ver con los sentimientos de una persona, frente a determinadas situaciones y se enfocan en predisponer a la persona a entablar lazos con otros sujetos, sean de amistad, de amor, de empatía entre otros.

²⁵ definicion.de/habitos/CachedSimilar. Consultado el 28.9.2016

²⁶ www.conocimientosweb.net Inicio > Editoriales y artículos. Consultado el 1.10.2016

1.1.2 Hábitos cognitivos.

Tienen que ver con las ideas y conceptos que cree una persona y la manera que tiene de formularlos. Es decir, formular creencias y adoptar las ya existentes mediante el uso de la racionalidad, creer en algo que pueda suceder o que sucede a través de un proceso intelectual, es un hábito prácticamente inconsciente que realiza el ser humano desde que empieza a tener capacidad de pensamiento autónomo.

1.1.3 Hábitos alimenticios.

“Es el conjunto de sustancias alimenticias que se ingieren constantemente formando comportamientos nutricionales en los seres humanos y forman parte de su estilo de vida”²⁷. Los hábitos alimenticios conforman el patrón de alimentación que sigue una persona a diario influenciado por las preferencias alimenticias, se refiere a la manera en la que una persona decide alimentarse. Los hábitos alimentarios se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada que toma el recién nacido y se desarrollan en el transcurso de la vida, los hábitos alimenticios conforman la dieta diaria, por lo cual todo ser vivo tiene una dieta.

Los hábitos alimenticios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo.

1.2 Tipo de hábitos alimenticios.

“Los hábitos alimenticios según su impacto en la salud pueden ser:

1.2.1 Beneficiosos o saludables

Por promover un mejor estado de salud.

²⁷Wansink, B. “Avances en la nutrición” Nutrición Clínica. España 2013 (vol. 28): enero 2013.

1.2.2 Perjudiciales o no saludables

Por estar asociados con el riesgo de predisponer enfermedades"²⁸.

2. Hábitos alimenticios saludables y no saludables.

"Según la OMS la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"²⁹.

Los hábitos alimenticios son adquiridos a lo largo de la vida y se desarrollan en el individuo impactando directamente en el estado de salud.

"La alimentación es un soporte necesario para el alcance de un buen desarrollo físico, psíquico y social, una dieta saludable es vital para mantener el organismo en equilibrio"³⁰.

Los hábitos alimenticios producen efectos diferentes en la salud por lo cual pueden ser saludables o no saludables.

2.1 Hábitos alimenticios saludables según el tiempo de comida.

En una alimentación saludable no solo es importante la cantidad de alimento, sino también, la calidad ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud.

"Los hábitos alimenticios saludables incluyen 5 tiempos de comida durante el día, desayuno, refacción de la mañana, almuerzo, refacción de la tarde y cena permitiendo mantener la energía suficiente durante el transcurso del día"³¹.

²⁸ <https://ruidera.uclm.es/xmlui.../TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?> Consultado el 1.10.2016

²⁹ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York 22 de julio de 1946.

³⁰ MARTÍN PEÑA, Gonzalo. "Hábitos alimentarios y salud." Salud total Colombia 2013.

³¹ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York 22 de julio de 1946

³² MARTÍN PEÑA, Gonzalo. "Hábitos alimentarios y salud." Salud total Colombia 2013, p 6.

2.1.1 Desayuno.

Es la primera ingesta de comida que se hace en la mañana luego del descanso nocturno. “Es una palabra compuesta por “des” (“dis” en latín) que indica privación, y por ayuno derivado del latín “ieiunare” con el significado de falta de la comida”³².

El desayuno proporciona la energía necesaria para realizar actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. “Permite la ingesta de nutrientes, mejora el rendimiento físico y mental. El desayuno debe aportarnos el 25 % de la energía total diaria. Un desayuno adecuado debe incluir, proteínas como los huevos y lácteos, carbohidratos como cereales, frutas y grasas saludables, para poder obtener la energía necesaria, un desayuno balanceado aumenta la capacidad física, favorece el nivel de concentración y mejora la capacidad de comprensión de la lectura. La ausencia del desayuno provoca hipoglicemia por falta de alimentos durante más de 10-12 horas, lo que ocasiona cambios en el metabolismo”³³.

2.1.2 Refacción de media mañana.

A media mañana es recomendable realizar una refacción, para mantener los niveles de glucosa en sangre, evita comer exceso de alimentos en la próxima comida, la refacción puede incluir una fruta o un yogur.

2.1.3 Almuerzo.

El almuerzo es la comida que se ingiere en la mitad del día, proporciona la energía que el cuerpo necesita para mantener el metabolismo activo, evita los largos periodos de hambre que son negativos para mantener los niveles adecuados de azúcar en el cuerpo. “Este tiempo de comida debe incluir una fuente de carbohidratos, como lo es la pasta, arroz o verduras, acompañado de una porción

³² MARTÍN PEÑA, Gonzalo. “Hábitos alimentarios y salud.” Salud total Colombia 2013. p.7

³³ Ibid. p.7

de proteína que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur³⁴.

2.1.4 Refacción de media tarde.

“La refacción de media tarde permite elevar el nivel de energía al mantener niveles óptimos de azúcar en la sangre³⁵. Además, favorece evitando el impulso de comer de más durante la noche, promoviendo la sensación de satisfacción.

2.1.5 Cena.

La cena representa el cierre del ciclo alimenticio, es la preparación para el período de ayuno que tiene lugar en las horas de sueño, la cena debe ser ligera para que permita un proceso de fácil digestión, que no interrumpa o perturbe el sueño.

“La cena le brinda al organismo la energía necesaria para realizar procesos de regeneración y reconstrucción³⁶. El pescado, pollo o leche pueden incluirse en la cena para garantizar una adecuada fuente de proteínas.

2.2 Hábitos alimenticios saludables según los grupos de alimentos.

“Los alimentos se clasifican según las sustancias nutritivas que poseen y se dividen en seis grupos básicos³⁷. Es importante consumir una alimentación balanceada que contenga alimentos de los seis grupos básicos, para así estar nutridos y prevenir enfermedades que son causadas por la deficiencia o por exceso de las sustancias de estos grupos.

“La Olla Familiar permite clasificar los grupos de alimentos y las porciones diarias recomendadas para la población guatemalteca, según el Ministerio de Salud

³⁴ CONFEDERACIÓN DE ÁMBITO ESTATAL DE CONSUMIDORES Y USUARIOS. Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios. Madrid 2013.

³⁵ CLARK, Nancy. “Sports Nutrition Guidebook.” Human Kinetics United States 2003 (41) p. 97.

³⁶ Ibid. p. 99

³⁷ MINISTERIO DE EDUCACIÓN SAN SALVADOR. “Alimentemos bien a la familia” Plan nacional de educación 2021. El Salvador C.A. abril 2009

Pública y Asistencia Social.

- Cereales, granos y tubérculos todos los días.
- Frutas 3 a 5 porciones todos los días.
- Hierbas y verduras de 3 a 5 porciones todos los días.
- Carne roja 2 veces por semana.
- Huevos, lácteos y derivados 3 veces por semana.
- Grasas y azúcares con moderación³⁸.

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos), una proporción global adecuada de hidratos de carbono (55%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 10%) y proteínas (15%).

2.2.1 Granos, raíces y plátano.

Este grupo se caracteriza por su contenido nutritivo rico en carbohidratos, constituyen la principal fuente de energía que utiliza el organismo. Su falta en la alimentación provoca debilidad, mientras que su exceso genera diabetes y obesidad.

2.2.2 Frutas.

Se caracterizan por su valor nutritivo. "Su alto contenido de vitaminas, minerales, agua y fibra ayudan a la digestión, regulan la utilización de proteínas, carbohidratos y grasas en el organismo. El consumo diario de alimentos con fuentes de vitamina C fortalece el sistema inmunológico"³⁹. El ácido fólico, la vitamina C y el hierro previenen la anemia. La falta de las vitaminas del complejo B provoca problemas en el sistema nervioso, las frutas pueden tomarse como refacción o bien como postre.

³⁸ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Marzo 2012

³⁹ Ibid.

2.2.3 Verduras y hojas verdes.

Contienen vitaminas y minerales. "Las hojas de color verde y amarillo intenso como la espinaca y la zanahoria, contienen vitamina A que fortalecen al sentido de la vista. El hierro es un mineral que contribuye al mantenimiento de los glóbulos rojos en la sangre, las vitaminas y minerales previenen enfermedades"⁴⁰. Las vitaminas del complejo B, contenidas en vegetales, especialmente en hojas de color verde intenso, deben cocinarse en poca agua y por poco tiempo, para que no pierdan sus propiedades nutricionales, algunas se recomienda comerlas crudas o pasadas por agua caliente (brócoli, repollo, coliflor).

2.2.4 Carnes (visceras), aves y mariscos.

"Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas del cuerpo, entre estas están la carne roja, pollo y pescado. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, son macronutrientes imprescindibles además del aporte de energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos)"⁴¹.

La ingesta de carnes permite mantener el tejido ya formado y repara el tejido dañado por quemaduras o heridas.

2.2.5 Huevos, leche y derivados.

Se caracterizan por ser fuente de proteína de alta calidad, poseen vitaminas A, D y minerales como el calcio, necesario para el crecimiento y fortalecimiento de huesos y dientes.

⁴⁰ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala, Marzo 2012

⁴¹ CONFEDERACIÓN DE ÁMBITO ESTATAL DE CONSUMIDORES Y USUARIOS. Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios. Madrid 2013.

2.2.6 Grasas y azúcares.

“Proveen de energía al organismo, para que realice todas las diferentes actividades diarias (jugar, caminar, correr, hablar, comer)”⁴². Cuando se duerme, el organismo sigue realizando funciones como mantener la temperatura del cuerpo, la respiración, la circulación de la sangre, los latidos del corazón y otros, por lo que utiliza energía. Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado, las grasas son combinaciones de ácidos grasos saturados e insaturados, las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.

2.2.7. Agua.

Para tener una alimentación saludable es necesario hidratar al organismo, por lo que se debe beber al día el contenido de 8 vasos con agua.

El agua para beber debe ser segura (libre de bacterias), si el agua que consume no es clorada se debe hervir por un tiempo mínimo de 5 minutos, dejar enfriar, para que recupere el oxígeno y su sabor natural, para después envasarla en depósitos limpios y tapados para evitar que se contamine.

“La Organización Mundial de la Salud recomienda beber al menos dos litros de agua al día, para tener un organismo sano”⁴³.

2.3. “Recomendaciones para una alimentación saludable según el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala”⁴⁴.

- Prefiera consumir los alimentos preparados en casa ya que esto permite conocer los ingredientes del plato de comida, favorecen la higiene de los

⁴² MINISTERIO DE EDUCACIÓN SAN SALVADOR. “Alimentemos bien a la familia” Plan nacional de educación 2021. El Salvador C.A. abril 2009

⁴³ ORTEGA, R. “Deshidratación, causas y consecuencias” Tribuna Madrid, 10 julio 2008.

⁴⁴ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. “Recomendaciones para una alimentación saludable” Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Mayo 2010

alimentos y permite un mejor control de las porciones.

- Coma arroz y frijoles, son la base de la alimentación diaria.
- Consuma al menos 5 porciones al día, entre frutas y vegetales frescos.
- Seleccione alimentos de origen animal bajos en grasa.
- Consuma carnes bajas en grasa como pollo sin piel y pescado.
- Consuma leches y yogurt descremados.
- Elija grasas saludables, como aceite de vegetales.
- Coma menos azúcares, disminuya el consumo de postres, disminuya el azúcar en las bebidas, disminuya el consumo de mermeladas y mieles.
- Tome agua, entre seis y ocho vasos de líquido, donde al menos 4 vasos sean de agua pura.
- Comparta los momentos de alimentación en un ambiente tranquilo.
- Disminuya el consumo de sal, prefiera alimentos bajos en sodio, elimine el salero de la mesa.

2.4. Hábitos alimenticios no saludables.

“Cuando los hábitos alimenticios se han transformado de manera negativa, la tendencia de comer de manera desordenada permite dejar de consumir alimentos sanos, dando acceso a los alimentos con pobre aporte nutricional”⁴⁵. Los hábitos alimenticios no saludables, permiten una dieta rica en grasas saturadas, azúcares con alta densidad energética, escasos nutrientes y fibra, causando un aumento significativo de los casos de obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. Cuando la alimentación es deficiente y no se consumen las cantidades adecuadas de alimentos ricos en energía y nutrientes, aparecen las carencias nutricionales. El tipo de malnutrición dependerá de la cantidad de energía y de nutrientes que falten o estén en exceso.

Entre los hábitos alimenticios no saludables más frecuentes están.

⁴⁵ LOPEZ, Elisa. “Efectos negativos de una mala alimentación.” Revista Nutrición Deportiva. República Dominicana 2014 julio 2014.

2.4.1 Omitir algún tiempo de comida.

"Este hábito alimenticio puede provocar pérdida de energía, dificultad para la concentración, deterioro de tejidos y músculos del cuerpo, causando alteraciones en los niveles de glucosa en sangre"⁴⁶.

2.4.2 Ingerir comida rápida.

"La comida rápida o comida chatarra, contienen grasas saturadas y grasas trans, que favorecen el aumento de colesterol malo y disminuyen los niveles de colesterol bueno en sangre por lo cual, aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria"⁴⁷. Dado que la comida rápida es muy alta en calorías se puede producir aumento de peso, debido a que se consumen más calorías de las que se gastan, esas calorías son vacías ya que no aportan ningún nutriente.

La comida rápida en su mayoría es altamente procesada, con grandes cantidades de azúcar, sal, grasas con aditivos y conservantes que son nocivos para la salud, comer todos los días este tipo de alimentos además de conducir al aumento de peso puede llevar a padecer obesidad.

Entre estos alimentos se pueden mencionar, los refrescos ricos en azúcar refinada, golosinas y alimentos ricos en grasa saturadas altas en sal que ocasionan alteraciones en el organismo, como lo es el síndrome metabólico.

2.4.3 Evitar el consumo de agua pura.

"El cuerpo humano está constituido cerca del 60 % de agua. El agua es fundamental para la vida. Es un líquido imprescindible no solo para la salud sino para el correcto funcionamiento del organismo. Al no ingerir agua el cuerpo puede presentar deshidratación, ocasionando cansancio, agotamiento excesivo y

⁴⁶ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Mayo 2010

⁴⁷ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5t. Ed. Traducción TANGO, I.C. Arlington, American 2013. p. 213.

disminución en la frecuencia urinaria, limitar el consumo de agua retrasa los mecanismos de depuración de toxinas del cuerpo, por lo que se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día⁴⁸.

2.4.4 No consumir frutas y verduras todos los días.

Al no consumir frutas y verduras se reducen las defensas del organismo, hay una reducción en los antioxidantes que luchan contra los radicales libres que afectan las células del cuerpo, se pierden micronutrientes que se encuentran en gran cantidad en frutas y verduras que son responsables de fortalecer el sistema inmune como el zinc, magnesio, selenio, entre otros.

2.4.5 No incluir fuentes de proteína, carbohidratos y grasa saludable en los tiempos de comida.

Omitir alguno de los grupos alimenticios puede ocasionar alteraciones en el organismo, causando un déficit de nutrientes lo cual puede ocasionar, pérdida del cabello problemas de piel, pérdida de fuerza y masa muscular, pérdida de masa ósea, deficiencia en la absorción de vitaminas y minerales, alteraciones hormonales.

2.4.6 Utilizar grasa animal para cocinar.

La grasa animal contiene grasa saturada, este tipo de grasa se asocia a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

2.4.7 Sobre cocinar los alimentos.

Este proceso permite que se pierdan los principales nutrientes de los alimentos al estar expuestos al calor.

⁴⁸ LÓPEZ, Elisa. "Efectos negativos de una mala alimentación." Revista Nutrición Deportiva. República Dominicana 2014, julio 2014.

2.4.8 Consumir harinas refinadas.

"Las harinas refinadas están formadas principalmente por hidratos de carbono simples que cuando se ingieren se convierten en glucosa, la glucosa a su vez, eleva el glucógeno y se obtiene energía; el problema de las harinas refinadas es que se digieren muy rápido, es una energía muy breve que provoca que la insulina aumente y se mantenga en niveles muy elevados"⁴⁹.

Los alimentos con harinas refinadas carecen de nutrientes pues al ser refinadas pierden la fibra y con ella los nutrientes esenciales que los constituyen.

2.5 "Hábitos alimenticios que afectan la salud según el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala"⁵⁰.

- Bajo consumo de frutas y vegetales.
- Bajo consumo de cereales como arroz, pasta, frijoles y leguminosas.
- Bajo consumo de lácteos.
- Bajo consumo de proteínas de alto valor biológico como carnes y huevo.
- Alto consumo de grasa y alimentos fritos.
- Disminución del apetito alternado con episodios de mayor apetito.
- Consumo de comidas rápidas más de 3 veces por semana.
- Omisión del desayuno.
- Omisión de meriendas y tiempos de comida principales.

⁴⁹ ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN. Dirección de nutrición y protección del consumidor. Roma, 2006

⁵⁰ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Mayo 2010

- Adopción de dieta vegetariana estricta.
- Adopción de dietas “de moda” que sean hipocalóricas y nutricionalmente desequilibradas.

3. Alimentación.

“La alimentación es conceptualizada como la ingestión de alimentos por parte de un individuo, para conseguir los nutrientes y así obtener la energía para lograr un desarrollo equilibrado”⁵¹.

Es el 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. La alimentación es la forma de procurar los nutrientes al cuerpo, si la alimentación es de forma desbalanceada tiene consecuencias en la salud, si faltan nutrientes en el organismo, hay desnutrición y si la alimentación es en cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

“El conjunto de alimentos constituyen la dieta, que se refiere a los alimentos que come un individuo”⁵². Por lo tanto, todas las personas llevan a cabo una dieta, la dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos como por ejemplo, control del peso o en el tratamiento de enfermedades como la diabetes.

La alimentación termina en el momento en el que el alimento entra por la boca, dando paso a la nutrición.

3.1 Tipos de Alimentación.

3.1.1 Vegetariana.

Es una forma de alimentarse que excluye los alimentos de origen animal. Las

⁵¹ www.significados.com/alimentacion/. Consultado el 1.10.2016

⁵² [comofuncionaque.com/Qué es](http://comofuncionaque.com/Qué-es). Consultado el 1.10.2016

dietas vegetarianas se caracterizan por ser ricas en vegetales, cereales integrales y legumbres, en ellas destaca el consumo de semillas, germinados, soja y sus derivados, como el tofu, además el uso de algas es bastante habitual en este tipo de alimentación. “Existen diferentes tipos de alimentación vegetariana con algunas variaciones, tales como”⁵³.

- Veganismo.

No consumen ningún alimento de origen animal, ni derivados con lácteos, leche o miel.

- Ovolácteo vegetarianismo.

Incluyen huevos y lácteos en su alimentación.

- Frugívorismo.

Basada en frutas, frutos secos y semillas, incluye aquellos frutos que se clasifican como verduras, como el tomate y aguacate. El resto de vegetales, están excluidos.

3.1.2 Omnívora.

“Incluye tanto, alimentos vegetales como animales, es el tipo de alimentación más común entre los seres humanos”⁵⁴.

3.2 Alimento.

“Un alimento es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición.

Es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte,

⁵³ Bernácer, Raquel “Tipos de dieta vegetariana” Alimriente, Barcelona (No 7), octubre 2015. Consultado 18.10.2016

⁵⁴ Ibid.

proporciona una mezcla compleja de reacciones químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga los órganos. El alimento es fundamental para la continuidad de los procesos de regeneración de tejidos y órganos del cuerpo⁵⁵.

“De acuerdo con el origen que ostentan, pueden ser clasificados en alimentos orgánico e inorgánicos⁵⁶. Cada uno de estos alimentos le proporciona al organismo sustancias que son esenciales y vitales para su desarrollo y funcionamiento.

3.2.1 Alimentos Orgánicos.

Entre los alimentos orgánicos se encuentran los de origen vegetal, que son las verduras, frutas y cereales y los de origen animal que son, carnes, leche, huevos.

3.2.2 Alimentos Inorgánicos.

Son de origen mineral, como el agua y las sales minerales.

4. Nutrición.

“La OMS define nutrición como, la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una adecuada nutrición es un elemento fundamental de la buena salud. La nutrición deficiente puede reducir la inmunidad y aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, reduciendo la productividad⁵⁷. “La Nutrición es la ciencia que estudia el aprovechamiento de los nutrientes, el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico; garantizando que todos los procesos fisiológicos se efectúen de manera correcta con el alimento suministrado, logrando una salud adecuada previniendo enfermedades⁵⁸.”

⁵⁵ www.conceptodefinicion.de/alimento/ Consultado el 1.10.2016

⁵⁶ <http://www.definicionabc.com/salud/alimentos.php>. Consultado el 1.10.2016

⁵⁷ www.who.int/topics/nutrition/es/. Consultado el 1.10.2016

⁵⁸ <http://www.saludterapia.com/glosario/d/74-nutricion.html#ixzz4Lt6CrrLO>. Consultado el 1.10.2016

La energía administrada por los alientos se mide en unidades llamadas calorías o kilocalorías (1 Kcal = 1.000 calorías). Las calorías miden la cantidad de energía transferida del alimento hacia el cuerpo. La cantidad de calorías necesarias depende de la edad y otros aspectos como peso, actividad física, talla y sexo.

“Todos los alimentos y bebidas contienen calorías en forma de nutrientes en la siguiente proporción. 1 gramo de carbohidratos equivale a 4 calorías, 1 gramo de grasas equivale a 9 calorías, 1 gramo de proteínas equivale a 4 calorías”⁵⁹. Para mantener un peso adecuado y estable, el aporte de energía y el gasto energético deben estar equilibrados.

4.1 Nutriente.

“Nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo”⁶⁰. Son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Los alimentos son los encargados de aportar al cuerpo toda la energía que necesita para llevar a cabo sus funciones y poder mantenerse en perfecto estado, esta energía se encuentra en forma de calorías contenidas en los nutrientes de los alimentos.

Los nutrientes se dividen en macronutrientes y micronutrientes

4.2 Macronutrientes.

Estos aportan energía y se requieren a diario, los macronutrientes están constituidos por los carbohidratos, proteínas y grasas.

4.2.1 Carbohidratos.

“Los carbohidratos son los que proporcionan al organismo energía indispensable

⁵⁹ ESPINOSA, Carmen Conceptos básicos de nutrición. 2da Ed España 2007. p 6

⁶⁰ *Ibid.* p 9

para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias como caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son los granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel⁶¹.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cerebro, los riñones y los músculos. Sin este macronutriente el cuerpo no funcionaría de forma adecuada, los carbohidratos son uno de los principales nutrientes en la alimentación.

Se pueden encontrar tres tipos principales de carbohidratos, que son.

- Azúcares.

Los azúcares se presentan de manera natural en los alimentos ricos en nutrientes como lo son las frutas, leche y productos lácteos. Algunos alimentos empacados y refinados contienen azúcares añadidos estos incluyen golosinas, galletas, pasteles, productos de panadería y bebidas carbonatadas, los alimentos refinados con azúcares añadidos proporcionan calorías, pero no tienen vitaminas, minerales y fibra.

- Almidones.

“El propósito del almidón en el organismo es convertirse en glucosa para ser utilizado por el cuerpo como energía, la glucosa circula por el torrente sanguíneo y se utiliza como fuente de combustible⁶²”.

Entre los alimentos con alto contenido de almidones están, la papas, maíz, frijoles verdes, guisquil, granos integrales como el arroz integral, la avena, la cebada y la quinua.

⁶¹ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. “Recomendaciones para una alimentación saludable” Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Marzo 2012

⁶². Ibid.

Los granos refinados, como los que se encuentran en los productos de panadería y el arroz blanco también contienen almidones, sin embargo, carecen de vitamina B y otros nutrientes importantes a menos que estén marcados como fortificados.

- Fibra.

“La fibra es la parte del alimento que el cuerpo no descompone. La fibra ayuda a sentir sensación de saciedad lo que permite mantener un peso saludable”⁶³.

Existen dos tipos de fibra.

- La fibra insoluble, agrega volumen a las heces permitiendo tener deposiciones regulares.
- La fibra soluble, reduce los niveles de colesterol, permite controlar los niveles de azúcar en sangre.

Entre los alimentos con alto contenido de fibra están los granos integrales, como el trigo entero, el arroz integral, pan, cereales y galletas saladas preparadas a base de granos integrales, frijoles y legumbres, verduras como el brócoli, el maíz y las papas con cáscara, frutas como las frambuesas, las peras, las manzanas, los higos, las nueces y semillas. La mayoría de los alimentos procesados y refinados tienen un contenido bajo de fibra

4.2.2 Proteínas.

“Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, la

⁶³ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. “Recomendaciones para una alimentación saludable” Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Marzo 2012

mayoría contiene además azufre y fósforo⁶⁴.

La proteína es el principal componente estructural de las células y es responsable de construir y reparar los tejidos del cuerpo, se encargan de mantener la masa muscular del organismo. "Las proteínas pueden ser de origen animal, entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos y de origen vegetal tales como frijoles, soya, así como las mezclas de harinas, como la Incaparina y otras similares"⁶⁵.

Los aminoácidos que las forman pueden ser esenciales y no esenciales.

- Aminoácidos esenciales.

Son aquellos que el cuerpo no produce y no pueden sintetizar de los cuales hay nueve, estos se obtienen a través de la ingesta de ciertos alimentos, entre los aminoácidos esenciales están la histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, si estos no son ingeridos dentro de la dieta alimenticia puede causar cierta limitación en el desarrollo del organismo, debido a que es difícil crear tejidos nuevos cuando las células de los tejidos mueren.

- Aminoácidos no esenciales.

Son aquellos que pueden ser sintetizados en el organismo a partir de otras sustancias, entre estos están arginina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, taurina entre otros.

4.2.3 Grasas.

"Son fuente de energía para el cuerpo ayudan a transportar y absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y a incorporar los ácidos grasos esenciales"⁶⁶.

⁶⁴ INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ, INCAP. (2003). Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Módulo N° 26: alimentación en la adolescencia. Guatemala

⁶⁵ Ibid.

⁶⁶ ESPINOSA, Carmen Conceptos básicos de nutrición. 2da Ed España 2007. p 14.

También ayudan a la producción de las hormonas, son una fuente concentrada de energía a la que el cuerpo recurre cuando lo necesita, cada gramo de grasa provee al organismo 9 calorías. Una vez que el organismo la obtiene, el exceso se deposita en las células adiposas.

Las grasas pueden ser.

- Grasas saludables.

Son las que protegen las arterias, se trata de las grasas insaturadas, estas pueden ser.

Monoinsaturadas.

“Estas grasas actúan favorablemente en el organismo al disminuir el colesterol malo (LDL) sin reducir el bueno (HDL)”⁶⁷. La grasa Monoinsaturada regula funciones fisiológicas del organismo, mantienen la salud del cerebro, permiten un óptimo funcionamiento del sistema nervioso central. La grasa Monoinsaturada ayuda a mejorar la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K.

Fuentes de grasas Monoinsaturadas

- Aceite de oliva.
- Aguacates.
- Almendras, macadamia, maní.

Poliinsaturadas.

“Estos ácidos grasos aportan energía para los músculos, corazón y otros órganos también intervienen en la formación de la membrana celular, son ácidos grasos esenciales ya que son sustancias que no produce el cuerpo y que por tanto habrá

⁶⁷ ESPINOSA, Carmen Conceptos básicos de nutrición 2da Ed España 2007 p 14

que añadirlas a través de la alimentación”⁶⁸. Dentro de las grasas Poliinsaturadas existen 2 ácidos grasos esenciales:

- Omega 3

“En este grupo se encuentran el ácido linolénico, el ácido eicosapentaenoico y el ácido docosahexaenoico”⁶⁹. El omega 3 está presente en pescados azules, aceite de soja, frutos secos (nueces), pescados grasos como salmón, atún, anchoas, sardinas, etc. El consumo de ácido linolénico evita que las arterias se tapen y no disminuyen el colesterol bueno, entre sus beneficios se destacan la reducción del riesgo de padecer infartos, cáncer, favorece el descenso de la presión arterial, mantiene niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 gramos de este ácido graso.

- Omega 6

Dentro de este grupo se encuentra el ácido linoleico presente en el aceite de soja, aceite de maíz, aceite de girasol y en frutos secos (nueces, entre otros).

El consumo de ácido linoleico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 10 gramos de ácido linoleico.

- Grasas no saludables.

Grasas saturadas.

Se encuentran formadas por ácidos grasos de cadena larga pueden elevar los niveles de colesterol y dar lugar a problemas de circulación. La mayoría de estas grasas son de origen animal y están presentes en las carnes, leche entera y

⁶⁸ BADUI DERGAL, “Grasas nocivas”, El País. El Salvador 2006 (No. 25): 12 de septiembre, 2006. p 1

⁶⁹ Ibid.

golosinas, empanadas, tartas industrializadas, polvos para flanes, magdalenas, galletas, dulces, productos de pastelería, comidas rápidas, sopas instantáneas, cremas para café (tipo Coffe Mate), crema de leche, chorizo, chicharrón, tocino, quesos duros, estas grasas aumentan el colesterol LDL, con efecto neutro en colesterol HDL.

Grasas trans.

Estas son más perjudiciales que las saturadas, esto se debe a que son aterogénicas, pasan de ser insaturadas a saturadas a través del proceso de hidrogenación, (uso de calor) entre las que se pueden mencionar están, la mantequilla vegetal, margarina, aceite vegetal hidrogenado o cualquier otro alimento elaborado con estos ingredientes. “Estas grasas aumentan la concentración de colesterol total y de LDL y disminuyen el HDL, predisponen a enfermedades cardíacas y cerebrales”⁷⁰.

4.3 Micronutrientes.

Constituidos por las vitaminas y los minerales, están presentes en los alimentos en pequeñas cantidades y son decisivos en el funcionamiento del organismo.

4.3.1 Vitaminas.

Son compuestos orgánicos que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento. “Las vitaminas también participan en la formación de hormonas, células sanguíneas, sustancias químicas del sistema nervioso y material genético, por lo general actúan como biocatalizadores, combinándose con proteínas para crear

⁷⁰ <https://medlinplus.gov> : Página Principal , Enciclopedia médica. Consultado 30.10.16.

enzimas metabólicamente activas, que a su vez intervienen en distintas reacciones químicas por todo el organismo⁷¹”.

Cada vitamina tiene una acción fisiológica distinta de las cuales el cuerpo necesita pequeñas cantidades, la vitamina C es necesaria para la síntesis de colágeno, proporcionando su estructura a los vasos sanguíneos a los huesos y a los ligamentos, se encuentra en alimentos como las frutas cítricas, las frambuesas y en los pimientos, el ácido fólico, también conocido como vitamina B9 debe ser consumido para prevenir defectos en el tubo neural en los niños, la vitamina D ayuda a mantener la homeostasis de calcio, puede ser encontrada en los alimentos o ser sintetizada a través del sol.

4.3.2 Minerales.

El sodio ayuda a mantener el volumen de líquido fuera de las células y a que funcionen de forma adecuada. Debe ingerirse menos de 2,400 miligramos por día de sodio para evitar efectos nocivos en la salud como hipertensión y daño renal.

“El potasio se encarga de mantener el volumen de líquido dentro y fuera de las células, previene el aumento de la presión arterial cuando se aumenta la ingesta de sodio”⁷². Fuentes ricas en este mineral incluyen los plátanos, las patatas y los tomates.

El calcio ayuda a mantener los huesos y los dientes fuertes, deben incluirse en la dieta fuentes ricas en calcio como son la leche, el queso bajo en grasa y el yogur.

4.3.3 Agua.

“El agua conforma más del 60% del cuerpo humano. Todos los nutrientes transitan a través de la sangre compuesta en su mayor parte por agua, de la

⁷¹ PARDO ARQUERO, V. P. (2004). “La importancia de las vitaminas en la nutrición de personas que realizan actividad física deportiva” *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte España* vol. 4 (16). diciembre 2004. Pág. 3.

⁷² *ibid.*

transitan a través de la sangre compuesta en su mayor parte por agua, de la misma forma, la orina también está compuesta por agua, ayudando a eliminar los residuos del cuerpo"⁷³.

Además, el agua se ve implicada en la regulación de la temperatura, la digestión, en mantener la homeostasis del cuerpo y en el transporte de nutrientes a través de las células. El cerebro está compuesto por un 95% de agua, la sangre por un 82% los pulmones por un 90% de composición de agua. Cuando la cantidad de agua interna disminuye y no es cubierta por la ingesta de nuevos líquidos, el cuerpo comienza a sentirse mal y a tener síntomas claros de deshidratación.

La deshidratación puede llegar a ser un problema muy grave, generando problemas como pérdida de la memoria y problemas visuales, cuando se llega a una falta de un 4% de agua general el cuerpo manifiesta dolor de cabeza, irritaciones y problemas de concentración.

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"⁷⁴. "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 del desayuno, hay una mayor tendencia a comer fuera de la casa con los amigos y menos en el hogar con la familia"⁷⁵. 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 del potencial físico y mental.

⁷³ ORTEGA, R. "Deshidratación, causas y consecuencias" Tribuna Madrid. 10 julio 2008.

⁷⁴ www.wordreference.com/definicion/estudiante Consultado el 1.10.2016

⁷⁵ INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ, INCAP. (2003). "Alimentación en la adolescencia en Guatemala" Contenidos de Nutrición y Alimentación. Guatemala. Módulo N° 26. 2003.

5.1 Estudiante de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular.

“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 educación superior, así como comprobar la salud física adecuada a la exigencia 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 del primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala es de lunes a viernes, de 7.00 a 16:00, el pensum de estudio incluye, Biología, Técnicas Básicas de Enfermería, Introducción a Enfermería, Metodología de Estudio, Ética, Psicología I y Práctica Hospitalaria”⁷⁶.

“En promedio, 100 estudiantes ingresan al primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala”⁷⁷.

“La Escuela cuenta con el área de comedor en donde durante el receso, en horario de 9:00 a 9:30 proporciona a los alumnos, un vaso de atol que varía entre arroz con leche, atol de plátano o Incaparina, el almuerzo se sirve de 12:30 a 14:00, en el cual se le brinda los estudiantes pepián; hilachas, pollo guisado, carne azada, platillos que son acompañados con arroz, pasta, ensalada o vegetales, una fruta y fresco natural de piña, tamarindo, limonada o jamaica”⁷⁸. Los temas sobre hábitos alimenticios son necesarios para mejorar el desempeño de los estudiantes ante las demandas de las actividades educativas.

“Los hábitos alimenticios en los estudiantes, se ven afectados por circunstancias

⁷⁶ ALVARADO, Raquel Licenciada en Psicología. Promedio de estudiantes de primer ingreso de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Guatemala. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. (Entrevista personal) 11.10.2016

⁷⁷ Ibid.

⁷⁸ CANA, Estela. Encargada de Cocina. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Guatemala. (Entrevista personal) 20.04.2018

relacionadas con las demandas y responsabilidades estudiantiles en las cuales se descuidan los hábitos alimenticios ya que 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”⁷⁹.

6. Enfermería.

“Enfermería abarca la atención autónoma en colaboración a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no y en todas las circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención brindada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal”⁸⁰. Enfermería es un conjunto organizado de conocimientos abstractos, avalados por la investigación científica y el análisis lógico. “La ciencia de la Enfermería se basa en un amplio sistema de Teorías que se aplican a la práctica en el Proceso de Atención de Enfermería al proporcionar el mecanismo a través del cual el profesional utiliza sus opiniones, conocimientos y habilidades para cuidar a la persona, la familia o comunidad. Tiene como fundamento Teorías que guía su práctica, el enfermero/a emplea esas Teorías en sus actividades diariamente”⁸¹.

OREM, Dorothea. Dice que la Enfermería tiene como preocupación especial la necesidad del individuo para la acción del autocuidado, la provisión y administración del modo continuo para sostener la vida y la salud, recuperarse de la enfermedad o daño y adaptarse a sus efectos. (Conceptos de autocuidado)

NIGHTINGALE, Florence. “Su idea principal de Enfermería se basa en que toda mujer, en algún momento de su vida, ejercería de enfermera de algún modo ya

⁷⁹ XOCOP CHALÍ, Lilian Brenda Maribel. Estudiante del 4to. semestre de Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Opinión sobre hábitos alimenticios en Estudiante del primer semestre de Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. (Entrevista personal) 27.10.2016.

⁸⁰ www.vho.int/topics/nursing/es/ Consultado el 26. 9.2016

⁸¹ bvs.sld.cu/revistas/enf/vol22_4_06/enf07406.htm. Consultado 26.9.2016

que la Enfermería consistía en hacerse responsable de la salud de otras personas⁸².

HENDERSON, Virginia. Define Enfermería como. "La asistencia que se brinda al individuo sano o enfermo, en la realización de aquellas actividades que contribuyen a la salud o recuperación (o a una muerte serena), actividades que realizaría por el mismo si tuviera la fuerza, conocimiento o voluntad necesaria, todo esto de manera que la ayude a ganar independencia de la forma más rápida posible"⁸³.

Según ROGERS, Martha. "Enfermería es una profesión basada en la aplicación de una ciencia y un arte que tiene como meta servirle al hombre. Considera que la ciencia de Enfermería no es la suma de principios sacados de otras fuentes sino un producto nuevo, la ciencia de la Enfermería es un cuerpo organizado de conocimientos abstractos logrados por la investigación científica y análisis lógico"⁸⁴.

6.1 Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

"La Primer escuela de Comadronas estuvo adscrita a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, la cual funcionó del 1 de julio del año de 1895 al año de 1956, las clases se iniciaron el 1 de agosto de 1895 con tres alumnas. En el año de 1903, durante el gobierno de Manuel Estrada Cabrera, fue decretado el establecimiento de la primer Escuela de Enfermeras adscrita al hospital General San Juan de Dios, pero a pesar de haber sido decretada la Escuela nunca se fundó formalmente"⁸⁵.

La operación informal de la Escuela de Enfermeras en el hospital General San Juan de Dios determinó que en el año de 1940, durante el gobierno de Jorge

⁸² teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/.../florence-nightingale.html. Consultado 29.10.2016.

⁸³ teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/.../virginia-henderson. Consultado 30.10.2016.

⁸⁴ enfermeros.jimdo.com/que-es-la-enfermeria. Consultado el 1 10 2016

⁸⁵ guatemaladeayer.blogspot.com/.../primer-escuela-de-comadronas.h. Consultado 30.10.2016.

Ubico, se emitiera el Decreto Número 2390, el cual ordenaba la fusión de la Escuela de Comadronas con la Escuela de Enfermeras, lo que determinó un nuevo plan de estudios de la nueva Escuela, el cual determinó dos años de estudios en Enfermería Hospitalaria y uno de Obstetricia, sin embargo la Junta Directiva de la Facultad de Ciencias Médicas se pronunció en contra del decreto por considerar que un solo año de estudios de obstetricia no es suficiente. Seis años después la Facultad de Ciencias Médicas, intento aprovechar la Revolución de Octubre de 1944, al querer reabrir la Escuela de Comadronas, pero fue hasta el 1 de julio de 1946, en que se reabrió la Escuela de Comadronas, después de un intento de Sanidad Pública de querer instruir a las parteras empíricas y calificarlas como comadronas.

Para el año de 1949 la Escuela de Comadronas había logrado su objetivo graduando a 19 comadronas, a la llegada de Jacobo Arbenz Guzmán en el año de 1954 las nuevas autoridades tomaron una actitud de oposición en contra de la partería y con un nuevo plan, las prácticas de las alumnas se limitaron a observar y no atender los partos en el hospital General San Juan de Dios.

Con la apertura del Nuevo hospital Roosevelt, no se les dio participación a las estudiantes de partos y se suprimió el rol de las parteras en el sistema nacional de salud.

Las nuevas autoridades del Ministerio de Salud y del hospital General san Juan de Dios, se pusieron en contra de la partería. En 1955 con motivo del nuevo plan de organización al que fue sometido el hospital General San Juan de Dios, las prácticas de las alumnas sufrieron alteraciones considerables. Poco tiempo después, la situación empeoró cuando la Maternidad del hospital General cerró y la del hospital Roosevelt abrió, sin abrir sus puertas a las alumnas de la partería.

Ese mismo año el presidente Carlos Castillo Armas, acordó en julio de 1955 que la Escuela Nacional de Enfermeras, fuera la única institución de su tipo en el país.

Meses después el Ministro de Salud Pública y Asistencia Social comunicó el establecimiento de un Post-graduado en la Escuela Nacional de Enfermeras, para la preparación de Enfermeras Obstétricas, tomándose por parte de la Junta Directiva de la Facultad de Ciencias Médicas, la decisión de cerrar la inscripción el 29 de diciembre de 1955 para el año 1956. El 31 de octubre de 1955 fue aprobado el Reglamento que determinó que esta institución depende directamente del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.

“En junio del año 2002, se firma un convenio entre la Universidad de San Carlos de Guatemala y el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, en el cual ambas instancias brindan su total apoyo y acompañamiento a la formación y desarrollo de la Enfermería en Guatemala. El 15 de enero del año 2003, se aprobó el pensum estudiantil, según consta en el acta No. 01-2003 del Consejo Superior Universitario”⁸⁶. A través de los años se han tenido avances significativos en cuanto al reconocimiento de la profesión, la formación y organización, entre los que se menciona. “La aprobación de la Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería en el año 2007, la Ley tiene por objeto regular el ejercicio de Enfermería en todo el territorio Nacional, con el fin de garantizar el mismo en forma idónea y eficaz a todos los habitantes de la República de Guatemala”⁸⁷.

La Misión de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala es: “Ser una institución de educación superior que forma enfermeros y enfermeras con talento científico, humanístico y social en los niveles Intermedio Universitario, Licenciatura, Especializaciones, Maestrías, así como Programas de Capacitación y Educación en servicios de los diferentes niveles de formación del personal de Enfermería”⁸⁸. Todo con el fin de contribuir a la satisfacción de necesidades de cuidado de los usuarios a través de la promoción de la salud, con enfoque

⁸⁶ www.mspas.gov.gt/.../CUA.%2035867%20Escuela%20Nacional%2. Consultado 24.9.1016

⁸⁷ enfermeriaenguatemala.blogspot.com/.../la-formacin-de-enfermera. Consultado 25.9.16

⁸⁸ www.mspas.gov.gt/.../CUA.%2035867%20Escuela%20Nacional%2. Consultado 26.9.2016

intercultural, utilizando tecnología disponible en la práctica, aplicando los principios éticos, interactuando con acciones propias ante el equipo multidisciplinario.

La Visión de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala es: "Entregar a la sociedad guatemalteca líderes en el cuidado de Enfermería basados en la investigación, promoviendo el desarrollo del cuerpo de conocimientos propios de Enfermería ubicados en los diferentes niveles de la 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 con el perfil epidemiológico y de políticas nacionales de salud, que sirve de base para definir el de desempeño en docencia y servicio"⁸⁹.

7. Orem, Dorothea. Teoría General de Enfermería.

La Teoría General de Enfermería de Dorotea Orem, está compuesta por tres Teorías que son.

7.1 Teoría del Autocuidado

"El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos inician y realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar. 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"⁹⁰.

Define tres requisitos de autocuidado.

- Requisitos de autocuidado universal.

Incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.

⁸⁹ ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA. "Material informativo para admisión". Unidad de desarrollo educativo. Guatemala. 2016.

⁹⁰ teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/dorothea-orem.html. Consultado el 29.10.2016.

- Requisitos de autocuidado del desarrollo.

Promover las condiciones necesarias para la vida, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo.

- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud.

Están vinculados a los estados de salud.

7.2 La Teoría del Déficit de Autocuidado.

Describe las causas que ocasionan el déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud no pueden asumir el autocuidado o el cuidado independiente. Determina porque es necesaria la intervención de la enfermera.

7.3 La Teoría de Sistemas de Enfermería.

Explican los modos en que Enfermería puede atender a los individuos. Describe tres tipos de sistemas:

- Sistemas de Enfermería totalmente compensadores.

La enfermera suplente al individuo.

- Sistemas de Enfermería parcialmente compensadores.

El personal de Enfermería proporciona algunas medidas de autocuidado que el paciente no puede realizar.

- Sistemas de Enfermería de apoyo-educación:

La enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado que no podrían hacer sin esta ayuda.

VI. MATERIAL Y METODOS

1. Tipo de estudio.

El estudio es de tipo descriptivo porque permitió describir los hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

Tiene un enfoque cuantitativo, porque los datos se obtuvieron de forma numérica y fueron procesados a través de métodos estadísticos, es de corte transversal porque tuvo un límite de tiempo, durante el mes de noviembre del 2017.

2. Unidad de análisis

Estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala

3. Población y muestra.

3.1 Población.

75 estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

3.2 Muestra.

No fue necesario calcular la muestra, se tomó en cuenta al 100% de estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala del año 2017, que consta de 75 estudiantes.

4. Definición y operacionalización de la variable.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicador	Instrumento
Hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.	Patrón de alimentación que sigue una persona a diario, influenciado por las preferencias alimenticias que pueden ser saludables y no saludables	Conjunto de formas o manera de ingerir los alimentos que tienen las personas, manifestadas a través de preferencias gusto y tiempo.	<p>Hábitos alimenticios saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desayunar todos los días. • Incorporar los principales grupos de alimentos en los tiempos de comida. • Ingerir 8 vasos de agua al día. • Evitar el consumo de comida chatarra. • Consumir frutas y verduras de 3 a 5 veces al día. • Consumir granos y cereales todos los días 	<p>1. Señale las comidas que realiza al día</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Desayuno b) Refacción c) Almuerzo d) Merienda e) Cena <p>2. ¿Qué desayuna habitualmente?</p> <p>3. ¿Cuántos vasos de agua bebe al día?</p> <p>4. ¿Con qué frecuencia consume comida chatarra?</p> <p>5. ¿Cuántas veces al día consume frutas?</p> <p>6. ¿Cuántas veces al día consume verduras crudas o cocidas?</p> <p>7. ¿Cuántos días a la semana consume cereales o granos?</p>

			<p>Hábitos alimenticios no saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comer carne roja más de 2 veces por semana. • Consumir lácteos enteros más de 3 veces por semana. • Ingerir alimentos refinados. • Preferir el consumo de alimentos preparados en la calle. • Ingerir alimentos altos en grasas saturadas. 	<p>8. ¿Cuántas veces por semana come carne roja?</p> <p>9. ¿Cuántas veces a la semana consume lácteos o sus derivados?</p> <p>Especifique si los lácteos que consume son enteros o descremados.</p> <p>10. ¿Considera usted que es importante incluir en la dieta diaria alimentos integrales?</p> <p>11. Los alimentos que usted consume son:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Preparados en casa por mi persona. b) Preparados en casa por un familiar. c) Comprados en la calle. <p>12. ¿Cuáles son los alimentos que prefiere consumir?</p>
--	--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar grasa animal para cocinar. • Consumo de alimentos altos en azúcar añadida. • Agregar sal a los alimentos ya preparados. 	<p>13. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para cocinar?</p> <p>14. ¿Qué tipo de postres consume?</p> <p>15. ¿Acostumbra agregar sal a las comidas ya preparadas?</p> <p>a) Si b) No c) A veces</p> <p>16. ¿Considera usted que posee la suficiente información para tener adecuados hábitos alimenticios?</p> <p>a) Si b) No</p> <p>¿Qué información le gustaría tener sobre el tema?</p>
--	--	--	---

5. Descripción detallada de las técnicas, procedimientos e instrumentos a utilizar.

Luego de haber seleccionado el tema de investigación y de ser autorizado por la Unidad de Tesis, se prosiguió a elaborar el protocolo de investigación, iniciando por la revisión teórica que fundamentó el estudio, seguidamente se elaboró el instrumento de investigación que permitió recabar información basado en los indicadores de las variables. Se realizó un estudio piloto, para verificar si el proceso metodológico establecido permite la medición de las variables y el alcance de los objetivos, el cual fue dirigido a los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente, teniendo este grupo características similares con la unidad de análisis de la investigación. Se contó con la autorización de las autoridades de las instituciones en donde se realizó el estudio piloto y el trabajo de campo.

Como instrumento de recolección de datos se utilizó la encuesta, la cual consta de 12 preguntas abiertas y 04 preguntas de selección múltiple, haciendo un total de 16 preguntas, permitiendo obtener información sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes. Los datos obtenidos se tabularon utilizando el sistema manual, agrupando respuestas similares, los resultados se analizaron tomando en cuenta los indicadores y la revisión bibliográfica, se utilizaron gráficos estadísticos para presentar los resultados obtenidos.

6. Criterios de inclusión y exclusión.

6.1 Criterios de inclusión. Estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala que aceptaron participar en el estudio.

6.2 Criterios de exclusión. 03 estudiantes del primer año de Licenciatura en

Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, que no asistieron el día que se realizó la entrega del instrumento de investigación para ser contestado por los estudiantes.

7. Aspectos éticos de la investigación.

Esta investigación se rigió por los siguientes aspectos y principios éticos.

7.1 Consentimiento informado.

“La finalidad del consentimiento informado es asegurar que los individuos participan en la investigación propuesta sólo cuando ésta es compatible con sus valores, intereses, preferencias y lo hacen voluntariamente. Los requisitos específicos del consentimiento informado incluyen, la provisión de información sobre la finalidad, los riesgos, los beneficios y las alternativas”⁹¹. Pevio a pasar el instrumento de investigación se les informó a los sujetos del estudio sobre el consentimiento informado, en el cual se describió el propósito del estudio, los beneficios de este, el derecho a la confidencialidad y que podrían abandonar el estudio si así lo deseaban.

7.2 Permiso institucional.

Se realizaron cartas de solicitud dirigidas a las autoridades de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala y Escuela Nacional de Enfermería de Occidente a través de las cuales fue posible obtener autorización para poder llevar a cabo el estudio de investigación.

7.3 Autonomía.

“Establece que cada sujeto ha de poder decidir de forma voluntaria e informada, sobre aquellas intervenciones a que puede ser sometido”⁹². En esta investigación

⁹¹ www.bioeticaweb.com. Consultado el 9.10.2016

⁹² *Ibid.*

se respetó este principio a través del consentimiento informado, siendo su finalidad asegurar que los individuos forman parte de la investigación, sólo si ésta fuere compatible con sus valores, intereses y preferencias. Se relaciona directamente con el respeto a las personas y a sus decisiones autónomas.

7.4 Beneficencia.

“Beneficencia, viene del latín bene facere, que significa hacer el bien, se trata del deber ético de buscar el bien para las personas participantes en una investigación, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo los riesgos de los cuales deriven posibles daños o lesiones”⁹³. Es decir, que los riesgos sean razonables frente a los beneficios previstos, que el diseño tenga validez científica, que los investigadores sean competentes integralmente para realizar el estudio y sean promotores del bienestar de las personas. En esta investigación los resultados obtenidos benefician a los estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, promoviendo el interés en la adquisición de hábitos alimenticios saludables, que favorezcan la salud.

7.5 Derecho a la intimidad.

“Los investigadores tienen el deber de garantizar el derecho a la intimidad de los sujetos. Todos los participantes en una investigación sobre sujetos humanos guardarán la más estricta confidencialidad de forma que no se viole la intimidad personal ni familiar de los sujetos participantes en la misma, así mismo deben tomarse las medidas apropiadas para evitar el acceso de personas no autorizadas a los datos obtenidos en la investigación”⁹⁴. En esta investigación se utilizó la información de manera confidencial, procurando que las personas participantes no percibieran vulnerabilidad ante su derecho de intimidad.

⁹³ www.medicinabuenaosaires.com/revistas/.../v60_n2_255_258.pdf. Consultado el 1.10.2016

⁹⁴ https://www.uoc.edu/.../Principios_éticos. Consultado el 1.10.2016

7.6 Confidencialidad y anonimato.

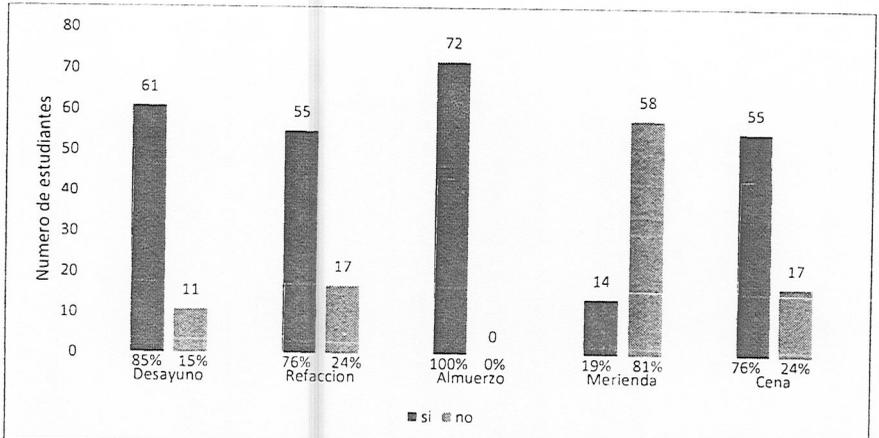
Cada individuo tiene derecho a proteger su información personal. Cuando decide compartir su información en un estudio de investigación, el investigador debe asegurarle al individuo que su información personal continuará siendo confidencial y sólo será accesible a los pocos individuos que se encuentran directamente involucrados en el estudio. La confidencialidad es la garantía de que la información personal será protegida para que no sea divulgada sin consentimiento de la persona. “Se garantiza la confidencialidad en un estudio cuando se le solicita a una persona, si desea participar en una investigación y ésta deberá recibir un documento oficial que asegure que tipo de información recabará el estudio y cómo se pretende utilizar dicha información”⁹⁵. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de valorar la información y preguntar lo que no les quedó claro antes de firmar el documento previo al estudio de investigación, para asegurar la confidencialidad y anonimato de cada individuo se utilizaron códigos de identificación, es decir que en lugar de utilizar el nombre y apellidos reales o incluso el registro de la institución, se asignaron códigos para su identificación.

⁹⁵ GONZÁLEZ ÁVILA, Manuel. Aspectos Éticos de la Investigación. Guatemala 2001, p 11. Tesis grado de licenciatura en Odontología. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Odontología

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Grafica No. 1

Tiempos de Comida que realiza al día



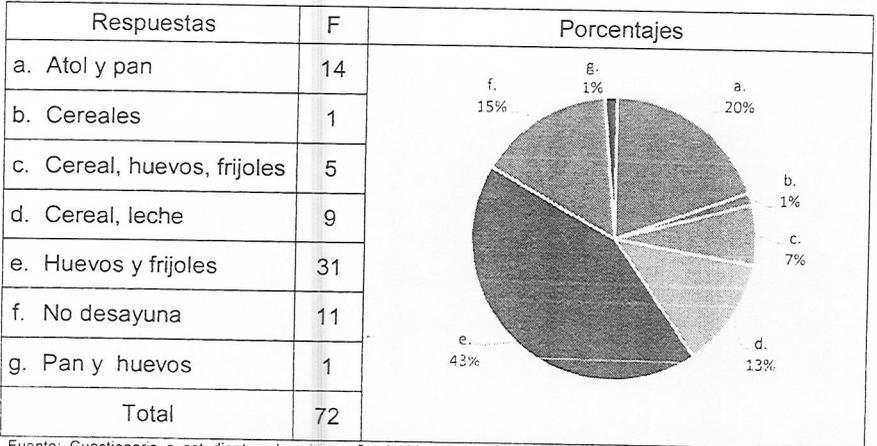
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

Como puede observarse en la grafica, existe un 15% (11 personas) que no realizan el desayuno y el 24% (17 personas) no cenan, lo cual constituye un hábito alimenticio dañino para la salud, provocando perdida de energía y concentración ya que después de un tiempo prolongado de ayuno durante la noche, el cuerpo necesita reabastecerse de nutrientes que se encuentran en los alimentos incluidos en el desayuno. “El desayuno permite la ingesta de nutrientes, mejora el rendimiento físico y mental, este debe aportarnos el 25 % de la energía total diaria. La ausencia del desayuno provoca hipoglicemia al faltar alimentos durante más de 10 a 12 horas lo que ocasiona cambios en el metabolismo”⁹⁶.

⁹⁶MARTÍN PEÑA, Gonzalo. “Hábitos alimentarios y salud.” Salud total Colombia 2013, p 7.

Grafica No. 2

¿Qué desayuna habitualmente?



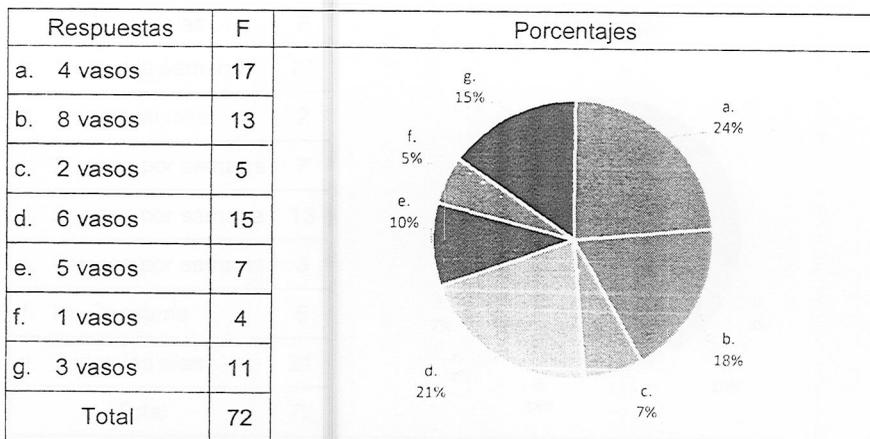
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

Se pudo identificar que existe relación con la grafica anterior, en cuanto a los estudiantes que no desayunan siendo estos el 15% (11 personas), el 20% (14 personas) porcentaje significativo, consume atol y pan, alimentos basados en carbohidratos provocando aumento en los niveles de glucosa, perdida de masa muscular y deterioro en los tejidos del cuerpo al no ingerir la cantidad de proteínas necesarias. "Un desayuno adecuado debe incluir proteínas como lo son los huevos y lácteos, carbohidratos, como cereales y frutas, así como grasas saludables para poder obtener la energía necesaria"⁹⁷. Un correcto desayuno aumenta la capacidad física, favorece la concentración y mejora la capacidad de comprensión de la lectura.

⁹⁷MARTÍN PEÑA, Gonzalo. "Hábitos alimentarios y salud." Salud total Colombia 2013, p 7

Grafica No. 3

¿Cuántos vasos de agua bebe al día?



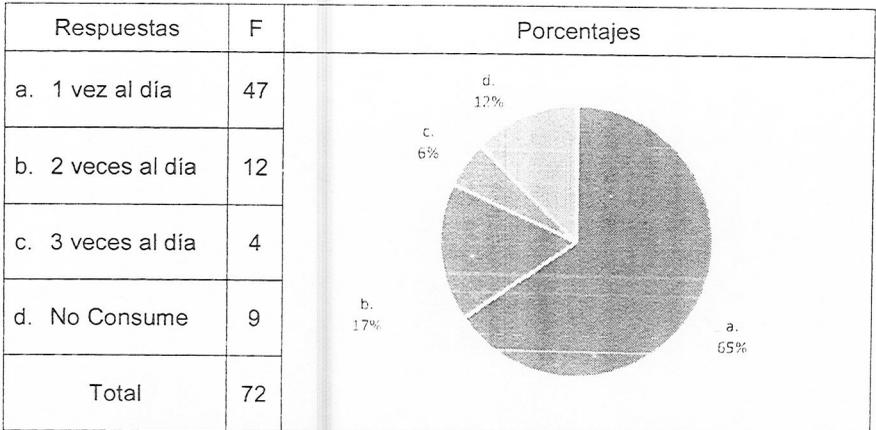
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

“Limitar el consumo de agua retrasa los mecanismos de depuración de toxinas del cuerpo, por lo que se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua al día”⁹⁸. Fue posible detectar en el grupo de estudiantes que formó parte del estudio, que el 15% (11 personas) bebe 3 vasos de agua al día, el 7% (5 personas) bebe 2 vasos de agua al día y el 5% (4 personas) bebe únicamente 1 vaso de agua al día, siendo esto menos de lo recomendado, exponiéndose a sufrir efectos negativos tales como deshidratación, acumulación de toxinas en el cuerpo, estreñimiento, cefalea y dar origen al daño renal.

⁹⁸ LÓPEZ, Elisa. “Efectos negativos de una mala alimentación.” Revista Nutrición Deportiva. República Dominicana 2014, julio 2014.

Grafica No.5

¿Cuántas veces al día consume frutas?



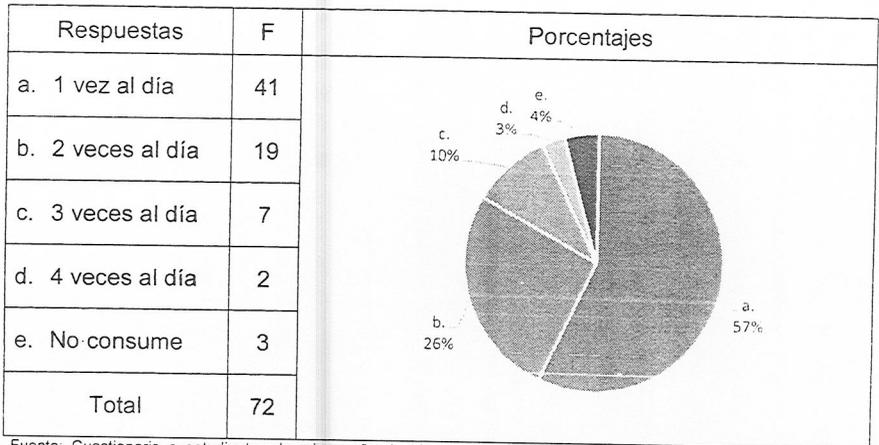
Fuente. Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

“Se recomienda en la Olla Familiar, consumir frutas de 3 a 5 veces al día”¹⁰⁰. Según la tabulación de datos el 65% (47 personas) de los estudiantes consume frutas 1 vez al día, pudiendo ser esta, la porción de fruta que proporciona la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala en el tiempo de almuerzo, pero aun así el 12% (9 personas) no consume frutas. Este hábito alimenticio dificulta el suministro de micronutrientes necesarios en el organismo para su adecuado funcionamiento. El consumo deficiente de frutas reduce los niveles de antioxidantes que luchan contra los radicales libres, afectando las células del cuerpo, disminuyendo las defensas y predisponiendo a los estudiantes a enfermedades por estas carencias.

¹⁰⁰ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. “Recomendaciones para una alimentación saludable” Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Marzo 2012

Grafica No. 6

¿Cuántas veces al día consume verduras crudas o cocidas?



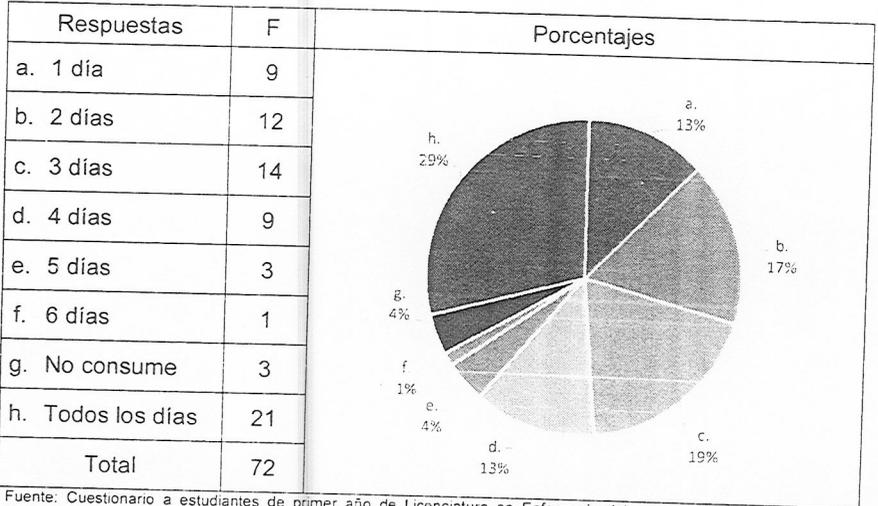
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

El 57% (41 personas) de los estudiantes consume verduras 1 vez al día, pudiendo ser esta la porción de verduras que proporciona la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala en el tiempo de almuerzo, el 4% (3 personas) no consume verduras crudas ni cocidas. "Siendo lo recomendado en la Olla Familiar consumir verduras de 3 a 5 veces al día. Las verduras y hojas verdes contienen vitaminas, minerales y hierro que favorecen el bienestar del organismo"¹⁰¹. El consumo deficiente de verduras restringe la absorción de vitaminas, minerales y hierro, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

¹⁰¹ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Marzo 2012

Grafica No. 7

¿Cuántos días a la semana consume cereales o granos?



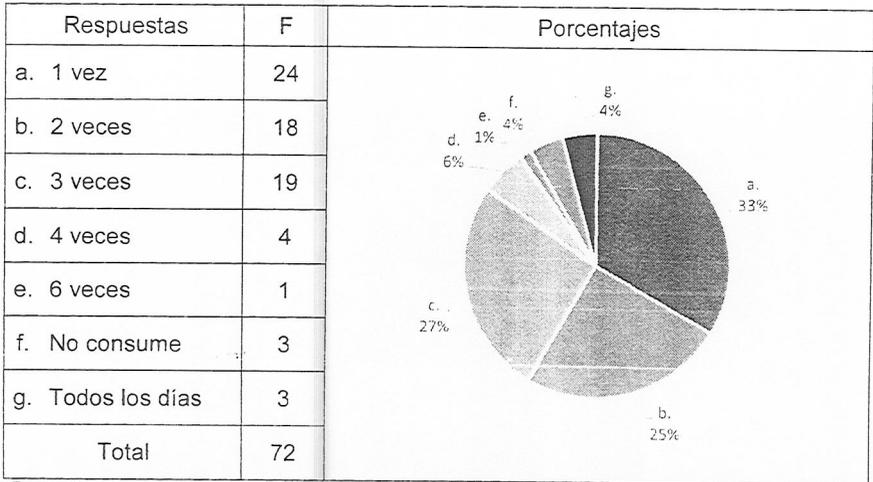
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el estudio de investigación el 17% (12 personas) consume cereales y granos 2 días por semana, el 13% (9 personas) sólo consume 1 día por semana y el 4% (3 personas) no consume. Los cereales y granos son la principal fuente de energía que utiliza el organismo para realizar las actividades diarias. "Se recomienda consumir cereales y granos todos los días"¹⁰². No incluirlos en la dieta diaria puede ocasionar alteraciones negativas en los niveles de energía, afectando el proceso de aprendizaje de los estudiantes por falta de concentración ocasionado por el agotamiento mental y físico.

¹⁰² MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL, PALACIOS, Eduardo. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala, Guatemala, Marzo 2012

Grafica No.8

¿Cuántas veces por semana come carne roja?



Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

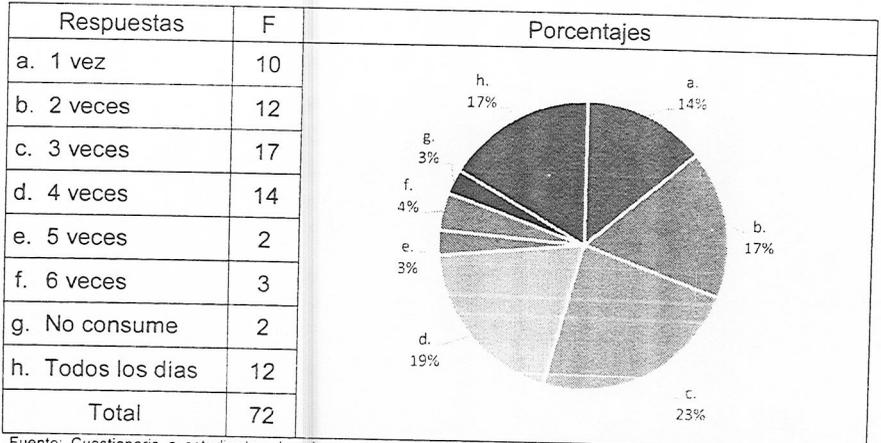
“La carne es la principal fuente de proteínas la cual participa en la composición de células y tejidos del cuerpo”¹⁰³. “En la Olla Familiar se recomienda el consumo de carne roja 2 veces por semana”¹⁰⁴. El 4% (3 personas) consume carne roja todos los días, el 27% (19 personas) consume carne roja 3 veces por semana, siendo esto arriba de lo recomendado. Aunque la carne roja es una fuente importante de proteína, el consumo excesivo aporta grasa saturada al organismo permitiendo el aumento en los niveles de colesterol, lo que da lugar a enfermedades cardiovasculares, por lo que debe consumirse con moderación.

¹⁰³ INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ, INCAP. (2003). Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Módulo N° 26: alimentación en la adolescencia. Guatemala.

¹⁰⁴ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. “Recomendaciones para una alimentación saludable” Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Marzo 2012

Grafica No. 9

¿Cuántas veces a la semana consume lácteos o sus derivados?



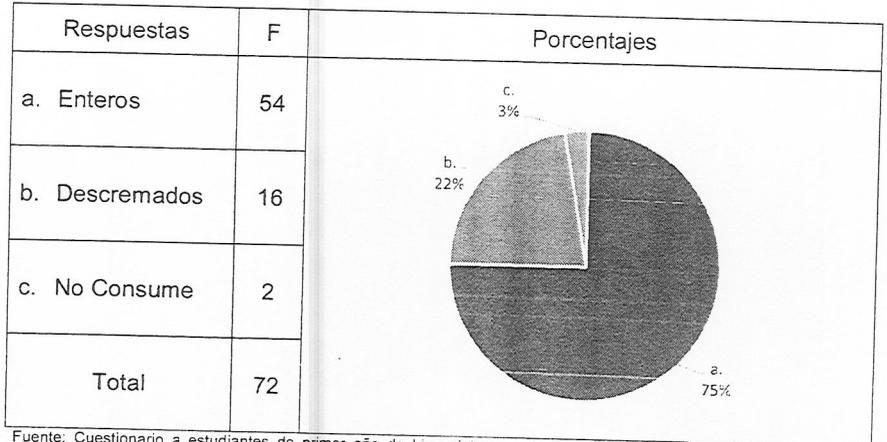
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

Los lácteos son una fuente importante de proteínas y de vitaminas A y D. “Según lo recomendado por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, el consumo de lácteos es de 3 veces por semana”¹⁰⁵. Según los resultados obtenidos en el estudio de investigación el 17% (12 personas) consume lácteos todos los días, el 19% (14 personas) consume lácteos 4 veces por semana. El consumo de lácteos arriba de lo recomendado puede ser beneficioso siempre y cuando se consuman lácteos descremados, para evitar la ingesta de grasa saturada causantes de enfermedades cardiovasculares.

¹⁰⁵ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. “Recomendaciones para una alimentación saludable” Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Mayo 2010

Grafica No. 10

Especifique si los lácteos que consume son enteros o descremados.

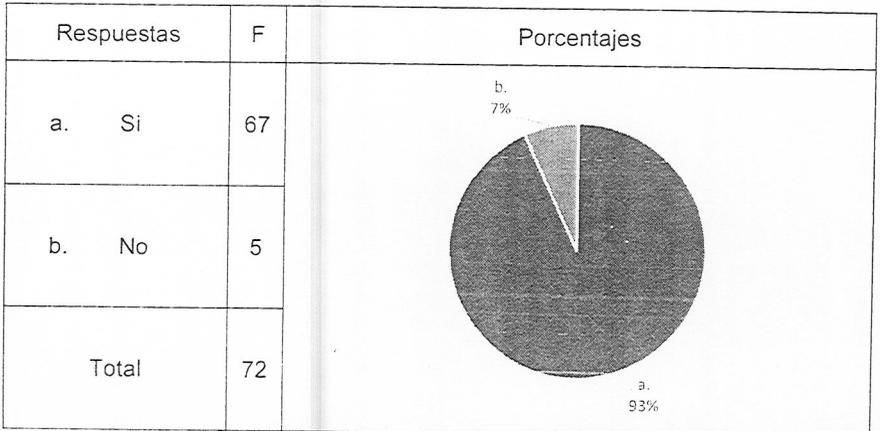


Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

De acuerdo con la pregunta realizada, únicamente el 22% (16 personas) consume lácteos descremados, hábito alimenticio que puede afectar la salud de los estudiantes ya que los lácteos enteros poseen grasas saturadas que ocasionan aumento en los niveles de colesterol LDL (Colesterol malo) que da origen al desarrollo de arterioesclerosis.

Grafica No. 11

¿Considera que es importante incluir en la dieta diaria alimentos integrales?



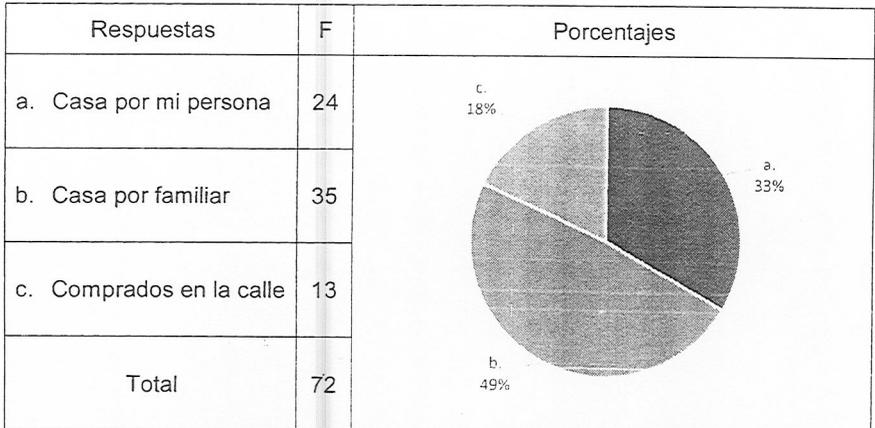
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra, por lo que es favorable que el 93% (67 personas) de los sujetos de la investigación consideren que es importante incluir en la dieta diaria alimentos integrales. “La fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol y permite controlar los niveles de glucosa sérica”¹⁰⁶. El consumo de alimentos integrales proporciona sensación de saciedad, favorece el tránsito intestinal evitando el estreñimiento, reduce los niveles de azúcar en sangre, por estos motivos es preferible incluir en la dieta alimentos integrales y no los refinados

¹⁰⁶ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. “Recomendaciones para una alimentación saludable” Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Mayo 2010

Grafica No. 12

¿De dónde provienen los alimentos que consume a diario?

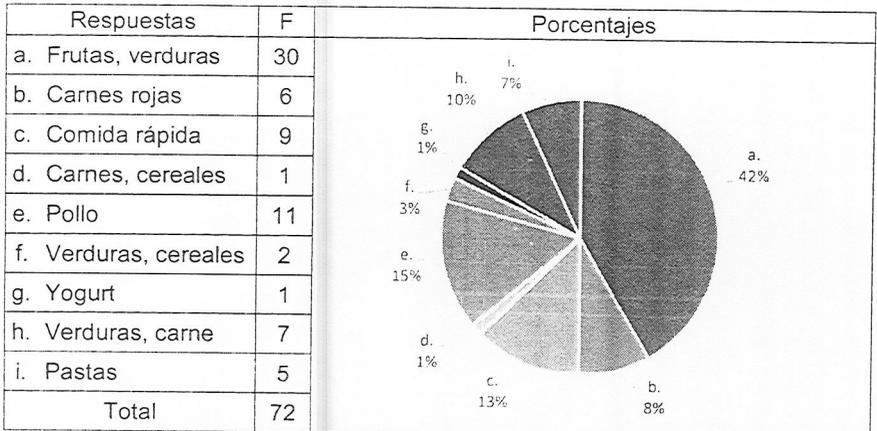


Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

El 18% (13 personas) de los estudiantes que conforman la muestra consumen alimentos que compran en la calle, situación que predispone la ingesta de comida chatarra alta en grasa, sal, azúcar, harina refinada, predisponiendo a los estudiantes a desarrollar enfermedades metabólicas. Los alimentos que se compran en la calle también pueden ocasionar enfermedades gastrointestinales, ocasionadas por no llevar las medidas de higiene necesarias al preparar y conservar los alimentos. Preparar los alimentos en casa contribuye a la salud de los estudiantes ya que permite ingerir comidas saludables con ingredientes frescos que aportan vitaminas y nutrientes esenciales en la dieta.

Grafica No. 13

¿Cuáles son los alimentos que prefiere consumir?

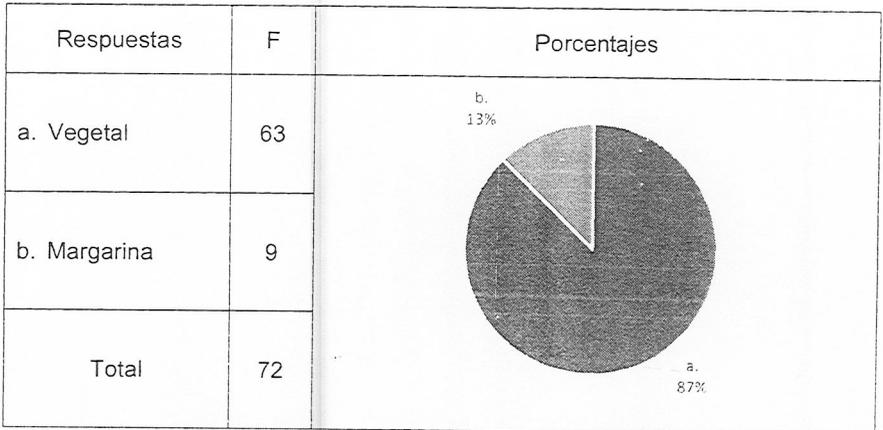


Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

13% (9 personas) de los estudiantes prefiere consumir comida rápida. La comida rápida deteriora el organismo, pues en su elaboración se utilizan grandes cantidades de azúcar refinada y grasas saturadas que alteran el metabolismo, causando aumento de peso trayendo consigo enfermedades a largo plazo como diabetes, colon irritable, hipertensión, problemas renales. El 8% (6 personas) prefiere consumir carne roja, que en porciones adecuadas aporta proteínas y vitaminas, pero en exceso aporta grasa saturada causante de enfermedades cardíacas.

Grafica No. 14

¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para cocinar?



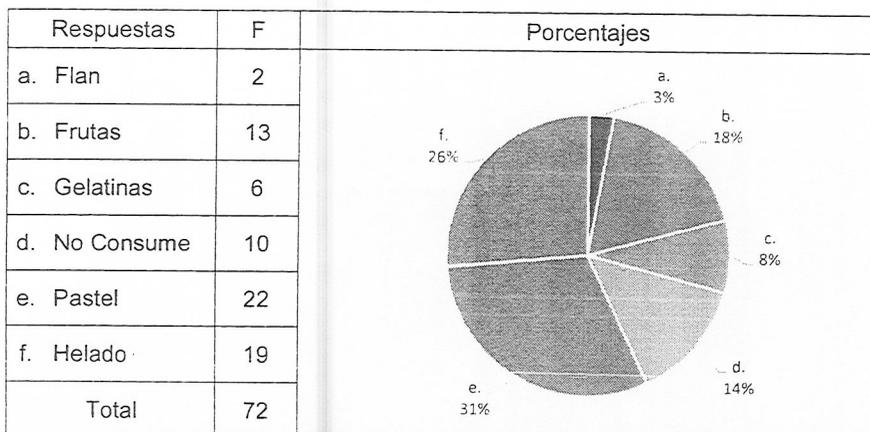
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

Es importante resaltar que ningún estudiante menciona el uso de grasas de origen animal, ya que ésta es la principal fuente de grasa saturada.

El 87% (63 personas) de los estudiantes usan aceite vegetal, siendo este el aceite recomendado por el Ministerio de Salud pública y Asistencia Social. Es importante mencionar que el 13% (9 personas) utiliza margarina, la cual esta constituida por grasas trans que aumentan el colesterol LDL (malo) y hacen disminuir el colesterol HDL (bueno) predisponiendo a enfermedades cerebrales y cardiovasculares.

Grafica No. 15

¿Qué tipo de postres consume?



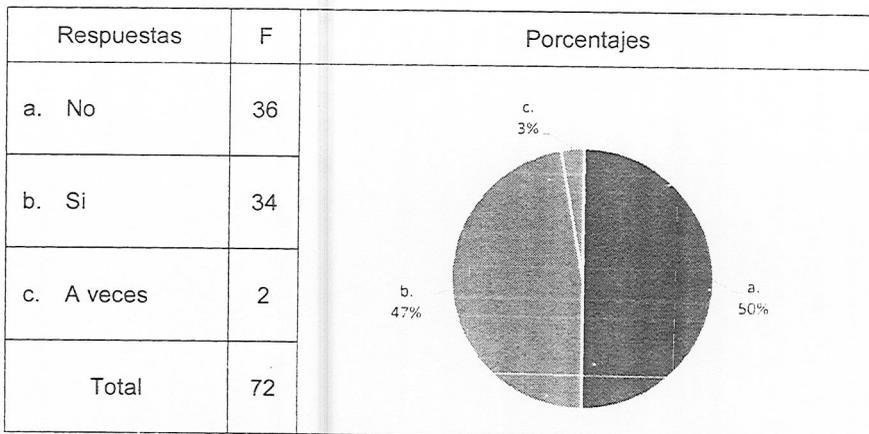
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

El 31% (22 personas) de los sujetos del estudio prefieren el pastel como postre de elección, el cuales tienen un alto contenido de azúcar y harinas refinadas. “Los alimentos con harinas refinadas carecen de nutrientes pues al ser procesados pierden la fibra y con ella los nutrientes esenciales que los constituyen”¹⁰⁷. Es aconsejable ingerir frutas como postre pues, aunque contienen azúcar brindan energía, causan saciedad y proveen al cuerpo de fibra, vitaminas y antioxidantes que previenen enfermedades.

¹⁰⁷ ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN. Dirección de nutrición y protección del consumidor. Roma, 2006

Grafica No. 16

¿Acostumbra agregar sal a las comidas ya preparadas?



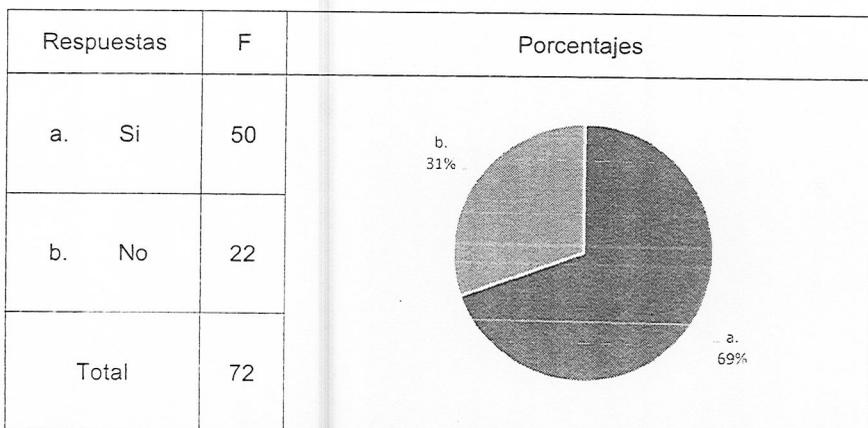
Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

“El sodio ayuda a mantener el volumen de líquido fuera de las células y a que estas funcionen de forma adecuada. Debe ingerirse menos de 2,400 miligramos por día de sodio”¹⁰⁸. Una de las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, es eliminar el salero en la mesa con el objetivo de no agregar más sal a los alimentos ya preparados. Fue posible identificar que el 50% (36 personas) de los estudiantes no agrega sal a las comidas preparadas, sin embargo, aún el 47% (34 personas) prefiere hacerlo. Aunque los estudiantes de primer año se encuentran entrando a la adultez, es posible que desarrollen efectos negativos sobre la salud a largo plazo tales como, hipertensión e insuficiencia cardíaca.

¹⁰⁸ PARDO ARQUERO, V. P. (2004). “La importancia de las vitaminas en la nutrición de personas que realizan actividad física deportiva” Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte España vol. 4 (16). diciembre 2004

Grafica No. 17

¿Considera usted que posee la suficiente información para tener adecuados hábitos alimenticios?

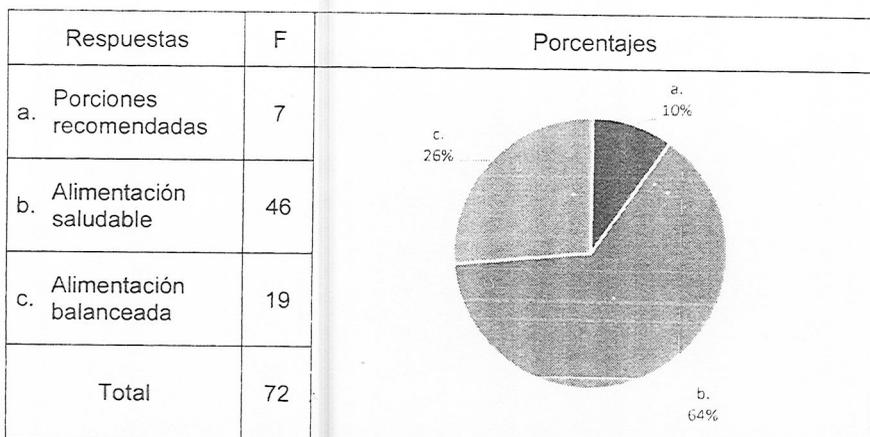


Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

Según la información obtenida, fue posible determinar que el 69% (50 personas) de los estudiantes considera que no posee la suficiente información sobre adecuados hábitos alimenticios, lo cual se ha visto reflejado en algunas gráficas previas. Al no tener la suficiente información sobre hábitos alimenticios adecuados, permite que los estudiantes no tomen las mejores decisiones al elegir sus alimentos, algo que puede afectar la salud y el rendimiento académico.

Grafica No. 18

¿Qué información le gustaría tener sobre el tema?



Fuente: Cuestionario a estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala, noviembre 2017.

Al 64% (46 personas) de los estudiantes le gustaría tener información sobre cómo llevar una alimentación saludable, el 26% (19 personas) le gustaría tener información sobre alimentación balanceada. Es de suma importancia que se les facilite información a los estudiantes sobre alimentación saludable y balanceada para fomentar hábitos alimenticios que contribuyan al bienestar y al mantenimiento de la salud. Los adecuados hábitos alimenticios contribuyen con el desempeño académico, pues al integrar alimentos de alto nivel nutritivo en la dieta diaria permiten aumentar los niveles de energía, favorece la concentración y evita enfermedades en los futuros profesionales de la salud.

VIII. CONCLUSIONES

Con base a los objetivos se plantean las siguientes conclusiones.

1. Con respecto a los tiempo de comida que realizan los sujetos del estudio, el 85% (61 personas) desayuna, este hábito alimenticio es saludable porque brinda energía a los estudiantes para la jornada de estudio, el 100% (72 personas) almuerza, probablemente se deba a que la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala proporciona este tiempo de comida, beneficiando a los estudiantes, el 76% (55 personas) 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.
2. El 15% (11 personas) 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.
3. En relación con los vasos de agua que los estudiantes beben al día, el 15% (11 personas) bebe 3 vasos de agua al día y el 5% (4) 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.
4. El 29% (21 personas) de los estudiantes consume comida chatarra todos los días, hábito alimenticio que puede ser causante del desarrollo de enfermedades, está influenciado por la disposición de los estudiantes para preparar sus propios alimentos y con la información insuficiente que poseen sobre hábitos alimenticios saludables.

IX. RECOMENDACIONES

Con base a los resultados obtenidos del estudio de investigación se presentan las siguientes recomendaciones.

1. Incluir en el pensum de estudio, actividades que fomenten la adopción de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes.
2. Gestionar la adquisición de material educativo que brinde información a los estudiantes sobre hábitos alimenticios saludables.
3. Solicitar espacio durante el tiempo de clases, para socializar los resultados de la investigación con los estudiantes que participaron en el estudio de campo para lograr concientizar la importancia de los hábitos alimenticios saludables.
4. Coordinar con autoridades del INCAP charla educativa, dirigida a los estudiantes que participaron en el estudio de investigación y al personal de cocina, sobre hábitos alimenticios saludable.
5. En virtud de que el presente estudio de investigación describe datos importantes sobre hábitos alimenticios, que la información proporcionada sirva de base para la realización de otras investigaciones que permitan promover hábitos alimenticios saludable en las personas.

X. BIBLIOGRAFÍA

1. ALVARADO, Raquel Licenciada en Psicología. Perfil del estudiante de primer ingreso de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Guatemala. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. (Entrevista personal) 11.10.2016
2. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical. manual of mental disorders. 5t. Ed. Traducción TANGO. I.C. Arlington, American 2013. p. 213.
3. ANADÓN, E. et al. El Estrés Y El Riesgo Para La Salud. Manual para la prevención 1ra ed. España 2011. p 04.
4. BADUI DERGAL, "Grasas nocivas", El País. El Salvador 2006 (No. 25): 12 de septiembre, 2006.
5. BERNÁCER, Raquel "Tipos de dieta vegetariana" Alimmeta. Barcelona (No 7). octubre 2015. Consultado 18.10.2016
6. CANA, Estela Encargada de Cocina. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Guatemala. (Entrevista personal) 20. 04.2018
7. CISNEROS G. Fanny "Teorías Y Modelos De Enfermería" Colombia, 2005, p. 7 tesis (Licenciada en Enfermería) Universidad del Cauca Colombia.
8. CLARK, Nancy. "Sports Nutrition Guidebook." Human Kinetics United States 2003 (41) p. 97
9. CONFEDERACIÓN DE ÁMBITO ESTATAL DE CONSUMIDORES Y USUARIOS. Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios. Madrid 2013.
10. ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA. "Material informativo para admisión". Unidad de desarrollo educativo. Guatemala. 2016.
11. ESPINOSA, Carmen Conceptos básicos de nutricio. 2da Ed España 2007. p 06
12. FUENTES CALDERÓN, Tito Ulises "Factores que intervienen en el rendimiento académico de los estudiantes del II semestre de la carrera de Enfermería en la Escuela Nacional de Enfermeras d Guatemala" Guatemala, 2008, p 34 tesis (Licenciado en Enfermería) Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.
13. GUYTON, H. Manual de Fisiología Médica Décima Edición. Editorial Mc Graw Hill-Interamericana España 2005. p. 238. Consultado el 13.10.2016.
14. INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ, INCAP. (2003).

15. "Alimentación en la adolescencia en Guatemala" Contenidos de Nutrición y Alimentación. Guatemala. Módulo N° 26. 2003.
16. LÓPEZ, Elisa. "Efectos negativos de una mala alimentación." Revista Nutrición Deportiva. República Dominicana 2014. julio 2014.
17. MARTÍN PEÑA, Gonzalo. "Hábitos alimentarios y salud." Salud total Colombia 2013.
18. MERROUN Ikram, Regulación de la ingesta y en el aprovechamiento digestivo y metabólico de nutrientes España 2008 p. 15. Trabajo de grado Doctoral.
19. MINISTERIO DE EDUCACIÓN SAN SALVADOR. "Alimentemos bien a la familia" Plan nacional de educación 2021. El Salvador C.A. abril 2009
20. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. PALACIOS, Eduardo. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Marzo 2012
21. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL. "Recomendaciones para una alimentación saludable" Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. Mayo 2010
22. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. Programa Nacional para el Control de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Guía Práctica: Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles. República Dominicana Segunda edición enero 2014. p. 9
23. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN, Dirección de nutrición y protección del consumidor. Roma, 2006
24. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estadísticas sanitarias mundiales 2011. Ginebra 27, Suiza. Organización Mundial de la Salud, 2011 p. 107. Consultado el 15.10.2016.
25. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Indicadores de la asamblea mundial de la salud. Informe mundial de nutrición 2014. Perfil nutricional del país de Guatemala p. 11. Consultado 16.10.2016.
26. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York 22 de julio de 1946.
27. PARDO ARQUERO, V. P. (2004). "La importancia de las vitaminas en la nutrición de personas que realizan actividad física deportiva" Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte España vol. 4 (16). diciembre 2004
28. Paúl L., Horton Chester. Diccionario de Sociología. Wester Michigan. University, Traducción Rafael Monja García, Impreso en México 1987. p 175. Consultado 11.10.16

29. Pratt Fairchild, Henry. Diccionario de Sociología. Fondo Cultura México, 1984, P. 311. Consultado 11.10.16
30. ROSALES CHAVEZ, Eva Noemí (2,002) "Hábitos personales relacionados con alimentación, sueño y ejercicio físico en las enfermeras del hospital Roosevelt" Guatemala, 2002. p. 49. Tesis Licenciada en Enfermería Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Facultad de Enfermería.
31. SAMANIEG, K.E. Factores Que Influyen En La Alimentación De Los Adolescentes De 14 A 15 Años Del Colegio República Vicente Rocafuerte, Ecuador 2014. P 23
32. TOMÁS CASTERÁ, V. Estudio bibliométrico de la producción científica sobre nutrición. España 2013 p.17 tesis licenciatura en Nutrición Universidad de Alicante.
33. Tesis Licenciado en Enfermería Universidad De Guayaquil Facultad De Ciencias Medicas Escuela De Enfermería Ecuador. Consultado 11.10.16
34. Wansink, B. "Avances en la nutrición" Nutrición Clínica. España 2013 (vol. 28): enero 2013.
35. XOCOP CHALÍ, Lilian Brenda Maribel. Estudiante del 4to. semestre de Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Opinión sobre hábitos alimenticios en Estudiante del primer semestre de Licenciatura en Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. (Entrevista personal) 27.10.2016.

Consultas electrónicas.

36. comofuncionaque.com › Qué es. Consultado el 1.10.2016
37. cronica.gt/nacionales/guatemala-decimo-lugar-en-obesidad. Consultado el 27.9.2016
38. definicion.de/habitos/CachedSimilar. Consultado el 28.9.2016.
39. enfermeriaenguatemala.blogspot.com/.../la-formacin-de-enfermera. Consultado 25.9.16
40. <http://www.definicionabc.com/salud/alimentos.php> Consultado el 1.10.201
41. <https://emisorasunidas.com/.../segun-estudio-41-ciento-guatemaltec>. Consultado el 27.9.2016
42. <http://teoriasalud.blogspot.com/p/dorothea-e-orem.html>. Consultado el 24.9.2016
43. <http://www.tipos.co/tipos-de-habitos/#ixzz4Lr39Shjc>. Consultado el 1.10.2016.
44. www.conceptodefinicion.de/alimento/ Consultado el 1.10.2016
45. www.significados.com/alimentacion/. Consultado el 1.10.201

46. www.who.int/topics/nutrition/es/. Consultado el 1.10.2016
47. www.who.int/topics/nursing/es/ Consultado el 26.9.2016

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
INVESTIGADORA: E.P. GLADYS AMABELLY MONTUFAR HUIITE

Código. _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

A través de la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en la investigación titulada "Hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala." He sido informado (a) que la presente investigación es el producto esperado para culminar el grado de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Me explicaron los objetivos de la investigación, también se me informó que el instrumento que responderé dura aproximadamente 20 minutos, las preguntas están relacionadas con los hábitos alimenticios de los estudiantes de primer año de Licenciatura en Enfermería del programa regular de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Así mismo se me explicó que la información será de carácter científico y confidencial.

Firma del Participante.

Firma del Investigador.

Guatemala _____ de _____ del año 2017

8. ¿Cuántas veces por semana come carne roja?

9. ¿Cuántas veces a la semana consume lácteos o sus derivados?

Especifique si los lácteos que consume son enteros o descremados.

10. ¿Considera que es importante incluir en la dieta diaria alimentos integrales?

11. Los alimentos que usted consume son:

Preparados en casa por mi persona. ____

Preparados en casa por un familiar. ____

Comprados en la calle. ____

12. ¿Cuáles son los alimentos que prefiere consumir?

13. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para cocinar?

14. ¿Qué tipo de postres consume?

15. ¿Acostumbra agregar sal a las comidas ya preparadas?

Si. ____

No. ____

A veces. ____

16. ¿Considera usted que posee la suficiente información para tener adecuados hábitos alimenticios?

Si. ____

No. ____

¿Qué información le gustaría tener sobre el tema?
