



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO
ALIMENTARIO Y LA INGESTA DIETÉTICA DE LOS
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE
RIOBAMBA, 2023”.**

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

AUTORAS: CATHERIN MISHEL ESPINOZA GUAMAN

ERIKA MAITE PALACIOS CAZA

DIRECTORA: Dra. Verónica Carlina Delgado López, MSc.

Riobamba – Ecuador

2023

©2023, Catherine Mishel Espinoza Guaman & Erika Maite Palacios Caza

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Nosotras, Catherin Mishel Espinoza Guamán y Erika Maite Palacios Caza, declaramos que el presente Trabajo de Titulación es de nuestra autoría y que los resultados obtenidos del mismo son auténticos y originales. Los textos constantes en el documento que provienen de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

Como autoras asumimos la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación, el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 17 de noviembre de 2023.



Catherin Mishel Espinoza Guaman

C.I. 060559398-7



Erika Maite Palacios Caza

C.I. 060592306-9


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, “**FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y LA INGESTA DIETÉTICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, 2023**”, realizado por las señoritas: **CATHERIN MISHEL ESPINOZA GUAMAN y ERIKA MAITE PALACIOS CAZA**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
ND. Lorena Elizabeth Castillo Ruiz PRESIDENTE DEL TRIBUNAL		2023-11-17
ND. Verónica Carlina Delgado López, Mgs DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		2023-11-17
ND. Lorena Patricia Yaulema Brito, MsC ASESORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		2023-11-17

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, **“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y LA INGESTA DIETÉTICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, 2023”**, realizado por las señoritas: **CATHERIN MISHEL ESPINOZA GUAMAN y ERIKA MAITE PALACIOS CAZA**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
ND. María de los Ángeles Rodríguez Cevallos, MsC PRESIDENTE DEL TRIBUNAL		2023-11-21
ND. Verónica Carlina Delgado López, Mgs DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		2023-11-21
ND. Lorena Patricia Yaulema Brito, MsC ASESORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN		2023-11-21

DEDICATORIA

A Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y a quienes han estado conmigo hasta el día de hoy. A mi padre Manuel quien con su amor, paciencia y esfuerzo me ha permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, a mi madre Asencia que desde el cielo ha sido mi mayor fortaleza, mi inspiración para lograr todo en la vida, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios y ellos siempre están conmigo. A mis hermanos Joselin, Erick, Rubí, Sarahy y Madrastra por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Catherin

Dedico el resultado de este trabajo a Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor han estado conmigo hasta el día de hoy. A toda mi familia, principalmente, a mis padres y hermana quienes me apoyaron y contuvieron los momentos malos. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades sin perder nunca la cabeza ni morir en el intento, ya que me han enseñado a ser la persona que soy hoy, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio. También quiero dedicarles este trabajo a mis mascotas, quienes con sus ocurrencias lograban sacarme sonrisas y alegraban mis días, ayudándome a alcanzar el equilibrio, que me permitió dar todo mi potencial. Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas las personas, que han sido una parte integral de mi camino académico y personal, por apoyarme cuando más las necesite, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre las llevo en mi corazón.

Maite

AGRADECIMIENTO

Al culminar una etapa más en nuestras vidas queremos dejar constancia de nuestro profundo agradecimiento a la Escuela Superior Politécnica De Chimborazo, Facultad De Salud Pública, Escuela De Nutrición Y Dietética, por habernos albergado en sus aulas durante nuestra época de estudiantes, por abrirnos las puertas de la enseñanza y formarnos como profesionales, creativas, innovadoras, competitivas, permitiéndonos así que se cristalicen nuestros sueños con el fin de enfrentar los retos profesionales del mundo, de igual forma a nuestros docentes quienes impartieron en nosotros sus conocimientos día a día, los mismos que pondremos en práctica de ahora en adelante. Al tribunal de tesis, por haber compartido con nosotros sus conocimientos y enseñanzas, los que nos sirvieron de mucho para realizar el presente trabajo, también a todas las instituciones participantes que nos permitieron realizar la investigación. A Dios por permitirnos estar en este mundo y sobre todo por habernos acompañado y guiado a lo largo de la carrera, siendo nuestra fortaleza en los momentos de debilidad. Les agradecemos de manera especial a nuestros padres por habernos regalado la vida y enseñado el camino correcto. A nuestros amigos y compañeros (as) por haber compartir con nosotras largas carcajadas, conversaciones y horas de trabajo, que han hecho de esta etapa universitaria un trayecto de vivencias que jamás olvidaremos.

Catherin & Maite

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
SUMMARY.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.2. Formulación del problema.....	3
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	4
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	4
1.4. Justificación.....	4
1.5. Hipótesis.....	5
1.5.1. <i>Hipótesis alternativa</i>	5

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes del problema.....	6
2.2. Referencias teóricas.....	8
2.2.1. <i>Hábitos alimentarios en el Ecuador</i>	8
2.2.2. <i>Definición de hábitos alimentarios</i>	8
2.2.3. <i>Estudiante universitario o de educación superior</i>	9
2.2.4. <i>Actores relacionados a los hábitos alimentarios</i>	9
2.2.5. <i>Factores sociodemográficos</i>	10
2.2.6. <i>Factores socioculturales</i>	10
2.2.7. <i>Factores socioeconómicos</i>	10
2.2.8. <i>Factores individuales</i>	11
2.2.9. <i>Factores que influyen en la conducta alimentaria</i>	11
2.2.10. <i>Influencia familiar</i>	12

2.2.11.	<i>Características de los hábitos alimentarios en población adulta ecuatoriana</i>	13
2.2.12.	<i>Alimentación</i>	13
2.2.13.	<i>Alimentación saludable</i>	14
2.2.14.	<i>Estilo de vida saludable</i>	15
2.2.15.	<i>Porciones alimentarias en un adulto</i>	16
2.2.16.	<i>Tiempos de comida</i>	16
2.2.17.	<i>Comportamiento alimentario</i>	17
2.2.18.	<i>Conducta alimentaria del estudiante universitario</i>	17
2.2.19.	<i>Requerimientos nutricionales de la población adulta joven</i>	17
2.2.20.	<i>Influencia de la alimentación en el rendimiento académico</i>	18
2.2.21.	<i>Métodos de valoración de hábitos alimentarios</i>	18
2.2.21.1.	<i>Frecuencia de consumo</i>	18

CAPÍTULO III

3.	MARCO METODOLÓGICO	20
3.1.	Localización y duración del estudio	20
3.2.	VARIABLES	20
3.2.1.	<i>Identificación de variables</i>	20
3.3.	Definición de variables	20
3.3.1.	<i>Comportamiento alimentario/conducta alimentaria</i>	20
3.3.2.	<i>Frecuencia de consumo</i>	21
3.3.3.	<i>Factores socioeconómicos</i>	21
3.3.4.	<i>Factores socioculturales</i>	21
3.3.5.	<i>Factores sociodemográficos</i>	22
3.3.5.1.	<i>Edad</i>	22
3.3.5.2.	<i>Sexo</i>	22
3.3.5.3.	<i>Estado civil</i>	22
3.3.5.4.	<i>Lugar de residencia</i>	22
3.3.6.	<i>Operacionalización de variables</i>	23
3.4.	Tipo de estudio	30
3.4.1.	<i>Población</i>	30
3.4.2.	<i>Muestra</i>	30
3.4.3.	<i>Criterios de inclusión</i>	31
3.4.4.	<i>Criterios de exclusión</i>	31
3.5.	Descripción de procedimientos	31

3.5.1.	<i>Instrumentos de recolección de datos</i>	31
3.5.2.	<i>Validación del instrumento</i>	33
3.6.	Procedimiento de recolección de información	39
3.7.	Temas estadísticos	39
3.8.	Aspectos éticos	39

CAPÍTULO IV

4.	MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	41
4.1.	Resultados	41
4.1.1.	<i>Características sociodemográficas</i>	41
4.1.2.	<i>Factores socioeconómicos</i>	42
4.1.3.	<i>Factores socioculturales</i>	43
4.2.	Comprobación de la hipótesis	46
4.2.1.	<i>Hipótesis</i>	46
4.2.1.1.	<i>Hipótesis nula (H₀)</i>	46
4.2.1.2.	<i>Hipótesis alterna (H₁)</i>	46

CAPÍTULO V

5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
5.1.	Conclusiones	65
5.2.	Recomendaciones	67

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3-1: Nombre, tipo y escala de las variables.....	23
Tabla 3-2: Factores socioculturales.....	25
Tabla 3-3: Factores socioeconómicos	26
Tabla 3-4: Comportamiento alimentario.....	27
Tabla 3-5: Comportamiento alimentario.....	29
Tabla 3-6: Validación de encuesta ESPOCH.....	34
Tabla 3-7: Sumatoria de los factores.....	36
Tabla 3-8: Validación de la encuesta UNACH.....	36
Tabla 3-9: Sumatoria de factores, comportamiento y frecuencia de consumo	38
Tabla 4-1: Características sociodemográficas.....	41
Tabla 4-2: Características del factor socioeconómico.....	42
Tabla 4-3: Características socioculturales de los estudiantes universitarios.....	43
Tabla 4-4: Conducta/actitudes de los estudiantes universitarios frente a algunos aspectos de la alimentación.	44
Tabla 4-5: Relación entre factores sociodemográficos y comportamiento alimentario	46
Tabla 4-6: Relación entre factores socioculturales y comportamiento alimentario	53
Tabla 4-7: Relación entre factores socioeconómicas y comportamiento alimentario	55

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A: ENCUESTA

RESUMEN

Los estudiantes universitarios son una población particularmente vulnerable, sometida a nuevas influencias y responsabilidades, donde pueden desarrollar frecuentemente conductas alimentarias poco saludables, que podrían incidir en su estado de salud. El objetivo de esta investigación fue identificar los factores que influyen en el comportamiento alimentario de estudiantes universitarios. Estudio observacional transversal, en el que participaron 200 estudiantes de tres universidades de la región Sierra. Se aplicó una encuesta estructurada para identificar los factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos y comportamiento alimentario. La información fue analizada con el software JAMOVI. Se usó la prueba de hipótesis Chi2 y se consideró significancia estadística un valor de $p < 0.05$. Los resultados muestran que la mayoría de los participantes tenían una edad de 21 a 24 años, además, se evidenció que, los universitarios con edades entre 21 y 24 años consideran que la falta de información es un factor que impide tener una mejor alimentación. No hubo diferencias significativas en el comportamiento alimentario entre hombres y mujeres, ni con el lugar de residencia. En cuanto a los factores socioculturales y comportamiento alimentario, se observó que, los sujetos con mitos/tabúes respecto al ají, son los sujetos que eligen los alimentos según su sabor, preparados al vapor u horneado o fritos y preferentemente no saludables. Con respecto a los factores socioeconómicos y el comportamiento alimentario, destacó que, los sujetos con un presupuesto para alimentación menor a \$2.5 dólares, eligen los alimentos según su sabor y si son agradables a la vista, además de que compran preferentemente en tiendas de barrio y mercados. Se puede concluir que, la edad, mitos/ tabúes, presupuesto diario, inciden en el comportamiento alimentario al momento de elegir un alimento, métodos de preparación y lugar de compra.

Palabras clave: <COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO>, <ESTUDIANTES >, <HÁBITOS ALIMENTARIOS>, <CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS>, <EDAD>.

1992-DBRA-UPT-2023



SUMMARY

University students are a particularly vulnerable population who are subject to new influences and responsibilities. A university is a place where they can frequently develop unhealthy eating behaviors, and this could affect their health status. The objective of this research was to identify the factors that influence the eating behavior of university students. This is a cross-sectional observational study, in which 200 students from three universities in the Ecuadorian Sierra region participated. A structured survey was applied to identify sociodemographic, sociocultural, socioeconomic factors and eating behavior. The information was analyzed with JAMOVI software. The Chi2 hypothesis test was used and a value of $p < 0.05$ was considered statistically significant. The results show that the majority of the participants were between 21 and 24 years old; in addition, it was evident that university students between 21 and 24 years old consider that the lack of information is a factor that prevents them from having a better diet. There were no significant differences in eating behaviors between men and women, or with place of residence. Regarding sociocultural factors and eating behaviors, it was observed that the subjects with myths/taboo regarding chili pepper are the subjects who choose foods according to their flavor. They consume steamed, baked, or fried foods having preference for the unhealthy preparations. Regarding socioeconomic factors and eating behaviors, it was highlighted that individuals with a food budget of less than U.S. 2.5 dollars choose foods according to their taste and whether they are pleasant to look at; in addition, they prefer to buy their food in convenience neighborhood stores and markets. It can be concluded that age, myths/taboo, daily budget, influence eating behaviors when choosing food, preparation methods and place of purchase.

Keywords: <EATING BEHAVIOR>, <STUDENTS>, <DIETARY HABITS>, <SOCIODEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS, <HEALTHY>.



Lic. Carmen Cecilia Mejía Calle, Mgs.

0601608466

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, los jóvenes universitarios conforman un segmento de adultos jóvenes que, por diversas razones, enfrentan la posibilidad de adoptar hábitos alimenticios poco saludables. Esto se debe a que se encuentran en una fase de desvinculación gradual del núcleo familiar y, como resultado, asumen un papel activo en la toma de decisiones que pueden afectar su dieta, actividad física y otros aspectos de su vida. Además, en ausencia de las condiciones y recursos adecuados, pueden adquirir patrones de comportamiento desfavorables que persistirán hasta su vida adulta, como la omisión de comidas principales o un bajo consumo de frutas y verduras. Por consiguiente, están más expuestos a la posibilidad de desarrollar diversas enfermedades. Por lo tanto, es esencial examinar y fortalecer su nivel de conocimiento con el fin de fomentar una alimentación saludable (Ávila, et al., 2022, p.1).

El comportamiento con relación a la alimentación puede ser interpretado como un proceso complejo y cambiante, en el cual diversas acciones influenciadas por factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos y socioculturales impactan la selección y consumo de un alimento en lugar de otro por parte de un individuo. Este comportamiento es fluido y está íntimamente ligado tanto a las situaciones diarias que las personas enfrentan regularmente como a los entornos en los que se desenvuelven. Ambos elementos desempeñan un papel esencial en las opciones de selección de alimentos y, en consecuencia, en el comportamiento alimentario de las personas (Hun et al., 2020, p.1).

Este estudio de investigación tiene como fin establecer si hay o no relación entre los factores sociodemográficos, socioculturales y socioeconómicos con el comportamiento alimentario de los estudiantes Universitarios.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Con el transcurso del tiempo, se han llevado a cabo múltiples investigaciones sobre los patrones de consumo de alimentos en distintas comunidades y contextos socioculturales, examinando detalladamente los diversos elementos que inciden en la alteración de dichos patrones y en la manera en que las personas se relacionan con la comida (Gómez et al., 2018, p.1). De este modo, la condición nutricional de una persona también puede experimentar variaciones a lo largo de su ciclo de vida y evolucionar conforme avanza en su educación y desarrollo académico, atravesando etapas desde la educación temprana hasta la educación primaria y secundaria, y finalmente incorporándose al ámbito laboral, donde se hace especialmente evidente la relevancia de mantener una alimentación adecuada (Becerra et al., 2015, p.2).

La etapa universitaria constituye un período crucial para los estudiantes, ya que en este intervalo pueden establecer o alterar su modo de vida, el cual tiene repercusiones en su estado nutricional en el corto, mediano y largo plazo (Paredes et al., 2020, p.1). Siendo así, se considera como un colectivo susceptible debido a que durante este período tienden a adoptar prácticas y rutinas de alimentación inapropiadas que aumentan la posibilidad y su inclinación a sufrir diversas enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, sobrepeso y desnutrición, ya sea debido a una ingesta insuficiente o excesiva de alimentos (Alava et al., 2019, p.1).

La manera en que los estudiantes universitarios eligen sus alimentos es un asunto de suma importancia para la salud pública. Estos cambios en sus patrones de alimentación han surgido principalmente a raíz de la revolución industrial y tecnológica. En las últimas décadas, con la proliferación de establecimientos de comida rápida, conocidos como "fast-food", estos hábitos alimentarios han experimentado una transformación significativa. Según los datos recopilados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC) en su encuesta de salud y nutrición llevada a cabo en 2013, se revela que el 53,7% de los jóvenes consumió comida rápida en los últimos siete días, y un 60% optó por aperitivos (Mirabá , 2016, p.1). No obstante, los resultados obtenidos en la encuesta ENSANUT-ECU 2012 revelan que el 29% de la población ecuatoriana en la etapa adulta joven presenta un consumo excesivo de carbohidratos, seguido por un 23% con un exceso en el consumo de grasas. Además, se observa una insuficiente ingesta de fibra, lo cual guarda relación con el bajo consumo de frutas y verduras (Minda, 2021, p.1).

De esta manera, es cada vez más común la adopción de dietas poco diversificadas y ricas en calorías, con un exceso de azúcares, grasas y sodio. Estos cambios radicales en los hábitos alimentarios han dado lugar a un aumento en la incidencia de enfermedades como la anemia, la diabetes y la dislipidemia (Jamaica, 2017, p.2).

Investigaciones efectuadas en diversos grupos de estudiantes universitarios han identificado que los principales desafíos para adoptar una dieta integral, balanceada, adecuada y suficiente incluyen: limitaciones temporales debido a las intensas cargas académicas, escasez de opciones saludables en los comedores universitarios y los costos elevados de los alimentos. Estos factores contribuyen a la alteración de los patrones de alimentación del estudiante desde el momento en que ingresa a la universidad (Paredes, 2020, p.2).

A nivel nacional, una investigación llevada a cabo por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sobre los hábitos alimentarios reveló que el 44% de los estudiantes universitarios omiten el desayuno, el 30% no almuerza y el 37% salta la cena. Además, se observó que un 67% de los estudiantes elige consumir un aperitivo durante la mañana, mientras que un 48% opta por una merienda en la tarde. Estos cambios en los patrones alimentarios se atribuyen principalmente a la escasez de tiempo debido a las numerosas actividades y extensas jornadas académicas, lo que impacta en la capacidad de mantener horarios regulares para las comidas (Paredes, 2020, p.1).

Por lo tanto, es de suma importancia comprender los elementos que ejercen influencia sobre el comportamiento y la elección de alimentos por parte de los estudiantes universitarios. Esto permite detectar posibles riesgos para su salud y facilita la implementación de intervenciones específicas en cada institución educativa, con el propósito de fomentar el bienestar integral del estudiante (Jamaica, 2017, p.1).

1.2. Formulación del problema

¿Cuáles son los factores que influyen en el comportamiento alimentario en los estudiantes universitarios?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Identificar los factores que influyen en el comportamiento alimentario de estudiantes universitarios.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas, factores económicos y socioculturales de la población participante.
- Analizar el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios.
- Identificar la relación entre el comportamiento alimentario con factores sociodemográficos, económicos y socioculturales de la población participante

1.4. Justificación

El objetivo de esta investigación es identificar los factores que influyen en el comportamiento alimentario de estudiantes universitarios. Los resultados fidedignos obtenidos con esta investigación, servirán de guía y punto de partida para otros estudios así como también servirán para que las universidades cuenten con un diagnóstico de la realidad que atraviesan los estudiantes universitarios, y de ser posible se planteen soluciones a los problemas encontrados a través de un cambio en las políticas internas universitarias llevadas a cabo por: departamentos de bienestar estudiantil, departamento de salud y organizaciones de representación estudiantil universitaria, los cuales participarán en el desarrollo de estrategias como: el aumento de becas alimenticias para estudiantes más vulnerables, planificación de un horario académico óptimo para la ingesta de alimentos, desarrollo de menús saludables y varios que permitan a los estudiantes optar por otras alternativas a las que normalmente se ofrecen en los bares universitarios y se fomente un mejor estilo de vida; pues cada vez se observa en la comunidad universitaria incremento de sobrepeso, obesidad y malnutrición.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis alterna

Existe relación entre los factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos con el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

En la época actual, los nuevos estilos de vida han introducido patrones de consumo alimentario poco saludables, los cuales incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas. En el caso de los jóvenes universitarios, el acceso a la educación superior supone un cambio significativo que puede marcar un punto crucial en sus comportamientos. Los entornos universitarios presentan desafíos, adaptaciones y exigencias que pueden generar niveles elevados de estrés, lo que a su vez podría deteriorar sus hábitos alimentarios y conducirlos a establecer pautas dietéticas que mantendrán en el futuro. Además, en la universidad es cuando muchos estudiantes se enfrentan por primera vez a la responsabilidad de gestionar sus propias comidas. Por otro lado, su elección alimentaria también se ve influenciada por una mayor independencia, la influencia de hábitos sociales específicos, una mayor disponibilidad económica que les permite gastar de manera independiente, la introducción de aperitivos (considerando como tales los alimentos consumidos entre comidas), la presencia de establecimientos de comida rápida y la oferta de alimentos precocinados para consumir en casa. (Muñoz et al., 2017, p.2).

La Encuesta Nacional de Salud del Ecuador (ENSANUT) resalta a nivel nacional que, en la población de 15 a 39 años, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad alcanza el 46,5%. Además, se observa una prevalencia actual de consumo de tabaco del 55,1% y 31,5% para el alcohol. El sedentarismo afecta al 63,9% de la población en este grupo de edad. En cuanto a los hábitos alimentarios, se constata un consumo excesivo de arroz con un 92,6%, mientras que el consumo de frutas y verduras se limita al 1,6% (Gil et al., 2020, p.1).

Según los Indicadores Básicos de Salud para las Américas, en el año 2016, Ecuador presentó una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 60% en la población de más de 20 años, y una prevalencia de diabetes mellitus del 8% en el mismo grupo. En cuanto al consumo de tabaco, se registró un 13% en adolescentes y un 7,2% en adultos (Gil et al., 2020, p.1).

En un estudio titulado "Factores que influyen en el comportamiento alimentario y la ingesta dietética entre estudiantes que residen en una universidad pública en Bangladesh: un enfoque cualitativo", llevado a cabo en 2018 (Ashraful et al., 2018, p.1), se señala que el comportamiento alimentario y la elección de alimentos por parte de los estudiantes están moldeados por una serie

de elementos. Se destacan factores individuales (como habilidades culinarias, preferencias de sabor, restricciones alimentarias y conocimientos y percepciones), factores sociales (influencia de los compañeros y normas sociales), factores relacionados con la universidad (cultura del campus y frecuencia de los exámenes), factores ambientales (disponibilidad de recursos para cocinar) y factores vinculados a las instalaciones y precios de los alimentos. Estos factores emergieron como elementos clave que influyen en el comportamiento alimentario y las elecciones dietéticas de los estudiantes.

En el artículo titulado "Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año en una universidad privada de Lima, Perú", llevado a cabo en 2016 (Valencia et al., 2016, p.1), con la participación de 498 estudiantes de primer año y 322 estudiantes de sexto año, se documentó que el 28,9% de los participantes consumía comida rápida y el 37,8% consumía gaseosas de forma frecuente.

En otro estudio titulado "Factores vinculados a las prácticas alimentarias de estudiantes en tres universidades de Bogotá", publicado en 2015 (Duarte et al., 2015, p.1), se señala que los estudiantes consideran factores sensoriales y de higiene, costos de los alimentos, disponibilidad y tiempo para comer como los principales influenciadores en la selección de sus comidas. Además, se identifica la influencia de amigos y familiares, entre otros, en sus elecciones alimentarias. Los participantes del estudio manifestaron preferir la comida casera, consumir la mayoría de sus comidas en casa y ajustar sus horarios de comida según las actividades académicas. En resumen, se concluye que, a pesar de poseer conocimientos sobre una alimentación saludable, las demandas de la vida universitaria, la disponibilidad de alimentos y recursos económicos influyen significativamente en los hábitos y elecciones alimentarias. Por lo tanto, las estrategias de promoción de hábitos saludables en las universidades deben abordar de manera prioritaria el manejo de estas barreras.

En la investigación denominada "Estado nutricional y comportamiento alimentario en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador", llevada a cabo en 2021 (Hernández et al., 2021, p.1), se puso de manifiesto la presencia de una doble carga de malnutrición tanto a nivel individual como en la población de los estudiantes en esta región de Ecuador. Aunque la mayoría de los participantes realizan tres comidas al día (70,06%), solo un 48,07% sigue una dieta considerada saludable.

En el estudio titulado "Hábitos alimentarios y su impacto en la composición corporal en estudiantes universitarios de la carrera de Dietética y Nutrición de la Universidad de Guayaquil", publicado en 2019 (Pinto, 2019, p.1), se encontró que un 32,2% de los participantes tenía exceso de peso según su índice de masa corporal (IMC). Asimismo, un 71,1% de los estudiantes presentaban

un exceso de masa grasa, mientras que el 24,4% tenía baja masa muscular. Como conclusión, el estudio indicó que el 63,3% de los estudiantes universitarios consideraron que sus hábitos alimentarios eran regulares, y el 64,4% admitió consumir comida poco saludable, lo que tuvo un impacto negativo en su índice de masa grasa corporal, porcentaje de masa grasa y circunferencia abdominal.

2.2. Referencias teóricas

2.2.1. Hábitos alimentarios en el Ecuador

En Ecuador, la gastronomía se caracteriza por ser vasta y diversa, lo que da lugar a variaciones en las costumbres alimentarias según la región, provincia o ciudad. La dieta ecuatoriana se fundamenta principalmente en carbohidratos, carnes y lácteos, productos que suelen ser más accesibles en términos de costos para la población, sobre todo en áreas periféricas. Por otro lado, a pesar de que el país cuenta con una alta producción y variedad de frutas y verduras, estos alimentos no desempeñan un papel destacado en la alimentación cotidiana.

En Ecuador, el acceso a una alimentación y nutrición saludables es considerado tanto un derecho constitucional como humano. Esto implica una responsabilidad del Estado para asegurar que todas las personas tengan acceso a estos elementos esenciales. Sin embargo, se observa una situación de doble carga de malnutrición, especialmente en niños, niñas y adolescentes. Junto con la problemática del sobrepeso y la obesidad, que afecta principalmente a estos grupos de edad, también se evidencia en la población adulta joven. De manera significativa, aquellos niños con hábitos alimentarios inadecuados en el pasado se han convertido en los adultos con prácticas dietéticas poco saludables en el presente y futuro de nuestra nación (Gallardo et al., 2021, p.1).

2.2.2. Definición de hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos y conscientes que llevan a los individuos a seleccionar y consumir ciertos alimentos. Estos hábitos están influenciados por diversos factores, como aspectos socioculturales, económicos, ambientales y fisiológicos. Se van desarrollando a lo largo del tiempo a través de experiencias de aprendizaje, en las cuales las personas eligen qué alimentos incorporar en su dieta. Es esencial tener en cuenta que la alimentación también es un componente fundamental del patrimonio cultural, reflejando la identidad cultural a través de aspectos como lo que se come, cómo se come, dónde y con quién se comparte la comida. En este contexto, es de suma importancia brindar información y educación

continúa a los adolescentes sobre la importancia de una alimentación saludable, ya que esto tendrá un impacto positivo en su salud en el futuro (Licla, 2020, p.1).

2.2.3. Estudiante universitario o de educación superior

Un estudiante es una persona que está inscrita en un instituto educativo y se encuentra realizando estudios en dicho establecimiento, que puede abarcar desde una universidad hasta un instituto profesional o un centro de formación técnica.

El propósito fundamental de la Educación Superior es proporcionar a los estudiantes un nivel elevado de conocimiento en campos como ciencias, artes, humanidades y tecnologías. Además, se enfoca en desarrollar habilidades y competencias en áreas profesionales y técnicas específicas (Cares et al., 2017, p.1).

2.2.4. Actores relacionados a los hábitos alimentarios

La alimentación está profundamente influenciada por diversos factores, incluyendo la geografía territorial, factores socioculturales y económicos, los cuales contribuyen a la formación de los hábitos alimentarios y el perfil nutricional tanto de individuos como de grupos poblacionales. La ubicación geográfica desempeña un papel esencial en la alimentación, ya que determina la disponibilidad de recursos agrícolas, ganaderos o pesqueros, influenciada por la latitud, altitud y clima de la región. Esto define los patrones de consumo y preferencias alimentarias basados en las características del entorno y la población. Factores culturales y religiosos también tienen un impacto significativo en la alimentación. Creencias, tradiciones y restricciones religiosas pueden influir en los alimentos que se consumen, cómo se preparan y se presentan, así como en los horarios de las comidas. Además, la cocina se convierte en una expresión importante de la cultura de un grupo. El aspecto económico juega un papel crucial en la elección de alimentos, ya que está ligado a la capacidad financiera de las familias para adquirir alimentos nutritivos. La carga genética también tiene un rol, ya que puede aumentar la predisposición a ciertas enfermedades metabólicas, como la obesidad, especialmente si hay antecedentes familiares. El entorno donde se desarrolla una persona también impacta su estado nutricional. La cultura alimentaria de la comunidad en la que vive influye en sus elecciones y comportamientos alimentarios. Es importante destacar que incluso en una misma región, las conductas alimentarias pueden variar debido a las interacciones entre estos múltiples factores. (Rivadeneira, 2019, p.1).

2.2.5. Factores sociodemográficos

Se refieren a todas las cualidades atribuidas a elementos como la edad, género, nivel educativo, ingresos, estado civil, ocupación, creencias religiosas, tasa de natalidad, tasa de mortalidad y tamaño del grupo familiar. Este proceso se aplica a todos los individuos dentro de la población (Martínez et al., 2018, p.1).

2.2.6. Factores socioculturales

La valoración que las personas dan a los alimentos va más allá de su función nutritiva, y así es como los modelos de consumo reflejan un estilo de vida compartido con la sociedad. Esto explica por qué existen notables diferencias en las elecciones alimenticias de familias en un país, región o localidad. Las pautas de comportamiento están determinadas por las particularidades culturales, y una mayor diversidad cultural implica una mayor gama de opciones de alimentos. De manera similar, aquellas personas que migran a otros lugares conservan sus hábitos alimentarios como un modo de mantener sus raíces, incluso al integrar nuevos alimentos, formas de preparación y horarios. A lo largo del tiempo, estos cambios pueden afectar positiva o negativamente su estilo de vida. En lo que respecta al papel social de la mujer en relación a las costumbres alimenticias, es importante destacar que es ella quien suele asumir la responsabilidad de la alimentación en muchas culturas. Esto debe ser una dieta equilibrada, variada y segura, ya que los patrones de comportamiento establecidos a menudo persisten a lo largo de la vida (Villavicencio, 2015, p.1).

2.2.7. Factores socioeconómicos

Se refieren a las vivencias sociales y económicas que influyen en la formación de la personalidad, actitudes y estilo de vida de una persona. Estas influencias también pueden ser moldeadas por la ubicación geográfica, incluyendo regiones y comunidades locales. Adicionalmente, la carencia de recursos económicos en los hogares resulta en consecuencias significativas para el país, ya que las generaciones jóvenes que experimentan una ingesta calórica insuficiente enfrentan desafíos importantes en términos de aprendizaje y concentración, lo que a largo plazo puede llevar a una disminución en la productividad de estas personas (Flores, 2018, p.1).

Por otra parte, los aspectos socioeconómicos otorgan a las personas la capacidad y los medios para llevar a cabo comportamientos positivos o negativos, los cuales ejercen una influencia determinante en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. Al mismo tiempo, la falta de recursos económicos adecuados conlleva a una alimentación deficiente que impacta la diversidad, frecuencia y cantidad de alimentos consumidos, generando desnutrición y

enfermedades no transmisibles. Esta situación se atribuye al consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos y grasas, lo que contribuye al desarrollo de condiciones médicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y otras (Alava, 2019, p.1).

2.2.8. Factores individuales

Los factores de índole individual tienen un impacto significativo en la elección alimentaria, ya que los alimentos se asocian a memorias agradables, convirtiéndolos en preferidos, mientras que aquellos relacionados con experiencias desfavorables tienden a ser rechazados. Además, estos factores ejercen una influencia directa en el comportamiento alimentario, siendo los de naturaleza psicológica, nivel educativo, comprensión en torno a la alimentación, aversiones y preferencias, posición socioeconómica, componentes étnicos, influencias familiares y culturales, algunos de los más cruciales en la elección de los alimentos. Es importante destacar que las diferencias individuales pueden llegar a eclipsar en cierta medida las actitudes y los hábitos alimentarios comunes dentro de una cultura determinada (Rosado et al., 2015, p.1).

2.2.9. Factores que influyen en la conducta alimentaria

Existen múltiples elementos que inciden en la toma de decisiones en las conductas alimentarias. Se ha planteado un enfoque teórico que estructura de manera sistemática todos los componentes que influyen en la interacción y el comportamiento relacionados con la alimentación. De esta manera, se destacan los aspectos culturales, factores sociales, contexto ambiental, aspectos económicos, experiencias individuales, influencias externas y el comportamiento en sí mismo como los elementos clave y se analiza cómo estos interactúan entre sí (Gómez et al., 2018, p.1).

Factor académico

Un estudio llevado a cabo en la Universidad Pontificia Católica del Ecuador sobre los hábitos alimentarios y sus factores influyentes revela que, durante la etapa universitaria, los estudiantes tienen la tendencia a adoptar comportamientos alimentarios poco saludables y un estilo de vida sedentario. Esto puede ser atribuido en gran medida al estrés y a las demandas de tiempo asociadas con sus horarios académicos. Como resultado, es probable que consuman alimentos de escasa nutrición y alto contenido calórico, experimenten irregularidades en sus patrones de alimentación y enfrenten dificultades para dedicar tiempo al ejercicio físico. Estos factores aumentan su susceptibilidad a desarrollar problemas de sobrepeso u obesidad.

Factor social

En el ámbito universitario, los jóvenes amplían su círculo social, lo que comúnmente resulta en un ajuste de sus hábitos alimentarios. Con frecuencia, los estudiantes modifican la manera en que preparan sus alimentos, sus prácticas dietéticas y sus preferencias culinarias para encajar y ser aceptados dentro del grupo. Según la investigación de Soto en su estudio titulado "Principales factores vinculados a los patrones alimentarios de estudiantes universitarios con sobrepeso", se evidencia que, aunque en ocasiones la población cuenta con información y conocimiento básico sobre una alimentación saludable, estos saberes no se traducen en elecciones concretas de alimentos que formen una dieta equilibrada. En otras palabras, los conceptos y comportamientos aprendidos en el entorno no siempre se reflejan en los patrones reales de consumo.

Factor cultural

En la actualidad, el aspecto cultural desempeña un papel significativo en nuestro país, ya que en Ecuador existen diversas costumbres y herencias culturales ligadas a la alimentación que otorgan importancia y singularidad. Este factor también es relevante para los estudiantes universitarios, ya que independientemente de su origen, preservarán sus raíces, las cuales mantendrán una conexión directa con sus hábitos alimentarios.

Factor económico

La dimensión económica juega un papel dominante entre los estudiantes universitarios, especialmente cuando carecen de los medios esenciales para mantener una alimentación adecuada. Según la investigación de Soto, la percepción de los estudiantes acerca de recibir apoyo financiero a través de una beca alimentaria influyó de manera significativa en sus elecciones dietéticas hacia una alimentación saludable (Paredes et al., 2020, p.1).

2.2.10. Influencia familiar

Las diversas formas de alimentación provocan que surjan preferencias y aversiones hacia ciertos alimentos, influenciadas significativamente por el entorno familiar durante la infancia, período en el que se establecen la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias.

Es esencial comprender que la madre desempeña un papel fundamental en la transmisión de las pautas alimentarias esenciales y saludables a su hijo. Estas pautas pueden prevenir enfermedades

relacionadas con la alimentación. Los progenitores, en tanto, ejercen una influencia directa en el entorno alimentario infantil, aplicando modelos de crianza permisivos o autoritarios para determinar las elecciones alimentarias de los niños. Esto abarca aspectos como la cantidad y los horarios de las comidas, así como la edad en que se introducen ciertos alimentos. Estos modelos de alimentación se basan en la disponibilidad de alimentos en el hogar, las tradiciones familiares y la interacción durante las comidas.

La repetida exposición a los modelos de alimentación familiares provoca un cambio en el comportamiento alimentario. Cuando los niños experimentan un refuerzo positivo en su conducta alimentaria, desarrollan preferencias y hábitos que encuentran placenteros, tendiendo a mantenerlos en su vida adulta. Sin embargo, en la actualidad, las familias modernas interactúan para generar transformaciones en el ámbito alimentario (Escobar, 2021, p.1).

2.2.11. Características de los hábitos alimentarios en población adulta ecuatoriana

En Ecuador, la población adulta está experimentando una fase de transición nutricional, caracterizada por cambios en sus patrones alimentarios. Se observa que los alimentos naturales como leguminosas, tubérculos, legumbres, verduras y frutas han sido reemplazados por productos procesados, los cuales contienen altos niveles de azúcar, sal y grasas saturadas. Esta tendencia dietética a lo largo del tiempo ha contribuido al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, convirtiéndose en una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en la población (Morejón et al., 2021, p.1). La alimentación en la población ecuatoriana se centra principalmente en la ingesta de azúcares, arroz, papas, huevo, tomate, carne de pollo, pan y pasta. Por lo tanto, una gran parte de la dieta diaria está compuesta por carbohidratos y carece de nutrientes. En contraste, los grupos de alimentos como leguminosas, frutas y verduras son menos consumidos por la población (Espin et al., 2019, p.1).

2.2.12. Alimentación

La alimentación representa la acción mediante la cual incorporamos del entorno una variedad de elementos que entran en el organismo humano. Este procedimiento implica que los componentes presentes en los alimentos se conviertan en una parte integral de nuestra ingesta diaria. Dichos componentes, también conocidos como nutrientes, juegan un papel vital en asegurar una dieta integral. Es importante resaltar que una dieta de calidad no se limita a suministrar cantidades adecuadas de cada nutriente, sino que implica también el equilibrio entre ellos para lograr una nutrición óptima (Chimborazo, 2022, p.1).

Además, es relevante destacar que este proceso es intrincado y abarca una serie de elementos tanto físicos como mentales. Adoptar una alimentación adecuada es uno de los hábitos más significativos para mantener una salud óptima y disfrutar de una alta calidad de vida. La nutrición desempeña un papel fundamental en la existencia de todos los organismos vivos, incluso desde antes del nacimiento. Es por esta razón que, a pesar de la variabilidad de alimentos disponibles, es esencial seguir una dieta equilibrada y saludable. La falta de ello podría resultar en deficiencias en el sistema inmunológico, lo que a su vez podría dar lugar al surgimiento de diversas enfermedades.

2.2.13. Alimentación saludable

La adecuada alimentación juega un papel esencial en el bienestar de los jóvenes y es un factor determinante para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Contribuye al crecimiento adecuado, la capacidad de aprendizaje, la comunicación, el pensamiento, la interacción social y la adaptación a nuevos entornos y personas, además de ser crucial en la prevención de riesgos que aumentan la probabilidad de padecer diversas enfermedades que afectan la salud (Carranza, 2020, p.1).

A través de la alimentación, se suministran todos los nutrientes necesarios para cubrir las demandas nutricionales en las distintas etapas de la vida, como la infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez. Cada individuo presenta requerimientos nutricionales específicos según factores como la edad, el género, la estatura, la actividad física, la salud o las condiciones médicas. Para preservar la salud y prevenir diversas enfermedades, es esencial adoptar un estilo de vida saludable, lo que implica seleccionar una dieta CESA (completa, equilibrada, suficiente y adecuada) (Chimborazo, 2022, p.1).

Optar por una alimentación saludable contribuye a mitigar el riesgo de enfermedades no transmisibles, tales como diabetes, obesidad, cáncer y afecciones cardiovasculares, además de abordar los problemas derivados de la malnutrición. En la actualidad, la mala alimentación se erige como el principal factor de riesgo para la salud de las personas. Es importante recordar que los hábitos alimentarios se inculcan desde los primeros años, incluso durante la lactancia materna, ya que esta contribuye al crecimiento y desarrollo óptimo de los niños. La alimentación saludable se logra al incluir diariamente todos los grupos de alimentos, los cuales aportan los macronutrientes y micronutrientes esenciales para mantener el funcionamiento y la salud de nuestro cuerpo (Contrera et al., 2019, p.1).

Agregar una alimentación saludable a nuestra rutina diaria puede ser desafiante debido a los

ritmos de vida acelerados que prevalecen en la actualidad. El término "dieta" se asemeja a conceptos como régimen, sistema o patrón alimentario. Esta dieta debe cumplir con las siguientes cualidades:

- **Completa:** La dieta debe incluir todos los nutrientes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo (Paredes et al., 2020, p.1).
- **Equilibrada:** se debe mantener un correcto equilibrio energético entre los nutrientes respetando que cada individuo va a tener diferentes requerimientos diariamente (Paredes et al., 2020, p.1).
- **Suficiente:** las cantidades deben garantizar que se cubran con todas las necesidades de energía y nutrientes de las personas (Paredes et al., 2020, p.1).
- **Adecuada:** se debe considerar los siguientes aspectos como: edad, sexo, estado fisiológico, actividad física de una persona para poder cubrir los requerimientos nutricionales (Paredes et al., 2020, p.1).
- **Variada:** se deben incluir todos los grupos alimentarios en cada comida que a su vez sean preparaciones con técnicas adecuadas de cocción de forma que estos conserven todos los nutrientes, sin olvidar las normas correctas de higiene, conservación y preparación (Paredes et al., 2020, p.1).

2.2.14. Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable puede ser descrito como un conjunto de procesos sociales que abarcan las tradiciones vinculadas a las conductas y hábitos de las personas en su vida diaria. Estos incluyen aspectos como el descanso, la actividad física, la alimentación, un entorno limpio y la higiene personal. Estas prácticas buscan satisfacer las necesidades humanas, promoviendo el bienestar y contribuyendo al desarrollo físico y mental. Además, tienen un impacto positivo en la prevención de desequilibrios biopsicosociales y espirituales, mejorando así la calidad de vida y el crecimiento humano (Alava et al., 2019, p.1).

La adopción de hábitos saludables debe caracterizarse por su capacidad de perdurar y mantenerse en el tiempo. Sin embargo, esta continuidad no siempre se logra, ya que, al entrar en la vida universitaria, los jóvenes suelen desarrollar patrones alimentarios poco saludables. Estos comportamientos son influenciados por las demandas y horarios académicos poco propicios, lo que conlleva a un aumento en el consumo de alimentos rápidos y a un estilo de vida sedentario. Este escenario da como resultado un modo de vida poco saludable, llevando a una falta de interés en invertir tiempo en actividades que contribuyan a su bienestar físico, biológico y psicológico (Alava et al., 2019, p.1).

2.2.15. Porciones alimentarias en un adulto

Los requerimientos de los adultos son de 2200 kcal/día, las cuales van a ser provenientes de los diferentes grupos de alimentos:

- Cereales: de 7 a 8 porciones.
- Verduras: 3 porciones.
- Frutas: 4 porciones.
- Lácteos: 2 a 3 porciones.
- Carnes: 3 a 4 porciones.
- Azúcar: 6 porciones.
- Grasas: 4 a 5 porciones (Escobar, 2021, p.1).

2.2.16. Tiempos de comida

Se debe distribuir la alimentación en 5 comidas durante el transcurso del día los cuales deberán ser: desayuno, colación de medio día, almuerzo, colación de media tarde y merienda (Ávila et al., 2022, p.1).

- Desayuno: esta es la comida más importante del día, sin embargo, muchas personas se saltan este tiempo de comida por numerosas razones como: levantarse demasiado tarde o no tener apetito. Un desayuno consumido al apuro es igual que tener un desayuno pobre; siendo importante dedicar tiempo suficiente a sentarse y tomar el desayuno incluyendo grupos alimentarios como: lácteo, frutas, cereales y proteína (Ávila et al., 2022, p.1).
- Almuerzos: se debe limitar el consumo de productos de repostería como: bollería, snacks, refrescos ya que muchos de estos productos “llenen” pero no nutren.
- El plato del almuerzo debe estar constituido por 50% de vegetales, 25% harinas y un 25% de proteína, esta comida debe ser variada, completa y de acuerdo con las necesidades de las personas (Ávila et al., 2022, p.1).
- Colaciones: estas deben realizarse en horarios establecidos y en cantidades moderadas incluyéndose alimentos como: fruta, lácteos, cereales integrales bajos en grasa y azúcar (Ávila et al., 2022, p.1).
- Meriendas: es fundamental realizar este tiempo de comida ya que luego el cuerpo pasará varias horas sin recibir alimento alguno, esta debe ser liviana y debe ser consumida 2 a 3 horas antes de acostarse, y que a su vez ayude al descanso y digestión. Por ello se debe incluir mínimo tres clases de alimentos (Ávila et al., 2022, p.1).

2.2.17. Comportamiento alimentario

El comportamiento alimentario (CA) puede ser conceptualizado como un proceso complejo y en constante evolución, donde una serie de acciones influenciadas por factores biológicos, psicológicos y socioculturales determinan la elección y consumo de un tipo de alimento en lugar de otro por parte de un individuo. Este proceso dinámico está fuertemente vinculado tanto a las situaciones cotidianas que enfrentan las personas a diario como a los entornos en los que se desenvuelven. Ambos factores desempeñan un papel fundamental en la selección de alimentos y, por ende, en el comportamiento alimentario de los individuos (Hun et al., 2020, p.1).

2.2.18. Conducta alimentaria del estudiante universitario

Los estudiantes universitarios, en una fase de la vida propicia para establecer patrones y comportamientos alimentarios, asumen la responsabilidad de su propia alimentación, lo que los convierte en un grupo susceptible desde una perspectiva nutricional. Asimismo, es esencial para los jóvenes universitarios moderar su ingesta y elegir alimentos que puedan considerarse saludables, buscando mantener tanto su bienestar físico como su apariencia. Por otra parte, es importante reconocer el valor de las preparaciones culinarias elaboradas en casa, no solo por su calidad nutricional superior en comparación con otras opciones, sino también por el espacio que proporcionan para la relajación y el compartir entre individuos (Cares et al., 2017, p.1).

2.2.19. Requerimientos nutricionales de la población adulta joven

Las personas jóvenes adultos, con edades comprendidas entre 18 y 30 años, requieren un aporte calórico de aproximadamente 2220 kcal, lo que enfatiza la importancia de una alimentación equilibrada y diversificada para mantener un óptimo estado de salud. Esto les permitirá tener la vitalidad necesaria para llevar a cabo sus actividades diarias, como estudiar, realizar ejercicio físico y trabajar, mientras mantienen un peso saludable y previenen el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con hábitos alimentarios inadecuados. Para lograr una distribución adecuada de nutrientes sin generar patologías, se puede seguir el siguiente esquema:

- 5 tiempos de comidas en el día: desayuno, almuerzo y merienda, además dos colaciones: media mañana y tarde (Alvarado et al., 2017, p.1).
- Carbohidratos: diariamente debe estar entre el 55-75% (Alvarado et al., 2017, p.1).
- Azúcares añadidos: deben mantenerse por debajo del 10% (Alvarado et al., 2017, p.1).
- Proteínas: entre el 10-15% de la ingesta diaria (Alvarado et al., 2017, p.1).

- Grasas: entre 15-30% de la ingesta diaria, mientras que las grasas saturadas menos del 10% (Alvarado et al., 2017, p.1).

Una dieta nutritiva y equilibrada debe incorporar alrededor de 400 gramos de vegetales y frutas al día, ya que estas aportan vitaminas, minerales y fibra esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Asimismo, es fundamental mantener una hidratación adecuada, lo que implica consumir entre 6 y 8 vasos de agua diariamente. Además, es recomendable realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria (Alvarado et al., 2017, p.1).

2.2.20. Influencia de la alimentación en el rendimiento académico

El modo de vida contemporáneo, tanto en términos de cómo se eligen como de cómo se preparan los alimentos, tiende a favorecer la adquisición y el consumo de opciones de comida rápida debido a las restricciones de tiempo. Estos alimentos suelen ser más ricos en calorías, colesterol y grasas. Por lo tanto, aspectos como vivir de manera independiente o tener horarios más demandantes impactan en la elección de los alimentos y en los hábitos alimentarios. En gran medida, los estudiantes suelen optar por comer fuera de casa de manera rápida. Es común que consuman una cantidad limitada de frutas, verduras o cereales y, en contraste, haya un aumento en la preferencia por alimentos chatarra o de rápida preparación. Además, el consumo elevado de bebidas azucaradas con alto contenido energético es frecuente. Estas elecciones inapropiadas de alimentos, sumadas a una menor actividad física, hacen que los estudiantes estén en riesgo de padecer afecciones como obesidad, hipercolesterolemia e hipertensión arterial, las cuales pueden impactar negativamente en su salud y reducir tanto la cantidad como la calidad de años de vida, e incluso llegar a resultar en consecuencias mortales (Chimborazo, 2022, p.1).

2.2.21. Métodos de valoración de hábitos alimentarios

2.2.21.1. Frecuencia de consumo

Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) tienen como propósito evaluar los patrones dietéticos usuales, haciendo preguntas acerca de la frecuencia y cantidad con que se consumen alimentos o grupos de alimentos específicos de una lista durante un período de referencia. Inicialmente desarrollados para proporcionar datos cualitativos sobre los hábitos alimentarios, estos cuestionarios han evolucionado para incluir información cuantitativa sobre nutrientes y el tamaño de las porciones habituales. Además, pueden enfocarse en la ingesta de nutrientes particulares, evaluar la relación entre la dieta y ciertas enfermedades o realizar análisis exhaustivos de múltiples nutrientes. Los cuestionarios con listas de 100-150 alimentos pueden

completarse en aproximadamente 20-30 minutos, ya sea mediante entrevistas o auto registro. En resumen, este método ofrece una forma relativamente simple, costo-efectiva y eficiente de evaluar la ingesta alimentaria a lo largo de un periodo de tiempo extenso (Pérez et al., 2015, p.1).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Localización y duración del estudio

El estudio se realizó en Estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; Universidad Nacional de Chimborazo y la Universidad Regional de los Andes, la cual tuvo una duración de un periodo académico para la elaboración del anteproyecto durante los meses agosto 2022 a mayo del 2023, posterior a la aprobación del anteproyecto, se procedió con la recolección de datos durante los meses de marzo y abril de 2023.

3.2. Variables

3.2.1. Identificación de variables

- *Variable dependiente:* Comportamiento alimentario de los estudiantes
- *Variable independiente:* Factores sociodemográficos; socioeconómicos y socioculturales.

3.3. Definición de variables

3.3.1. Comportamiento alimentario/conducta alimentaria

Definición conceptual: Puede ser interpretado como un proceso complejo y cambiante en el que una serie de acciones influenciadas por factores biológicos, psicológicos y socioculturales determinan la selección y posterior consumo de un alimento en lugar de otro por parte de un individuo (Hun et al., 2020, p.1).

Definición operacional: Es una actitud que presenta un individuo en relación con los alimentos. La cual será valorada mediante un cuestionario de comportamiento alimentario, que fue diseñado para evaluar el comportamiento y frecuencia alimentaria de los universitarios de la ciudad de Riobamba, se determinó su lógica y validez del contenido a través de la aplicación y evaluación a un grupo de la población estudiada, se aplicó 1 sola vez a 20 estudiantes de dos universidades de la ciudad de Riobamba, entre la edad de 18 a 20 años, el índice de validez del instrumento se obtuvo a través de la escala de Likert, la cual consta en sumar todos los valores de cada sección por pregunta obteniendo el 97% en comportamiento alimentario y en frecuencia de

consumo, otorgándole a este instrumento un parámetro muy alto, determinando que la información que se recoja va a ser de gran importancia y relevancia para la investigación, esta información

3.3.2. Frecuencia de consumo

Definición conceptual: Se trata de instrumentos ampliamente empleados en investigaciones epidemiológicas que exploran la conexión entre el consumo de alimentos y la enfermedad o los factores de riesgo.

Definición operacional: La frecuencia de consumo se refiere al número de veces que una persona ingiere un determinado alimento como: bebidas gaseosas, yogurt, batidos, jugos de frutas, comida rápida, snack, sándwiches, ensaladas y postres, en un periodo de tiempo. Cuyos datos serán obtenidos a través del cuestionario de frecuencia de consumo.

3.3.3. Factores socioeconómicos

Definición conceptual: El estatus socioeconómico (SES) de una familia se determina en función de los ingresos, el nivel educativo y la ocupación de los integrantes del hogar (Battle, 2020, p.1).

Definición operacional: Es la cantidad de dinero con la que cuentan los estudiantes universitarios para realizar sus compras, para lo cual se evaluó el presupuesto diario y semanal destinado para la adquisición de alimentos.

3.3.4. Factores socioculturales

Definición conceptual: Abarca tanto los elementos internos, que comprenden las creencias y destrezas individuales, como los elementos externos, que engloban la influencia de instituciones y la educación, y que se enraízan en el contexto cultural y social (Blasto, 2017, p.1).

Definición operacional: Conjunto de creencias que tiene un individuo que le permite desarrollarse dentro de una sociedad. Será evaluada mediante un cuestionario de Factores socioculturales como: creencias, mitos, tabús, alimentos que le hacen daño, comidas con mayor frecuencia se consumen en épocas festivas de la ciudad de Riobamba y motivo por el cual dejan de consumir ciertos alimentos.

3.3.5. Factores sociodemográficos

3.3.5.1. Edad

Definición conceptual: El período transcurrido desde el nacimiento de un individuo u otro ser vivo hasta el presente (Universidad de Navarra, 2022, p.1).

Definición operacional: número de años cumplidos de una persona.

3.3.5.2. Sexo

Definición conceptual: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término "sexo" engloba las cualidades biológicas y fisiológicas que distinguen entre hombres y mujeres, en contraste, el concepto "género" se relaciona con los roles, comportamientos, prácticas y características socialmente construidas que una sociedad específica considera adecuados para cada género (Instituto Nacional de Estadística, s.f, p.1)

Definición operacional: se refiere a las características biológicas sexuales con las que nace una persona.

3.3.5.3. Estado civil

Definición conceptual: Se refiere al estado civil legal como la condición de cohabitación oficialmente reconocida de los individuos en el momento en que se obtiene la información.

Definición operacional: El estado civil es el conjunto de condiciones de una persona física, que determinan su situación jurídica y le otorgan un conjunto de derechos y obligaciones (Ucha , 2022, p.1).

3.3.5.4. Lugar de residencia

Definición conceptual: Es la ubicación geográfica en la que la persona reside de manera continua y realiza habitualmente sus actividades familiares, sociales y económicas.

Definición operacional: Se trata de agrupaciones de las entidades singulares de población con el objeto de conseguir una repartición de población en grupos homogéneos respecto a una serie de características que atañen a su modo de vida (Ucha , 2022, p.1).

3.3.6. Operacionalización de variables

Tabla 3-1: Nombre, tipo y escala de las variables

Nombre de la Variable	Tipo de Variable	Definición de Variable	Dimensión	Indicador	Escala	Escala de Medida
FACTORES						
SOCIODEMOGRÁFICOS						
Edad	Cuantitativa	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Cronológico	-----	Ordinal	Grupos de edad
Sexo	Cualitativa	Hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres, mientras que el "género" se refiere a los roles, conductas, actividades y atributos construidos socialmente que una cultura determinada considera apropiados para hombres y mujeres.	Biológico	Masculino Femenino	Nominal	-----
Estado civil	Cualitativa	Se entiende por estado civil legal, a la situación de convivencia administrativamente reconocida de las personas en el momento en que se realiza la recogida de información	Demográfica	Soltero Casado Viudo Divorciado Unión Libre	Nominal	-----
Con quien Vive	Cuantitativa	Personas que comen, duermen habitualmente en el hogar	Demográfica	Padres Solos Familiares Otros	Discreta	-----

Lugar de procedencia	Cualitativa	Es el origen o principio de donde nace una persona	Demográfica	Riobamba Otros	Nominal	-----
Tiempo de residencia	Cualitativa	Es el lugar geográfico donde la persona, además de residir en forma permanente, desarrolla generalmente sus actividades familiares sociales y económicas.	Demográfica	Permanente Periodo académico de estudio	Nominal	-----

Realizador por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Tabla 3-2: Factores socioculturales

FACTORES SOCIOCULTURALES	Cualitativa	Al conjunto de factores internos, como las creencias y habilidades personales y factores externos, como el efecto que ejercen las instituciones o la educación y que se configuran dentro de una cultura y de una sociedad	Existen alimentos que le hacen daño	% de sujetos según alimentos que considera que le hacen daño	Nominal	Si No
			Tipo de comida que consume mayormente en festividades de la ciudad de Riobamba	% de sujetos según tipo de alimentos consumidos Mayormente en festividades		Hornado Papas con cuy Colada morada Caldo de gallina Fanesca Otros
			Alimentos determinados por Tabú, mito o creencia	% de sujetos que tiene tabús, mitos o creencias sobre determinado alimento.		No Si
			Motivo por el que evita el consumo de algún alimento	% sujetos según los alimentos que evitan consumir		Porque no me gusta Por cuidarme Porque me hace sentir mal No suelo evitar ningún alimento Otros

Realizador por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Tabla 3-3: Factores socioeconómicos

FACTORES SOCIOECONÓMICOS	Cualitativa	El nivel socioeconómico de una familia se define por ingreso, educación, número de personas que habita en la vivienda, presupuesto que destina la familia para comida y servicios básicos.	Beca alimentaria	% de sujetos con Beca alimentaria	Nominal	Si No
	Cuantitativa		Presupuesto diario para sus comidas	% de sujetos según su presupuesto diario para sus comidas	Continua	\$ 0,50 a \$ 1,00 \$1.50 a \$2.50 \$2.50 a \$3.00 \$3.50 a \$4.50
			Cuánto es su presupuesto semanal que destina para compra de alimentos	% de sujetos según el presupuesto que destina para la compra de alimentos	Continua	Más de \$5 Menos de \$ 5 y \$10 Entre \$10 y 15\$ Más de \$20
	Cualitativa		Donde compra sus alimentos	% de sujetos que compran alimentos	Nominal	Tienda del barrio Mercados Supermercados Otros

Realizador por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Tabla 3-4: Comportamiento alimentario

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO	Cuantitativa	Conjunto de acciones motivadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales condicionan la elección y posterior ingesta de un alimento por sobre otro en un individuo	Con cuanto Tiempo dispone para alimentarse	% de sujetos según el tiempo que dispone para alimentarse	Continua	30 minutos 1 hora 2 horas o más
	Cualitativa		Factores más importantes para elegir alimentos para su consumo	% de sujetos según factores que considera para elegir los alimentos de consumo		Sabor Precio Agradable a la vista Su Caducidad Su Contenido nutrimental Otros
			Cuál es el método de cocción de los alimentos que utiliza habitualmente para sus preparaciones	% sujetos según el tipo de cocción que utiliza para sus preparaciones	Nominal	Fritos Al vapor Hervidos Asados o a la plancha Horneados Guisados o salteados
			Que hace cuando normalmente se siente satisfecho	% sujetos cuando se sienten satisfechos		Dejo de comer sin problema Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo Sigo comiendo sin problema Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo
			Que hace con la grasa visible de la carne	% sujetos que indica que hace con grasa visible de la carne		Lo quita toda Quita la mayoría Quito un poco No quito nada
			Que bebidas suele ingerir en mayor cantidad durante el día	% sujetos que indican que ingieren con mayor cantidad durante el día		Agua Fresca Refrescos industrializados Jugos naturales, té Otros

			<p>Alimentos que incluye habitualmente en la comida principal</p> <p>Que hace o estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo</p> <p>Considera que su alimentación debe mejorar</p>	<p>% sujetos que indican que alimentos incluyen en la comida principal</p> <p>% sujetos que indican lo que estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo</p> <p>% sujetos que consideran que su alimentación debe mejorar</p>		<p>Si No</p> <p>Cuida su alimentación Seguir un régimen dietético temporal Hacer ejercicio Cuidar la alimentación y hacer ejercicio Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios Otros</p> <p>Falta de información Apoyo social Dinero Compromiso o Motivación personal Tiempo Nada creo que mi alimentación es saludable No me interesa mejorar mi alimentación</p>
--	--	--	---	---	--	--

Realizador por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Tabla 3-5: Comportamiento alimentario

	<p>Cualitativa</p>	<p>Son herramientas ampliamente utilizadas en los estudios epidemiológicos que investigan la relación entre ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo.</p>	<p>Donde consume con mayor frecuencia las siguientes comidas</p> <p>Qué tipo de comida usted consume, mientras se encuentra en la universidad y con qué frecuencia</p> <p>Alimentos que se debe ofrecer con más variedad</p> <p>Usted se ocupa de elegir alimentos saludables cuando come</p>	<p>% de sujetos según lugar donde consume comidas</p> <p>% de sujetos según la comida que consumen mientras está en la universidad</p> <p>% de sujetos según los alimentos que se debe ofrecer con más variedad</p> <p>% de sujetos que se ocupa de elegir alimentos saludables cuando come</p>	<p>Nominal</p>	<p>Casa</p> <p>Universidad</p> <p>Cerca del trabajo</p> <p>Otros</p> <p>Diariamente</p> <p>1 a 3 veces por semana</p> <p>4 a 6 veces por semana</p> <p>Ocasionalmente</p> <p>Nunca</p> <p>Comida rápida</p> <p>Snacks</p> <p>Almuerzos</p> <p>Merienda</p> <p>Postres</p> <p>Nunca elijo alimentos saludables</p> <p>A veces presto atención</p> <p>Presto atención con frecuencia</p> <p>Yo siempre presto atención</p> <p>Nunca elijo alimentos saludables</p>
--	--------------------	--	---	---	----------------	--

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023

3.4. Tipo de estudio

Estudio Observacional transversal: El siguiente trabajo fue un estudio de tipo Observacional de corte transversal; donde se busca determinar los “Factores que influyen en el comportamiento alimentario y la ingesta dietética en los estudiantes de las universidades de Riobamba”, este estudio observacional, analizó los factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos de los estudiantes universitarios, a través de una encuesta, así como aplicación de una encuesta acerca de los hábitos de consumo, la cual permitió identificar los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Finalmente fue de corte transversal, puesto que se recolectaron los datos en un periodo de tiempo determinado.

3.4.1. Población

El estudio se realizó en Estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; Universidad Nacional de Chimborazo y la Universidad Regional Autónoma de los Andes.

3.4.2. Muestra

Se utilizó un tipo de muestreo probabilístico, mediante la fórmula de muestreo aleatorio simple 200 encuestas.

$$n = \frac{z^2 * N * p * q}{e^2(N-1) + z^2 * p * q}$$

Donde:

- n= tamaño de la muestra o la cantidad de elementos a encuestar.
- z= nivel de confianza (85%)
- P= probabilidad a favor (cumple con los requisitos de nuestro estudio)
- q= probabilidad en contra (no cumple con los requisitos de nuestro estudio)
- he= margen de error deseado, y está representado como tanto por ciento.

$$N = \frac{(1,96)^2 * (23361) * (0,85) * (0,15)}{(0,05)^2 * (23361-1) + (1,96)^2 * (0,85) * (0,15)}$$

N= 194,30

N=200

Nota: Para emplear la muestra se utilizó un nivel de confianza del 85% y un margen de error del 15%.

Participantes

3.4.3. Criterios de inclusión

- Los estudiantes debidamente matriculados y que asisten regularmente a las Universidades de la ciudad de Riobamba.
- Estar dispuesto a responder la encuesta con total sinceridad.
- Estudiantes que lean y firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes universitarios de 18 hasta 30 años.

3.4.4. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no formen parte de ninguna de las Universidades de la ciudad de Riobamba.
- Estudiantes que presenten algún tipo de discapacidad Física.
- Estudiantes que no lee y firme el consentimiento informado.
- Estudiantes que formen parte de algún programa dentro de la institución con ayuda económica de forma permanente.

3.5. Descripción de procedimientos

3.5.1. Instrumentos de recolección de datos

El instrumento fue elaborado a partir de la Operacionalización de las variables con respecto a sus indicadores y dimensiones, este cuestionario contó con 27 preguntas, las mismas que permitieron recolectar información sobre: los factores sociodemográficos, económicos, socioculturales y comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Universidad Nacional de Chimborazo y Universidad Autónoma de los Andes; seis preguntas pertenecen a la dimensión factores sociodemográficos, 4 preguntas pertenecen a la dimensión factores socioeconómicos, 4 preguntas a la dimensión de factores socioculturales con respecto a la ingesta dietética de los estudiantes universitarios, 10 preguntas a la dimensión

comportamiento alimentario y finalmente 4 preguntas que pertenecen a la dimensión de consumo frente a la ingesta de alimentos.

La escala de factores sociodemográficos está conformada por 6 preguntas con un máximo de 5 opciones de respuesta de tipo Likert y respuestas con justificación (no puntuables), en la cual la respuesta correcta tiene un valor de 3 y las respuestas erróneas y ambiguas presentan un valor de 2 y 1 respectivamente. De esta forma al sumar las respuestas de cada apartado se puede obtener un puntaje mínimo de 3 y un máximo de 9 puntos, cuyos rangos fueron establecidos de la siguiente manera:

Nivel de relevancia de los factores sociodemográficos

- Información relevante:4-9
- Información irrelevante:0-3

En cuanto a la escala de los factores socioculturales esta sección consta de 4 ítems, con máximo de 5 opciones de respuesta de tipo Likert y respuestas con justificación (no puntuables), en la cual la respuesta correcta tiene un valor de 3 y las respuestas erróneas y ambiguas presentan un valor de 2 y 1 respectivamente. De esta forma al sumar las respuestas de cada apartado se puede obtener un puntaje mínimo de 1 y un máximo de 3 puntos, cuyos rangos fueron establecidos de la siguiente manera:

Nivel de factores socioculturales

- Influye: 2-3
- No influye: 0-1

En cuanto a la escala de los factores socioeconómicos esta sección consta de esta sección consta de 4 ítems, con máximo de 5 opciones de respuesta de tipo Likert, en la cual la respuesta correcta tiene un valor de 3 y las respuestas erróneas y ambiguas presentan un valor de 2 y 1 respectivamente. De esta forma al sumar las respuestas de cada apartado se puede obtener un puntaje mínimo de 4 y un máximo de 12 puntos, cuyos rangos fueron establecidos de la siguiente manera:

Nivel de factores socioeconómicos

- Alto 10-12
- Medio 5-9
- Bajo 1-4

En cuanto a la escala de comportamiento alimentario esta sección consta de 10 ítems, con máximo de 8 opciones de respuesta de tipo Likert y respuestas con justificación (no puntuables), en la cual la respuesta correcta tiene un valor de 3 y las respuestas erróneas y ambiguas presentan un valor de 2 y 1 respectivamente. De esta forma al sumar las respuestas de cada apartado se puede obtener un puntaje mínimo de 6 y un máximo de 18 puntos, cuyos rangos fueron establecidos de la siguiente manera:

Nivel de comportamiento alimentario

- Adecuado: 13- 18
- Regular: 6-12
- Deficiente: 1-6

En cuanto a la escala de frecuencia de consumo esta sección consta de 4 ítems, con máximo de 8 opciones de respuesta de tipo Likert, en la cual la respuesta correcta tiene un valor de 3 y las respuestas erróneas y ambiguas presentan un valor de 2 y 1 respectivamente. De esta forma al sumar las respuestas de cada apartado se puede obtener un puntaje mínimo de 4 y un máximo de 12 puntos, cuyos rangos fueron establecidos de la siguiente manera:

Nivel de frecuencia de consumo

- Bueno 10-12
- Regular 5-9
- Deficiente 1-4

3.5.2. Validación del instrumento

En esta investigación se aplicó el raciocinio de 20 estudiantes de dos Universidades de la ciudad de Riobamba, que carecían de un conocimiento basto acerca del actual estudio, 10 fueron estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y 10 de la Universidad Nacional

de Chimborazo, los cuales de manera voluntaria aceptaron participar en este estudio, prestando así su colaboración por medio de una carta explicativa con solicitud de apoyo a la validación de la encuesta, la misma que contiene información básica y relevante acerca de la investigación a realizar (consentimiento informado), de esta forma siguieron las indicaciones la cual hace énfasis a un análisis cualitativo, a través de la escala de Likert en la cual se designó la calificación de números del 1 al 3 y cada uno de ellos se designa una valoración que corresponde a: Entendimiento, redacción e importancia.

Para obtener el índice de validez del instrumento se debe sumar todos los valores de cada sección por pregunta, para las preguntas de factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos es de 70% al 100% según escala de Likert, para las preguntas de comportamiento alimentario y frecuencia de consumo se consideran válidas aquellas que se encuentren en el rango de 75% al 100%.

En este proceso de validación del instrumento, el índice de validez de la encuesta desarrollada para los estudiantes de las dos universidades es del 97% de 100%, para los factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos, así mismo como para el comportamiento alimentario y en frecuencia de consumo que indica que el instrumento tiene un parámetro muy alto, determinando que la información que se recoja va a ser de gran importancia y relevancia para la investigación, esta información está expuesta en la tabla 2-3.

Validación de instrumento por estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Tabla 3-6: Validación de encuesta ESPOCH

Pregunta	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Valor	Investigador	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total		
1 Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A	
	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	27		
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3		28
2 Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30		
	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		27
3 Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A	
	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		28
	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3		28
4 Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		29
	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2		28

5	Entendimiento	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	26	A
	Redacción	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	28	
	Importancia	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	26	
6	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A
	Redacción	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	28	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	
7	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A
	Redacción	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	
	Importancia	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	
8	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	A
	Redacción	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	27	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
9	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A
	Redacción	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	27	
	Importancia	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	26	
10	Entendimiento	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	28	A
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
11	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29	A
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	28	
12	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
13	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	A
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
14	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29	A
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
15	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	28	A
	Redacción	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	27	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	
16	Entendimiento	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	A
	Redacción	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	28	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
17	Entendimiento	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	28	A
	Redacción	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	27	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
18	Entendimiento	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	28	A
	Redacción	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	28	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Sumatorio total de Factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos, comportamiento alimentario, frecuencia de consumo de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Tabla 1-7: Sumatoria de los factores

	Entendimiento		Redacción		Importancia	
	Total	%	Total	%	Total	%
F. Sociodemográficos	90	100	85	94	83	92
F. Sociocultural	30	100	29	97	28	93
F. Socio económicos	115	96	112	93	114	95
Comportamiento Alimentario	176	98	175	97	174	97
Frecuencia de Consumo	113	94	110	92	119	99

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Validación de instrumento por estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Universidad Nacional de Chimborazo

Tabla 3-8: Validación de la encuesta UNACH

Pregunta		Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Est	Valor	Investigador
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
2	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
3	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
4	Entendimiento	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	26	B
	Redacción	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	26	
	Importancia	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	26	
5	Entendimiento	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	28	B
	Redacción	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	27	
	Importancia	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	28	
6	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	

	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
7	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	
8	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
9	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	
10	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
11	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	28	
	Importancia	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	28	
12	Entendimiento	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	28	B
	Redacción	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	27	
	Importancia	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	28	
13	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
14	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
15	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
16	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	
17	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	B
	Redacción	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
18	Entendimiento	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	B
	Redacción	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	
	Importancia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Sumatorio total de Factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos, comportamiento alimentario, frecuencia de consumo de la Universidad Nacional de Chimborazo

Tabla 3-9: Sumatoria de factores, comportamiento y frecuencia de consumo

	Entendimiento		Redacción		Importancia	
	Total	%	Total	%	Total	%
F. Sociodemográficos	90	100	89	99	90	100
F. Sociocultural	26	87	26	87	26	87
F. Socio económicos	118	98	116	97	116	97
Comportamiento Alimentario	177	98	173	96	175	97
Frecuencia de Consumo	118	98	118	98	119	99

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Significado de simbología

Simbología/ Valor	Respuesta
1	No entiendo
2	Neutro
3	Si entiendo
A	Catherin Mishel Espinoza Guaman
B	Erika Maite Palacios Caza

Para la elaboración de cada pregunta fue de gran relevancia la aplicación de instrumentos validados dentro de los cuales se utilizaron los siguientes:

- Validación del Cuestionario de Actitudes Socioculturales sobre la Apariencia (SATAQ-4) en población colombiana.

Es un estudio presentado por (Villegas et al., 2020, p.1) en el año 2020 para la validación de Actitudes Socioculturales sobre la Apariencia en Colombia. El objetivo de este estudio fue evaluar las propiedades psicométricas de actitudes socioculturales sobre la apariencia en población colombiana. En la investigación para este instrumento se utilizaron 4 preguntas de las 22 presentadas por la autora, la selección de estas preguntas se realizó a través de una prueba piloto, dicha encuesta contenía ítems de selección múltiple que hacen referencia directamente a los factores socioculturales.

Validación del Cuestionario para medir conductas alimentarias de riesgo de malnutrición por exceso en universitarios mexicanos.

En el estudio realizado por (Anastacio et al, 2022, p.1) en el año 2022 para la validación de conductas alimentarias de riesgo de malnutrición por exceso en mexicanos. Tuvo como objetivo analizar las propiedades psicométricas de las Conductas Alimentarias de Riesgo de Malnutrición por Exceso en hombres y mujeres universitarios. En la investigación se utilizaron 14 de las 15 preguntas del cuestionario propuesto por dichos autores que hacen referencia a las conductas alimentarias.

3.6. Procedimiento de recolección de información

Los estudiantes seleccionados fueron captados afuera de sus aulas de clase, para no interferir con sus actividades normales, donde se les informó los objetivos y procedimiento de la investigación a través de un consentimiento informado, los estudiantes que estuvieron de acuerdo en participar firmaron dicho consentimiento, garantizando su participación voluntaria. Los universitarios que aceptaron participar se les aplicó la encuesta de auto llenado, la cual les tomó aproximadamente 20 minutos completarla.

Una vez que se aplicó la encuesta y se obtuvieron los datos se categorizó al nivel socioeconómico en: alto, medio y bajo de acuerdo con los ingresos de los estudiantes universitarios. Mientras que los factores socioculturales fueron determinados de acuerdo con el número de preguntas contestadas, se categorizaron como: influye o no influye. Además, los factores sociodemográficos en: información relevante o irrelevante. A su vez el comportamiento alimentario como: adecuado, regular y deficiente. Por último, la frecuencia de consumo dentro de la categorización de: buena, regular y deficiente.

3.7. Temas estadísticos

En el presente estudio se utilizaron los programas Excel y JAMOVI versión 2.3.6 para el ingreso de datos y posterior análisis, así como para la elaboración de gráficos.

Se realizó estadística descriptiva e inferencial. Las variables cualitativas se resumieron en tablas de frecuencia con número y porcentaje y las variables cuantitativas con medidas de dispersión y tendencia central. Para determinar la asociación entre variables se usó la prueba Chi² con un nivel de significancia $p < 0.05$.

3.8. Aspectos éticos

Como parte de la investigación se aplicó un consentimiento informado a los estudiantes

universitarios de la ESPOCH, UNACH y UNIANDES, quienes decidieron formar parte de los sujetos participantes en la investigación. El consentimiento informado proporcionó información suficiente sobre las actividades a desarrollarse en el estudio y dejó de forma explícita que esta investigación no representa riesgos para sus participantes.

Toda información obtenida fue confidencial, es decir, se protegió la identidad y datos personales de los participantes, sujetos a acuerdos de confidencialidad. Además, la información obtenida fue utilizada sólo con fines investigativos y como parte del estudio.

CAPITULO IV

4. MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

Para conocer los resultados registrados se desarrolla este capítulo con la presentación, análisis e interpretación de los resultados registrados sobre “Factores Que Influyen En El Comportamiento Alimentario Y La Ingesta Dietética De Los Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Riobamba. 2023”, la herramienta cuantitativa utilizada para el desarrollo investigativo fue la encuesta. Para lo cual con la recolección de datos se debió contestar los objetivos de investigación.

4.1.1. Características sociodemográficas

Tabla 4-1: Características sociodemográficas

Factores sociodemográficos		
Genero	Frecuencias	% del total
Masculino	64	32.0
Femenino	136	68.0
Edad	Frecuencias	% del total
18 a 20 años	69	34.5
21 a 24 años	84	42.0
25 a 28 años	36	18.0
29 a 32 años	11	5.5
Estado civil	Frecuencias	% del total
Soltero	179	89.5
Unión libre	9	4.5
Casado	12	6.0
Procedencia	Frecuencias	% del total
Riobamba	94	47.0
Otras ciudades	106	53.0
Residencia	Frecuencias	% del total
Permanente	80	40
Solo por estudios	120	60

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

En la TABLA 4-1, se presentan las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Ciudad De Riobamba tomando como características demográficas a la edad, sexo, estado civil y residencia de los encuestados, de las cuales se obtuvo que, 64 (32%) personas fueron hombres, mientras que 136 (68%) fueron mujeres; además se obtuvo que, el rango de edad

que prevaleció en la encuesta fue de 21 a 24 años representando el 42% de la población de estudio. El 89.5% de los participantes manifestaron ser solteros equivalente a 179 personas, por otro lado, se observó que el 47% de la población objetivo es procedente de la ciudad de Riobamba, así también 120 individuos mencionaron que su estadía en la ciudad de Riobamba era de forma temporal, ya que solo permanecían en la ciudad por motivos académicos. Las características sociodemográficas se refieren a las características generales y el tamaño de los grupos de población. Estas características forman la identidad de los miembros del grupo. Por ejemplo, la edad, el sexo, la actividad laboral y el nivel de ingresos son datos sociodemográficos (BATTLE, 2020).

4.1.2. Factores socioeconómicos

Tabla 4-2: Características del factor socioeconómico

Factor socioeconómico		
Beca alimentaria	Frecuencia	% del Total
Si	7	3.5
No	193	96.5
Presupuesto diario/ alimentación	Frecuencias	% del Total
\$1,00 - \$ 2,50	89	44.5
\$2,50 - \$ 3,00	70	35.0
\$3,50 - \$ 5	41	20.5
Lugar de compra de alimentos	Frecuencias	% del Total
Tienda de barrio	78	39.0
Mercado, otros	71	35.5
Supermercado	51	25.5

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

En la tabla 4-2, se presentan los factores económicos de los estudiantes universitarios de la Ciudad De Riobamba, tomando a los ingresos diarios como indicador económico, obteniendo que la mayoría de los universitarios de la ciudad, tienen un ingreso diario de \$1,00 a \$2,50 dólares americanos, equivalente al 44.5% de la población en estudio. Se toma a los ingresos diarios como un factor de gran relevancia debido a que, este rubro condiciona la adquisición de alimentos por parte de los estudiantes, además el factor económico puede incidir positiva o negativamente en el rendimiento personal y la vida cotidiana que tiene un estudiante universitario. Además, se obtuvo que, un 39% de los estudiantes van a adquirir sus alimentos en tiendas de barrio, seguido por un 35.5% que compra sus alimentos en mercados. Un ingreso reducido demanda ajustes al momento de realizar compras, por tal motivo, 39% de los estudiantes universitarios hace uso de las tiendas de barrio para comprar sus alimentos, por la accesibilidad a compras en cantidades mínimas de alimentos.

4.1.3. Factores socioculturales

Para identificar el entorno sociocultural de los estudiantes encuestados se midió el entorno físico, simbólico o las personas con las que convive o reside el encuestado.

Tabla 4-3: Características socioculturales de los estudiantes universitarios.

Factor sociocultural		
Alimentos que usted considera que le hacen daño	Frecuencias	% del Total
Ninguno	137	68.5
Comida rápida y Bebidas endulzadas	20	10.0
Grasas (mariscos, carne de cerdo, embutidos, maní)	14	7.0
Frutas y verduras (piña, acidas y brócoli)	7	3.5
Alimentos que contengan gluten y lactosa (pan)	22	11.0
Comida que se consumen en fechas festivas	Frecuencias	% del Total
Hornado, papas con cuy	120	60
Colada Morada	23	11,5
Caldo de gallina	28	14.0
Fanesca, otros	29	14.5
Mitos/ Tabú con respecto a alimentos	Frecuencias	% del Total
Si	20	10.0
No	180	90.0
Tiempo óptimo para alimentación	Frecuencias	% del Total
30 – 45 minutos	149	74.5
1 – 2 horas	51	25.5
Motivo para no consumir alimentos	Frecuencias	% del Total
Me hace sentir mal	21	10.5
No me gusta	81	40.5
No suelo evitar ningún alimento	25	12.5
Por cuidarme	73	36.5

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

Según la tabla 4-3, en la que se analizó características del entorno social de los estudiantes universitarios, se puede evidenciar que, el 68.5% de las personas encuestadas (137), consideran que los alimentos que consumen no les hace daño, mientras que el resto de los participantes no consumen ciertos alimentos como: comida rápida y bebidas endulzadas (10%), seguido de grasas con un 7% frutas y verduras con un 3.5%, finalmente alimentos que contiene gluten y lactosa representado por el 11%.

Los estudiantes universitarios contestaron que la comida típica que más consumen en la ciudad en fechas festivas es: hornado y papas con cuy con un 60% de aceptación de estas preparaciones, sin embargo, 10% de la población universitaria manifestó tener un tipo de creencia, mito o tabú, por lo cual, evita consumir algún tipo de alimento. Por otro lado, la población universitaria en un

74.5%, mencionó que el tiempo óptimo para alimentarse debiera ser máximo 45 minutos. No obstante, existen factores ajenos a los fisiológicos que están relacionados con la represión social resultado de esto los estudiantes desarrollan comportamientos alimentarios poco saludables, ya que en un 40.5% (81) de los participantes no consumen alimentos porque no les gusta, seguido de un 36.5% (73 personas) que mencionaron que no consumen alimentos por cuidar su estado físico.

Comportamiento alimentario

Tabla 4-4: Conducta/actitudes de los estudiantes universitarios frente a algunos aspectos de la alimentación

Comportamiento Alimentario		
Tiempo para Alimentarse	Frecuencia	% del Total
30 min	109	54.5
1-2 horas	91	45.5
Factor importante para elegir alimentos	Frecuencias	% del Total
Sabor, agradable a la vista	150	75.0
Precio	28	14.0
Caducidad y valor Nutricional	22	11.0
Método de preparación	Frecuencias	% del Total
Fritos (apanados)	88	44.0
Al vapor, horneados	85	42.5
Asados o a la plancha	27	13.5
Puede dejar de comer	Frecuencias	% del Total
Dejo de comer sin problema	153	76.5
Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo	25	12.5
Sigo comiendo sin problema	15	7.5
Sigo comiendo, pero me siento mal al hacerlo	7	3.5
Grasa visible de la carne	Frecuencia	% del Total
La quito toda	99	49.5
Quito la mayoría	62	31.0
No quito nada	39	19.5
Consumo de bebidas	Frecuencia	% del Total
Agua natural	137	68.5
Bebidas industrializadas	39	19.5
Jugos naturales	24	12.0
Cuidar su cuerpo	Frecuencia	% del Total
Cuidar su alimentación	72	36.0
Seguir un régimen dietético temporal	7	3.5
Hacer ejercicio	48	24.0
Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	73	36.5
Factores que impiden mejorar su alimentación	Frecuencia	% del Total
Falta de información y motivación personal	109	54.5

Nada creo que mi alimentación es saludable	17	8.5
Dinero y tiempo	74	37.0
Elige alimentos saludables cuando los consume	Frecuencia	% del Total
Nunca elijo alimentos saludables	12	6.0
A veces presto atención	83	41.5
Presto atención con frecuencia	77	38.5
Siempre presto atención	28	14.0
Lugar de consumo de alimentos	Frecuencia	% del Total
Casa	54	27.0
Universidad	122	61.0
Cerca del trabajo	24	12.0
Comidas a ofrecerse en la universidad	Frecuencia	% del Total
Comida rápida y Snacks	54	27.0
Desayunos	41	20.5
Almuerzos	81	40.5
Meriendas	24	12.0

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

En la tabla 4-4, se analizó el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios, se puede observar que 109 personas encuestadas (54.5%), tiene 30 minutos para alimentarse, mientras que el resto de los participantes menciona que dentro de los factores importantes para elegir alimentos están el sabor y que sea agradable a la vista, sin embargo 28 estudiantes (14%) indicó que se fija en el precio. En cuanto al método de preparación, la población universitaria mencionó que, 88 personas (44%) optan por los fritos, seguido por 85 universitarios (42.5%) que prefieren preparaciones realizadas al vapor u horneadas. Por otro lado, 153 (76.5%) estudiantes universitarios contestaron que pueden dejar de comer sin problema y 25 (12.5%) estudiantes manifestaron que les cuesta dejar de comer.

En cuanto a si los estudiantes quitan o no la grasa visible en los productos cárnicos, el 49.5% de estudiantes mencionó que, no quita nada de grasa, pero el 31% mencionó que, retira la mayoría de grasa visible de las carnes. En cuanto al consumo de bebidas entre los estudiantes universitarios se encontró que, 137 (68.5%) personas prefieren consumir agua natural, mientras que 39 (19.5%) universitarios prefieren consumir bebidas industrializadas. Por otra parte, dentro de los factores que consideran para cuidar su cuerpo, 73 (36.5%) personas mencionaron que, cuidaban de su alimentación y realizaban ejercicio, mientras que, 72 (36%) universitarios sólo cuidaban su alimentación.

En cuanto a los factores que impiden mejorar la alimentación en los estudiantes universitarios, el 54.5% de participantes indicaron que la falta de información y motivación personal, así como el tiempo y dinero son los principales factores que impiden mejorar la alimentación. De igual forma

indican que, al momento de elegir alimentos saludables para su consumo, el 41.5% de estudiantes presta atención a lo que consume sólo a veces, y el 38.5% presta atención de manera frecuente. En cuanto al lugar de consumo de alimentos, el 61% de los universitarios realiza sus comidas en la universidad, mientras que el 27% de las personas encuestadas prefiere hacerlo en su casa. De acuerdo con lo manifestado por los estudiantes, entre las comidas que deben ser ofertadas dentro de las universidades con mayor variedad, debieran ser principalmente los almuerzos y la comida rápida/snacks.

4.2. Comprobación de la hipótesis

4.2.1. Hipótesis

4.2.1.1. Hipótesis nula (H_0)

No existe relación entre los factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos con el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios.

4.2.1.2. Hipótesis alterna (H_1)

Existe relación entre los factores sociodemográficos, socioculturales, socioeconómicos con el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios.

Tabla 4-5: Relación entre factores sociodemográficos y comportamiento alimentario

Comportamien to alimentario	Grupos de edad				Total	Valor de p
	18 a 20 n (%)	21 a 24 n (%)	25 a 28 n (%)	29 a 32 n (%)		
Tiempo para alimentarse						
30 min	36 (18.0)	47 (23.5)	19 (9.5)	7 (3.5)	109 (54.5)	0,888
1 hora	33 (16.5)	37 (18.5)	17 (8.5)	4 (2.0)	91 (45.5)	
TOTAL	69 (34.5)	84 (42.0)	36 (18.0)	11 (5.5)	200 (100)	
Factores para elegir alimentos						
Sabor	56 (28.0)	65 (32.5)	24 (12.0)	4 (2.0)	149 (74.5)	0.048
y Agradable a la vista						

Precio	7	11	7	3	28	
	(3.5)	(5.5)	(3.5)	(1.5)	(14.9)	
Caducidad y Valor nutricional	6	8	5	4	23	
	(3.0)	(4.0)	(2.5)	(2.0)	(11.5)	
TOTAL	69	84	36	11	200	
	(34.5)	(42.0)	(18.0)	(5.5)	(100)	
Método de preparación						
Fritos(apanados)	30	42	11	5	88	0.025
	(15.0)	(21.0)	(5.5)	(2.5)	(44.0)	
Al vapor u horneados	23	37	21	4	85	
	(11.5)	(18.5)	(10.5)	(2.0)	(47.5)	
Asados o a la plancha	16	5	4	2	27	
	(8.0)	(2.5)	(2.0)	(1.0)	(13.5)	
TOTAL	69	84	36	11	200	
	(34.5)	(42.0)	(18.0)	(5.5)	(100)	
Grasa Visible en la carne						
Lo quito toda	41	39	15	4	99	0.312
	(20.5)	(19.5)	(7.5)	(2.0)	(49.5)	
Quito la Mayoría	20	26	11	5	62	
	(10.0)	(13.0)	(5.5)	(2.5)	(31.0)	
No Quito Nada	8	19	10	2	39	
	(4.0)	(9.5)	(5.0)	(1.0)	(19.5)	
TOTAL	69	84	36	11	200	
	(34.5)	(42.0)	(18.0)	(5.5)	(100)	
Bebidas Consumidas						
Agua Natural	49	54	28	6	137	0.243
	(24.5)	(27.0)	(14.0)	(3.0)	(68.5)	
Jugos naturales	16	15	5	3	39	
	(8.0)	(7.5)	(2.5)	(1.5)	(19.5)	
Bebidas endulzadas	4	15	3	2	24	
	(2.0)	(7.5)	(1.5)	(1.0)	(12.0)	
TOTAL	69	84	36	11	200	
	(34.5)	(42.0)	(18.0)	(5.5)	(100)	
Alimentos que incluyen en la comida principal						
Saludable	42	29	13	2	86	0.002

	(21.0)	(14.5)	(6.5)	(1.0)	(43.0)
No saludable	27	55	23	9	114
	(13.5)	(27.5)	(11.5)	(4.5)	(57.0)
TOTAL	69	84	36	11	200
	(34.5)	(42.0)	(18.0)	(5.5)	(100)

Factores que impiden mejorar su alimentación

Falta de información personal	39	51	16	3	109	0.023
	(19.5)	(25.5)	(8.0)	(1.5)	(54.5)	
Nada creo que mi alimentación es saludable	9	7	0	1	17	
	(4.5)	(3.5)	(0.0)	(0.5)	(8.5)	
Dinero y tiempo	21	26	20	7	74	
	(10.5)	(13.0)	(10.0)	(3.5)	(37.0)	
TOTAL	69	84	36	11	200	
	(34.5)	(42.0)	(18.0)	(5.5)	(100)	

Genero

Tiempo para alimentarse	Hombre		Mujer		Total		Valor de p
	n	%	n	%	n	%	
30 min	34	(17.0)	75	(35.5)	109	(54.5)	0.789
1 hora	30	(15.0)	61	(30.5)	91	(45.5)	
TOTAL	64	(32.0)	136	(68.0)	200	(100)	
Factores para elegir alimentos							
Sabor y Agradable a la vista	51	(25.5)	98	(49.0)	149	(74.5)	0.147
Precio	10	(5.0)	19	(9.5)	29	(14.5)	
Caducidad y valor nutricional	3	(1.5)	19	(9.5)	22	(11.2)	
TOTAL	64	(32.0)	136	(68.0)	200	(100)	
Método de preparación							
Fritos(apanados)	23	(11.5)	65	(32.5)	88	(44.0)	0.251
Al vapor o	30	(15.0)	55	(27.5)	85	(42.5)	

horneados							
Asados o a la plancha	11	(5.5)	16	(8,0)	27	(13.5)	
TOTAL	64	(32.0)	136	(68.0)	200	(100)	
Grasa Visible en la carne							
Lo quito toda	32	(16.0)	67	(33.5)	99	(49.5)	0.338
Quito la Mayoría	23	(11.5)	39	(19.5)	62	(31.0)	
No Quito Nada	9	(4.5)	30	(15.0)	39	(19.5)	
TOTAL	64	(32.0)	136	(68.0)	200	(100)	
Bebidas Consumidas							
Agua Natural	43	(21.5)	94	(47.0)	137	(68.5)	0.081
Jugos naturales	17	(8.5)	22	(11.0)	39	(19.5)	
Bebidas endulzadas	4	(2.0)	20	(10.0)	24	(12.0)	
TOTAL	64	(32.0)	136	(68.0)	200	(100)	
Alimentos que incluyen en la comida principal							
Saludable	32	(16.0)	54	(27.0)	86	(43.0)	0.170
No saludable	32	(16.0)	82	(41.0)	114	(57.0)	
TOTAL	64	(32.0)	136	(68.0)	200	(100)	
Factores que impiden mejorar su alimentación							
Falta de información personal	35	(17.5)	74	(37.0)	109	(54.5)	0.971
Nada creo que mi atención es saludable	5	(2.5)	12	(6.0)	17	(8.5)	
Dinero y tiempo	24	(12.0)	50	(25.0)	74	(37.0)	
TOTAL	64	(32.0)	136	(68.0)	200	(100)	
Procedencia							

	Riobamba		Otras ciudades		Total		Valor de p
Tiempo para alimentarse	n	%	n	%	n	%	
30 min	62	(31.0)	47	(23.5)	109	(54,5)	0.096
1 hora	41	(20.5)	50	(25.0)	91	(45.5)	
TOTAL	103	(51.5)	97	(48.5)	200	(100)	
Factores para elegir alimentos							
Sabor y Agradable a la vista	77	(38.5)	72	(36.0)	149	(74.5)	0.786
Precio	16	(8.0)	13	(6.5)	29	(14.5)	
Caducidad y valor nutricional	10	(5.0)	12	(6.0)	22	(11.0)	
TOTAL	103	(51.5)	97	(48.5)	200	(100)	
Método de preparación							
Fritos(apanados)	46	(23.0)	42	(21.05)	88	(44.0)	0.930
Al vapor o horneados	44	(22.05)	41	(20.5)	85	(42.5)	
Asados o a la plancha	13	(6.5)	14	(7.0)	27	(13.5)	
TOTAL	103	(51.5)	97	(48.5)	200	(100)	
Grasa Visible en la carne							
Lo quito toda	51	(25.5)	48	(24.0)	99	(49.5)	0.907
Quito la Mayoría	33	(16.5)	29	(14.5)	62	(31.0)	
No Quito Nada	19	(9.5)	20	(10.0)	39	(19.5)	
TOTAL	103	(51.5)	97	(48.5)	200	(100)	
Bebidas Consumidas							
Agua Natural	69	(34.5)	68	(34.0)	137	(68.5)	0.894
Jugos naturales	21	(10.5)	18	(9.0)	39	(19.5)	
Bebidas endulzadas	13	(6.5)	11	(5.5)	24	(12.0)	
TOTAL	103	(51.5)	97	(48.5)	200	(100)	
Alimentos que incluyen en la comida principal							

Saludable	46	(23.0)	40	(20.0)	86	(43.0)	0.625
No saludable	57	(28.5)	57	(28.5)	114	(57.0)	
TOTAL	103	(51.5)	97	(48.5)	200	(100)	
Factores que impiden mejorar su alimentación							
Falta de información personal	55	(27.5)	54	(27.0)	109	(54.5)	0.786
Nada creo que mi atención es saludable	10	(5.0)	7	(3.5)	17	(8.5)	
Dinero y tiempo	38	(19.0)	36	(18.0)	74	(37.0)	
TOTAL	103	(51.5)	97	(48.5)	200	(100)	
Personas con quien vive							
	Solo	Padres	Familiares	Otros	Total n	Valor de	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	(%)	p	
Tiempo para alimentarse							
30 min	50	39	17	3	109	0,084	
	(25.0)	(19.5)	(8.5)	(1.5)	(54.5)		
1 hora	38	34	9	10	91		
	(9.0)	(17.0)	(4.5)	(5.0)	(45.5)		
TOTAL	88	73	26	13	200		
	(44.0)	(36.5)	(13.0)	(6.5)	(100)		
Factores para elegir alimentos							
Sabor y Agradable a la vista	72	50	19	8	149	0.484	
	(36.0)	(25.0)	(9.5)	(4.0)	(74.5)		
Precio	10	12	4	3	29		
	(5.0)	(6.0)	(2.0)	(1.5)	(14.5)		
Caducidad y Valor nutricional	6	11	3	2	22		
	(3.0)	(5.5)	(1.5)	(1.0)	(11.0)		
TOTAL	88	76	26	13	200		
	(44.0)	(36.5)	(13)	(6.5)	(100)		
Método de preparación							
Fritos(apanados)	41	26	14	7	88	0.570	

	(20.5)	(13.0)	(7.0)	(3.5)	(44.0)	
Al vapor o horneados	36 (18.0)	37 (18.5)	8 (4.0)	4 (2.0)	85 (42.5)	
Asados o a la plancha	11 (5.5)	10 (5.0)	4 (2.0)	2 (1.0)	27 (13.5)	
TOTAL	88 (44.0)	76 (36.5)	26 (13.0)	13 (6.5)	200 (100)	
Grasa Visible en la carne						
Lo quito toda	45 (22.5)	32 (16.0)	13 (6.5)	9 (4.5)	99 (49.5)	0.171
Quito la Mayoría	21 (10.5)	27 (13.5)	10 (5.0)	4 (2.0)	62 (31.0)	
No Quito Nada	22 (11.0)	14 (7.0)	3 (1.5)	0 (0.0)	39 (19.5)	
TOTAL	88 (44.0)	73 (36.5)	26 (13.0)	13 (6.5)	200 (100)	
Bebidas Consumidas						
Agua Natural	61 (30.5)	47 (23.5)	17 (8.5)	12 (6.0)	84 (68.5)	0.326
Jugos naturales	19 (9.5)	13 (6.5)	6 (3.0)	1 (0.5)	39 (19.5)	
Bebidas endulzadas	8 (4.0)	13 (6.5)	3 (1.5)	0 (0.0)	46 (23.0)	
TOTAL	88 (44.0)	73 (36.5)	26 (13.0)	13 (6.5)	200 (100)	
Alimentos que incluyen en la comida principal						
Saludable	48 (24.0)	20 (10.0)	12 (6.0)	6 (3.0)	86 (43.0)	0.007
No saludable	40 (20.0)	53 (26.5)	14 (7.0)	7 (3.5)	114 (57.0)	
TOTAL	88 (44.0)	73 (36.5)	26 (13.0)	13 (6.5)	200 (100)	
Factores que impiden mejorar su alimentación						
Falta de información personal	47 (23.5)	38 (19.0)	16 (8.0)	8 (4.0)	109 (54.5)	0.839

Nada creo que mi atención es saludable	8 (4.0)	6 (3.0)	1 (0.5)	2 (1.0)	17 (8.5)
Dinero y tiempo	33 (16.5)	29 (14.5)	9 (4.5)	3 (1.5)	74 (37.0)
TOTAL	88 (44.0)	73 (36.5)	26 (13.0)	13 (6.5)	200 (100)

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

En la Tabla 4-5 se puede observar que, los estudiantes universitarios independientemente de su edad consideran varios factores relevantes al momento de elegir sus alimentos de esta manera el sabor y el precio son los que más se toman en cuenta al momento de la elección. Además, optan por un método de cocción frito al momento de preparar sus alimentos. A su vez indican que en su comida principal incluyen alimentos no saludables, esto dependerá de con quien vivan los universitarios, sin embargo, el factor que influye al momento de mejorar su alimentación es la falta de información y motivación personal, siendo estas variables las que tiene una diferencia estadísticamente significativa con un valor de $P < 0.05$, aceptando la hipótesis alternativa. Por lo cual se puede afirmar que existe una relación entre los factores sociodemográficos y comportamiento alimentario.

Tabla 4-6: Relación entre factores socioculturales y comportamiento alimentario

Comportamiento alimentario	Variables socioculturales					Valor de p
	Mitos/ tabúes con grupos de alimentos				Total n (%)	
	Embutidos n (%)	Afrodisiacos n (%)	Ácidos n (%)	Consumo Ají n (%)		
Factores para elegir alimentos						
Sabor Y agradable a la vista	4 (2.0)	2 (1.0)	4 (2.0)	139 (69.5)	149 (74.5)	0.027
Precio	1 (0.5)	2 (1.0)	1 (0.5)	25 (12.5)	29 (14.5)	
Caducidad y valor nutricional	3 (1.5)	2 (1.0)	1 (0.5)	16 (8.0)	22 (11.0)	
TOTAL	8 (4.0)	6 (3.0)	6 (3.0)	180 (90.0)	200 (100)	
Método de preparación						

Fritos(apanados)	18	4	31	35	88	0.029
	(9.0)	(2.0)	(15.5)	(17.5)	(44.0)	
Al vapor o horneados	22	8	14	41	85	
	(11.0)	(4.0)	(7.0)	(20.5)	(42.5)	
Asados o a la plancha	6	0	4	17	27	
	(3.0)	(0.0)	(2.0)	(8.5)	(13.5)	
TOTAL	46	12	49	93	200	
	(23.0)	(6.0)	(24.5)	(46.5)	(100)	
Grasa Visible en la carne						
Lo quito toda	4	2	2	91	99	0.395
	(2.0)	(1.0)	(1.0)	(45.5)	(49.5)	
Quito la Mayoría	3	3	3	53	62	
	(1.5)	(1.5)	(1.5)	(26.5)	(31.0)	
No Quito Nada	1	1	1	36	39	
	(0.5)	(0.5)	(0.5)	(18.0)	(19.5)	
TOTAL	8	6	6	180	200	
	(4.0)	(3.0)	(3.0)	(90.0)	(100)	
Bebidas consumidas						
Agua Natural	30	6	28	73	137	0.051
	(15.0)	(3.0)	(14.0)	(36.5)	(68.5)	
Jugos Naturales	12	2	12	13	39	
	(6.0)	(1.0)	(6.0)	(6.5)	(19.5)	
Bebidas Industrializadas	4	4	9	7	24	
	(2.0)	(2.0)	(4.5)	(3.5)	(12.0)	
TOTAL	46	12	49	93	200	
	(23.0)	(6.0)	(24.5)	(46.5)	(100)	
Alimentos que incluye en la comida principal						
Saludable	31	8	24	23	86	0.01
	(15.5)	(4.0)	(12.0)	(11.5)	(43.0)	
No saludable	15	4	25	70	114	
	(7.5)	(2.0)	(12.5)	(35.0)	(57.0)	
TOTAL	46	12	49	93	200	
	(23.0)	(6.0)	(24.5)	(46.5)	(100)	
Factores que impiden mejorar su alimentación						
Falta de información y	27	6	30	46	109	0.750
	(13.5)	(3.0)	(15.0)	(23.0)	(54.5)	

motivación personal					
Nada creo que mi alimentación es saludable	3 (1.5)	2 (1.0)	4 (2.0)	8 (4.0)	17 (8.5)
Dinero, tiempo	16 (8.0)	4 (2.0)	15 (7.5)	39 (19.5)	74 (37.0)
TOTAL	46 (23.0)	12 (6.0)	49 (24.5)	93 (46.5)	200 (100)

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

En la tabla 4-6 se observa que los sujetos que tienen algún mito/tabú con alimentos como el ají, son los sujetos que eligen sus alimentos por sabor y si son agradables a la vista, de la misma manera, son estos sujetos lo que preferentemente optan por preparaciones al vapor u horneados, seguido de las frituras a la hora de elegir sus comidas. También se observó que, los sujetos que tienen algún mito/tabú con respecto al ají, son los que principalmente eligen alimentos no saludables para su consumo. Todas estas diferencias fueron estadísticamente significativas.

Tabla 4-7: Relación entre factores socioeconómicos y comportamiento alimentario

Comportamiento alimentario		Variables socioeconómicas						Valor de
		Beca Alimentaria						
Tiempo para alimentarse	para	Si dispone		No dispone		Total N	p (%)	
		n	(%)	n	(%)			
30 min		6	(3.0)	103	(51.5)	109	(54.5)	0.789
1 hora		1	(0,5)	90	(45.0)	91	(45.5)	
TOTAL		7	(3.5)	193	(96.5)	200	(100)	
Factores para elegir alimentos								
Sabor y Agradable a la vista		6	(3.0)	143	(71.5)	149	(74.5)	0.631
Precio		1	(0.5)	28	(14.0)	29	(14.5)	
Caducidad y valor		0	(0.0)	22	(11.0)	22	(11.2)	

nutricional							
TOTAL	7	(3.5)	193	(68.0)	200	(100)	
Método de preparación							
Fritos(apanados)	6	(3.0)	82	(41.0)	88	(44.0)	0.051
Al vapor o horneados	0	(0.0)	85	(42.5)	85	(42.5)	
Asados o a la plancha	1	(0.5)	26	(13.0)	27	(13.5)	
TOTAL	7	(3.5)	193	(96.5)	200	(100)	
Grasa Visible en la carne							
Lo quito toda	4	(2.0)	95	(47.5)	99	(49.5)	0.905
Quito la Mayoría	2	(1.0)	60	(30.0)	62	(31.0)	
No Quito Nada	1	(0.5)	38	(19.0)	39	(19.5)	
TOTAL	7	(3.5)	193	(96.5)	200	(100)	
Bebidas consumidas							
Agua Natural	4	(2.0)	133	(66.5)	137	(68.5)	0.261
Jugos Naturales	2	(1.0)	37	(18.5)	39	(19.5)	
Bebidas Industrializadas	1	(0.5)	23	(11.5)	24	(12.0)	
TOTAL	7	(3.5)	193	(96.5)	200	(100)	
Alimentos que incluye en la comida principal							
Saludable	2	(1.0)	84	(42.0)	86	(43.0)	0.432
No saludable	5	(2.5)	109	(54.5)	114	(57.0)	
TOTAL	7	(3.5)	193	(96.5)	200	(100)	
Factores que impiden mejorar su alimentación							
Falta de información y motivación personal	3	(1.5)	106	(53.0)	109	(54.5)	0.153
Nada creo que mi alimentación es saludable	2	(1.0)	15	(7.5)	17	(8.5)	
Dinero, tiempo	2	(1.0)	72	(36.0)	74	(37.0)	
TOTAL	7	(3.5)	193	(96.5)	200	(100)	
Presupuesto diario/Alimentación							

Tiempo para alimentarse	\$1 a \$2.50	\$2.50 a \$3.00	\$3.50 a \$5.00	Total	Valor de p	
	n (%)	n (%)	n (%)			
30 min	49 (24.5)	43 (21.5)	17 (8.5)	109 (54.5)	0.105	
1 hora	41 (20.5)	26 (13.0)	24 (12.0)	91 (45.5)		
TOTAL	90 (45.0)	69 (32.5)	41 (20.5)	200 (100)		
Factores para elegir alimentos						
Sabor agradable a la vista	Y a la	68 (34.0)	50 (25.0)	31 (15.5)	149 (74.5)	0.045
Precio		15 (7.5)	11 (5.5)	3 (1.5)	29 (14.5)	
Caducidad y valor nutricional		7 (3.5)	8 (4.0)	7 (3.5)	22 (11.0)	
TOTAL		90 (45.0)	69 (34.5)	41 (20.5)	200 (100)	
Método de preparación						
Fritos(apanados)		12 (6.0)	25 (12.5)	33 (16.5)	88 (44.0)	0.024
Al vapor o horneados		7 (3.5)	32 (16.0)	28 (14.0)	85 (42.5)	
Asados o a la plancha		5 (2.5)	8 (4.0)	9 (4.5)	27 (13.5)	
TOTAL		24 (12.0)	65 (32.5)	70 (35.0)	200 (100)	
Grasa Visible en la carne						
Lo quito toda		9 (4.5)	30 (15.0)	41 (20.5)	99 (49.5)	0.370
Quito la Mayoría		7 (3.7)	21 (10.5)	20 (10.0)	62 (31.0)	
No Quito Nada		8 (4.0)	14 (7.0)	9 (4.5)	39 (19.5)	
TOTAL		24 (12.0)	65 (32.5)	70 (35.0)	200 (100)	

	(12.0)	(32.5)	(35.0)	(100)	
Bebidas Consumidas					
Agua Natural	61	47	29	137	0.568
	(30.5)	(23.5)	(14.5)	(68.5)	
Jugos Naturales	17	12	10	39	
	(8.5)	(6.0)	(5.0)	(19.5)	
Bebidas Industrializadas	12	10	2	24	
	(6.0)	(5.0)	(1.0)	(12.0)	
TOTAL	90	69	41	200	
	(45.0)	(34.5)	(20.5)	(100)	
Alimentos que incluyen en la comida principal					
Saludable	31	35	20	86	0.085
	(15.5)	(17.5)	(10.0)	(43.0)	
No saludable	59	34	21	114	
	(29.5)	(17.0)	(10.5)	(57.0)	
TOTAL	90	69	41	200	
	(45.0)	(34.5)	(30.5)	(100)	
Factores que impiden mejorar su alimentación					
Falta de información y motivación personal	52	38	19	109	0.752
	(26.0)	(19.0)	(9.5)	(54.5)	
Nada creo que mi alimentación es saludable	7	5	5	17	
	(3.5)	(2.5)	(2.5)	(8.5)	
Dinero, tiempo	31	26	17	74	
	(15.5)	(13.0)	(8.5)	(37.0)	
TOTAL	90	69	41	200	
	(45.0)	(34.5)	(20.5)	(100)	
Lugar de Compra de alimentos					
Tiempo para alimentarse	Tienda del barrio N (%)	Mercados N (%)	Supermercados N (%)	Total, N (%)	Valor de p
30 min	41	38	30	109	0.823
	(20.5)	(19.0)	(15.0)	(54.5)	

1 hora	37	28	26	91	
	(18.5)	(14.0)	(13.0)	(45.5)	
TOTAL	78	66	56	200	
	(39.0)	(33.0)	(28.0)	(100)	
Factores para elegir alimentos					
Sabor Y agradable a la vista	58	54	37	149	0.048
	(29.0)	(27.0)	(18.5)	(74.5)	
Precio	13	6	10	29	
	(6.5)	(3.0)	(5.0)	(14.5)	
Caducidad y valor nutricional	7	6	9	22	
	(3.5)	(3.0)	(4.5)	(11.0)	
TOTAL	78	66	56	200	
	(39.0)	(33.0)	(28.0)	(100)	
Método de preparación					
Fritos(apanados)	32	30	26	88	0.813
	(16.0)	(15.0)	(13.0)	(44.0)	
Al vapor o horneados	37	27	21	85	
	(18.5)	(13.5)	(10.5)	(42.5)	
Asados o a la plancha	9	9	9	27	
	(4.5)	(4.5)	(4.5)	(13.5)	
TOTAL	78	66	56	200	
	(39.0)	(33.0)	(28.0)	(100)	
Grasa Visible en la carne					
Lo quito toda	36	35	28	99	0.932
	(18.0)	(17.5)	(14.0)	(49.5)	
Quito la Mayoría	25	19	18	62	
	(12.5)	(9.5)	(9.0)	(31.0)	
No Quito Nada	17	12	10	39	
	(8.5)	(6.0)	(5.0)	(19.5)	
TOTAL	78	66	56	200	
	(39.0)	(33.0)	(28.0)	(100)	
Bebidas Consumidas					
Agua Natural	55	43	39	137	0.804
	(27.5)	(21.5)	(19.5)	(68.5)	

Jugos naturales	16	14	9	39	
	(8.0)	(7.0)	(4.5)	(19.5)	
Bebidas endulzadas	7	9	8	24	
	(3.5)	(4.5)	(56.0)	(12.0)	
TOTAL	78	66	56	200	
	(39.0)	(33.0)	(28.0)	(100)	
Alimentos que incluyen en la comida principal					
Saludable	38	22	26	86	0.148
	(19.0)	(11.0)	(13.0)	(43.0)	
No saludable	40	44	30	114	
	(20.0)	(22.0)	(15.0)	(57.0)	
TOTAL	78	66	56	200	
	(39.0)	(33.0)	(28.0)	(100)	
Factores que impiden mejorar su alimentación					
Falta de información personal	52	38	19	109	0.752
	(26.0)	(19.0)	(9.9)	(54.5)	
Nada creo que mi atención es saludable	7	5	5	17	
	(3.5)	(2.5)	(2.5)	(8.5)	
Dinero y tiempo	31	26	17	74	
	(15.5)	(13.0)	(8.5)	(37.0)	
TOTAL	90	69	41	200	
	(45.0)	(34.5)	(20.5)	(100)	

Realizado por: Espinoza, C.; Palacios, E., 2023.

En la Tabla 4-7 se observa que los sujetos con un presupuesto de 1.0 a 2.5 dólares para alimentación diaria considera que el tiempo para comer debe ser de 30 minutos en comparación con los sujetos que tienen un presupuesto diario para la alimentación mayor a 2.5 dólares, aunque estas diferencias no fueron estadísticamente significativas. En cuanto a los factores para elegir los alimentos y presupuesto diario se pudo observar que, los estudiantes con presupuesto menor a 2.5 dólares eligen los alimentos según su sabor y si son agradables a la vista, a diferencia de los otros grupos con un presupuesto mayor. También se observó que, los sujetos con un presupuesto de 2.50 a 3.0 dólares para alimentación diaria, prefieren como método de cocción al vapor u horneado, mientras que los sujetos con un presupuesto de 3.5 a 5.0 dólares prefieren como método de cocción a la fritura. Estas diferencias fueron estadísticamente significativas.

Además, se observó que, los sujetos que compran en tiendas de barrio y mercados eligen sus alimentos por su sabor y que sean agradables a la vista, más que por, el precio o valor nutricional.

Discusión

La residencia universitaria se considera un período crucial para que los estudiantes desarrollen hábitos alimenticios saludables, que constituyen una base sólida para una buena salud durante toda la vida. Si bien existe una amplia literatura sobre comportamientos alimentarios a nivel internacional, parece haber una investigación y un análisis relativamente escaso en relación con esta temática.

Este estudio exploró una variedad de factores que influyen en el comportamiento nutricional entre los estudiantes universitarios de la ciudad de Riobamba. En consecuencia, la literatura existente presenta muy poca información acerca de cómo y si los hábitos alimentarios y la ingesta de alimentos están influenciados por varios factores entre los estudiantes de las universidades. Los datos de diferentes métodos comúnmente respaldaron las opiniones de que estos factores están interconectados y si influyen mutuamente. Habilidades culinarias individuales, gustos de comida, costos, percepción y conocimiento de los beneficios nutricionales, el estilo de vida del campus, bajo presupuesto para la alimentación, consumo de comidas rápidas, refrescos industrializados, método de cocción de los alimentos, elección de alimentos pocos saludables y el consumo de grasa fueron los factores clave informados que determinaron el comportamiento alimentario.

Según (Kretchmer et al. 2019, p.2) investigaron los factores que influyen en el comportamiento alimentario entre estudiantes residentes en una universidad pública de Bangladesh, el autor encontró que los factores individuales (habilidades culinarias, sabor de la comida, tabúes alimentarios y conocimientos y percepciones), factores sociales (influencia de los compañeros y normas sociales), factores relacionados con la universidad (cultura del campus y frecuencia de los exámenes) y factores ambientales (disponibilidad de recursos e instalaciones para cocinar y precios de los alimentos) surgieron como los aspectos clave que determinan el comportamiento alimentario de los estudiantes.

Los estudios en universidades alemanas observaron que la presión del estudio reducía el tiempo disponible para cocinar, lo que conduce a una alimentación poco saludable entre los estudiantes (Hilger et al., 2017, p .1). Otro estudio realizado en la Universidad de Newcastle, Australia, informaron que la presión del estudio, junto con factores ambientales y relacionados con la universidad, afectaron la elección de los refrigerios (Pei-Lin, 2018, p .1). Las condiciones más

estresantes llevaron a los estudiantes varones a consumir mayores cantidades de alimentos procesados no saludables en y alrededor del campus universitario según lo observado por Papier et al. en una universidad australiana (Papier, et al., 2018). La disponibilidad de alimentos se informó con frecuencia como un factor para elegir alimentos y, por lo tanto, notablemente impactó en la conducta alimentaria según lo observado por Duarte-Cuervo et al. en Bogotá (Duarte-Cuervo et al., 2019, p.1). Nuestros resultados revelaron que solo el 85,5% de los estudiantes comían comidas regulares todos los días. Esto es similar con los estudiantes universitarios de China (83,6 %), Líbano (61,4 %), Malasia (57,6 %) y Arabia Saudita (50,5 %). La urgencia de cambiar estos hábitos alimentarios irregulares a través de programas de promoción de la salud está bien recomendada en la literatura (Alzahrani et al., 2020, p.1).

El desayuno es sustancialmente conocido como la comida más importante del día (Ahadi et al., 2015, p.1). Se descubrió que saltarse el desayuno causa obesidad debido a comer en exceso en la siguiente comida y, por lo tanto, aumenta el riesgo de diabetes mellitus tipo 2 (Abdull et al., 2018, p.1). Además, se recomienda el consumo diario del desayuno para aquellos con un horario universitario apretado (Tanaka et al., 2018, p.1). En este estudio, solo el 47,7% desayunaba diariamente. Este resultado comparte similitudes con Arabia Saudita (34,7%) y Líbano (31,8%) (Alzahrani et al., 2020, p.1). Sin embargo, nuestro resultado es superior al de Nigeria (23,0 %) y Jordania (18,6 %), pero muy inferior al de Malasia (75,6 %), Selangor (73,6 %), Brasil (67,3 %), Líbano (61,5 %) (Downes, 2019, p.1).

Además, de acuerdo con la literatura mundial, nuestro estudio mostró que es probable que la gran mayoría de los estudiantes se salten las comidas; y, sobre todo, muchos de ellos evitan deliberadamente el almuerzo. Estudios publicados internacionalmente realizados en Arabia Saudita, Malasia, Turquía y Nigeria ofrece evidencia de que los estudiantes universitarios evitaron las comidas debido a varios factores, que incluyen razones individuales, sociales y ambientales (Neslisah, y otros, 2019). Sin embargo, esta tendencia a saltarse el desayuno podría explicarse por aspectos económicos de los estudiantes de nuestro estudio, como la mayoría de los estudiantes residentes pertenecen a familias de clase media, baja y, por lo tanto, tienen una capacidad financiera limitada para adquirir alimentos. Un estudio realizado en otros escenarios presenta visiones similares de que la capacidad socioeconómica está asociada con los hábitos alimentarios; por ejemplo, adolescentes en escuelas en países nórdicos es más probable que los países consuman frutas y verduras a diario (Fismen et al., 2019, p.1).

La preferencia por los gustos y los hábitos alimentarios fueron destacados por muchos participantes como influyentes en la determinación de la ingesta de alimentos. Esto está en línea

con otros estudios que presentan puntos de vista similares; por ejemplo, Drewowski et al. (Drewnowski, 2018, p.1) sugirieron que, junto con factores sociales y culturales, la preferencia gustativa juega un papel central en la selección de alimentos. Además, Drewnowski creía que la comida, el gusto, la preferencia por los alimentos y la selección y el consumo de alimentos están interrelacionados y, por lo tanto, se influyen mutuamente. Además, se observó que los patrones alimentarios familiares influyen en la selección de la ingesta de alimentos según lo observado por Schnettler en un estudio chileno (Schnettler et al., 2017, p.1).

El nivel de conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos influyó en el desarrollo de los hábitos alimentarios y, por tanto, en la selección de los alimentos en sus comidas. Nuestro estudio mostró que los estudiantes universitarios seleccionan sus alimentos por el sabor, si es agradable a la vista y finalmente por el precio, es decir no hay interés en el valor nutricional de preparaciones o alimentos. Este análisis es concordante con otros estudios; por ejemplo, Wyka et al. (Wyka et al., 2018, p.1) observó un bajo nivel de conocimiento nutricional en la universidad agrícola de Wroclaw donde los estudiantes varones tenían un alto consumo de grasa, carne y huevos. Otro estudio observó que los estudiantes universitarios en China poseían escasos conocimientos sobre dietas saludables y desarrollaban una mayor tendencia a comer fuera (Hu et al., 2019, p.1). Un estudio realizado entre jóvenes estudiantes de la Universidad de Valencia mostró que tenían un alto contenido de proteína grasa en comparación con las recomendaciones españolas (Soriano et al., 2019, p.1). Las actividades físicas se observaron en este estudio como determinantes de la alimentación, los hábitos alimenticios. La mayoría de los estudiantes no realizaban actividad física y carecían de motivación para consumir una dieta balanceada; mientras que, muy pocos estudiantes reportaron un enfoque en alimentos de calidad, ya que practicaban regularmente actividad física, incluidos los deportes al aire libre. Estos resultados están en línea con los hallazgos de un estudio de cohorte realizado por Downers et al. sugiriendo que las actividades físicas actúan como fuertes factores de motivación para los hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes universitarios (Downes, 2019, p.1).

Nuestro análisis sugirió que los factores sociales influyen en el comportamiento alimentario y la alimentación de los estudiantes. Estudios previos respaldan nuestro análisis; para Contento et al., (Contento et al., 2018, p.1) informaron que los compañeros influyen en la selección de alimentos de los adolescentes, ya que pueden influir en los comportamientos, actitudes, prácticas y preferencias de los demás. Otros estudios informaron que aspectos socioambientales como compañeros y amigos influyeron en los patrones alimentarios (Story et al., 2018, p.1). Se informa que las normas y creencias sociales existentes tienen una influencia notable en la alimentación, comportamiento y selección del contenido de los alimentos.

Limitaciones

Una de las principales limitaciones de esta investigación, es la zona geográfica en la que se realizó el estudio. Si bien es cierto Riobamba es conocida como la ciudad universitaria con la presencia de 3 grandes universidades a nivel Nacional, la mayor parte de la muestra de estudio no es oriunda de la ciudad de Riobamba, representada por el 53%, mientras que la población estudiada que es propia de la ciudad de Riobamba está representada por 47% quienes manifestaron que residen con sus progenitores en esta ciudad, debido a este factor sociodemográfico los resultados obtenidos se ven influenciados positivamente con el comportamiento alimentario y los hábitos de consumo que tienen los universitarios. Por esta razón, se deberían realizar nuevas investigaciones que afirmen el efecto positivo de la familia y su rol frente al estado nutricional de los estudiantes universitarios, y que al mismo tiempo se manifieste que los estudiantes provenientes de otras ciudades del país probablemente se vean afectados de manera negativa en su nivel de bienestar global y en el dominio de la alimentación.

Además es de gran relevancia resaltar que dentro del estudio realizado no todos los estudiantes de ingeniería y salud disponían del tiempo necesario para contestar la encuesta, por otra parte, en este estudio no se tomaron en cuenta las medidas antropométricas, por estos motivos mencionados se espera que el presente estudio desarrollado motive a futuros investigadores de esta misma área a desarrollar diversos estudios que complementen el tema del estado nutricional influenciado por la conducta alimentaria en estudiantes universitarios.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se estudiaron factores sociodemográficos, socioculturales y económicos en la población universitaria, en cuanto a los factores sociodemográficos se pudo evidenciar que: la mayoría de los sujetos fueron de género femenino (68%), cuyas edades oscilaron dentro del rango de 21 a 24 años representando un valor del 42%, el 89.5% fueron solteros, 53% de ellos procedían de otras ciudades, y finalmente el 60% de la población indicaron que su residencia en la ciudad es por estudios. En cuanto a los factores socioeconómicos, el 96.5% no cuentan con una beca alimentaria, sin embargo, el 44.5% indicaron disponer de un presupuesto diario para alimentación de 1.00 a 2.50\$, y el 39% de estos indicaron que sus compras las realizaban en las tiendas de barrio. Con respecto a los factores socioculturales se pudo observar que, el 68.5% de los universitarios consideraron que ningún alimento le hace daño al momento de ser consumido, el 60% de los participantes consumían hornado y papas con cuy en épocas festivas, no obstante, el 90% indicó no poseer ningún mito o tabú con respecto a los alimentos. El 74.5% de universitarios indicó que el tiempo óptimo de alimentación es de 30 a 45 minutos, finalmente el 40.5% de los estudiantes no consumen alimentos si éstos no les gusta.
- El comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios se caracteriza por el consumo de comida rápida y frituras, la elección y decisión de compra de alimentos se va a realizar de acuerdo con el precio, apariencia y sabor de estos. De forma general, el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios estudiados no es el más apropiado para mantener un estado de salud óptimo durante esta etapa de desafíos y múltiples cambios, siendo así que la falta de información y motivación personal influyen al momento de cuidar su cuerpo y alimentación producto de la falta de tiempo, por las extensas jornadas académicas.
- En cuanto a la relación entre factores sociodemográficos y comportamiento alimentario se observó que los estudiantes universitarios de entre 21 y 24 años eligen alimentos según su sabor, agradables a la vista y de preferencia estos deben ser fritos o apanados, a pesar de que aún viven con sus padres los estudiantes universitarios no incluyen en la comida principal alimentos saludables, además indican que la falta de información y motivación personal es un factor que impide mejorar su alimentación. Respecto a la asociación entre

factores socioculturales y comportamiento alimentario se encontró que de acuerdo con sus mitos/ tabús que tengan van a preferir alimentos de acuerdo con el sabor, agradables a la vista, teniendo como prioridad que estos alimentos deben ser al vapor o horneados y por último indican que optan por el consumo de agua natural. En cuanto a la relación de factores socioeconómicos y comportamiento alimentario se encontró que, los sujetos con un presupuesto diario menor a \$2,50 dólares eligen los alimentos según: su sabor, si son agradables a la vista y no por el valor nutricional de los mismos, además prefieren como método de cocción fritos o apanados, los universitarios indican que el lugar donde realizan la compra de alimentos es en las tiendas de barrio.

- Finalmente, al encontrarse asociación entre el comportamiento alimentario con los factores: sociodemográficos, socioeconómicos, socioculturales, se acepta la hipótesis alternativa

5.2. Recomendaciones

- Las diferentes universidades que existen en la ciudad de Riobamba deben enfocarse en mejorar la salud de los estudiantes, incentivando a que los estudiantes universitarios tengan una alimentación más saludable, creando programas que promuevan buenos hábitos alimentarios, además de la creación de horarios flexibles para que puedan almorzar con tranquilidad, debido a que al no tener tiempo suficiente para consumir sus alimentos optan por omitir el consumo de sus raciones diarias, resultado del ritmo de vida que conlleva estar en la universidad.
- La academia con la ayuda de escuela de Nutrición y dietética de la ESPOCH puede contribuir a mejorar el estado nutricional de los estudiantes universitarios al fomentar y promocionar programas que ayuden a los estudiantes a estar informados acerca de un buen consumo de alimentos y la buena práctica de hábitos alimentarios
- El desarrollo de esta investigación sirve de base para el desarrollo de futuras investigaciones que profundicen más el tema con la finalidad de conocer como inciden e influyen los diferentes factores en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, para así poder diseñar y crear proyectos que mejoren los hábitos alimentarios de los estudiantes y por ende su salud.

BIBLIOGRAFÍA

AHADI, Z. et al. *Association between breakfast intake with anthropometric measurements, blood pressure and food consumption behaviors among Iranian children and adolescents: the CASPIAN-IV study.* EE.UU: Public Health, 2015, pp. 740-747.

ALAVA BURGOS, Iris & MALDONADO MENESES, Fernanda. Determinantes socioeconómico y estilos de Vida con el Estado Nutricional De Los Estudiantes De Primer Nivel De La Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, Sedes Quito Ibarra, Manabí y Santo Domingo, 2018 [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador. 2019. p.1. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16897/TESIS%20DETERMINANTES%20SOCIECONOMICOS%2C%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES%20Y%20ESTADO%20NUTRICIONAL-MANABI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

ALVARADO TINOCO, Mónica Valeria & BARROS BARROS, Adriana Patricia. Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la unidad educativa manuel córdova galarza. 2016 [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. 2017. p.1. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27560>.

ALVARADO, Ana María & ORTEGA, Valentina María. Percepción de diferentes grupos etarios sobre el etiquetado nutricional y el sistema interpretativo del semáforo nutricional [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. 2017. p.1. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27889/1/Trabajo%20de%20titulacio%cc%81n.pdf>.

ALZHRANI, S.H., et al. “Eating habits among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arab”. *Gen. Med*, vol. 13, n°1 (2020), (EE.UU) p. 77.

ANASTACIO LANDA, Fidelina, et al. *Validación del Cuestionario para medir conductas alimentarias de riesgo de malnutrición por exceso en universitarios mexicanos.* México: Nuevas Fronteras, 2023, p.1.

ASHRAFUL, K. et al. 2018. *Factores que influyen en el comportamiento alimentario y la*

ingesta dietética entre estudiantes residentes en una universidad pública en Bangladesh: un estudio cualitativo. [En línea] Bangladesh: Books Academic, 2018. [Consulta: 26 de Mayo de 2023.]. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29920535/>. 29920535.

ÁVILA MAZA, Francisco Javier, et al. “Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud”. *Scielo* [en línea], 2023. (Ecuador) 1(2), p.1 [Consulta: 24 Marzo 2023.]. ISSN. 1547-8541. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>. 0124-0137.

BATTLE, Dolores. *Factores socioeconómicos.* [en línea]. Ecuador: Emperatris, 2020. [Consulta: 30 Mayo 2023.]. Disponible en: <https://iris.peabody.vanderbilt.edu/module/div-spanish/cresource/q2/p06/>.

BECERRA Bulla, et al. “Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable”. *Scielo* [En línea] 2015, (Ecuador) 1(2), p.1. [Consulta: 24 Mayo 2023.]. ISSN 1524-9632. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n3/v63n3a13.pdf>.

BLASTO , Mario Rosique . “Un análisis de los factores socioculturales en el emprendimiento”. *Dialnet.* [En línea], 2017, (España) 1(2), p.1. [Consulta: 30 Mayo 2023]. ISSN 1201-1012. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157465#:~:text=Se%20entiende%20por%20perspectiva%20sociocultural,cultura%20y%20de%20una%20sociedad>.

CARES GANGAS, María Francisca, et al. Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción en septiembre del 2017 [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. 2017. p.1. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1297/Mar%C3%ADa%20Francisca%20Cares%20Gangas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

CERVERA BURRIEL, Faustino, et al. “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria” *Scielo.* [En línea], 2020. (Ecuador) 2(4), p.12. [Consulta: 11 mayo 2023]. ISSN 1047-1027. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023.

CONTENTO, I. R., et al. “Understanding the food choice process of adolescents in the context

of family and friends”. *J Adolesc Health* , vol. 38, n°1 (2018), (EE.UU). pp. 575-82.

CONTRERA PARRA, Jamilet Clemencia & HERMENEJILDO SOTOMAYOR, Alexis Sofía. Evaluación de las dietas servidas que reciben los adolescentes y adultos jóvenes de la Fundación REMAR Guayaquil [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Escuela Politécnica del Litoral, Guayaquil, Ecuador. 2019. p.1. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/51747>.

DOWNES, L. “Physical Activity and Dietary Habits of College Students”. *The Journal for Nurse Practitioners*, vol. 11, n° 2 (2019), (EE.UU) p.192-198.

DREWNOWSKI, A. “Energy intake and sensory properties of food”. *Am J Clin Nutr*, vol. 62, n°1 (2018), (EE.UU) p. 181.

DUARTE CUERVO, C., Y. et al. “Factors related to students’ eating practices in three universities”. *Rev Salud Publica*, vol. 17, n° 1 (2019), (EE.UU) pp. 925–937.

DUARTE Cuervo, Clara, et al. “Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá”. *Scielo* [en línea], 2015, (Ecuador) 2(2), p.2. [Consulta: 26 Mayo 2023]. ISSN 1978-9635. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n6/v17n6a09.pdf>. 925-937.

ESCOBAR UNAPANTA , Karol Mallerlyn. Conductas alimentarias de riesgo en mujeres adolescentes que cursan el bachillerato en la provincia de Cotopaxi [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. 2021. p.3. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24200/1/UCE-FCP-ESCOBAR%20KAROL.pdf>.

ESPIN CAPELO, Concepción Magdalena. et al. *Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador* [en línea] Ecuador: Inti Libros, 2019. [Consulta: 6 Julio 2023]. Disponible en: http://revistabionatura.com/files/2019_6zk7oq7v.04.01.9.pdf.

FISMEN, A. S. et al “Trends in Food Habits and Their Relation to Socioeconomic Status among Nordic Adolescents”. *Rev Nutrit*, vol. 11, n°21 (2019), (EE.UU) p.1.

FLORES TORRES , Sandra Ruth. Factor socioeconómico en la nutrición infantil Propuesta: Guía didáctica con enfoque destrezas [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad de Guayaquil, Ecuador. 2018. p.3. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/44973/1/BFILO-PD-LP22-6-086.pdf>.

GALLARDO ENRÍQUEZ, Erica Paola & VARGAS MORENO, Diana Paola. Hábitos Alimentarios en estudiantes de la Universidad Técnica del norte en tiempos de Covid-19. año 2021 [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Técnica del Norte, Tulcan, Ecuador. 2021. p.3. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11072/2/06%20NUT%20381%20TRABAJO%20GRADO.pdf>.

GARCIA ARIAS, M. T. & GARCÍA FERNÁNDEZ , M. C. “Ingestas recomendadas de energía y nutrientes”. *Complutense de Madrid*. [En línea], 2017, (España) 1(2), p.12. [Consulta: 30 Mayo 2023.]. ISSN 1958-7414. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-26-CARBAJAL-IR-2003-ISBN-84-9773-023-2-rev2017.pdf>. 84-9773-023-2.

GIL RAMOS, Joaquina, Et al. “Prevalencia del estado nutricional y estilos de vida de estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador”. *Scielo* [En línea], 2020, (Ecuador) 2(1), p.15. [Consulta: 26 Mayo 2023.]. ISSN 1987-4545. Disponible en: <file:///C:/Users/DELL/Downloads/PrevalenciadelestadonutricionalyestilosdevidadeestudiantesdeelaUniversidadLaicaEloyAlfarodeManabEcuador..pdf>.

GÓMEZ RESTREPO, Freliberth & GÓMEZ MARTINEZ, Mario Wilmer. “Estudio Sobre Hábitos de consumo alimentario en la Universidad Autónoma de occidente”. *Autónoma de occidente*. [En línea], 2018, (Ecuador) 24(8), p.1. [Consulta: 25 Mayo 2023.]. ISSN 1974-8524. Disponible en: <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10022/T07685.pdf?sequence=5>.

HERNÁNDEZ GALLARDO, Damaris, et al. “Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios”. *Renc* [En línea], 2021, (Ecuador) 5(4), p.1. [Consulta: 26 Mayo 2023.]. ISSN 9674-1320. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf. 1135-3074.

HILGER, J., et al. “Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation”. *Appetit*, vol. 1, n°3 (2017), (EE.UU) pp. 100-107.

HU, P. et al. “Knowledge, Attitude, and Behaviors Related to Eating Out among University Students in China. 2019”. *Int J Environ Res Public Health*, vol. 13, n°7 (2019), (EE.UU) p.12.

HUN, Nelson. “Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile”. *Revista Alan* [En línea] 2020, (Ecuador) 5(1), p.2. [Consulta: 25 Mayo 2023.] ISSN 5410-0214. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2019/4/art-1/2309-5806>.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. *Definición.* [Blog]. [Consulta: 16 Mayo 2023]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4484&op=30307&p=1&n=20#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20OMS%2C%20el%2022sexo,apropiados%20para%20hombres%20y%20mujeres..>

JAMAICA MORA, Luisa Yamile. “Hábitos Alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de la Plata- 2012”. *Revista Sedici.* [En línea], 2017, (Ecuador) 8(2), p.1. [Consulta: 25 Mayo 2023.]. ISSN 9654-7410. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/62840/Tesis__117_p._.pdf-PDFA.pdf?sequence=1.

KRETCHMER, N. et al. “The role of nutrition in the development of normal cognition”. *The American journal of clinical nutrition*, vol. 63, n° 1 (2019), (EE.UU) p. 997.

LICLA AGUIRRE , Shally Dulia. Hábitos Alimentarios en estudiantes del IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, PUQUIO – 2020 [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador, Quito, Ecuador. 2020. p.94. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1140/1/TESIS%20LICLA%20AGUIRRE%20SHALLY%20DULIA.pdf>.

MALAYSIA. ABDULL, N. et al. “Nutritional status and eating practices among university students in selected universities in Selangor” *Asian J. Clin. Nutr*, vol. 4, n° 2 (2018), (EE.UU) pp. 77-87.

MARTINEZ FIERRO, Cinthia. Et al. Factores sociodemográficos que condicionan la sobrecarga en el cuidador primero del paciente pediátrico con leucemia en Instituto especializado 2018 [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Peruana Cayetano, Perú. 2018. p.12. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3969/Factores_MartinezFierro_Cinthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=10-,Factores%20sociodemogr%C3%A1ficos,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20\(14\)..](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3969/Factores_MartinezFierro_Cinthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=10-,Factores%20sociodemogr%C3%A1ficos,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20(14)..)

MINDA MÉMDEZ, Véronica Lilibeth. Hábitos Alimentarios en emergencia sanitaria por pandemia [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Técnica del Norte, Tulcan, Ecuador. 2021. p.121. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10988/2/06%20NUT%20378%20TRABAJO%20GRADO.pdf>.

MIRABÁ LADINES, Gabriela Lissette . Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador, Quito, Ecuador. 2016. p.3. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12630/1/UPS-GT001650.pdf>.

MOREJÓN TERÁN, Yadira Alejandra. et al. “Construcción de un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos para Adultos Ecuatorianos, estudio transversal” *Renhyd* [En línea] 2021, (Ecuador) 9(1). p.12. [Consulta: 6 Julio 2023]. ISSN 9846-3270. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1340/932>. 394 - 402.

MUÑOZ DE MIER , Gema. et al. “Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios”. *Redalyc* [En línea] 2017, (Ecuador) 9(6), p.23. [Consulta: 26 Mayo 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249952021>. 0212-1611.

NESLISAH, R. & EMINE, A. “Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students”. *Nutr Res Pract* , vol. 5, n°5 (2019), (EE.UU) p. 117-123.

PAPIER, K., et al. “Stress and dietary behaviour among first-year university students in Australia: sex differences. 2018”. *Rev Nutrition*, vol. 31, n°4 (2018), (EE.UU) pp. 324-30.

PAREDES GUANUCHE, María José & GUERRÓN PÉREZ, Izabella Poleth. Influencia de los factores socioeconómicos y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes de

la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca, período Marzo-Julio 2020 [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad de Cuenca, Azuay, Ecuador. 2020. p.1. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34862/6/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>.

PEI-LIN, H “Factors influencing students’ decisions to choose healthy or unhealthy snacks at the University of Newcastle, Australia”. *J Nurs Res*, vol. 12, n°1 (2018), (EE.UU) págs. 83–91.

PÉREZ, Rodrigo Carmen. et al. “Métodos de Frecuencia de consumo alimentario”. *Renc* [En línea], 2015, (Ecuador) 9(1), p.2. [Consulta: 6 de Mayo de 2023.]. ISSN 1027-1018. Disponible en: <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf>.

PINTO LÓPEZ , Liseth Pierina. Hábitos alimentario y su influencia en la composición corporal en estudiantes Universitarios de la Carrera de Dietética y Nutrición de la Universidad de Guayaquil [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Chimborazo, Ecuador. 2019. p.1. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://dspace.espe.edu.ec/bitstream/123456789/10817/1/20T01195.pdf>.

RIVADENEIRA, María Fernanda. Hábitos de alimentación y actividad física y su asociación con porcentaje de grasa corporal en estudiantes del primer nivel de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sedes Quito, Manabí, Ibarra, Santo Domingo [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito. Ecuador. 2019. p.12. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16893/TESIS_FINAL_9_SEPTIEMBRE_GARCIA_TORRES_GLENDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

ROSADO MARQUEZ, Carmen Amelia & SAMANIEGO ANCHUNDIA, Karla Elena. Factores que influyen en la Alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio réplica Vicente Rocafuerte [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. 2015. p.69. [Consulta: 2023-05-26] Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%20DE%20NUTRICION.pdf>.

SCHNETTLER, B., et al. “Food neophobia, life satisfaction and family eating habits in university students”. *Cad Saude Publica*, vol. 33, n°36 (2017), (EE.UU) p.21.

SINGH, M., et al. “Factor determinants of fruits consumption level in a peri-urban area of Bangladesh”. *PubMed*, vol. 4, n°2 (2023), (Ecuador) p.2.

SORIANO, J. M. et al. “Dietary intake and food pattern among university students”. *Nutrition Research*, vol. 20, n° 2 (2019), (EE.UU) pp. 1249–58.

STORY, M. et al. “Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors”. *J Am Diet Assoc*, vol. 102, n°1 (2018), (EE.UU) pp. 40-51.

TANAKA, K., et al. “Relationships between dietary habits and the prevalence of fatigue in medical students”. *Rev Nutrition*, vol. 24, n°54 (2018), (EE.UU) pp. 985-989.

UCHA , Florencia. *Etnia*. [Blog]. [Consulta: 16 de Mayo de 2023.] <https://www.significados.com/etnia/>.

UNIVERSIDAD DE NAVARRO *Edad*. [blog]. [Consulta: 16 Mayo 2023.]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>.

VALENCIA TRUJILLO , Claudia. Et al. “Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú”. *Redalyc* [En línea], 2016, (Ecuador) 2(4), p.2. [Consulta: 26 Mayo 2023]. ISSN 1015-1027. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46946547006. : 0716-1549>.

VILLAVICENCIO SUFÁN , Shadia. Evaluación del cambio en la frecuencia de consumo de alimentos de los participantes del programa apoyo a familias para el autoconsumo, del ministerio de desarrollo social [en línea] (Trabajo de titulación). (Titulación) Universidad de Chile, Chile. 2015. p.1. [Consulta: 2023-05-26]. ISSN 1547-9514. Disponible en: https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/180881/Tesis_Shadia%20Sufan.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

VILLEGAS MORENO, Martha Juliana, et al. “Validación del Cuestionario de Actitudes”. *Acta Colombiana de Psicología*. [En línea] 2020, (Ecuador) 1(2), p.5. [Consulta: 24 Marzo 2023.]. ISSN 1209-3217. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v24n1/0123-9155-acp-24-01-86.pdf>. 1909-9711.

WYKA, J. & ZECHALKO, A. “Nutritional knowlegde, lifestyle and food groups intake in the group of the first year students of Agricultural University in Wroclaw” *Rocz Panstw Zakl Hig*, Vol. 57, n°.1 (2018), (EE.UU) p.381.



ANEXOS

ANEXO A: ENCUESTA

“Factores que influyen en el comportamiento alimentario y la ingesta dietética de los estudiantes Universitarios de la ciudad de Riobamba. 2023”

Objetivos:

Objetivo general

- Identificar los factores que influyen en el comportamiento alimentario y la ingesta dietética de estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas, factores económicos y socioculturales de la población participante.
- Analizar el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios.
- Identificar la relación entre el comportamiento alimentario con factores sociodemográficos, económicos y socioculturales de la población participante

FORMULARIO

Título de la encuesta: encuesta de conocimientos actitudes y prácticas.

En las siguientes páginas usted evalúa el cuestionario para poder validarlo.

En las respuestas de las escalas tipo Likert, por favor, marque con una X la respuesta escogida de entre las tres opciones que se presentan en los casilleros, siendo:

1 = no entiendo

2 = neutro

3 = Si entiendo

APARTADO 1: FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

Pregunta n.º 1. Marque con un círculo según corresponda:

Género

a) Masculino b) Femenino

Pregunta n.º 2. ¿Cuál es su edad? Escriba su edad cumplida en años: _____

Pregunta n.º 3. Encierre en un círculo su estado civil:

a) Soltero

b) Unión Libre

c) Casado

- d)** Divorciado
- e)** Viudo

Pregunta n.º 4. ¿Usted con quien vive?

- a)** Padres
- b)** Solo
- c)** Familiares
- d)** Otros

Si su respuesta es otros mencione con quien_____

Pregunta n.º 5. Escriba la ciudad o lugar de su procedencia:

- a) Riobamba
- b) Otros y cual_____

Pregunta n.º 6. Mencione si su residencia en Riobamba es:

- a)** Permanente
- b)** Sólo por periodo académico de estudio

APARTADO 2: FACTORES SOCIOCULTURALES

Pregunta n.º 7. ¿Usted ha dejado de consumir alimentos porque considera que le hacen daño?

Si su respuesta es SI, indique qué tipo de alimento y qué le provocan.

- a)** Si
- b)** No

Pregunta n.º 8 ¿Qué tipo de comidas consume usted con mayor frecuencia en fechas festivas de la ciudad de Riobamba?

- a)** Hornado
- b)** Papas con cuy
- c)** Colada morada
- d)** Caldo de gallina
- e)** Fanesca
- f)** Otro y ¿Cuál? _____

Pregunta n.º 9. ¿Usted tiene algún tipo de tabú, mito o creencia sobre un determinado alimento?

- a)** Si

b) No

Si su respuesta es Sí, mencione cuál: _____

Pregunta n.º 10. ¿Porque motivo usted evita el consumo de algún alimento?

- a) Porque no me gusta
- b) Por cuidarme
- c) Porque me hace sentir mal
- d) No suelo evitar ningún alimento
- e) Otros y cual-----

APARTADO 3: FACTORES SOCIOECONÓMICOS

Pregunta n.º 11. ¿Usted es beneficiario de una beca Alimentaria?

- a) Si
- b) No

Pregunta n.º 12. ¿Cuánto de su presupuesto diario destina usted para sus comidas, mientras se encuentra en la universidad? (desayuno, almuerzo, merienda)

- a) \$0,50 – \$1,00
- b) \$ 1, 50 –\$ 2,50
- c) \$ 2,50- \$3, 00
- d) \$ 3,50 – \$ 4,50
- e) Más de \$ 5

Pregunta n.º 13. ¿Cuánto es el presupuesto semanal que usted destina para la compra de alimentos en: súper mercado y comidas fuera de casa?

- a) Entre \$ 5 y \$10
- b) Entre \$10 y \$15
- c) Más de \$20

Pregunta n.º 14. ¿Dónde usted normalmente compra sus alimentos?

- a) Tienda del barrio
- b) Mercado

- c) Súper mercados
- d) Otros

APARTADO 4: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

- Analizar la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios.

Pregunta n.º 15. ¿Con cuánto tiempo dispone usted para alimentarse?

- e) 30 minutos
- f) 1 hora
- g) 2 horas o más

Pregunta n.º 16. ¿Qué factor considera más importante al momento de elegir un alimento para su consumo?

- a) Su sabor
- b) Su precio
- c) Que sea agradable a la vista
- d) Su caducidad
- e) Su valor nutrimental
- f) Otros ¿Cuál? _____

Pregunta n.º 17 ¿Cuál es el método de cocción de los alimentos que usa habitualmente para sus preparaciones?

- a) Fritos (incluye apanados)
- b) Al vapor o hervidos
- c) Asados o a la pancha
- d) Horneados
- e) Guisados o salteados

Pregunta n.º 18 ¿Qué hace cuando normalmente se siente satisfecho?

- a) Dejo de comer sin problema
- b) Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo
- c) Sigo comiendo sin problema
- d) Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo

Pregunta n.º 19. ¿Qué hace con la grasa visible de la carne?

- a) Lo quita toda

- b)** Quita la mayoría
- c)** Quita un poco
- d)** No quita nada

Pregunta n.º 20. ¿Qué bebidas suele ingerir en mayor cantidad durante el día?

- a)** Agua natural.
- b)** Refrescos industrializados.
- c)** Jugos naturales, té.
- d)** Otros ¿Cuál? _____

Pregunta n.º 21. ¿Qué alimentos incluye habitualmente en su comida principal durante el día? Puede marcar varias opciones

	SI	No
Botana (aperitivo)		
Sopa o caldo u otro entrante		
Plato Fuerte		
Carne, pescado, pollo o mariscos		
Arroz, pasta o frijoles		
Verduras o ensalada		
Tortillas, pan “salado”, bolillos o tostadas		
Postre		
Fruta		
Bebida alcohólica		
Bebida endulzada (jugo, café, té, yogurt)		
Bebida sin endulzar (jugo, café, té, agua simple)		

Pregunta n.º 22. ¿Qué hace o estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo?

- a)** Cuidar su alimentación
- b)** Seguir un régimen dietético temporal
- c)** Hacer ejercicio
- d)** Cuidar la alimentación y hacer ejercicio
- e)** Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
- f)** Otra ¿Cuál? _____

Pregunta n.º 23. ¿En caso de que usted considere que su alimentación debe mejorar, ¿cuál sería el factor que le impediría mejorarla?

- a) Falta de información
- b) Apoyo social
- c) Dinero
- d) Compromiso o motivación personal
- e) Tiempo
- f) Nada, creo que mi alimentación es saludable
- g) No me interesa mejorar mi alimentación

Pregunta n.º 24. ¿Dónde consume usted con mayor frecuencia las siguientes comidas?

Comida	Casa	Universidad	Cerca del trabajo	Otros
Desayuno				
Colación de ½ día				
Almuerzo				
Colación ½ tarde				
Merienda				

Pregunta n.º 25. ¿Qué tipo de comida usted consume mientras se encuentra en la universidad y con qué frecuencia?

Comidas	Diariamente	1 a 3 veces por Semana	4 a 6 veces por semana	Ocasionalmente	Nunca
Bebidas gaseosas					
Yogurt, batidos y jugos de frutas.					
Comida rápida					
Snacks					
Sánduches					

Ensaladas					
Postres					

Pregunta n.º 26. Marque con una X lo que considera usted que se debería ofrecer con más variedad a los estudiantes en la universidad y sus alrededores.

Comida rápida	
Snack	
Almuerzos	
Meriendas	
Postres	

Pregunta n.º 27. ¿Elije usted alimentos saludables cuando come?

- a) Nunca elijo alimentos saludables.
- b) A veces presto atención.
- c) Presto atención con frecuencia.
- d) Yo siempre presto atención.



epoch

Dirección de Bibliotecas y
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y
DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 14/12/2023

INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)
Nombres – Apellidos: Catherin Mishel Espinoza Guaman Erika Maite Palacios Caza
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL
Facultad: Salud Pública
Carrera: Nutrición y Dietética
Título a optar: Licenciada en Nutrición y Dietética
f. Analista de Biblioteca responsable: Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo

1992-DBRA-UPT-2023

