

**ESTADO NUTRICIONAL, CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTILOS DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. SEGUNDO
SEMESTRE DEL 2014.**

AUTOR

GISELLE SCARLETH CÁNCHALA CRIOLLO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

BOGOTÁ D.C. NOVIEMBRE DE 2014

**ESTADO NUTRICIONAL, CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTILOS DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. SEGUNDO
SEMESTRE DEL 2014.**

GISELLE SCARLETH CÁNCHALA CRIOLLO

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

NUTRICIONISTA DIETISTA

LUZ NAYIBE VARGAS MSC.

DIRECTORA

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

BOGOTÁ D.C. NOVIEMBRE DE 2014

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por qué no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**ESTADO NUTRICIONAL, CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTILOS DE VIDA EN
ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. SEGUNDO
SEMESTRE DEL 2014.**

GISELLE SCARLETH CÁNCHALA CRIOLLO

APROBADO

Concepción Judith Puerta Bula PhD

Decana

Facultad de Ciencias

Martha Constanza Liévano Fiesco ND.

Directora

Carrera Nutrición y Dietética

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	10
2. MARCO TEÓRICO Y REVISIÓN LITERATURA	11
2.1 Estado nutricional.....	11
2.2 Consumo de Alimentos	12
2.3 Estilos de Vida.....	13
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	13
4. OBJETIVOS	15
4.1 OBJETIVO GENERAL	15
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
5. MATERIALES Y MÉTODOS.....	15
5.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
5.1.1 Población Estudio	15
5.1.2. Variables del Estudio	15
5.2 METODOLOGÍA	17
5.3 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	18
5.3.1 Estado nutricional:.....	18
5.3.2 Consumo de alimentos:	18
5.3.3 Estilos de vida:	19
5.4 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	19
6. RESULTADOS	19
6.1 Características de la población.....	19
6.2 Estado nutricional en la población en estudio por índice de masa corporal.....	20
6.2.1. Estado nutricional por % Grasa corporal	20
6.3 Consumo de alimentos	21
6.4 Estilos de vida	23
6.4.1 Nivel de actividad física.....	24
7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	24
8. CONCLUSIONES	25
9. RECOMENDACIONES.....	26
10. REFERENCIAS.....	26

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafica 1. Metodología de estudio.....	17
Grafica 2. Estado Nutricional por IMC en estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética. Segundo semestre de 2014.	20
Grafica 3. Porcentaje de grasa en mujeres, estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética Segundo semestre del 2014.	20
Grafica 4. Tiempos de comida, en estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética. Segundo semestre de 2014.....	23
Grafica 5. Nivel de actividad física en estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética. Semestre de 2014.....	24

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variables de estudio	16
Tabla 1A. Clasificación de rangos de porcentaje grasa corporal.....	17
Tabla 2. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética. Segundo semestre de 2014.....	22

INDICE DE GRAFICAS E IMÁGENES

Imagen 1. Ecuación de Durnin and Wormersley.....	17
--	----

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento para evaluación
Anexo 2. Consentimiento informado

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo caracterizar el estado nutricional, el consumo de alimentos y los estilos de vida en estudiantes de primer semestre de Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana del segundo periodo 2014. El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal. 35 estudiantes aceptaron participar voluntariamente con consentimiento informado. Se realizó valoración nutricional por IMC, pliegues cutáneos (subescapular y tríceps), se evaluó consumo de alimentos mediante cuestionario frecuencia de consumo y los estilos de vida se evaluaron por medio de un cuestionario estructurado, que incluía tiempos de comida, hábito de adicionar sal y azúcar en los alimentos, consumo de cigarrillo, consumo de alcohol y el nivel de actividad física aplicando el cuestionario IPAQ formato corto. Se observó que el 89% de los estudiantes presentaron un estado nutricional normal por IMC, el 9% en bajo peso y el 3% restante en sobrepeso. Los alimentos de mayor consumo diario son carne (57%), pollo (71%), leche descremada (43%) y pizza (20%). En esta muestra no se encontraron personas que fumaran o tomara bebidas alcohólicas, más de la mitad (66%) de la muestra presentaron nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar una vigilancia de los estilos de vida y el estado de nutricional de los estudiantes universitarios, para orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables.

ABSTRACT

The present study had as objective to characterize the nutritional status, food consumption and lifestyles in students of the first semester of nutrition and dietetics of the Pontificia Universidad Javeriana of the second period to 2014. The study was descriptive and cross-sectional; population study was conformed by 35 students with informed consent participated. Held by BMI, skinfold thickness (triceps and subscapular) nutritional assessment was assessed by questionnaire frequency of consumption food consumption and lifestyles were assessed by means of a structured questionnaire, which included times of food practices of added salt and sugar in foods, smoking, alcohol consumption, and the physical activity level by applying the IPAQ questionnaire short format. The results according to IMC, reported that 88.5% of students with a normal nutritional state, 8, 5% in low weight and the remaining 3% are overweight. Foods with higher daily intake are meat (57%), chicken (71%), milk skim (43%) and pizza (20%). In this sample no smokers were found or consuming alcoholic beverages, over half of the sample (66%) presented a low level physical activity. It is necessary to continue monitoring of life styles and the State of nutrition of college students, to guide promotion actions about healthy food and lifestyles.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye la desnutrición y el exceso de peso. La desnutrición presenta riesgos considerables para la salud ocasionando morbi-mortalidad. Igualmente se observa aumento en las tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo, como consecuencia de una alimentación poco saludable, incremento de actividades sedentarias, consumo de alimentos de alta densidad energética, bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales integrales. Esta condición favorece a presentar enfermedades no transmisibles en el adulto joven, que se asocian a estilos de vida poco saludables.

La alimentación en la población joven, debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo para una vida adulta más sana, mediante la adquisición de adecuados hábitos de consumo de alimentos, adopción de estilos de vida saludable y práctica de actividad física.

Este trabajo evaluó el estado nutricional, el consumo de alimentos y estilos de vida de los estudiantes del primer semestre de Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, con miras a promover acciones de promoción en estos aspectos.

2. MARCO TEÓRICO Y REVISIÓN LITERATURA

2.1 Estado nutricional

El estado nutricional de un individuo refleja el grado en que se cubren sus necesidades de nutrientes. El ingreso de nutrientes dependerá del consumo de alimentos, de la utilización que el organismo pueda hacer de ellos, y de la influencia de factores socioeconómicos, emocionales, culturales, físicos, entre otros. (Gibson, 2005).

Un estado nutricional óptimo favorece el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege al individuo de las enfermedades y trastornos. Cualquier situación de desequilibrio por deficiencia o exceso de nutrientes, comprometerá el estado nutricional y sus funciones vitales.

El estado nutricional se mide a través de:

Métodos Antropométricos: La antropometría es una técnica que estudia las medidas del hombre, poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano, refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia de las personas. (OMS, 2010)

Las mediciones antropométricas más utilizadas en la evaluación del estado nutricional son: peso, talla, pliegues (subescapular, tríceps, supraespinal, muslo medio y pierna) y perímetros (perímetro de brazo y cintura), que permiten valorar la reserva de masa grasa y masa muscular de cada persona. (Gibson, 2005).

Métodos Bioquímicos: se refiere a la medición de un nutriente en sangre, heces u orina o medición de una variedad de compuestos de sangre y otros tejidos que tengan relación con el estado nutricional. (Gibson, 2005).

Métodos dietéticos: Permiten medir la cantidad y tipos de alimentos consumidos, para identificar posibles alteraciones nutricionales causadas por una dieta inadecuada. (Gibson, 2005).

Según un estudio realizado por la Universidad Nacional de Colombia, sobre métodos de valoración del estado nutricional, con participación de 199 estudiantes, el 75% de los estudiantes fueron clasificados como normales y una cuarta parte presentó malnutrición, siendo mayor el exceso de peso que el déficit. La prevalencia de malnutrición fue ligeramente mayor en hombres que en mujeres.

2.2 Consumo de Alimentos

El consumo de alimentos se entiende como las acciones habituales sobre la ingesta que está influenciado por las costumbres, actitudes, y comportamientos que asumen las personas ante la alimentación, los cuales conlleva a formar y consolidar conducta alimentaria (A. Alves 2012), que se mantiene en el tiempo y repercuten en el estado de salud y el estado nutricional.

Los métodos más frecuentes, utilizados para la evaluación del consumo de alimentos son:

Recordatorio de 24 horas: es uno de los métodos más usados para valorar la dieta actual, conocer con detalle los alimentos y bebidas ingeridos en las últimas 24 horas, para calcular y valorar el contenido en nutrientes de cada preparación. (Ferrari, 2013).

Registro diario de alimentos: es una herramienta que permite tomar conciencia de las cantidades y el consumo diario de los alimentos. (Alfredo.2011).

Frecuencia de alimentos: es un método que permite estimar la ingesta de alimentos mediante un formato estructurado, a partir de una lista de alimentos, con el fin de analizar en una persona la frecuencia de consumo diario. (Alfredo.2011).

Como lo sugiere Willett en un estudio realizado en España, el cuestionario de frecuencia de consumo, debe estar conformado por una lista de alimentos, con 9 opciones de respuesta (1 vez por día, 2-3 veces por día, 4-6 veces por día, +6 veces por día, 1 vez por semana, 2-4 veces por semana, 5-6 veces por semana, 1-3 veces por mes y nunca o casi nunca). (Willett, 1998).

2.3 Estilos de Vida

“Estilo de vida, hábito de vida o forma de vida hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables.” (OMS, 2014).

Los estilos de vida, están relacionados con el consumo de alimentos, el consumo de cigarrillo, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Estos componentes que engloban los estilos de vida de un individuo son considerados factores de riesgo o de protección, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles. (Koesuka, 2006).

El comienzo de los estilos de vida en la población joven se va adquiriendo desde la niñez y empieza a ser influenciado por varios factores como lo son la cultura, las costumbres y el ambiente en el que vive cada persona. Sin embargo, cuando el individuo ingresa a otros ciclos vitales como lo son la adolescencia y la juventud, empiezan a aparecer cambios en los estilos de vida ya establecidos. (González, 2012).

En un estudio realizado en el 2009 por la Pontificia Universidad Javeriana en la ciudad de Cali, se determinó que los jóvenes universitarios se encuentran expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Por esto es necesario crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida saludables, permitiendo mitigar efectos e impactando en la calidad de vida de cada uno de los individuos. (Soto, 2009).

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

El adulto joven es un grupo etéreo en el cual se adquieren o se modifican hábitos de alimentación y de actividad física que pueden contribuir o afectar al bienestar físico, psicológico y la salud en la adultez. (Rodríguez, 2013).

A nivel mundial los hábitos inadecuados de los adultos jóvenes afectan la población universitaria, especialmente por el consumo de sustancias tóxicas como el cigarrillo, el alcohol y las drogas, el comportamiento sexual, los hábitos alimentarios, la utilización del tiempo libre, la falta de actividad física, el tiempo de descanso y el estrés, entre otras. (Gazibara, 2013).

En Colombia el estado nutricional en escolares y adolescentes, según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2010, evidencia que hay un aumento del 25,9%, en la prevalencia de sobrepeso u obesidad, en donde 1 de cada 6 jóvenes, presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBEN y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior).

En un estudio realizado en Barcelona, sobre la evaluación del estado nutricional de estudiantes universitarios, se evidencio que el porcentaje de jóvenes con sobrepeso en la muestra fue alto 28,5% en hombres y 14,2% en mujeres. (Martínez, 2010). En otro estudio realizado en Madrid sobre la evaluación del estado nutricional en estudiantes universitarios, se encontró una prevalencia de sobrepeso de 28,7% y 37,3% en mujeres y hombres, respectivamente. (Martínez, 2010).

En lo relacionado con el consumo de alimentos en la población joven, la encuesta nacional de situación nutricional en Colombia, mostro que tan solo 1 de cada 5 colombianos consume una alimentación saludable, lo anterior más una baja proporción de consumo de frutas, hortalizas y verduras, se suma una alimentación con alto consumo de alimento calóricos. (ENSIN, 2010).

Finalmente en el estudio realizado por la universidad nacional de Colombia en 2012, acerca los factores de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios, reporto que existe una relación directa entre el hábito de fumar, el consumo de alcohol, el sedentarismo, la ansiedad y los malos hábitos alimentarios. (García, 2012),

Así mismo en un estudio realizado en España en el año 2010, se evidenció que la población universitaria está sujeta a una serie de cambios fisiológicos, típicos de la juventud, a los que se añaden posibles cambios sociológicos y culturales, debido al comienzo de los estudios universitarios, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de una vida adulta, entre otros. Hechos que repercuten directa o indirectamente sobre los hábitos alimentarios, que se van a mantener a lo largo de la vida (Ledo, 2010).

Por lo anterior es importante conocer las practicas alimentarias que presentan los adolescentes al momento de comenzar una vida universitaria, debido a que repercuten en etapas posteriores de la vida, siendo un factor de riesgo para las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, por tanto el propósito de este estudio es identificar el estado nutricional, el consumo de alimentos y los estilos de vida, en un grupo de estudiantes con el fin de evidenciar la situación actual en la que se encuentran.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Caracterizar el estado nutricional, el consumo de alimentos y los estilos de vida de los estudiantes de primer semestre de Nutrición y Dietética del segundo semestre del año 2014.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética, por IMC y % grasa corporal.
- Determinar el consumo de alimentos de los estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética, por medio de una encuesta de frecuencia de consumo.
- Identificar comportamientos relacionados con los estilos de vida de los estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Estudio de tipo descriptivo de corte transversal, ya que permite describir las diferentes variables estudiadas el estado nutricional, el consumo de alimentos y estilos de vida en un tiempo determinado.

5.1.1 Población Estudio

La población objeto incluía 45 estudiantes de primer semestre inscritos en el programa nutrición y dietética en el segundo periodo de 2014. De la totalidad, 35 estudiantes aceptaron participar en el estudio.

5.1.2. Variables del Estudio

La Descripción y operacionalización de las variables se describe a continuación en la tabla 1.

Tabla 1. Variables de estudio

VARIABLES	DEFINICIÓN	INDICADORES DE MEDICIÓN	MARCO REFERENCIAL
Estado Nutricional	La interpretación de la información obtenida de la antropometría, los parámetros bioquímicos, la clínica y la dietética, es el reflejo de estado nutricional. (Gibson.2005).	<p>-IMC: Relaciona el peso con la talla, Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). (OMS, 2000)</p> <p>-% GRASA CORPORAL: Da a conocer las reservas energéticas como el tejido adiposo, utilizando la ecuación de Durnin y Wormerley (pliegues subescapular y tríceps).</p>	<p>< 18,5 Bajo peso. 18.5 – 24.9 Normal. 25 – 29,9 Sobrepeso. 30 – 34,9 Obesidad G I 35 – 39,9 Obesidad G II >40 Obesidad G III (OMS, 2004).</p> <p>Tabla 1A Imagen 1</p>
Consumo de alimentos	El consumo de alimentos es el aporte nutricional que recibe la persona proveniente principalmente de la ingesta de alimentos, que se utiliza para mantener las reservas y compensar pérdidas en el organismo.(Gutiérrez, 2010)	<p>FRECUENCIA DE CONSUMO: Determina la frecuencia de consumo de los alimentos con base en un cuestionario estructurado con diferentes grupos de alimentos. (Gibson.2005).</p>	<p>Categorías de selección 1 al día 2-3 al día 4-5 al día 1 por semana 2-3 por semana 4-6 por semana 6-7 por semana 1-3 por mes Nunca</p> <p>Frecuencia de consumo. (Willett.1998)</p>
Estilos de Vida	“Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. (OMS, 2014)	variables : consumo de alcohol, cigarrillo, actividad física y tiempos de comida,	Encuesta estructurada. (IPAQ, corto).

Tabla 1A. Clasificación de rangos de porcentaje grasa corporal (OMS)

Sexo	Edad	Bajo	Normal	Alto	Muy alto
Mujer	20-39	< 21.0	21.0 – 32.9	33.0 – 38.9	> 39.0
	40-59	< 23.0	23.0 – 33.9	34.0 – 39.9	> 40.0
	60-79	< 24.0	24.0 – 35.9	36.0 – 41.9	> 42.0
Hombre	20-39	< 8.0	8.0 – 19.9	20.0 – 24.9	> 25.0
	40-59	< 11.0	11.0 – 21.9	22.0 – 27.9	> 28.0
	60-79	< 13.0	13.0 – 24.9	25.0 – 29.9	> 30.0

Según las indicaciones del NIH y la OMS para el IMC.

Imagen 1. Ecuación de Durnin and Wormersley

Σ 4 pliegues: Tríceps y Subescapular.

$$\text{MASCULINO} = 495 / (1,1525 - (0,0687 * \text{LOG}(\text{TRICEPS} + \text{SUBESCAPULAR}))) - 450$$

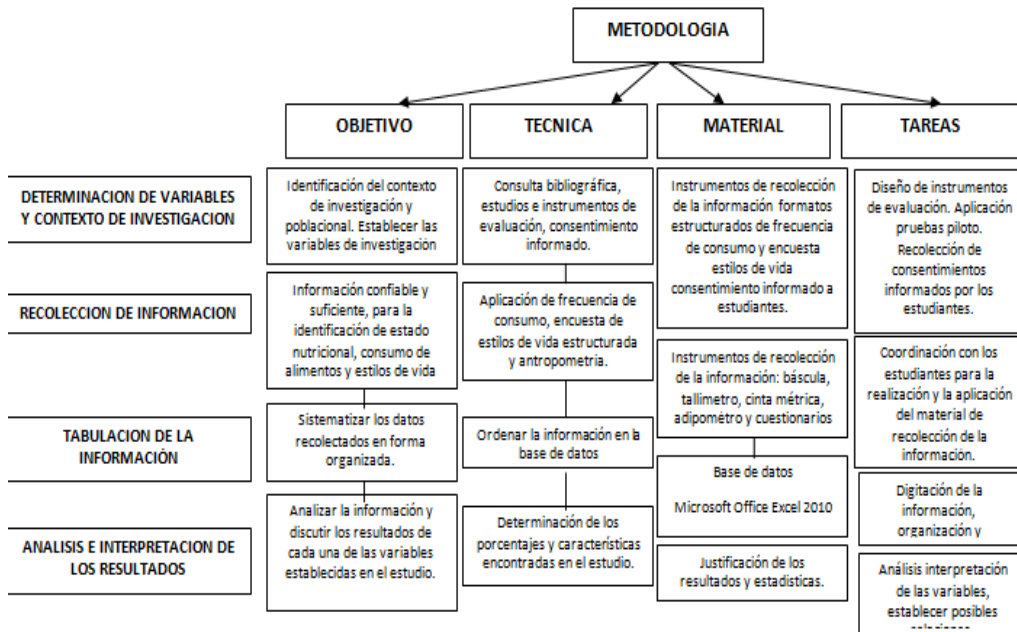
$$\text{FEMENINO} = 495 / (1,1582 - (0,0813 * \text{LOG}(\text{TRICEPS} + \text{SUBESCAPULAR}))) - 450$$

$$\% \text{ Grasa corporal} = (495 / D - 450)$$

5. 2 METODOLOGÍA

La recolección y análisis de la información se representa en el siguiente gráfico

Gráfica 1. Metodología de estudio



5.3 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

- ✓ Se presentó el proyecto a los estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética, posteriormente se entregó un formato de consentimiento informado, para la autorización para participar del estudio.
- ✓ La recolección de la información se realizó durante tres semanas en el centro de orientación nutricional y alimentario.
- ✓ Para cada una de los estudiantes se realizó valoración nutricional (valoración antropométrica, encuesta de frecuencia de consumo de alimentos y la aplicación de la encuesta estructurada de estilos de vida), con un tiempo aproximado de 40 minutos por estudiante.

5.3.1 Estado nutricional: Las técnicas utilizadas para medir las variables: talla en metros, peso en kilogramos, y pliegues subcutáneos (tricipital, subescapular) en milímetros, fueron tomadas de ISAK *nivel* 1, como norma técnica internacional de antropometría. Los datos se tomaron por duplicado para disminuir el sesgo de error. La toma de peso se llevó a cabo con una balanza análoga con capacidad total de 175 kg y sensibilidad 100 g. Para la talla se empleó un tallmetro de 200 cm de capacidad y un mm de exactitud. Los pliegues cutáneos son tomados con un calibrador SLIMGUIDE con presión de 1mm.

El estado nutricional fue determinado con el índice de masa corporal, IMC. El índice de masa corporal se calculó dividiendo el peso entre la talla al cuadrado [IMC = peso (kg)/talla (m²)] y se clasificó según la Organización Mundial de la Salud, OMS, en bajo peso (<18,5 kg/m²), normal (18,5 a 24,9 kg/m²), sobrepeso (25 a 29,9 kg/m²) y obesidad (>30 kg/m²).

5.3.2 Consumo de alimentos: Se adecuó un cuestionario de frecuencia de consumo, teniendo en cuenta los principales grupos de alimentos que conformaron el listado de la encuesta de frecuencia alimentaria de la ENSIN 2005. Así mismo, teniendo como referencia la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, OMS 2004, que incluye como recomendaciones de una alimentación saludable, tanto para la población como para los individuos: lograr un equilibrio calórico y peso saludable, reducir la ingesta calórica procedente de las grasas, cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans, aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos reducir la ingesta de azúcares libres y consumo de sal (sodio) . Finalmente la encuesta de frecuencia de consumo incluyó 145 alimentos. Las categorías de frecuencia utilizadas fueron 9 (4-5 veces por día, 2-3 veces por día, 1 vez al día, 5-6 veces por semana, 2-4 veces por semana, 1 vez por

semana, 1-3 veces por mes, < 1 vez al mes, nunca). Dicha encuesta fue aplicada a las estudiantes de manera individual. (Willett, 1998).

5.3.3 Estilos de vida: Se trabajó con un cuestionario estructurado sobre algunos estilos de vida relevantes en los universitarios, como el consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, tiempos de comida, consumo de desayuno y consumo de agua.

Así mismo se indago sobre el número de horas en que la persona realizaba algún tipo de actividad física, Para este indicador se utilizó el IPAQ versión corta, el cual utiliza tres niveles de clasificación, Alto, Moderado y Bajo. Este es un cuestionario sencillo que valora la actividad física realizada en los últimos 7 días, con diferentes preguntas, permitiendo clasificar la intensidad de la práctica de actividad física en los estudiantes.

5.4 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Con la información obtenida se construyó una base de datos en el programa Microsoft Office Excel 2010 que se utilizó para la tabulación y análisis los datos.

6. RESULTADOS

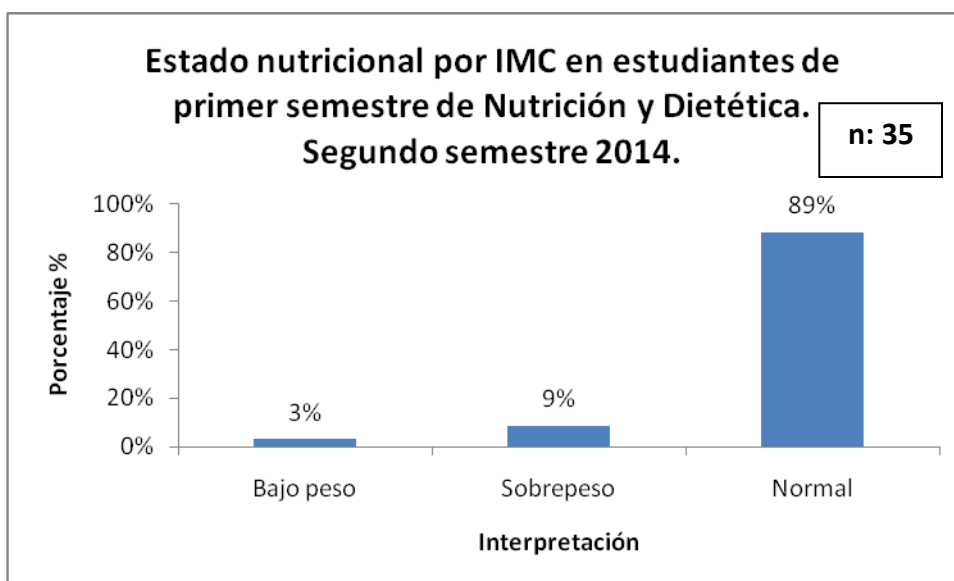
En base a los objetivos propuestos en el presente estudio, los resultados presentan las características de la población estudio, Estado nutricional por IMC y circunferencias corporales, consumo de alimentos por frecuencia de consumo y estilos de vida aplicando encuesta estructurada.

6.1 Características de la población

La carrera de Nutrición y dietética en la PUJ se caracteriza por presentar en su mayoría estudiantes de género femenino. El grupo estudio estuvo conformado por 45 estudiantes de Nutrición y dietética, matriculados en el segundo semestre de 2014, de los cuales participaron en la recolección de la información 35 estudiantes. La población estudio estuvo conformada por 30 mujeres y 5 hombres, y edad comprendida entre los 17 y 30 años de edad.

6.2 Estado nutricional en la población en estudio por índice de masa corporal

Grafica 2. Estado Nutricional por IMC en estudiantes de primer semestre de Nutrición y Dietética. Segundo semestre de 2014.

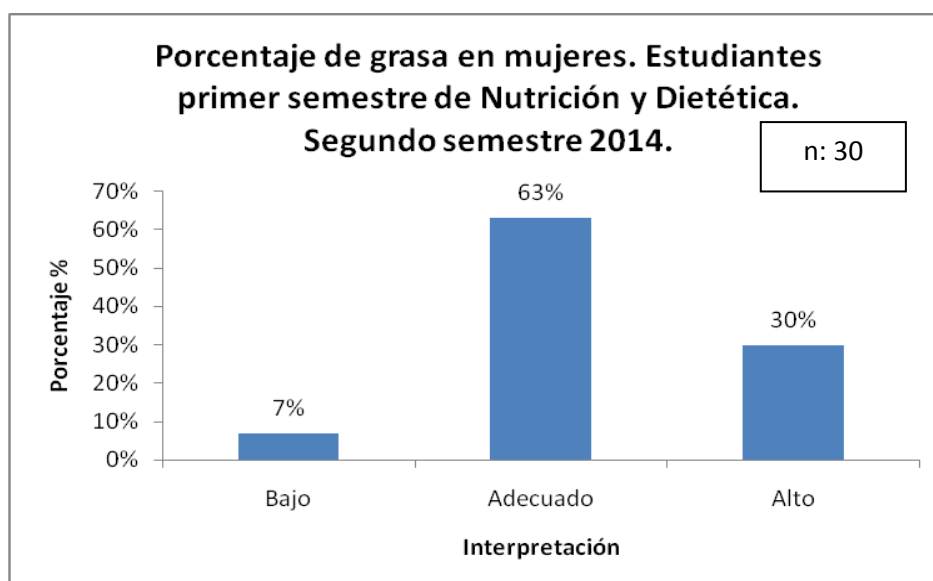


Fuente: (Organización mundial de la salud, OMS)

El estado nutricional evaluado por IMC, reportó que el 89% de los estudiantes se encuentra normal, el 9% encuentra en *bajo peso*, y el 3% restante se encontraba en *sobrepeso*.

6.2.1. Estado nutricional por % Grasa corporal

Grafica 3. Porcentaje de grasa en mujeres, estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética segundo semestre del 2014.



Fuente: ecuación de Durnin y Wormerley: Sumatoria de 2 pliegues subcutáneos (Tríceps y Subescapular)

De acuerdo con el porcentaje de masa grasa en mujeres, teniendo en cuenta la sumatoria de los valores de los pliegues subcutáneos: tríceps y subescapular como lo indica la ecuación de Durnin y Wormerley, se evidencio 9 personas con un porcentaje alto de grasa (30%), 19 personas con un porcentaje adecuado de grasa (63%), y el 7% restante se encontraba con un bajo porcentaje de grasa.

Así mismo con el porcentaje de masa grasa en hombres, teniendo en cuenta la sumatoria de los valores de los pliegues subcutáneos: tríceps y subescapular como lo indica la ecuación de Durnin y Wormerley, se evidencio 4 personas con un porcentaje adecuado de grasa (80%) y únicamente una persona se encontraba con un alto porcentaje de grasa (20%).

6.3 Consumo de alimentos

El cuestionario de frecuencia de consumo incluyó una lista de 146 alimentos, con 9 categorías de frecuencia de consumo: 1- 2 veces por día, 2-3 veces por día, 4-6 veces por día, 1 vez por semana, 2-3 veces por semana, 4-5 veces por semana, 6-7 veces por semana, 1-3 veces por mes y nunca. (Willett, 1998).

En la tabla 2, se priorizaron por su mayor consumo 5 categorías para mostrar los resultados obtenidos.

Tabla 2. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética. Segundo semestre de 2014.

Grupos de alimentos	1 vez al día		2-3 veces al día		2-3 veces por semana		1 vez por semana		1-3 veces al mes	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Carne, pescado, huevo										
Huevo	1	3	4	11	20	57	4	11	3	9
Carne de res	8	23	20	57	1	3	3	9	0	0
Pollo	0	0	25	71	5	14	0	0	4	11
Lácteos										
Leche de vaca descremada	3	9	15	43	14	40	0	0	3	9
Yogurt entero	2	6	0	0	16	46	6	17	7	20
Queso Doble Crema	5	14	7	20	6	17	7	20	10	28
Verduras										
Lechuga	3	9	1	3	22	63	7	20	0	0
Tomate	2	6	2	6	22	63	4	11	4	11
Cebolla	4	12	1	3	21	60	3	9	4	14
Frutas										
Banano	1	3	3	9	13	37	10	28	6	17
Manzana	4	11	2	6	11	31	5	15	2	6
Pera	5	14	6	17	6	27	10	28	5	14
Comidas rápidas										
Hamburguesa	5	14	0	0	0	0	10	28	15	43
Pizza	5	14	7	20	5	14	0	0	15	43
Lasaña	8	23	0	0	2	6	2	6	11	31

Los estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética, presentan un alto consumo diario de: carne roja, pollo, leche descremada, queso doble crema, pizza y un alto consumo semanal de: huevo, yogurt, lechuga tomate, cebolla, banano, manzana, pera y hamburguesa.

Carnes y Huevo: Con respecto al consumo de carnes, mostro que la población consume de 2-3 veces por día, carne de res (57%) y el pollo (71%) y huevo (57%) con una frecuencia 2-3 veces/semana.

Lácteos y derivados: La población presenta un consumo de 2 – 3 veces por día en 43% leche de vaca descremada y queso doble crema (20%) y un consumo semanal de yogurt (46%).

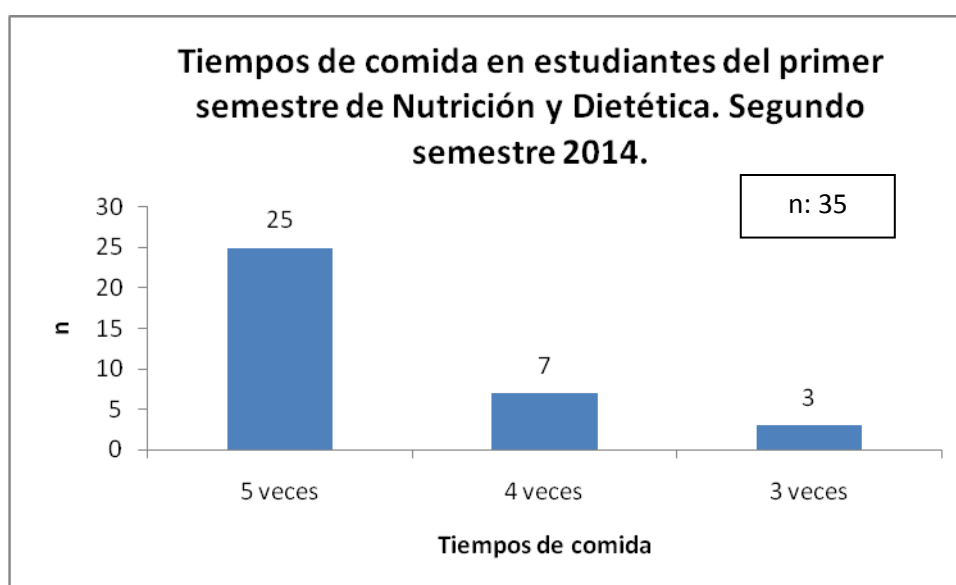
Verduras: se destaca un consumo semanal de 2-3 veces, especialmente de tomate chonto (63%), lechuga (63%) y cebolla (60%).

Frutas: La población presenta un consumo diario de pera (14%) y manzana (11%) y el semanal de banano (17%).

Comidas rápidas: se observa que alimento con mayor consumo diario es la pizza (20%) y con una frecuencia semanal la hamburguesa (28%).

6.4 Estilos de vida

Grafica 4. Tiempos de comida, en estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética. Segundo semestre de 2014.



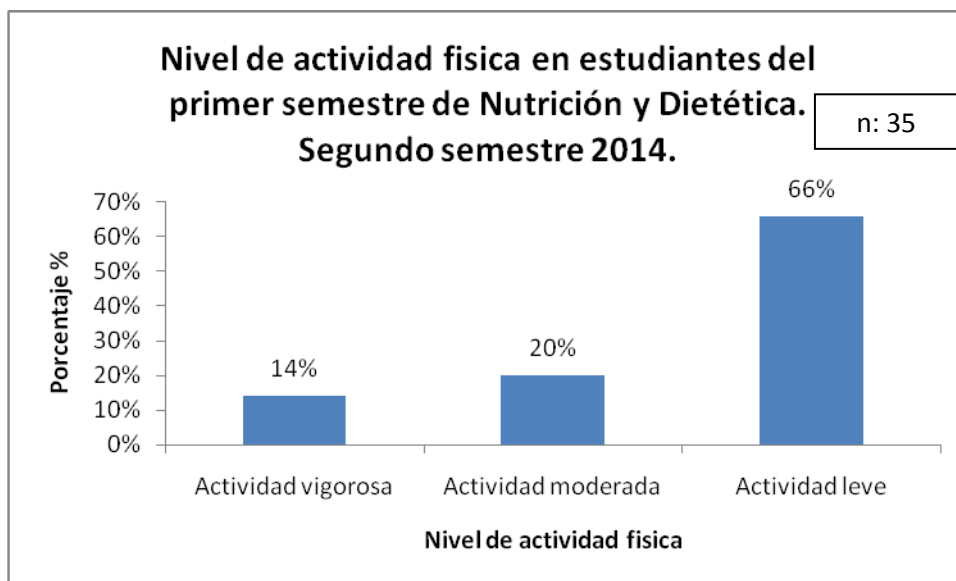
Al indagar a los estudiantes sobre cuántos tiempos de comida consumía al día, 25 estudiantes respondieron que sus tiempos de comida fueron 5 veces/día, 7 estudiantes respondieron 4 veces/día y únicamente 3 estudiantes realizaron 3 veces/día.

En cuanto a la práctica de adicionar sal a los alimentos, 30 estudiantes respondieron que nunca (86%) y los 5 estudiantes restantes respondieron que rara vez (14%).

Respecto a la práctica de adicionar azúcar a las bebidas, 32 estudiantes respondieron que nunca (91%) y los 3 estudiantes restantes respondieron que rara vez (9%).

6.4.1 Nivel de actividad física

Grafica 5. Nivel de actividad física, estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética. Segundo semestre de 2014



En cuanto a la práctica de actividad física, se puede observar que la mayoría de la población se encuentra en un nivel de actividad física leve 66% y el 20% se encuentran en un nivel de actividad física moderado, solamente un 14% de la población presentan un nivel de actividad física alto, es decir que realizan actividades con mayor gasto energético y frecuencia.

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la población, permitieron observar y analizar el estado nutricional, el consumo de alimentos y estilos de vida.

Colombia actualmente presenta malnutrición, es decir tanto déficit como exceso de peso, para la población joven, el 34,6% presenta sobrepeso y el 16,5% obesidad. El exceso de peso fue más prevalente en mujeres que en hombres (55,2% frente a 45,6%). (ENSIN, 2010). En la población estudio, se reportó que el 88,5% de los estudiantes se encuentran en estado nutricional normal, el 8,5% se encuentra en *bajo peso*, y el 3% restante se encontraba en *sobrepeso*. La prevalencia de porcentaje de grasa corporal, fue mayor en mujeres que en hombres (9% frente a 4%).

En un estudio realizado por la Universidad Nacional de Colombia, acerca del estado nutricional en estudiantes admitidos a la carrera de medicina, mostro que El 75% de los estudiantes fueron clasificados como normales y una cuarta parte presentó malnutrición,

siendo mayor el exceso de peso que el déficit (Becerra, 2012). A diferencia de los estudiantes del primer semestre de Nutrición y Dietética, la prevalencia en el estudio de malnutrición fue ligeramente mayor en hombres que en mujeres.

Con respecto al consumo de alimentos en Colombia, 1 de cada 5 colombiano consume diariamente carnes rojas y pollo, el 39% de los colombiano, no consume productos lácteos diariamente. Uno de cada 3 no consume frutas diariamente, Cinco de cada siete no consumen hortalizas o verduras diariamente. Se presenta una elevada frecuencia del consumo semanal y diario de comidas rápidas. (ENSIN, 2010).

En la población estudio, los alimentos de mayor consumo diario son: carne de res(57%), pollo(71%), leche de vaca descremada(43%), queso doble crema(20%), pera(14%), manzana(11%) y pizza(20%) y con una frecuencia semanal: huevo(57%), yogurt(46%), lechuga y tomate(63%), cebolla(60%), banano(17%) y hamburguesa(28%). Por lo anterior es importante fortalecer, promover y proteger la salud en el contexto de una dieta saludable, a través del aumento del consumo de frutas y verduras que conlleven a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas en el futuro.

En cuanto a los estilos de vida, un estudio en Argentina sobre consumo de desayuno en estudiantes universitarios, se observó que un 95% de estudiantes desayunaban (Karlen, 2011). Similar a los estudiantes del primer semestre de Nutrición y dietética, que el 100% reportaron consumo de desayuno diario.

En cuanto a actividad física un estudio con estudiantes de la universidad de Manizales el 65,4% tienen un nivel de actividad física moderada, el 33,2% presentan una actividad física baja y solo 1,3% se encuentran en el rango de actividad física alta (García, 2012).

Estos resultados difieren en la población de neojaverianos de nutrición y dietética, dado que el 20% se encuentra en un nivel de actividad física moderado y un 14% se encuentran en un nivel de actividad física alto, la mayoría de la población presenta un nivel de actividad física bajo (66%).

8. CONCLUSIONES

- Se observa que la población universitaria estudiada, presenta buen estado nutricional por IMC y % masa grasa corporal, con una prevalencia mayor de porcentaje de grasa corporal en mujeres que en hombres.
- Respecto al consumo de alimentos, se observó frecuencia diaria en consumo de carnes y lácteos y un consumo bajo de frutas y verduras, que es negativo, ya que un consumo diario de estas podrían contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

- Respecto a estilos de vida, en la población de estudio se reporta un total consumo diario de desayuno como primera comida del día, y el nivel de actividad física de los estudiantes es leve.

9. RECOMENDACIONES

- Promover la práctica de actividad física y la adopción de estilos de vida, en los estudiantes de la carrera de Nutrición y dietética, para enfocar sus conocimientos en su vida personal y en el futuro como profesionales.
- Este estudio genera una línea de base que permitirá desarrollar la vigilancia alimentaria y nutricional en semestre siguientes y tomar acciones oportunas que impacten en el estado de salud y nutrición de los estudiantes.
- Para futuros estudios, se recomienda indagar en los hábitos alimentarios el consumo de agua y alimentos fuentes de fibra y omega 3.

10. REFERENCIAS

- Abdulrahman O. Musaiger. (2014). Social, dietary and lifestyle factors associated with obesity among. *ScienceDirect*, 197–204.
- Acosta C, Ibáñez E, León C. (2008) 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. *Revista colombiana de enfermería*, (3): 51-60.
- Alvero, J. (2013). Assessment of fat mass and skeletal muscle mass by means of conventional anthropometry and bioelectrical impedance analysis. *Salud y Ciencia* , 235-240.
- Becerra, F. (2012). Medical students nutritional status and food consumption. *Revista Facultad Medicina*, Vol. 60 No.1.
- Berdasco, A. (1998). Circunferencia del brazo como evaluadora del estado nutricional del adulto. *Revista Cubana Aliment Nutr* , 86-90.
- Berra. S. (2008). Aroot for the critical appraisal of epidemiological cross-sectional studies. *Gaceta Sanitaria*, 492–497.
- Blandón, P. G. (1994). Fundamentos de nutrición. Costa Rica: Editorial. Universidad Estatal a Distancia.
- Bornas, X. (s.f.). Autocontrol y Estilos de Vida Saludables. Bogotá. D.C: PSICOM Editores.
- Castro, J. (2014). Lifestyles related with cardiovascular risk in university students. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 10–16.
- Deshpande, S., M. Basil & D. Basil. 2009. Factors influencing healthy eating habits among college students: an application of the health belief model. *Health marketing quarterly* 26: 145–164.

- Dupertly J, Lobelo F, Segura C. 2009. The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude toward preventive counseling: cross-sectional analyses. *BMC Public Health*. 9:218
- ENSIN. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010. [En línea] www.icbf.gov.co. Consultado el: 01 de agosto del 2014.
- FAO. (2014). Consumo y producción de alimentos sostenibles. [En línea] <http://www.fao.org/ag/ags/sustainable-food-consumption-and-production/es/>. Consultado el 29 de julio del 2014.
- Ferrari, M. (2013). Estimación de la Ingesta por Recordatorio de 24 Horas. *Diaeta*. 31(143): 20-25.
- Fernandez, E. (2005). Observational studies in Epidemiology (STROBE). *Medicina Clínica*, 43-48.
- Fisher, M. (2014). Characteristics of Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder in Children and Adolescents: A "New Disorder" in DSM-5. *Journal of Adolescent Health* 5, 49-52.
- Frisancho, R. (1981). New norms of upper limb fat and muscle areas for assessment of nutritional status. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2540-2545.
- García, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 170-181.
- Gazibara T, Kusic D, Popovic A, Pekmezovic T. (2013) Eating habits and Body-weights of students of the university of Belgrade, Serbia: A cross-sectional Study. *Journal health popular nutrition*, (3): 330-333
- Gibson, R. (2005). Principles of Nutritional Assessment. New York : Ilustrada.
- Gonzalez, D. (2012). Adolescents Perception of Causes of Obesity: Unhealthy Lifestyles or Heritage. *Journal of Adolescent Health*, S46-S52.
- Gutiérrez. (2012). Nutrición en Colombia II. [En línea]<http://www.iadb.org>. Consultado el 02 de agosto del 2014.
- Henríquez, G. (2011). Efectividad de la circunferencia del brazo para el despistaje nutricional de niños en atención primaria. *Nutrición y Salud Pública*, 24(1):5 -12.
- Jaramillo. (2009). Estrategias formativas y culturales. [En línea] www.advanceformacion.com. Consultado el 26 de julio del 2014.
- Koezuka, N. Koo, M. Allison, K. Adlaf, E. Dwyer, J. Faulkner, G. & Goodman, J. (2006). The Relationship between Sedentary Activities and Physical Inactivity among Adolescents: Results from the Canadian Community Health Survey. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 39, No.4. Pp. 515±522
- Marcos. (2008). Trastornos de la Conducta Alimentaria. [En línea] http://www.tcsevillla.com/archivos/estado_nutricional_y_orientacion_nutricional_en_estudiantes_de_ballet_ii.pdf. Consultado el: 3 de agosto del 2014.

- Mariane Héroux. (2012). The food retail environment in school neighborhoods and its relation to. *Health & Place*, 1240–1247.
- Martínez. A. (2011). Fundamentos de nutrición y dietética. ESPAÑA: PANAMERICA.
- Martínez, C., P. Veiga, A. López de Andrés, J. Cobo & A. Carbajal. 2005. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutrición Hospitalaria* 20(3): 197–203.
- Martínez Cecilia. Valoración del estado nutricional. [En línea] https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf. Consultado el: 26 de julio del 2014.
- Miqueleiz Estella. 2014. Patrón socio económico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. *Atención Primaria*. 46(8):433–439.
- OMS. (2014). Nutrición. [En línea] http://www.who.int/nutrition/about_us/es/. Consultado el: 31 de julio del 2014.
- OMS. (2013). El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. [En línea] http://www.who.int/nutrition/about_us/es/. Consultado el: 26 de Agosto del 2014.
- OMS, (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.
- Quintero, J. (2014). *Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la puj primer periodo 2014*. (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Rivera Barragán, María del R. 2006. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Revista Cubana de Salud Pública* [online].32(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086434662006000300005&lng=es&nrm=iso. ISSN 0864–3466. [Consultado el 23/sep/2014].
- Rodríguez, F. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico. *Nutrición Hospitalaria*, 447-455.
- Rodríguez, F. (2013). Nutritional state and lifestyle of university students in Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Universidad y Salud*, 123 - 135.
- Saavedra, J. (2014). Self-determined motivation, physical exercise and diet. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 195-201.
- Soto, L. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 71-88.
- Olivares, S. (2007). Nutritional status, food consumption and physical activity in female school children of different socioeconomic levels from Santiago, Chile. *Revista Médica de Chile*.
- Velez, R. (2012). The Fantastic instrument's validity and reliability for measuring Colombian adults' life-style. *salud publica*, 226-23.

- Tangvik. (2014). The nutritional strategy: Four questions predict morbidity, mortality and health care costs. *Clinical Nutrition*, 634-641.
- Websdirect. (2014). Nutricial Advanced Medical Nutrition. Obtenido de www.nutriciaclinico.es
- Willet W. 1998. Food Frequency Methods en: *Nutritional Epidemiology*. 2da Edición. New York: Oxford University pg: 74-100.
- Wojtyła, Paulina. (2013). Nutrition-related health behaviours and prevalence of overweight and obesity among. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, Vol 20, No 2, 332–340.

ANEXO 1

ESTADO NUTRICIONAL, CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES NEOJAVERIANOS MATRICULADOS AL PROGRAMA DE NUTRICION Y DIETETICA EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2014.

 <p align="center">Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá</p>			
DATOS PERSONALES			
NOMBRE :	FECHA DE NACIMIENTO D/ M/ A/		
EDAD:	FECHA DE EVALUACION D/ M/ A/		
SEXO:	LUGAR DE ORIGEN:		
LUGAR DE RESIDENCIA:	DIRECCION:		
<p>En el siguiente formato se identificaran los puntos anatómicos necesarios para la toma de las distintas medidas antropométricas: peso, talla, pliegues (subescapular, tríceps, supraespinal, muslo medio y pierna) y perímetros (perímetro de brazo y cintura), con el fin de conocer su estado nutricional, por eso es necesario que se encuentre con una mínima cantidad de ropa para que las medidas sean más precisas y confiables.</p>			
PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES			
Variables	Toma 1	Toma 2	Resultados
Estatura (cm)			
Peso actual (Kg)			
IMC= PESO/ALTURA ²			
Circunferencias:			
Brazo relajado (cm)			
Cintura (cm)			
Pliegues:			
Tríceps (mm)			
Subescapular (mm)			
Supraespinal (mm)			
Abdominal (mm)			
Muslo (mm)			
Pierna (mm)			

hamburguesa									
Papa a la francesa									
salchipapa									
Lazaña									

A continuación se le realizara un cuestionario con varias preguntas de su vida cotidiana, con el fin de Identificar sus comportamientos relacionados con los estilos de vida en su vida académica.

Para lo anterior le solicito su colaboración para llenar correctamente las siguientes casillas.



**FORMATO 3° PARA EVALUAR ESTILOS DE VIDA ESTUDIANTES NEOJAVERIANOS
DE LA CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD
JAVERIANA. 2014**

1. HABITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Con quién vive actualmente? _____

1.2 ¿Cuántos tiempos de comida realiza usted al día? _____

1.3 ¿Consume desayuno? _____

1.4 ¿Con quién consume los alimentos? _____

1.5 Seleccione los tiempos de comida que realiza:

Desayuno ___ Nueves ___ Almuerzo ___
Onces ___ Comida ___ Refrigerio ___

1.6 ¿Cuándo le sirven los alimentos, usted adiciona sal?

Siempre ___ Usualmente ___ Rara vez ___ Nunca ___

1.7 ¿Cuándo le sirven las bebidas les añade Azúcar?

Siempre ___ Usualmente___ Rara vez___ Nunca___

1.8 ¿Consume diariamente agua? Si ___ No___

1.9 si su respuesta fue Si, ¿cuántos vasos consume?

1 a 3 vasos___ 4 a 6 vasos _____ 7 a 9 vasos ___ >10 vasos_____

1.10 ¿consume frutas? Si___ No___

Cuáles?_____

1.11 ¿consumo verduras? Si___ No___

Cuáles? _____

2. ESTILOS DE VIDA (CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO, Y BEBIDAS ENERGIZANTES)

2.1 Fuma: Si_____ No___

¿Cuántos por día? _____

2.2 Consume Alcohol: Si___ No___

2.3 ¿Qué bebidas prefiere?

Cerveza Aguardiente Ron Whiskey Ginebra Vodka Vino
 Tequila Otro

2.4 Consume Bebidas energizantes: Si___ No_____

¿Cuáles?_____

3. ACTIVIDAD FISICA

3.1 ¿En qué medio de transporte llega a la universidad?

Bus___ Transmilenio___ Automovil___ Moto___ Bicicleta___ Caminando_____

3.2 Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesas, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ Días por semana

Ninguna actividad física intensa Vaya a la pregunta 3

3.3 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe/No está seguro _____

3.4 Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ Días por semana

Ninguna actividad física moderada Vaya a la pregunta 5

3.5 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe/No está seguro _____

3.6 Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ Días por semana

Ninguna caminata Vaya a la pregunta 7

3.7 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe/No está seguro _____

3.8 Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ horas por día _____ minutos por día No sabe/No está seguro _____

Tomado: USA Spanish version translated 3/2003 - SHORT LAST 7 DAYS SELF-ADMINISTERED version of the IPAQ – Revised August 2002

ANEXO 2

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS



CARRERA DE NUTRICION Y DIETETICA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciados Estudiantes De la Carrera Nutrición y Dietética:

Los invito a participar en el estudio de investigación: **ESTADO NUTRICIONAL, CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES NEOJAVERIANOS MATRICULADOS AL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETETICA EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2014.** Realizado por la estudiante: Giselle Scarleth Canchala Criollo con la dirección de la Docente: Luz Nayibe Vargas.

El propósito de la investigación es: Caracterizar el estado nutricional, el consumo de alimentos y los estilos de vida de los estudiantes neojaverianos matriculados al programa de nutrición y dietética en el segundo semestre del 2014. Con el fin de mejorar hábitos de vida en esta etapa de vida universitaria y prevenir enfermedades a futuro.

PROCEDIMIENTO: El estudio comprende los siguientes aspectos:

- Toma de medidas antropométricas: peso, talla, pliegues (subescapular, tríceps, supraespinal, muslo medio y pierna) y perímetros (perímetro de brazo y cintura), para valoración nutricional.
- Registro de información general: Nombre, edad, Numero de identificación, Fecha de nacimiento, y estrato socioeconómico.
- Se aplicara una encuesta estructurada sobre su consumo de alimentos y estilos de vida.

Para ser partícipe del estudio es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Su participación debe ser voluntaria.
- b) La participación en el estudio no implica riesgo para su salud.
- c) CONFIDENCIALIDAD: los datos recolectados y los resultados de la investigación serán dados a conocer sin revelar su identidad.
- d) El investigador de siempre estará dispuesto a solucionar cualquier duda o inquietud que se pueda presentar durante el estudio.
- e) Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto genere inconvenientes para usted.
- f) Después de conocer las implicaciones del proyecto de investigación y ser testigo de que éste NO representa riesgo alguno usted autoriza participar? SI _____ NO _____
- g) Al participar en este estudio es importante que usted responda las preguntas de la manera más objetiva Y RESPONSABLE
- h) RIESGOS E INCOMODIDADES: La entrevista tomará un tiempo aproximado DE 45 minutos.

Nombre: _____ Firma _____ Dirección: _____

Testigo _____

Firma _____ Fecha _____