

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**TESIS DE GRADO**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS DE RIESGO NUTRICIONAL EN  
ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA CARRERA CIENCIAS  
DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN  
ANDRÉS DE LA CIUDAD DE LA PAZ”.**

---

**UNIVERSITARIO** : LUIS MIGUEL, CALLISAYA CALLISAYA

**TUTOR (A)** : LIC. ANA MARIA, SELEME GANDOLFO

**LA PAZ-BOLIVIA**

2016

## RESUMEN EJECUTIVO

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE RIESGO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS DE LA CIUDAD DE LA PAZ**

Hábitos alimentarios es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Y riesgo nutricional es la probabilidad de padecer enfermedad o complicaciones médicas en el tratamiento con la nutrición. Es importante resaltar que la vulnerabilidad de los hábitos alimentarios interviene diferentes factores, educativos, económicos y sociales.

Los límites y los alcances de la investigación están definidos por el siguiente objetivo: determinar los hábitos alimentarios que practican los estudiantes y la calidad nutricional que tiene, en el primer año de la carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. Este estudio busca identificar la calidad de sus hábitos alimentarios que practican los estudiantes y que genero tiene la continuidad de una alimentación saludable.

El presente trabajo corresponde a una investigación descriptiva. El diseño de investigación es descriptivo transversal prospectivo. En esta dirección, se emplearon la observación, el cuestionario y la entrevista como técnicas de investigación.

El tipo de muestra de esta investigación es no probabilística. Está compuesta por 81 estudiantes: 54 estudiantes pertenecen al paralelo "A" y 27 estudiantes al paralelo "B" de la carrera Ciencias de la Educación y tienen entre 18 a 55 años de edad.

Los resultados obtenidos revelan las y los jóvenes tienen hábitos alimentarios insuficientes estos no cubren la necesidad que requieren sus organismos ya que omiten comidas del día el desayuno, el almuerzo y la cena y escaso consumo de frutas y verduras y el sedentarismo de agua está presente. Por lo tanto es necesario un proceso educativo para concientizar a las y los jóvenes a mejorar sus hábitos alimentarios.

En este sentido se propone una guía alimentaria para los y las estudiantes e incluyen contenidos educativos, fundamentados en una visión integral de la salud y propuestas con una metodología educativa.

*DEDICATORIA:*

*A mis padres*

*Juliana Callisaya Marca (+)*

*Cecilio Callisaya Paucara*

*Gracias amados papas: por ser luz que ilumina mi camino*

*Mi madre está en el cielo y mi padre está a mi lado muchas gracias por cuidarme.*

*Por enseñarme a enfrentar la realidad con valentía y optimismo*

*A pesar de todas las adversidades la perseverancia constante y su mirada, sonrisa es el motor que impulsa mi vida.*

## *AGRADECIMIENTOS:*

### *A Dios*

*Gracias por tu infinita misericordia,*

*Logre ver la luz, señor Dios un bendito día me mostraste el camino correcto y  
me diste fuerza enfrentar la realidad*

*Hoy me cambiaste la vida te doy gracias por tu voluntad*

### *A MIS HERMANOS*

*Nancy, Julio Cesar, Erika, Odmir, Patricia y Gonzalo (+)*

*Gracias queridos hermanos por acompañarme en esta aventura, por  
Acompañarme en los buenos y los malos momentos por brindarme alegría por  
los abrazos y por la inspiración que motiva a seguir adelante*

### *A MIS AMIGAS*

*Karina, Clara, Gladys, Claudia, Máxima*

*Gracias queridas amigas por todos los momentos, por todos los momentos de  
alegría por las*

*Aventuras inolvidable que pasamos, por el cariño, consejos, comprensión y  
confianza*

*Por estar a mi lado en los buenos y malos momentos ¡gracias! Con estas  
humildes palabras siempre los llevaré en mi corazón como un muy buen  
recuerdo.*

## *AGRADECIMIENTOS:*

*A mi tutora de tesis*

*Lic. Ana María Seleme Gandolfo*

*Agradecerle licenciada: por la orientación y el tiempo dedicado a la revisión del trabajo de mi tesis. Siempre le estaré agradecido por sus consejos y apoyo incondicional que me brindo siempre estará en corazón.*

*Al tribunal lector*

*Dr. Juan Eduardo García Duchén*

*Lic. Weimar Giovanni Iño Daza*

*Gracias docentes por el tiempo dedicado a la revisión y por las sugerencias realizadas al trabajo de tesis.*

*Al Director de la Carrera Ciencias de la Educación*

*Lic. Orlando huanca rodríguez*

*Gracias por hacer realidad esta meta planteada en mi vida y por su trabajo*

*Por la carrera Ciencias de la Educación.*

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA _____	i
AGRADECIMIENTO _____	ii
INDICE GENERAL _____	iv
INTRODUCCIÓN _____	xi

### CAPÍTULO I

<b>PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN</b> _____	1
<b>1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> _____	1
1.1.1. Planteamiento del problema	1
1.1.2. Formulación de la pregunta de investigación	4
<b>1.2. OBJETIVOS</b> _____	4
1.2.1. Objetivo General _____	4
1.2.2. Objetivos Específicos _____	5
<b>1.3. HIPÓTESIS</b> _____	5
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN</b> _____	6
<b>CAPÍTULO II</b> _____	9
<b>MARCO TEÓRICO</b> _____	9
<b>2.1. REFERENCIAS CONCEPTUALES</b> _____	9
2.1.1. Antecedentes _____	9
2.1.2. Alimentación _____	11
2.1.3. Nutrición _____	12
2.1.4. Hábitos alimentarios _____	13
2.1.5. Estado nutricional _____	15
2.1.6. Riesgos nutricionales _____	16
<b>2.2. LOS FACTORES DETERMINANTES EN LA ELECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	17
2.2.1. Factores biológicos _____	18

2.2.2. Factores económicos	19
2.2.3. Factores físicos	20
2.2.4. Factores sociales	21
2.2.5. Factores psicológicos	22
<b>2.3. LOS ALIMENTOS Y SUS AGRUPACIONES</b>	<b>23</b>
2.3.1. Las verduras	23
2.3.2. Las frutas	23
2.3.3. Las carnes	24
2.3.4. La leche y sus derivados	25
2.3.5. Aceites	26
2.3.6. Harinas y pastas	26
2.3.7. Cereales, tubérculos y legumbres	26
<b>2.4. LA ALIMENTACIÓN DEL JOVEN ADULTO</b>	<b>27</b>
2.4.1. Macro nutrientes o macro moléculas	28
2.4.2. Las Proteínas	28
2.4.3. Los carbohidratos	29
2.4.4. Grasas o lípidos	29
2.4.5. Micronutrientes o micro moléculas	30
2.4.6. Vitaminas hidrosolubles	30
2.4.7. Vitaminas liposolubles	33
2.4.8. Los minerales	33
2.4.9. Macro minerales	34
2.4.10. Micro minerales	35
2.4.11. La Fibra vegetal	36
2.4.12. Procedencia de los alimentos	36
<b>2.5. REALIDAD ALIMENTARIA EN LA UNIVERSIDAD</b>	<b>38</b>
2.5.1. Realidad alimentaria de los estudiantes	40
2.5.2. Disponibilidad de alimentos	40
2.5.3. Distribución de comidas a lo largo del día	43
2.5.4. Estado nutricional de los jóvenes adultos	45
2.5.5. Demandas nutricionales	45

2.5.6. Acceso a productos procesados	46
2.5.7. El problema del acceso a alimentos	47
2.5.8. Déficits nutritivos más comunes en los jóvenes	48
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>51</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>51</b>
<b>3.1. TIPO DE ESTUDIO</b>	<b>51</b>
<b>3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>51</b>
<b>3.3. VARIABLES</b>	<b>52</b>
3.3.1. Definición conceptual hábitos alimentarios	52
3.3.2. Definición operacional hábitos alimentarios	52
3.3.3. Definición conceptual el riesgo nutricional	53
3.3.4. Definición operacional el riesgo nutricional	53
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>54</b>
<b>3.5. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>56</b>
<b>3.6. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>58</b>
<b>3.7. PROCEDIMIENTO</b>	<b>59</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>61</b>
<b>PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS Y LOS RESULTADOS, E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS</b>	<b>61</b>
<b>CAPITULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>123</b>
<b>5.1. CONCLUSIONES</b>	<b>123</b>
<b>5.2. RECOMENDACIONES</b>	<b>129</b>
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>131</b>
<b>ANEXO 1 GLOSARIO</b>	<b>135</b>
<b>ANEXO 2 CUESTIONARIO</b>	
<b>ANEXO 3 GUIA DE ENTREVISTA</b>	<b>138</b>
<b>ANEXO 4</b>	<b>139</b>



<b>ANEXO 5</b>	_____	<b>140</b>
<b>ANEXO 6</b>	_____	<b>142</b>
<b>ANEXO 7</b>	_____	<b>143</b>
<b>ANEXO 8</b>	_____	<b>144</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 1</b> “Género” .....	74
<b>Gráfico 2</b> “Edad” .....	75
<b>Gráfico 3</b> Peso.....	76
<b>Gráfico 4</b> Realizas las tres comidas del día.....	77
<b>Gráfico 5</b> Desayunas todos los días.....	78
<b>Gráfico 6</b> Entras a clases sin desayunar.....	79
<b>Gráfico 7</b> Consumes alimentos ricos en fibra cereales, legumbres.....	80
<b>Gráfico 8</b> Consumes porciones de fruta cada día.....	81
<b>Gráfico 9</b> Consumes algún alimento preparado en la calle.....	82
<b>Gráfico 10</b> Sueles tomar algún refrigerio a media mañana.....	83
<b>Gráfico 11</b> Tomas en cuenta al consumir algún alimento su valor nutricional.....	84
<b>Gráfico 12</b> Bebes ocho vasos de agua cada día .....	85
<b>Gráfico 13</b> Bebes jugos naturales de frutas o verduras.....	86
<b>Gráfico 14</b> Consumes dulces, chocolates, masticables.....	87
<b>Gráfico 15</b> Consumes, empanadas, sándwiches, salteñas, rellenos.....	88
<b>Gráfico 16</b> Te fijas la fecha de vencimiento antes de consumir algún producto envasado.....	89
<b>Gráfico 17</b> Entras a clases sin almorzar.....	90
<b>Gráfico 18</b> Consumes porciones de verduras cada día.....	91
<b>Gráfico 19</b> Consumes comidas rápidas pollo broster, pizzas.....	92
<b>Gráfico 20</b> Consumes la carne de pescado.....	93

<b>Gráfico 21</b>	Sueles comer carne de res y de pollo.....	94
<b>Gráfico 22</b>	Consumes fideos y pastas.....	95
<b>Gráfico 23</b>	Consumes embutidos, fiambres .....	96
<b>Gráfico 24</b>	Consumes alimentos enlatados.....	97
<b>Gráfico 25</b>	Bebes gaseosas para acompañar el almuerzo.....	98
<b>Gráfico 26</b>	Sueles almorzar sopa segundo y un postre.....	99
<b>Gráfico 27</b>	Consumes porciones de pan cada día.....	100
<b>Gráfico 28</b>	Consumes mantequilla, queso, dulce de leche.....	101
<b>Gráfico 29</b>	Consumes pasteles, donas.....	102
<b>Gráfico 30</b>	Consumes leche yogurt.....	103
<b>Gráfico 31</b>	Consumes mates naturales.....	104
<b>Gráfico 32</b>	Consumes azúcar morena.....	105
<b>Gráfico 33</b>	Acompañas regularmente en la cena con ensaladas y verduras.....	106
<b>Gráfico 34</b>	Duermes regularmente al menos 8 diarias.....	107
<b>Gráfico 35</b>	Practicar algún deporte en forma semanal.....	108
<b>Gráfico 36</b>	Te traspasas con cierta frecuencia.....	109
<b>Gráfico 37</b>	Piensas que tu economía influye en tu alimentación.....	110
<b>Gráfico 38</b>	Creer que la publicidad de los medios de comunicación influye en tu alimentación.....	111
<b>Gráfico 39</b>	Creer que la alimentación y el deporte son importantes para mantenerse sano.....	112
<b>Gráfico 40</b>	Actualmente para estudiar en la universidad estas trabajando.....	113

<b>Gráfico 41</b>	Cuando finalizo el primer semestre te llegaste a estresar.....	114
<b>Gráfico 42</b>	Creo que mi alimentación es.....	115
<b>Gráfico 43</b>	En el primer semestre, en las seis materias la mayoría de tus calificaciones fueron.....	116

## INTRODUCCIÓN

Se entiende que los hábitos alimentarios son un conjunto de actividades adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con los factores sociales, económicos, culturales y psicológicos de una población o región determinada. En el transcurso de la vida se puede apreciar que los medios de comunicación llegaran a influenciar en la alimentación.

Los hábitos alimentarios dependen de cada individuo, si se intenta cambiar de hábitos, se debe realizarlo paulatinamente, por el bien estar de las y los jóvenes se debe cuidar la salud, integridad para un futuro libre de enfermedades crónicas.

La juventud es una etapa compleja donde se deja de lado a la alimentación, donde las transformaciones biológicas, psicológicas y sociales provocan un cambio conductual. Los jóvenes necesitan alimentarse bien para poder fortalecer a su organismo y que tengan un buen funcionamiento los órganos vitales pero los estudiantes no lo practican en su mayoría. Es importante resaltar la vulnerabilidad de los riesgos nutricionales de los jóvenes, en los últimos años se ha incrementado muchos casos del consumo de exceso en carbohidratos y grasas.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), asegura que los jóvenes dejan de lado su alimentación y llegan a omitir comidas principales del día por diferentes factores y también resaltan el poco consumo de frutas y verduras por día. Entonces, los jóvenes que tienen adversidades en cuanto sus hábitos alimentarios están más propensos a diferentes enfermedades. Por ello, es fundamental examinar y fortalecer sus conocimientos en cuanto a alimentación.

La presente investigación, busca determinar los hábitos alimentarios que practican y el riesgo nutricional que afectan en los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.

Para comprender el desarrollo de los hábitos alimentarios, el marco teórico de este estudio se basa en estudios que realizaron, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), El Centro Boliviano de Investigación y Acción Educativa (C.E.B.I.A.E.), Instituto de Investigación en Salud y Desarrollo (I.N.S.A.D.), Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (F.A.O.), Ministerio de Salud y Deportes, Seguridad Alimentaria Nutricional (S.A.N.), Derecho Humano a una Alimentación Adecuada (D.H.A.A.), Asociación de Institución de Programación y Educación (A.I.P.E.).

El estudio de los hábitos alimentarios se efectúa a través de una investigación tipo descriptiva. El diseño de investigación es descriptivo. En esta dirección, se empleó la entrevista y se aplicó un cuestionario para identificar cuáles son sus hábitos alimentarios. Se observó que existe poco interés en obtener información en cuanto el tema alimentación y nutrición. Uno de los problemas identificados desde la visión educativa son los malos hábitos alimentarios, inadecuada combinación de alimentos, deficiente cantidad y calidad de alimentos en relaciones a las necesidades nutricionales. La familia es el pilar fundamental para saber si va obtener una alimentación variada y saludable o también tener una alimentación poco nutritiva y monótona con pocos alimentos en sus hábitos alimentarios. Mucho depende de la familia la importancia de adoptar una alimentación saludable.

A través de este trabajo se logró evidenciar que los y las jóvenes dan insuficiente importancia a sus hábitos alimentarios, caracterizados por omitir comidas principales del día como el desayuno y la cena, no beber agua durante el día, insuficiente consumo de frutas y verduras dentro su alimentación.

En el transcurso de la investigación se constató que los jóvenes consideran que la economía es un factor que influye de gran manera en su alimentación. A veces tienen que pasar por situaciones adversas y omiten comidas del día. Esto muestra que es necesario un factor educativo que favorezca y concientice a los estudiantes que el alimentarse bien es proporcionar al organismo energía y los alimentos

orgánicos son necesarios para el buen funcionamiento de los órganos vitales, pero además, la alimentación es una fuente de vitalidad, para así obtener una vida óptima y libre de enfermedades crónicas. Alimentarnos de forma sana y equilibrada es una manera de atendernos que contribuye a sentirnos conforme, tanto física como psíquicamente.

Por esta razón, se propone una guía alimentaria para concientizar y fortalecer sus conocimientos en cuanto a una alimentación saludable. La guía está estructurada a partir de dos sesiones de trabajo; Sesión 1: en la que se abordan temas de peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio físico. Sesión 2: en la que se trabajan competencias para la vida y promoción de la salud física y mental.

La guía se fundamenta en la indagación realizada a los estudiantes. El objetivo principal de la guía es concientizar a los jóvenes sobre una alimentación buena y saludable, para prevenir futuras enfermedades crónicas.

En ese sentido conocer el tipo de alimentos que necesitamos y la proporción necesaria ayudará a que nuestra alimentación sea mejor, pero también es necesario reflexionar sobre aquellos aspectos sociales y culturales que nos están influyendo y que condicionan nuestros gustos y los diferentes alimentos que consumimos en las diferentes familias.

Los estudiantes de primer año en su mayoría consumen principalmente grasa de origen animal, lo que asociado a una baja actividad física, se relaciona con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, algún tipo de cáncer, diabetes, etc. Por el contrario, el consumo abundante de frutas y verduras en la alimentación es un factor protector de muchas de estas patologías mencionadas.

Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), Organización Panamericana de la Salud (O.P.S.), en los informes que llevan por

título los conocimientos actuales sobre nutrición, el perfil participativo de la vulnerabilidad a la inseguridad alimentaria, Ministerio de Salud y Deportes, han comprobado que los patrones de alimentación más cercanos a la tradicional dieta mediterránea, caracterizados por el consumo de dos litros de agua por día, las frutas y verduras, frutos secos, legumbres y pescado, aceite de oliva y un bajo consumo en grasas de origen animal, contribuyen a reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad por patología cardiovascular.



# **CAPÍTULO I**

## **PROBLEMA Y**

### **OBJETIVOS DE**

#### **INVESTIGACIÓN**

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1.PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

##### 1.1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El adquirir ciertos hábitos alimentarios cambió más en los últimos años. La alimentación tradicional de décadas pasadas respondía a un ritmo de vida pausada que permitía realizar en casa preparaciones culinarias elaboradas con tiempo y alimentos orgánicos.

Actualmente existe otra realidad, es un entorno social bastante agitado, estresante, los procesos socioculturales cambiaron a gran escala, como la modernización, cambios tecnológicos y cambios en el rol de la mujer afectaron nuestras costumbres y hábitos alimentarios. Las tres comidas principales, fueron sustituidas por las comidas sencillas y rápidas muy poco saludables, económicas; pero nada nutritivas para nuestro organismo (Lacoste, 2015:6).

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionando por numerosas influencias socioculturales, sobre todo la familia; la cual desempeña un papel fundamental en la etapa del niño, sin embargo, al pasar los años y al alcanzar la adolescencia pierde relevancia y el grupo de amigos y las relaciones sociales y la publicidad de los medios de comunicación como la radio, televisión, la internet, se convierten en condicionantes claves de los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios.

*“En la actualidad, según los datos del Censo Nacional de Población y Vivienda de 2012 (INE), Bolivia tiene 10.027.250 habitantes de los cuales la población de los jóvenes representa el 23% donde un 49% corresponde a las jóvenes de sexo femenino y el 51% corresponde al sexo masculino” (Ministerio Salud y Deportes 2013:12).*

El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse y dejar sus hogares; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo de tiempo, dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo.

La desnutrición, anemia, gastritis, estreñimiento e incluyendo así también trastornos alimenticios como obesidad, bulimia y anorexia, son algunos de los problemas de salud asociados, cuyos síntomas no son muy notorios cuando son jóvenes, pero al pasar los años se presentan las sintomatologías de las diferentes enfermedades que son muy silenciosas pero día a día va aumentando.

*“Se ha observado que existe la falta de información en alimentación y nutrición, uno de los problemas identificados son los malos hábitos alimentarios, inadecuada combinación de alimentos, deficiente cantidad y calidad de alimentos en relación a las necesidades nutricionales en algunos casos falta de actividad física”. (Ministerio Salud y Deportes 2013:12).*

Camacho (2010), señala que la O.M.S. indica que la mala alimentación que tenemos será la causa fundamental para una baja esperanza de vida. En este sentido, se comprenderá que la alimentación es un proceso voluntario y consciente y por lo tanto educable: todo depende de una decisión libre del individuo por ello un cambio en los hábitos alimentarios hacia otro más sano requiere de un profundo convencimiento.

Por ello, es importante examinar y potenciar una variada alimentación basada en una dieta de verduras, frutas y bastante agua; para el desarrollo y desgaste intelectual del estudiante. En ese sentido se podría mencionar que las y los jóvenes cubren la necesidad de alimentarse por dos vías: una de acuerdo a lo que precisa y puede obtener; y la otra basada en lo que le ofrece la publicidad, lo que

les anuncian los medios de comunicación. Por esta razón es importante tomar en cuenta la influencia que esta ejerce sobre los hábitos alimentarios.

La alimentación diaria es algo común que frecuentemente no se debe pasar por alto; su importancia es vital para nuestro organismo debemos satisfacer un antojo o calmar el apetito, siempre en los horarios de comida. Por ello se debe reflexionar sobre la conveniencia de alimentarse adecuadamente, satisfaciendo las necesidades del organismo. Así también, debido a la diversidad de actividades que los jóvenes universitarios realizan, como asistir a clases, hacer trabajos en grupo, estudiar solos, prepararse para sus exámenes, exposiciones, trabajos académicos.

El no alimentarse saludablemente conduce a un desmejoramiento de calidad de vida la adquisición de hábitos pocos saludables, deben tratar de no omitir las comidas del día, deben optimizar su tiempo para cumplir con todos sus quehaceres cotidianos y dedicar un tiempo establecido para alimentarse, también para realizar actividades físicas beber bastante agua y esto ocasionara y también generara una demanda de estrés, desgaste emocional, físico y mental requerido para su formación académica.

Los factores de mayor importancia que inciden en los hábitos alimentarios se originan en aspectos culturales; hábitos en diferentes contextos y presión de grupos sociales; económicos disponibilidad de gasto; sociales: origen y costumbres familiares educativos acceso a información de calidad.

Se analizó que los y las jóvenes de primer año de la carrera optan por el consumo de comidas rápidas, gaseosas. En ocasiones especiales como ser cumpleaños, aniversarios de parejas. Estos hábitos si son excesivos tienen el riesgo de forma notable y la probabilidad de desarrollar ciertas patológicas en la vida adulta, incluyendo: trastornos del comportamiento alimentario, obesidad, diabetes, estreñimiento, gastritis y distintos tipos de cáncer. También destacar que en

nuestro medio social existe el consumo bastante de grasas y carbohidratos y la falta de ejercicios físicos además el sedentarismo.

### **1.1.2. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

El planteamiento del problema permite plantearnos la siguiente pregunta principal:

¿Cuáles son los riesgos nutricionales en los estudiantes a partir de sus hábitos alimentarios en el primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015?

#### **Preguntas secundarias**

- ¿ Con qué frecuencia consumen comida rápida o comida en la calle , los estudiantes de Primer Año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015?
- ¿Cómo afectan los distintos factores en el entorno de los hábitos alimentarios de los estudiantes de Primer Año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015?
- ¿Qué género se preocupa más en sus hábitos alimentarios saludables?

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivo General**

Los límites y alcance de la investigación están definidos por los siguientes objetivos de investigación.

- Determinar los hábitos alimentarios que practican las y los estudiantes y la calidad nutricional que tienen, en el primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015.

### 1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar la elección de los distintos grupos de alimentos y las bebidas más consumidas y la frecuencia de los mismos en los estudiantes primer año en la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.
- Analizar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los estudiantes.
- Identificar que género tiene la continuidad de hábitos alimentarios saludables adecuados.
- Analizar de forma cualitativa y cuantitativa los hábitos alimentarios de los estudiantes primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.

### 1.3. HIPÓTESIS

Como se conoce, “la hipótesis es la formulación de un conocimiento a priori, una descripción o explicación inicial que permite comprender el objeto antes de efectuarse la investigación; es una afirmación susceptible de corroboración. Dicho de otra forma, es una respuesta a la pregunta de investigación, la solución tentativa al problema de investigación” (Tintaya, 2008:106).

La hipótesis que se plantea tiene relación con el objetivo general y responde a una proposición verosímil:

“Los estudiantes de Primer Año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015 son un grupo vulnerable de riesgo nutricional debido a que sus hábitos alimentarios, no suelen adecuarse a las necesidades fisiológicas de su organismo”.

## 1.4. JUSTIFICACIÓN

El propósito de la investigación se consigue identificar la calidad nutricional de los hábitos alimentarios que practican los estudiantes de primer año en la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El estudio de hábitos alimentarios se efectúa a través de una investigación descriptiva.

Con el fin de concientizar y promover hábitos y prácticas alimentarias nutricionales saludables en este grupo vulnerable, para que dadas las óptimas condiciones de salud, nutrición y productividad los mismos ejerzan un rol protagónico en la sociedad repercutiéndolo.

Los Cientistas en Educación participan en diferentes escenarios educativos y que mejor ser un apoyo en esta ciencia de la nutrición y alimentación saludable; que constituye el pilar fundamental de la prevención de las enfermedades crónicas dirigidas a jóvenes.

Dentro de la sociedad, la alimentación es uno de los más importantes. Adquirir hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas contribuye a prevenir enfermedades y a tener una mejor calidad de vida.

El tema fue elegido ya que en los últimos años se ha incrementado la vulnerabilidad a los hábitos alimentarios en las y los jóvenes universitarios, debido a la influencia de múltiples factores culturales, económicos, sociales, educativos y también la falta de tiempo, la actividad de ejercicios, el consumo de comida rápida, etc., trayendo como consecuencia diversas enfermedades crónicas.

Debido a que hay insuficiente conocimiento respecto a los hábitos alimentarios de las y los estudiantes de la Carrera Ciencias de la Educación, se pretende lograr un conocimiento más detallado acerca de la alimentación que día a día consume

el estudiante y saber si su alimentación cubre las necesidades nutricionales mínimas que requiere; ya que aparte de estudiar muchos de ellos también trabajan.

Existen hábitos saludables de alimentarse bien y económicamente como ser la fruta de temporada, el agua y cereales.

La Organización Mundial de la Salud en un estudio realizado el 2015 indica que la mala alimentación que se tendría será la causa fundamental para una baja esperanza de vida. En este sentido vemos que la alimentación es un proceso voluntario y consciente y por lo tanto educable; todo depende de una decisión libre del individuo. Por ello un cambio en los hábitos alimentarios hacia otros más sanos requiere de un profundo convencimiento.

Los alimentos no son un premio, no son un castigo y tampoco deben ser un desahogo a las tensiones de una persona. Los alimentos y las comidas debe tener su lugar, su hora y su control, comer sanamente no significa que tengamos que privarnos de todo lo que nos gusta: lo mejor es comer variado y saber que comer, cuando en que cantidades.

Porque la población estudiantil es diversa en cuanto a procedencia razón que puede incidir en los hábitos alimentarios. La diversidad social que caracteriza a la mayoría de los estudiantes de la carrera puede condicionar su alimentación.

Así el aporte que brindara este estudio nos dará una visión general de la situación alimentaria de los estudiantes y de ese modo poder plantear nuevas pautas de ayuda al estudiante para que este puede tener una alimentación más apropiada a sus necesidades fisiológicas y cognitivas para un mejor rendimiento académico.



Esta investigación tiene relevancia social porque es un tema que en general se deja de lado, pero es muy importante porque si nos concientizamos respecto a la alimentación puede generar mejores condiciones de vida, prevenir enfermedades.

Se realiza un tema transversal con el propósito de describir los hábitos alimentarios de los jóvenes, tomando en cuenta que cada paralelo tiene sus propias particularidades en la que actúa el estudiante. Se ha elegido la Universidad Mayor de San Andrés de la Carrera Ciencias de la Educación de la Ciudad de La Paz y los estudiantes de primer año, para poder concientizar a futuros educadores que participaran en diferentes escenarios educativos.

# **CAPÍTULO II**

## **MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

En este capítulo, se exponen los antecedentes que dieron origen al estudio de los hábitos alimentarios, organizaciones vinculadas con este tema, conceptos dedicadas a la comprensión de la nutrición, el concepto de alimentación, los factores determinantes que influyen para una buena alimentación.

Los alimentos y sus agrupaciones que varios autores lo determinan y clasifican, también las fuentes y dimensiones. En ese sentido se presenta la relación que tiene la educación con la nutrición, así como la importancia de la promoción y construcción en la práctica educativa.

Por último, se describe el tema de la juventud adulta y su alimentación.

#### **2.1. REFERENCIAS CONCEPTUALES**

##### **2.1.1. Antecedentes**

De acuerdo a Muñoz (1990:16-17), las primeras reseñas históricas de la nutrición se dan en la época de los griegos (Hipócrates, 460-364 A.C.) quienes sostenían que los cuerpos poseían fuego por lo que requerían comida como combustible. Se decía también que los cuerpos de los niños tenían llama grande en tanto que la de los viejos era una llama pequeña.

Durante la edad media no se tuvo reseñas sobre nutrición. Es en 1660 donde se retoma el conocimiento científico y por primera vez se considera el aire como elemento el siglo XVIII en el gran químico Lavoisier, con frecuencia llamado el descubridor o padre de la ciencia de la nutrición.

La palabra nutrición nace en el siglo XVIII con el gran químico Lavoisier. Surge como el intento de entender las funciones de nuestro organismo y se lo conoce

como padre de la ciencia de la nutrición. Su emprendimiento y arduo trabajo lo llevo a demostrar que la respiración en el organismo involucra la combinación del carbono e hidrogeno con el oxígeno del aire inspirado y que las cantidades absorbidas de oxígeno y las de dióxido de carbono expirado dependen del alimento ingerido y del trabajo logrado.

En tal sentido se podría mencionar que esta ciencia de la nutrición es un pilar fundamental para poder comprender la alimentación adecuada en la actualidad para prevenir enfermedades crónicas. También destacar que gracias a la ciencia de la química existen productos procesados y bebidas azucaradas que a medida que pasa el tiempo se van adoptando más en una alimentación. La educación es un pilar fundamental para orientar los hábitos alimenticios saludables.

A continuación se describe la realidad y los antecedentes en el cual se encuentra nuestro país.

Díaz Paucara y Aguilar Huerta (2010), señalan que Bolivia es un país con un elevado nivel de pobreza la cual está asociada a diversos factores políticos, económicos y culturales. Pero sin duda la falta de información y conocimientos acerca de lo que implica la soberanía alimentaria, la seguridad alimentaria nutricional y el derecho humano a la alimentación adecuada aspectos que a su vez no están contemplados en la formación de las personas a través del sistema educativo boliviano, coadyuvan a que el circulo vicioso de la pobreza repercuta de sobremanera en el problema de la inseguridad alimentaria del país y la situación de pobreza de su población.

Díaz et al. (2010), Señalan que el problema de la difícil situación económica, la migración la separación de los padres y otros problemas de orden social y cultural se suman al bajo acceso a una alimentación incapaz de cubrir necesidades mínimas de sobrevivencia, que vienen originando un estado de inseguridad

alimentaria evidencia que el estado nutricional, influye en el aprendizaje y rendimiento, y este a su vez en la permanencia o abandono del sistema educativo.

Es un tema que fue objeto de preocupaciones en la región desde la década de los 50, enfocando desde la oferta alimentaria y encaminando principalmente a la producción y disponibilidad de los alimentos en la actual coyuntura Boliviana este enfoque bajo el fundamento de la nueva propuesta desarrollo del “Vivir Bien”, esto como una estrategia nacional de desarrollo productivo que concibe la seguridad y soberanía alimentaria (...) garantiza el acceso en cantidad y calidad de los alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados a la población (Díaz y Aguilar, 2010:28).

En este sentido será necesario trabajar en la mejora de hábitos alimentarios, los que permitirán mejorar la calidad de vida, a través de una concientización social estudiantil, el educador siempre estará en escenarios educativos y qué mejor de orientarlos y guiarles para que adopten hábitos alimentarios saludables. Que si bien no es una tarea fácil pero tampoco imposible, es un proceso que paulatinamente se puede lograr.

### **2.1.2. Alimentación**

De acuerdo a Beltrán y Centellas (2003), la alimentación es una parte de la nutrición que comprende dos etapas la etapa extrínseca, que va desde la disponibilidad de alimentos, producción, comercialización, hasta el consumo de alimentos.

Alimentación, conjunto de procesos biológicos, psicológicos relacionados con la ingesta de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socio culturales que son indispensables para la vida humana plena (Domínguez y Hernández, 2010:14).

La alimentación ha sido una de las necesidades fundamentales del hombre, como un factor biológico básico para subsistir y determinante de la formación y progreso de las sociedades. Cada familia adopta su alimentación que van de generaciones adultas a generaciones jóvenes, el conjunto de alimentos que lo adquieren en la dieta familiar.

### **2.1.3. Nutrición**

De acuerdo a Ono, Curcuy (1999), la nutrición es la ciencia que trata de los alimentos, es el proceso mediante el cual el cuerpo utiliza el alimento para crecer, desarrollarse y mantener un grado mínimo de salud.

Lógicamente, la nutrición por sí sola no basta para lograr que un individuo este totalmente sano. Debemos relacionar la buena nutrición con otros factores de la salud como el ejercicio físico, el sol, el sueño, el aire libre y la relajación que nos libera de la tensión nerviosa.

La nutrición está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente que influye en la selección de alimentos, frecuencia de consumo, tamaño de las raciones, horarios, etc.

En un estudio sobre conocimientos básicos de nutrición se destacó que para lograr una nutrición adecuada, la alimentación diaria de todos los individuos debería de cumplir con los siguientes requisitos:

- Completa: en cuanto a contener e involucrar todos los nutrientes; agua, calorías, minerales, vitaminas.
- Equilibrada: entre sus elementos para cubrir las necesidades del organismo.
- Adecuada: grado de maduración, demandas metabólicas.
- Práctica: en su elaboración y de bajo costo para favorecer su preparación y consumo.

- Ecológica: los alimentos a ingerir deberían ser frescos, naturales, limpios. (Ono, Curcuy,1999)

En tal sentido que la nutrición tiene un papel fundamental en las y los jóvenes el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente en su organismo. En la actualidad la nutrición del estudiante se deja de lado; por diferentes factores económicos, sociales y tiempo a medida que pasa el tiempo la ausencia de nutrientes necesarios en su organismo tendrán las secuelas que posteriormente se irán repercutiendo en las enfermedades crónicas. Todo por no disfrutar de una nutrición adecuada y variada.

#### **2.1.4. Hábitos alimentarios**

##### **Qué es un Hábito**

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

Algunos ejemplos de hábitos saludables:

- Práctica de higiene bucal: cepillado y uso del hilo dental.
- Higiene personal: diario y lavado de cara y las manos.
- Alimentación: consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada (Mendoza, 2000:336).

Cada persona tiene la responsabilidad de cuidar su organismo, hábito es un proceso educativo que va inculcado por los padres de familia o personas que han participado de alguna manera en la educación ese fenómeno social que es

impredecible y bastante significativo al momento de adoptar un hábito es el conjunto de acciones que se repiten día tras día, que pueden ser modificados pero mucho depende de la voluntad que uno pone para lograr esos cambios significativos. Es importante educar y demostrar las ventajas de una comida sana equilibrada y orgánica.

### **Qué son los hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios podrían definirse como el comportamiento más o menos consciente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influido por múltiples factores, sociales, económicos, culturales (Bacarreza, 2004:10).

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Galarza, 2008:4)

La familia es el escenario educativo principal para adoptar los hábitos alimentarios, en la actualidad existe bastante sedentarismo escaso consumo de verduras y en ocasiones conmemorables se llega a consumir las frutas de temporada.

No cuentan con la información necesaria sobre los alimentos nutritivos o no tienen hábitos alimentarios para consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales.



Por lo tanto nosotros como educadores tenemos la misión de desarrollar y concientizar a través de procesos educativos que de tal manera puedan los y las jóvenes sensibilizarse y tomen conciencia de cómo están sus hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios han sido tradicionalmente uno de los factores más estables de toda la herencia sociocultural del hombre. Sin embargo en la actualidad estamos viviendo una época de gran revolución típica de las sociedades actuales y los hábitos alimentarios están sufriendo importantes cambios que están teniendo un gran impacto en la salud de las y los jóvenes.

Se está consumiendo de manera considerable las bebidas azucaradas, productos transgénicos, una gran cantidad de productos que los podemos encontrar en cualquier kiosco, dulces, chocolates, pipocas y las comidas rápidas, pollo broster, pizzas, hamburguesas, salchipapas, helados; son la primera opción cuando uno no llega a realizar alguna de las comidas del día.

#### **2.1.5. Estado nutricional**

De acuerdo a Beltrán y Centellas (2003: 13), el estado nutricional es el equilibrio entre la ingesta alimentaria y las necesidades de energía y nutriente, expresado en la salud de una persona. El estado nutricional es una de las medidas objetivas de la salud y bienestar de la persona. El grado y gravedad de los diversos tipos de malnutrición son también indicadores exactos y útiles del nivel general de desarrollo humano y social puesto que reflejan la interacción de factores socioeconómicos, políticos y ambientales.

La evaluación nutricional tiene fines diagnósticos y como tal de una herramienta imprescindible, su principal utilidad es proporcionar información para conocer tempranamente la magnitud y características del problema nutricional de un individuo.

La talla es una medida continua siendo la más utilizada para estimar el crecimiento lineal o del esqueleto, esta medida es relativamente insensible a deficiencias nutricionales actuales refleja más el estado nutricional crónico. La talla en adultos es una constante y la ingesta alimentaria solo puede influenciar en el peso corporal.

### **2.1.6. Riesgos nutricionales**

El riesgo nutricional es la probabilidad de padecer enfermedad o complicaciones médicas en el tratamiento, relacionadas con la nutrición. Algunos hábitos alimentarios y ciertas actitudes suponen un riesgo para la salud. Mediante la evaluación y posterior modificación de dichas situaciones o riesgos se puede reducir la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas.

Entre los riesgos nutricionales que se evalúan se encuentran los siguientes: **EI** aporte de vitaminas antioxidantes (A, C y E, por ejemplo) también está reducido, comer entre horas, saltarse las comidas y no desayunar, consumo elevado de carne, sedentarismo, excesiva ingesta de energía, disminución del consumo de agua en favor de refrescos o zumos, que generalmente llevan azúcar añadida, elevado consumo de sal, bajo consumo de yodo, ingesta elevada de grasas, elevado consumo de azúcar y dulces y golosinas, escasa ingesta de fibra ([http://www.infoalimentacion.com/documentos/evaluacion\\_riesgos\\_nutricionales.htm](http://www.infoalimentacion.com/documentos/evaluacion_riesgos_nutricionales.htm), **08-08- 2015**).

En esta etapa suele observarse la falta de diversificaciones de la alimentación, omisión del desayuno, picoteos entre horas, consumo indiscriminado de ciertos alimentos, los aperitivos excesivos, las comidas fuera de casa, las dietas y dependencia importante de factores externos sobre la conducta alimentaria. Son muchos los factores que contribuyen a estos hábitos, entre ellos la disminución de la influencia de la familia sobre las elecciones alimenticias y de salud y el aumento de las influencias de los compañeros, la mayor exposición a los medios de

comunicación la mayor prevalencia de empleo fuera de casa (...) otros factores identificados como importantes en las elecciones de los alimentos y bebidas por los jóvenes. El gusto socializado por un tipo de alimentación puede tener una imagen divertida pero representa a largo plazo un riesgo importante de inadecuación nutricional (<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110709.pdf> 08-08-2015).

A continuación se presenta algunas de las conductas que practican las y los jóvenes, para identificar un riesgo nutricional, a partir de información recopilada en internet (<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110709.pdf> 08-08-2015):

- Escasa ingesta energética.
- Ingesta insuficiente de calcio, asociada con la elevada ingesta de proteínas.
- Los requerimientos de hierro en varones y mujeres, al objeto de mantener las funciones óptimas de los órganos vitales.
- El zinc, nutriente esencial por sus múltiples funciones en el organismo.
- Consumo excesivo de grasas en cantidad y en calidad, con desproporción conocidos como factores dietéticos de riesgo para el desarrollo a medio plazo de las denominadas enfermedades crónicas degenerativas, desórdenes cardiovasculares, hipertensión arterial, cáncer, la obesidad y osteoporosis.

## **2.2. LOS FACTORES DETERMINANTES EN LA ELECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**

La nutrición es uno de los factores más íntimamente relacionados con la salud, puesto que es fundamental que se produzca un cambio alimenticio en la población estudiantil, resulta necesario comprender mejor, qué factores precisos afectan a la elección de alimentos. Se describirán los factores más importantes que influyen en la elección de los alimentos, y si son malos es posible cambiar, y coadyuvar con ciertas recomendaciones (<http://www.eufic.org/article/expid/review-food-choise/>).

Los principales factores que influyen e intervienen en la elección de hábitos alimentarios son determinantes para una calidad de vida saludable, el principal factor impulsor de la alimentación es obviamente la biológica, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Factores biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
- Factores económicos como el precio, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Factores físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.
- Factores sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.
- Factores psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.

### **2.2.1. Factores biológicos**

La elección de los alimentos es un asunto complejo. Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos naturales y saludables.

Las necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos siempre necesitarán energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de apetencia (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del

equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el Sistema Nervioso Central (<http://www.eufic.org/articicle/expid/review-food-choise/>). Alimentarse es una necesidad biológica, saber alimentarse adecuadamente es la gran tarea que muchos debemos de cumplir, el deseo de ingerir alimentos entre comidas tienen consecuencias irreversibles, el omitir comidas principales del día obligara a tu organismo a pedir comida en repetidos momentos. También tener cuidado con las raciones o los tamaños de los alimentos deben ser acordes a cada edad. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones adecuadas y por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta.

### **2.2.2. Factores económicos**

“El nivel socioeconómico, establece el acceso a los servicios básicos como la alimentación, salud, la educación, vestimenta, del estado nutricional y por ende la calidad de vida de una persona” (Díaz y Aguilar, 2010:25).

El nivel de ingresos en los hogares, el precio de los alimentos, la forma y lugar de compra y la frecuencia de consumir frutas y verduras, mucho dependerán de la situación económica en la que se encuentre cada familia si sus ingresos son bajos comprarán alimentos que puedan satisfacer su paladar y tendrán una alimentación monótona. Pero que sucede con aquellas familias que tienen una estabilidad económica realmente están informados de cómo debe de ser su alimentación saludable o se inclinara por optar las comidas rápidas y las bebidas azucaradas.

Sin duda, el costo de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el costo sea excesivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras. No obstante, el hecho de tener acceso a mayores

cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, pueden optar por productos procesados.

Para una alimentación adecuada y variada no se necesita mucho dinero, se puede dar modos para alimentarse mejor; si la familia no puede optar por consumir agua embotellada o purificada puede hervir el agua y pueden hidratar su organismo día a día. También deberán consumir las frutas de temporada y el plátano es la fruta que la podemos encontrar en todo el año y es accesible las verduras en gran variedad son bastante accesibles en los mercados populares.

### **2.2.3. Factores físicos**

La educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar.

Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos medios de comunicación (la televisión, la radio e internet), en el etiquetado de los alimentos y por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud (<http://www.eufic.org/article/expid/review-food-choise/>).

La educación un fenómeno social que está presente en todo momento en el cual los escenarios educativos como la familia, sociedad y la universidad son de vital importancia para un proceso educativo. En tal sentido que los hábitos alimentarios saludables pueden ser adoptados es un proceso que paulatinamente se puede lograr.

#### **2.2.4. Factores sociales**

Lo que la gente come se ve conformado y limitado por circunstancias que, en esencia, son sociales y culturales. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad); se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización, dotes y diferentes métodos de intervención (<http://www.eufic.org/article/expid/review-food-choise/>).

Los factores sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, ya sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y ya se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas.

Sin embargo, cuantificar las influencias sociales sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan a un solo tipo de influencia y además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria.

Es un hecho ampliamente aceptado que la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación. Dado que la familia es el que impone de cual será sus hábitos alimentarios que se van transmitiendo de generación adulta a generaciones nuevas. Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo en la universidad, trabajo y en snack.

El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso.

### **2.2.5. Factores determinantes psicológicos**

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

Los mecanismos que se han propuesto como explicación de los cambios en la alimentación y la elección de alimento motivados por el estrés son: diferencias en la motivación (reducción de la preocupación por el control del peso), mecanismos fisiológicos (reducción del apetito causada por los procesos vinculados al estrés), y cambios de tipo práctico en cuanto a las oportunidades de ingesta de alimentos, la disponibilidad de alimentos y la preparación de las comidas. Por lo tanto, tanto el estado de ánimo como el estrés pueden afectar a la conducta en cuanto a elección de alimentos (<http://www.eufic.org/article/expid/review-food-choise/>).

La causa de los trastornos alimentarios suele estar constituida por una combinación de factores, entre los que se encuadran los de tipo biológico, psicológico, hereditario y sociocultural. La aparición de los trastornos alimentarios suele estar vinculada a una imagen distorsionada que la persona afectada tiene de sí misma, a un nivel bajo de autoestima.



## **2.3. LOS ALIMENTOS Y SUS AGRUPACIONES**

### **2.3.1. Las verduras**

De acuerdo a Galarza (2008:15), las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas, llena de color tu vida, consumiendo cinco al día.

Dentro de las hortalizas se distinguen las verduras, cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las legumbres verdes, como los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas. No obstante, a nivel popular, el término verduras se utiliza indistintamente para todas las hortalizas.

Las hortalizas son un grupo de alimentos de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra. Así se tienen, por ejemplo:

- Hojas: espinacas, acelgas, lechuga, repollo.
- Raíces: zanahoria, remolacha, rábano o nabo.
- Flores: alcachofa, coliflor, brécol.
- Tallos: apio y espárrago.
- Tubérculos: papa, yuca, racacha.
- Bulbos: ajo, cebolla, puerros (<http://frutasromero.net/productos/>).

### **2.3.1. Las frutas**

Las frutas son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra, lo que las hace indispensables en una dieta equilibrada y variada. Se recomienda el consumo regular, equivalente a cinco raciones al día de frutas o verduras. Incluye en tu dieta, zumos de fruta fresca y si esto no es posible, consume zumos 100% de fruta. Pero recuerda: una ración de zumo no puede sustituir una pieza de fruta. Las frutas pueden tomarse

como merienda o bien, como postre o aperitivo. Sé creativo algunas frutas y la mayoría de hortalizas pueden formar parte de una exquisita ensalada para la cena o la comida ([http://www.cecua.es/publicaciones/habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.cecua.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf)).

Las frutas en su gran diversidad tienen bastantes vitaminas y antioxidante esto es muy beneficioso para nuestro organismo ya que ayuda a mantener la vitalidad de órganos. Se debe de consumir cinco frutas cada día debemos optar por las frutas de temporada están más económicas y accesibles.

### **Qué es un antioxidante**

Un antioxidante es una sustancia que tienen la capacidad retrasar o prevenir el envejecimiento u oxidación. Los antioxidantes de las frutas y verduras, protegen a las células de la oxidación, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. (Galarza, 2008:25).

#### **2.3.1. Las carnes**

Se denominan carnes las partes blandas comestibles del ganado bovino, ovino y porcino, así como de las aves. En realidad cualquier mamífero o ave apto para ser ingerido como alimento entra del concepto de carne.

Las partes más blandas comestibles son por lo común, tejido muscular pero también vísceras tales como el hígado, riñones, corazón y otras, las carnes contiene varios nutrientes: proteínas, grasas, elementos químicos esenciales, vitaminas y agua (Cervera Clapes y Rigolfas, 1993:73).

### 2.3.1. La leche y sus derivados

De acuerdo a Cervera et. al. (1993:68), la leche es un alimento líquido, de color blanco con un contenido en nutrientes excelente. Se puede considerar que es el alimento más completo que existe (...) la leche más utilizada como alimento, además de la leche de la mujer para el niño, es la leche de vaca, leche de oveja, etc. Su composición nutritiva: la leche contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, elementos químicos esenciales y agua.

#### Conservación

- **Leche fresca:** Es la obtenida tras el ordeño de la vaca, sin otra manipulación.
- **Leche hervida:** La ebullición a temperatura algo inferior a los 100 °C.
- **Leche pasteurizada:** Es la leche tratada a temperatura inferior a la ebullición, del orden de los 70 – 75 °C.
- **Leche evaporada:** Es una leche esterilizada cuyo volumen se ha reducido a la mitad por ebullición continuada.
- **Leche condensada:** Es una leche evaporada a la que se ha añadido un peso igual de azúcar. El 50 por 100 de peso es pues, sacarosa.
- **Leche en polvo:** Es un alimento obtenido tras la evaporación del agua que contiene la leche.
- **La leche descremada:** Es una leche esterilizada a la que se le ha extraído la casi totalidad de sus lípidos, pero conserva sus proteínas, lactosa y calcio.
- **Derivados de la leche**
- **Yogurt:** El yogurt es una leche fermentada que se obtiene a partir de la acción de ciertas bacterias
- **Queso:** Es un producto pastoso o sólido que resulta coagular la leche.
- **Mantequilla:** Es un producto con materia grasa y blanda (Cervera et. al., 1993:68).

### **2.3.1. Aceites**

Existen algunos alimentos que contienen lípidos de forma exclusiva o en mayor parte. Son los aceites, margarinas, mantequillas, mantecas de cerdo y algún otro. Su función nutritiva es energética, transportando las vitaminas liposolubles (Cervera et. al., 1993:70).

Los aceites comestibles son grasas líquidas de origen vegetal, obtenidas a partir de ciertas semillas o frutos aceitosos. Dentro de las más conocidas están, el aceite de oliva, aceite de semillas, aceite light, aceite de girasol, margarinas.

### **2.3.1. Harinas y pastas**

A partir de la sémola de trigo se preparan alimentos moldeados y desecados, denominados genéricamente “pastas” alimenticias. Son los conocidos fideos, macarrones y tallarines, así como las pastas o canelones.

El trigo duro es una variedad de mayor contenido en gluten, su composición nutritiva es la siguiente almidón, proteínas, grasas, vitaminas y fibra (Esquivel, Martínez y Correa, 1998:12).

### **2.3.1. Cereales, tubérculos y legumbres**

Los cereales son los frutos maduros y desecados de las gramíneas, que adoptan la conocida forma de crecimiento en espiga los más utilizados en la alimentación humana son el trigo y arroz aunque son importantes la cebada, la avena y el maíz. Tubérculos son engrosamientos característicos de las raíces de ciertas plantas. Las más utilizadas son las patatas (...) su valor nutritivo es el siguiente almidón, proteínas, fibra vegetal (Cervera et. al., 1993:79).

Legumbres son alimentos muy interesantes desde el punto de vista nutritivo. Forman parte de este grupo por su alto contenido en almidón. Se presenta, en general, como granos secos separados de las vainas donde se producen (garbanzos, lentejas, judías blancas, habas), ya sean frescos o congelados (guisantes), la soya es una legumbre de gran interés en nutrición. Son alimentos de una alta concentración de importantes nutrientes: almidón, proteínas, grasas (Ibíd.).

## **2.4. LA ALIMENTACIÓN DEL JOVEN ADULTO**

De acuerdo a Mendoza (2009:61), la juventud (18 a 40 años) constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configura un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios.

Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (Televisión, radio, lectura, etc.), su sentido del horario de las comidas es muy breve, pueden comer a cualquier hora dieta y la dieta suele acomodarse a su exigencias y ritmos de trabajo o estudio, desocupación. Comparten en pocas ocasiones la comida con la familia.

El consumo de alimentos fuera del hogar, por razones de precio y de identidad con su grupo, suelen producirse en lugares como comida rápida, pastelerías, hamburgueserías, pizzerías, restaurantes chinos (Mendoza, 2009:62).

Ante dichas situaciones resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de una alimentación que siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover la salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro:

cardiovasculares, hipertensión, obesidad, diferentes tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes.

Es necesario, mediante una adecuada educación nutricional, facilitar la elección de la dieta más ajustada a sus requerimientos nutritivos de tal forma que el conocimiento teórico se traduzca en una actitud positiva y finalmente en la conducta alimentaria correcta.

Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en una ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran la salud (Mendoza, 2009:62).

#### **2.4.1. Macro nutrientes o macro moléculas**

Los macro nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable. Sopesando las evidencias parece claro que las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante (Bowman y Russell, 2003:84).

#### **2.4.2. Las Proteínas**

Las proteínas son sustancias nutritivas o nutrientes presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida, por lo que deben estar presentes en la dieta.

La función de las proteínas

- Construir los tejidos del cuerpo (músculo, sangre, piel, huesos), especialmente en los periodos de crecimiento.

- Reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida.
- Formar defensas contra las enfermedades.
- Asegurar el buen funcionamiento del organismo.
- Clasificación de las proteínas (Esquivel, Martínez y Martínez correa 1998:41).

### 2.4.3. Los carbohidratos

“Que son los carbohidratos, son conocidos también como glúcidos, por su sabor dulce más o menos intenso. Glúcido proviene de la raíz griega gluco que quiere decir dulce” (Curcuy, Ono, 2000:30).

#### Tipos de carbohidratos

CARBOHIDRATOS	CLASES DE CARBOHIDRATOS	FUENTES
<b>Mono sacáridos</b>	Glucosa, fructuosa, galactosa.	Frutas, miel
<b>Disacáridos</b>	Sacarosa, maltosa, lactosa.	Azúcar, azúcar de camote
<b>Polisacáridos</b>	Almidón, glucógeno.	Cereales, tubérculos, frutas.

(Fuente: Curcuy, Ono, 2000:32)

### 2.4.4. Grasas o lípidos

De acuerdo a Galarza (2008:9), definió que las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque:

- Son una excelente fuente de energía.

- De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.
- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

#### **2.4.5. Micronutrientes o micro moléculas**

Los micronutrientes constituyen los principios básicos de la dieta se encuentran en los alimentos, cuyo valor se basa, sobre todo, en la calidad de sustancias nutricias que contienen. Para establecer las recomendaciones nutrimentales es necesario considerar tanto las funciones fisiológicas de los nutrimentos del organismo, como las características de cada individuo.

#### **2.4.6. Vitaminas hidrosolubles**

Se caracterizan por disolverse en el agua. Y son C, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.

##### **Vitamina C**

La vitamina C también es conocida como ácido ascórbico y ascorbato. La importancia de ingerirla por medio de la alimentación radica en que los seres humanos no la sintetizan, es la menos estable de las vitaminas hidrosolubles (Abela y Villegas, 2007:35).

Funciones:

- Es un potente antioxidante.
- Es importante para la función inmunológica y para la cicatrización.
- Interviene en la formación de colágeno intracelular.

Fuentes, las mejores en vitamina C son las frutas cítricas, naranja, limón, mandarina, toronja, pomelo al igual que la guayaba, maracuyá, melón, kiwi, las



frutillas, el mango, el tomate, el pimiento, el morrón, la papa y los vegetales de hoja verde.

Efectos de la deficiencia de vitamina C: su carencia en los humanos da como resultado el escorbuto, que es la forma severa por otra parte en cada etapa de la vida se presenta signos de un estado de carencia inicial de vitamina C, como se describe a continuación en el caso de los adultos: la deficiencia de vitamina C puede producir malestar general, letárgica, dolor articular, anemia y susceptibilidad a las infecciones. Uno de los y de los principales efectos adversos relacionados con la patología colágeno es la dificultad en la cicatrización (Abela y Villegas, 2007:36).

### **Tiamina (vitamina B1)**

Es una coenzima esencial para el metabolismo de los carbohidratos, de la grasa y las proteínas. En ese sentido es necesaria para la continua y uniforme liberación de energía. Debido a que no puede ser almacenada, el excedente se elimina por medio de la orina, en forma de vitamina.

Funciones:

- Tiene la capacidad de restaurar el potencial de acción de nervios asilados dañados por la luz ultravioleta.
- Participa en el metabolismo.

Fuentes, son los cereales integrales los cereales refinados y enriquecidos, las nueces, la carne de cerdo, el jamón, las menudencias de la mayoría de los animales y algunas hortalizas, como las arvejas y los espárragos (...) a sí mismo, los alimentos de granos enteros son fuentes adecuadas, pero la harina blanca y el pan que se elabora con ella tienen un bajo contenido de tiamina. Por ello en Bolivia existe una ley que obliga a enriquecer la harina con vitamina B1.

Efectos de la deficiencia de tiamina: La deficiencia severa de vitamina B1 es la causa del beriberi, que en el caso de los adultos: en esta etapa de la vida el beriberi puede manifestarse con síntomas de confusión mental (...) taquicardia. Existen dos tipos de beriberi; el beriberi húmedo, con presencia de edema en aquellas personas que consumen elevadas cantidades de carbohidratos y realizan un elevado esfuerzo físico y el beriberi seco, que suele relacionarse con el déficit de energía y con el sedentarismo (Abelay Villegas, 2007:39).

## **Riboflavina B2**

Es esencial en el metabolismo intermediario de los sustratos de energía.

Funciones:

- Facilita los procesos de respiración a nivel celular.
- Es trascendental para la producción de energía.
- Participa en el metabolismo de los fármacos y de los lípidos.

Fuentes, las fuentes alimentarias más importantes son la carne y los productos cárnicos, incluyendo las aves y el pescado, al igual que los huevos, la leche y los derivados lácteos, entre ellos el yogurt el queso. Las fuentes vegetales son el brócoli los espárragos y las espinacas.

Efectos de la deficiencia de la riboflavina: Los periodos de intensa actividad física en varones jóvenes y de ejercicio en mujeres jóvenes reducen la excreción urinaria de riboflavina. Los efectos deficitarios de la vitamina B2 en las diferentes etapas de la vida son las siguientes en el caso de los adultos: los síntomas por deficiencia suelen aparecer en personas que tiene una alimentación extensa en proteínas, en los vegetarianos y de igual manera en los fumadores (Abela y Villegas, 2007: 40).

## 2.4.7. Vitaminas liposolubles

Estas vitaminas se caracterizan por disolverse en grasas. Y son las vitaminas A, D, E y K.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES			
Nutrientes	¿Dónde se encuentran?	¿Para qué sirven?	¿Qué sucede si faltan en la alimentación?
<b>Vitamina "A"</b>	Hígado, leche y derivados, yema de huevo, zanahorias, zapallo, espinacas, acelgas, damasco y tomate.	Aumenta la resistencia a enfermedades infecciosas  Esencial para el funcionamiento de la vista.	Menor resistencia a enfermedades de la piel.  Menor resistencia a enfermedades de los ojos  Disminución de la capacidad de ver en la oscuridad.
<b>Vitamina "D"</b>	En la yema de huevo el hígado,  Los rayos solares por exposición de la piel.	Favorece el transporte del calcio.	Raquitismo  Alteraciones en los huesos
<b>Vitamina "E"</b>	Es un antioxidante muy beneficioso para el organismo	Maíz de soya y de girasol, grasa vegetal para la pastelería.	Trastornos de Esterilidad  Miopía
<b>Vitamina "K"</b>	Participa en coagulación de la sangre  Es importante para el crecimiento de los órganos.	Espinaca, alfalfa, coliflor y el tomate  Riñón y el hígado de res.	Enfermedades gastrointestinales que provocan mal absorción de grasas.

*Fuente: Ministerio de Salud y Deportes, 2005:53*

## 2.4.8. Los minerales

En nuestro organismo se hallan en cantidad mayor y menor casi todos los elementos. Al decir minerales nos referimos principalmente a otros elementos que pese a estar en menor cantidad en nuestro organismo o en los alimentos, son de gran importancia, de ellos hay por lo menos 14 que se han demostrado que son indispensables (Hammrely,1992:87).

## 2.4.9. Macro minerales

MACRO MINERALES			
ELEMENTOS	FUNCIÓN	FUENTES	DEFICIENCIA
<b>Calcio</b>	Forma hueso y dientes Coagula la sangre Regula las contracciones Rítmicas del corazón.	Leche, queso, porotos, nabo, morrón, maní, las arvejas.	Osteoporosis Descalcificación de los huesos que puede provocar fracturas.
<b>Fósforo</b>	Interviene en el metabolismo Forma los hueso y dientes Mantiene sangre y tejidos Forma nuevas células.	La avena, las nueces, la carne de res, aves y pescado. Leche y derivados Leguminosas Cereales integrales.	Mala formación dentaria Raquitismo osteoporosis
<b>Cloro</b>	Ayuda al metabolismo de las proteínas.	Sal yodada, algas, mariscos, remolacha, agua clorada.	
<b>Azufre</b>	Construcción de proteínas hormonas cartílagos, depurativo de la sangre.	Clara de huevo carnes leche y huevos soya legumbres.	

<b>Sodio</b>	Regulación de la tensión osmótica de los líquidos del organismo.  Producción de energía.	Sal de mesa, aceitunas, productos procesados.	Calambres musculares, dolor de cabeza
<b>Potasio</b>	Regula la función de los músculos incluso la del corazón.	Las frutas, las verduras, el tomate, hortalizas.	Deficiente funcionamiento renal, diarrea, vómitos.
<b>Magnesio</b>	Regulador de las encimas	Cereales integrales, las verduras de hojas verdes y la harina de soya.	Produce temblores y convulsiones entre las personas que padecen malnutrición

*Fuente: Curcuy y Ono, 2000:47.*

#### 2.4.10. Micro minerales

<b>MICRO MINERALES</b>			
<b>Micro Minerales</b>	<b>¿Para qué sirven?</b>	<b>Donde se encuentran</b>	<b>¿Qué sucede si faltan en la alimentación?</b>
<b>Zinc</b>	Previene el acné	Principalmente en: Cereales, nuez, huevos.	Disminución del crecimiento.  Caída del cabello  Retardo en la maduración sexual
<b>Cobre</b>	Síntesis del colágeno  Antioxidante.	Hígado, cereales integrales, legumbres.	Anemia  Sangrado  Caída de cabello.  Canas prematuras
<b>Selenio</b>	Antioxidante.	El pan integral, avena, el hígado.	Defectos en uñas

			<p>Debilidad muscular</p> <p>Aumento de caspa</p>
<b>Manganeso</b>	<p>Prevenir el cansancio</p> <p>Antioxidante</p> <p>Ayuda en la cicatrización del as heridas.</p>	<p>Pescados, crustáceos, frutos secos.</p>	<p>Cambio el color de cabello</p> <p>Disminuye el colesterol</p> <p>Fallos de memoria</p>
<b>Cromo</b>	<p>Metabolismo de carbohidratos</p> <p>Disminuye el colesterol.</p>	<p>La carne, cereales integrales, cacao</p>	<p>Diabetes</p> <p>Enfermedades cardiacas.</p> <p>Pérdida de peso.</p>
<b>Molibdeno</b>	<p>Metabolismo de aminoácidos</p> <p>Sintetiza las grasas.</p>	<p>El hígado, las legumbres, los cereales.</p>	<p>Taquicardia</p> <p>Trastornos visuales</p> <p>Pérdida de peso.</p>
<b>Yodo</b>	<p>Metabolismo energético</p>	<p>Sal, mariscos, Pescados de mar</p>	<p>Bocio, colesterol alto, debilidad muscular</p>
<b>Flúor</b>	<p>Mineralización de huesos y dientes.</p> <p>Protege y preserva los huesos. Previene la caries dental.</p>	<p>Agua, té, mariscos, remolacha, ajo.</p>	<p>Caries dental</p>
<b>Hierro</b>	<p>Transporte de oxígeno por la sangre hacia los tejidos.</p>	<p>Hígado, yema de huevo, verduras verdes, carne, frutos secos.</p>	<p>Anemia</p> <p>Uñas y cabellos quebradizos.</p> <p>Taquicardias</p> <p>Dificultad de concentración.</p>

**Fuente:** *Curcuy yOno, 2000:49.*

#### **2.4.11. La Fibra vegetal**

De acuerdo a Curcuy y Ono (2000:51) encontraron lo siguiente, la celulosa o fibra vegetal es un tipo especial de hidrato de carbono o carbohidratos, que no se absorbe mayormente (no pasa del intestino a la sangre), y por lo tanto el organismo no lo puede utilizar como fuente de energía. Toda la fibra que se ingiere es expulsada con las heces (...) la celulosa actúa como una autentica escoba en el intestino, absorbiendo toxinas y arrastrando sustancias nocivas como los ácidos biliares precursores del colesterol entre otras hasta forma las heces.

#### **Propiedades de la fibra vegetal**

- La celulosa aumenta el volumen de las heces.
- Incrementa la velocidad del tránsito intestinal.
- Gran capacidad de absorber el agua.
- Capacidad de absorber sustancias toxicas peor también sales minerales (Ídem).

Se considera que las consecuencias por falta de fibra vegetal en el organismo, cuando la dieta contiene poca celulosa por ser pobre en fruta, cereales integrales y hortalizas, las heces son duras, reseca y concentradas, con lo que obligan al intestino a realizar grandes esfuerzos para eliminarlas. Esto causa o agrava numerosos trastornos, como divertículos intestinales, las hemorroides y hasta el cáncer de colon. Por esta razón, una dieta a base de cereales, frutas verduras y hortalizas cumplen a plena satisfacción todas las necesidades de carbohidratos. Además aporta especialmente la fibra vegetal.

#### **2.4.12. Procedencia de los alimentos**

El ser humano puede adaptarse a comer casi cualquier alimento, ya sea mineral, vegetal o animal. Sin embargo, eso no significa que le convenga hacerlo sin afectar negativamente a su salud.

- **Del reino mineral;** el agua y la sal dos alimentos (en el sentido amplio de la palabra), de origen mineral. A diferencia de todos los demás productos alimentarios, el agua y la sal que ingerimos no forman parte de ningún ser vivo.
- **Del reino animal;** se puede usar como alimento ciertas secreciones los huevos y la carne de diversos animales acuáticos o terrestres, aunque ellos resultan convenientes.
- **Del reino vegetal;** Los alimentos saludables y con poder curativo proceden del reino vegetal varios tipos de vegetales pueden servir de alimento (Pamplona, 2003:23).

## **Leyes de la alimentación**

### **Ley de la cantidad**

Según Curcuy y Ono (1999:18), la cantidad de los alimentos que se toman diariamente debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo en cuanto energía y en cuanto a sustancias necesarias para el crecimiento y el mantenimiento de nuestros tejidos y órganos.

Una alimentación suficiente se manifiesta porque el individuo realiza correctamente las funciones: crecimiento, reproducción, trabajo, actividades mentales, conservación del peso en el adulto.

### **Ley de la calidad**

El régimen alimentario debe de ser completo y variado en su composición, de forma que proporcione al organismo todas las sustancias necesarias: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, agua, fibra vegetal.



### **Ley del equilibrio o armonía**

Las cantidades de las diversas sustancias suministradoras de energía que integran los alimentos tienen que guardar entre sí una correcta proporción.

- Carbohidratos deben aportar 55 a 75% del total de calorías
- Grasas deben aportar 30 a 35% del total de calorías
- Proteínas deben aportar 10 al 15% del total de calorías

### **Ley de adecuación**

La elección, preparación y cantidad de los jóvenes deben adecuarse al peso, a la edad, al estado fisiológico y al tipo de trabajo o actividad.

Edad: niños, jóvenes adultos y ancianos

Estado fisiológico: embarazada y nodriza

Tipo de actividad: liviana, moderna y muy activa (Ídem).

## **2.5. REALIDAD ALIMENTARIA EN LA UNIVERSIDAD**

Uno de los hábitos en aumento en la población juvenil es tomar alimentos a cualquier hora y con cierta frecuencia. La estructura de 3 - 4 comidas se ha convertido en 8 - 10 tomas de alimento de menor volumen, generalmente grasos y azucarados. A título de ejemplo: un vaso de leche sola (con o sin café o un té), un bocadillo a media mañana, refresco de complemento entre horas, bolsas de patatas fritas, un producto de repostería o pastelería, de nuevo refresco, un sándwich o bocadillo para cenar. Mientras se disfruta un programa de televisión (Mendoza, 2009: 66).

La realidad actual alimentaria en la universidad las y los jóvenes, no leen las envolturas de los productos, la fecha de vencimiento consumen para poder satisfacer su apetito al momento de elegir entre un producto o un alimento, prefieren el producto. Alrededor de las puertas de la universidad están rodeados de kioscos que existen una gran variedad de productos procesados. Lo que se puede rescatar del kiosco algo saludable son los cereales y agua en pequeñas bolsas, las comidas en la calle como rellenos, salteñas, sopa de fideo; también

existe una cafetería donde hay desayunos, almuerzos, jugos de frutas una gran variedad de masitas en pastelería y las sopitas de fideo y gaseosas.

### **Importancia de la actividad física**

La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videos juegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud, entre ellos están:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo (<http://mantagly.wordpress.com/>).

Sin embargo, destinar tiempo a la práctica de algún ejercicio o actividad recreativa no sólo ayudará prevenir enfermedades cardiovasculares, sino que además le permitirá sentirse más relajado y feliz, por lo que rendirá mejor en sus labores. Sobre todo las actividades de tipos recreativo son una excelente alternativa como bailar, andar en bicicleta, las caminatas, ya que puedan hacer en compañía, lo que aumenta la motivación y permite compartir con la familia y amigos.

En ese sentido los ejercicios físicos son muy beneficiosos para nuestro organismo ya que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Y además nos ayuda a mantenernos en óptimas condiciones físicas también podemos prevenir la obesidad.

### **2.5.1. Realidad alimentaria de los estudiantes**

En un estudio sobre los hábitos alimentarios (Díaz y Aguilar, 2010: 18), El análisis realizado por la Comisión Europea permite afirmar que en estos últimos años los hábitos alimentarios han variado como resultado de los diferentes cambios de la oferta alimentaria, los gustos y estilos de vida enmarcados en jornadas laborales que han incrementado la ingesta de alimentos fuera el hogar, desfavoreciendo a la buena nutrición y salud.

A esto se suman las inadecuadas condiciones de higiene en la manipulación y preparación de los alimentos que conducen a enfermedades, baja utilización biológica de los alimentos y deterioro del estado nutricional de las personas.

El bajo nivel de información sobre la importancia de una alimentación adecuada y las consecuencias del consumo de una dieta desequilibrada puede conducir a deficiencias de micronutrientes en jóvenes adultos, a futuras enfermedades crónicas como hipertensión, obesidad y diabetes, ya que las necesidades de alimentación del cuerpo humano son diversas, entre calorías, proteínas, nutrientes y otros.

### **2.5.2. Disponibilidad de alimentos**

Una buena alimentación es la base fundamental para una buena nutrición y para el crecimiento y desarrollo saludable del ser humano. Alimentarse no significa comer mucho, consiste más bien en ingerir los nutrientes necesarios y variados para generar un equilibrio en beneficio de nuestro organismo.

Muchas veces la situación económica no permite que dispongamos de todo lo que quisiéramos, en el momento que lo necesitamos, pero lo más grave es que a veces los pocos recursos que tenemos los gastamos en productos que no son

importantes y beneficiosos para nuestra dieta y que al contrario nos distraen y desequilibran el presupuesto, además de arriesgar una nutrición inadecuada.

La publicidad distorsiona ciertos hábitos de consumo tradicional, por ejemplo la publicidad que hace ciertos productos envasados, especialmente de algunos dulces y bocadillos que solo sirven para distraer nuestro estómago y nuestro bolsillos. (...), están perturbando nuestros hábitos alimenticios, nuestros valores, nuestras tradiciones y costumbres que nos permitían una cultura de ingerir alimentos naturales y frescos (Lanza, 2003:39).

En ese sentido hay que comenzar a planificar y administrar mejor nuestra alimentación, pensemos que de ella depende nuestra salud. Nuestra capacidad de actuar, de desenvolvemos en todas las actividades físicas e intelectuales que requerimos para realizarnos como personas en la sociedad. Invertir en una alimentación saludable es muy beneficioso para cada organismo además que la esperanza de vida es más extendida. Jamás es tarde para poder cambiar de hábitos es de vital importancia el tomar consciencia de cómo se debe de alimentar bien con alimentos naturales, frutas y verduras y el beber agua.

### **Nuestros derechos a la seguridad alimentaria**

- ❖ Derecho a tener suficientes alimentos en forma constante:  
Todas las personas; hombres y mujeres, del campo y la ciudad tienen derecho a tener a su alcance todos los alimentos necesarios para llevar a cabo una vida sana y activa.
- ❖ Derecho a alimentos seguros:  
Los consumidores tienen derecho a consumir alimentos libres de sustancias que puedan ser peligrosas, amenazadoras, riesgosas, inseguras para la salud y la vida humana.
- ❖ Derecho a la información sobre los alimentos:

Los consumidores tienen derecho a recibir información independiente sobre el contenido y las características de los alimentos, de manera que puedan decidir responsablemente sobre su consumo. La información disponible debe ser clara y veraz, la publicidad sobre los alimentos y sus propiedades debe ser precisa y no debe conducir a interpretaciones erróneas. Las declaraciones saludables deben estar basadas en evidencias verificables.

❖ **Derecho a la educación del consumidor respecto a los alimentos:**

Los consumidores tienen derecho a recibir educación sobre los alimentos y sus necesidades de consumo ya sea en la escuela u otra organización, de manera que puedan tomar decisiones conscientes sobre el consumo de los alimentos.

❖ **Derecho a un medio ambiente sano:**

Todas las personas tienen derecho a dejar a sus hijos un medio ambiente sano donde estos se desarrollen. Por tanto se debe cuidar por que se privilegien formas de cultivo que no dañen el medio ambiente. Evitando la erosión y la contaminación, rescatando formas de cultivo tradicional amigables con la naturaleza (Lanza, 2003:43).

### **Nuestros deberes como consumidores**

❖ **Conciencia crítica:** él debe estar alerta y de cuestionar el precio, la seguridad, la inocuidad y la calidad de los artículos que consumimos.

❖ **Acción:** el deber de defendernos, actuando con la seguridad de que hacemos un intercambio justo, cuando compramos. Si permanecemos pasivos continuaremos siendo explotados o víctimas de abusos y prácticas poco éticas.

❖ **Preocupación social:** el deber de estar conscientes de los efectos de nuestros hábitos de consumo sobre los otros ciudadanos, especialmente sobre los grupos más desfavorecidos, sean locales o internacionales y sobre la naturaleza.

- ❖ Solidaridad: el deber de organizarnos como consumidores, para fortalecernos e incidir en la promoción y protección de nuestros intereses (Lanza, 2003:44).

### **2.5.3. Distribución de comidas a lo largo del día**

Para una buena alimentación y saludable el Ministerio de Salud y Deportes nos señala que deben estar distribuidas en cinco comidas:

- ➡ Se recomienda mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse.
- ➡ Distribuir la alimentación en 4 ó 5 comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, té, cena).

Según Díaz y Aguilar (2010: 62), en Bolivia los patrones culturales de consumo de alimentos están dados generalmente por cuatro tiempos de comida: el desayuno, almuerzo, té y cena, los mismos nos permiten identificar si los estudiantes omiten algunas comidas y suplen comidas rápidas en otros tiempos ya que su organismo les exige un aumentar energía. (...) no siempre consumen preparaciones completas, especialmente en el almuerzo y la cena también reemplaza el tiempo que no consumieron por otro, de allí que el análisis en cada tiempo de comida se tiene que:

El desayuno, es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo. Considerado de suma importancia en la nutrición humana, porque es el primer tiempo de comida que debe proporcionar las calorías necesarias por el trabajo físico y mental, especialmente para la población que estudia donde los jóvenes también trabajan (Ídem.).

El desayuno son los primeros alimentos, luego de un sueño reparador; esta debe de estar bien variada con bastante líquido, cereales y frutas esto nos proporcionara energía durante la mañana y además que si se toma un buen desayuno el estudiante pondrá más atención, concentración, para su proceso de enseñanza y aprendizaje.

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogurt.

Según el Ministerio de Salud y Deportes e indagaciones que realizaron distintos nutriólogos ellos nos mencionan que la mejor comida rápida saludable son las frutas; Solo debemos de lavarlas y disfrutarlas un gran beneficio para nuestro organismo.

El almuerzo: generalmente aporta la mitad de los requerimientos calóricos y de los nutrientes como las proteínas, vitaminas y minerales indispensables para el organismo. En las sopas, como alimento base incluyen el arroz, fideo, maní trigo y verduras consumidas tanto por hombres y mujeres (Díaz y Aguilar 2010: 62).

Generalmente consta de un primer plato de entrada posteriormente, la sopa de verduras de diferentes variedades fideo, arroz etc.; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo acompañado con sus guarniciones y el postre a elegir entre fruta o yogurt. La comida siempre la debemos acompañar con verduras y con líquidos.

El té: Por la tarde, no te olvides de la merienda de té: café con empanadas, zumo, batido, galletas o frutas. Generalmente los estudiantes que pasan clases por la tarde no llegan a tomar el té de manera completa pero si llegan a merendar ciertos alimentos, que pueden brindarles energía para lo que resta del día. Generalmente se tiende a un consumo más liviano de los alimento, importante para este grupo jóvenes, debido a que se disponen a realizar una actividad mental después de haber trabajado durante todo el día.

La cena: Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera, las preparaciones son de un plato ya sea una sopa de arroz, fideo, maní, cremas, caldo de pollo Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. O si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche. La última comida del día debe de ser liviana, ya que si es pesada tiendes a no tener un sueño reparador; donde tu organismo descansa (Díaz y Aguilar,2010: 66).

#### **2.5.4. Estado nutricional de los jóvenes adultos**

Según la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud nos mencionan que las mayores demandas nutricionales derivadas del rápido crecimiento se contraponen con los cambios en la conducta alimentaria estos hábitos alimentarios se caracterizan por:

- Alimentación desordenada con tendencia a saltarse comidas, especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario respectivo.
- Alto consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Baja ingesta de calcio debido al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional (Bacarreza, 2004:11).

#### **2.5.5. Demandas nutricionales**

Las mayores demandas nutricionales estas se caracterizan por:

- Alimentación desordenada con tendencia a saltarse comidas especialmente el desayuno y la cena.
- Alto consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Bajo consumo de calcio, al reemplazo por bebidas azucaradas.
- Insuficiente conocimiento con respecto a su alimentación saludable (Bacarreza, 2004:12).



Actualmente es una realidad que se vive día a día las y los jóvenes están en una etapa de formación académica y los malos hábitos alimenticios están presente omiten comidas, lo cual acuden a productos envasados como dulces, galletas, chocolates, el insuficiente consume de frutas y verduras, el sedentarismo está presente; realmente es alarmante los datos, y la realidad estudiantil lo toma desapercibidamente pero esto nos llevara a una baja esperanza de vida y a estar más propensos a una enfermedad crónica para el futuro.

### **2.5.6. Acceso a productos procesados**

En la actualidad nos encontramos en otra realidad sumergidos en un mundo agitado, agresivo y estresante, los procesos socioculturales de cambio a gran escala, como la globalización, modernización, cambios tecnológicos y cambios en el rol de la mujer, afectaron nuestras costumbres y hábitos alimentarios. Las tres comidas tradicionales, como el desayuno el almuerzo y la cena, que significa un servicio compuesto de varios platos, fueron sustituidas por el grueso de la población por unas comidas sencillas y rápidas(...) la dieta saludable se refiere de comer de todo un poco, ósea diversificar mesuradamente nuestros alimentos, como buenos omnívoros que somos; si todo y poco (Lacoste, 2015:6).

La Organización Mundial de la Salud advierte que para el 2015 el mundo contara con 2.3millares de adultos con sobre peso y más de 700 millones de obesos y atención, 42 millones de niños de menos de cinco años están involucrados las autoridades de la salud consideran la obesidad con una pandemia mundial (Ídem). La sobre alimentación es responsable de la misma cantidad de enfermedades que la subalimentación, y que la mitad de las enfermedades en el mundo resultan de una mala alimentación. Es importante educar a nuestros hijos y demostrarles las ventajas de una comida sana y equilibrada, las costumbres que el niño adquiere son las bases de su comportamiento alimentario futuro, los padres de familia deben implicarse en este proceso acompañados de los centros educativos que

deberían frenar, si no es eliminar, el acceso a la comida chatarra dentro de los establecimientos.

### **2.5.7. El problema del acceso a alimentos**

Uno de los problemas que afrontan las y los jóvenes es la insuficiente importancia que le dan a su alimentación diaria. La mayoría llega a consumir alimentos procesados y envasados. En los recesos y camino a su casa.

Los alimentos genéticamente modificados o alimentos transgénicos, son el resultado de un proceso que introduce un gen de un organismo el ADN (ácido desoxirribonucleico) del otro, sea este de la misma especie o de otra completamente distinta, incluso de un reino diferente (genes de animales, bacterias, virus, etc.), para añadir un rasgo específico nuevo (...) son utilizados prácticamente en todo el mundo para elaborar, procesar y comercializar alimentos, tanto para el consumo humano y animal (Lanza, 2003:84).

En tal sentido dependerá mucho de elegir bien los alimentos que incorporaran en cada alimentación. Siempre optar por alimentos orgánicos y no tanto productos procesados y envasados y también las bebidas azucaradas y los jugos de frutas que tienen bastantes químicos. La mayoría de las empresas que procesan estos productos más les interesa vender y obtener ganancias y no alimentar a la sociedad.

### **Evaluación del estado alimentario y nutricional de poblaciones.**

Muchos son los factores que influyen y determinan directa o indirectamente la situación alimentario nutricional de los individuos. La mejor manera de disminuir los problemas nutricionales dependerá en gran medida de la buena identificación de sus factores casuales más importantes que a su vez diferirán de una situación a otra.

El estado nutricional es el indicador general más aceptable como medida de bienestar y éxito de las diferentes actividades realizadas en el sistema de alimentación y nutrición, especialmente en los grupos más susceptibles de desarrollar malnutrición por déficit (...). Dado que la situación alimentaria y nutricional de una población es un fenómeno social complejo, esta no puede ser medida o evaluada en forma precisa y cuantitativa por un método específico como a veces se pretende (Muñoz, 1990:251).

### **2.5.8. Déficit nutritivos más comunes en los jóvenes**

Se producen como consecuencia de desequilibrios en la alimentación: dietas restrictivas, monótonas o desequilibradas que no incluyen los alimentos básicos.

Déficit de minerales:

Los minerales que por lo general se toman en cantidades insuficientes son el calcio, el hierro y el zinc.

El calcio, es un constituyente de la masa ósea. La disponibilidad de este mineral es diferente dependiendo del alimento del que proceda siendo los alimentos más adecuados la leche y todos sus derivados ya que la vitamina D, la lactosa y las proteínas propias de los lácteos facilitan su absorción y aprovechamiento por parte del organismo.

El hierro, es un componente de los glóbulos rojos y de la hemoglobina (transportador del oxígeno y del anhídrido carbónico en la sangre) e interviene en procesos de obtención de energía. El hierro que mejor que se absorbe es el procedente de los alimentos de origen animal (carnes, pescado, huevos y derivados de estos alimentos), mientras que el procedente de legumbres, verduras y otros alimentos vegetales se absorbe peor de no ser que se combine dichos alimentos.

El zinc, interviene en la síntesis de proteínas y por lo tanto en la formación de los tejidos. Además colabora en los procesos de obtención de energía, en el sistema inmune o de defensas del organismo y tiene la acción antioxidante. La carencia de zinc se relaciona con las lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída de cabello, fragilidad en las uñas, alteraciones del gusto y del olfato etc. (Mendoza, 2009:64).

Déficits de vitaminas:

Vitaminas liposolubles A y D: en lácteos enteros, grasas lácteas mantequillas, nata, yema de huevo, vísceras. El beta caroteno se encuentran principalmente en las verduras de hoja verde y frutas y verduras de color amarillento, anaranjado y rojizo.

Ácido fólico, en legumbres y verduras verdes, frutas cereales de desayuno enriquecidos e hígado.

B12, en carne, huevo, pescado, lácteos, fermentados de la soja.

B6, en cereales integrales, hígado, frutos secos, y la levadura de cerveza.

Niacina, en vísceras, carne, pescado, legumbres y cereales integrales.

Tiamina, en cereales integrales, legumbres y carnes.

Sedentarismo, el no consumir agua durante el día afecta de manera notable a los órganos vitales (Ibíd.).

## **Educación alimentaria**

Actualmente la educación alimentaria nutricional es concebida como una estrategia de intervención orientada a contextualizar los procesos educativos en la problemática de la alimentación y nutrición de los seres humanos y que tiene por finalidad contribuir el ejercicio del derecho humano a la alimentación adecuada es decir libre de hambre, tener acceso a alimentos sanos y nutritivos en cantidad y calidad suficiente, para llevar una vida sana y plena acorde con la dignidad humana (Díaz y Aguilar, 2010:99).

## **Características de la educación alimentaria nutricional**

**Efectiva:** porque cuando las personas ponen en práctica lo aprendido sobre alimentación y nutrición empiezan a ver que sus problemas se solucionan y todos se benefician en el cambio.

**Participativa:** porque crea una unión entre las personas que están tratando de solucionar el problema.

**Planificada:** porque debe hacer primero un análisis de qué es lo que está sucediendo para luego poder cambiar lo erróneo para promover una alimentación

Y nutrición adecuada.

**Creativa:** porque las personas que participan tienen que ir descubriendo como mejorar y obtener más beneficios de los recursos que poseen.

**Respetuosa:** porque no trata de unir las causas y consecuencias de los actos que condicionan la mala salud.

**Individual:** porque cada persona aprende mediante diversos métodos que son aplicados a la población.

Fuente: Díaz y Aguilar, 2010:98.

# **CAPÍTULO III**

# **METODOLOGÍA**

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **3.1. TIPO DE ESTUDIO**

El estudio de los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés, se efectúa en el marco de una investigación descriptiva. Este trabajo se orienta a indagar y mostrar cuales son los hábitos alimentarios que caracterizan a los estudiantes de ambos paralelos A y B (A turno de la mañana y B turno de la tarde).

Es descriptivo porque “(...) buscan especificar las propiedades importantes de las personas, grupos y comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (Hernández, 1996:60).

### **3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El diseño de investigación es descriptivo transversal prospectivo porque es en un solo momento y mientras suceden los hechos.

En ese sentido para obtener datos fidedignos, se aplicó los instrumentos con la autorización de los docentes y con el debido permiso para aplicar el instrumento del cuestionario.

Se busca describir los hábitos alimentarios que practican; las semejanzas y las diferencias por género en cuanto los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés.

Es descriptivo porque busca especificar propiedades, características de los hábitos alimentarios de estos jóvenes midiendo a través de las variables planteadas en un momento determinado.

Por tanto este tipo de diseño ayuda a recoger datos con un propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelaciona un momento dado, en ese

sentido describe, eventos, fenómenos. Esta justifica debido a que se busca obtener resultados de la descripción de los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Carrera Ciencias de la Educación.

### **3.3. VARIABLES**

- **Hábitos alimentarios**
- **Riesgo nutricional**

La variable de estudio de esta investigación es el hábito alimentario. Esta variable es analizada con su dimensión, indicador, medidor, técnicas e instrumentos.



### 3.3.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Hábitos alimentarios, se pueden definir como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

### 3.3.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<b>Hábitos Alimentarios</b>	Frecuencia de consumo de alimentos dentro de la casa.	Número de veces que consumen determinados alimentos frutas, verduras, cereales.	Nivel	Observación Cuestionario Entrevista	Cuestionario Entrevista
	Frecuencia de consumo de alimentos fuera de la casa.	Consumo de comida rápida (hamburguesas, pizzas, pollo a la broster).	Nivel	Observación Cuestionario Entrevista	Cuestionario Entrevista
	Factores que influyen en la alimentación de los jóvenes.	Económica Culturales Social Biológica Educativo	Nivel	Observación Cuestionario Entrevista	Cuestionario Entrevista

Fuente: Elaboración propia

### 3.3.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

El riesgo nutricional es la probabilidad de padecer enfermedad o complicaciones médicas en el tratamiento, relacionadas con la nutrición.

### 3.3.4. DEFINICIÓN OPERACIONAL

#### RIESGO NUTRICIONAL

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<b>Riesgo nutricional</b>	Rendimiento Académico	Suficiente Bueno Distinguido Sobresaliente	Nivel	Observación Cuestionario Entrevista	Cuestionario Entrevista
	Omitir las comidas del día	Desayuno Almuerzo Cena	Nivel	Observación Cuestionario Entrevista	Cuestionario Entrevista
	Realiza algún deporte	Un día De vez en cuando Ningún día	Nivel	Observación Cuestionario Entrevista	Cuestionario Entrevista
	Estrés	Alto Medio Bajo	Nivel	Observación Cuestionario Entrevista	Cuestionario Entrevista

Fuente: Elaboración propia

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.4.1. POBLACIÓN**

El presente estudio se efectuó con un grupo poblacional de 115 estudiantes que están en listas: varones y mujeres que tienen entre 18 a 55 años de edad. Estos estudiantes de primer año de la gestión 2015 de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés.

Población efectiva se efectuó con los estudiantes que asistieron en el momento que se aplicó el cuestionario en los respectivos paralelos y diferentes días y fechas.

##### **Primer grupo**

Corresponde a estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés de la Carrera Ciencias de la Educación del departamento de La Paz en la Provincia Murillo. Turno de la mañana paralelo "A". En la materia de Introducción a las Ciencias de la Educación II con 54 estudiantes.

##### **Segundo grupo**

Corresponde a estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés de la Carrera Ciencias de la Educación. Del departamento de La Paz en la Provincia Murillo. Turno de la tarde paralelo "B". En la materia de Investigación Educativa II con 27 estudiantes.

En ese sentido la población efectiva con el cual se trabajo es de 81 estudiantes de la Carrera de Ciencias de la Educación.

### 3.4.2. MUESTRA

La muestra no probabilística, las cuales llamamos también muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección informal y un poco arbitraria. (...), la ventaja de una muestra no probabilística es su utilidad para un determinado diseño de estudio, que requiere no tanto de una representatividad de elementos una población, sino de una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas (Hernández, Fernández, Baptista 1997: 231).

El tipo de muestra de esta investigación es no probabilística, que supone un procedimiento de selección informal. La muestra no probabilística “es un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad si no de las características de la investigación” (Hernández y otros, 2006:241).

La muestra no probabilística responde a la intencionalidad de la investigación respecto de la población que se trabajó.

La muestra está compuesta por 81 estudiantes: 54 estudiantes pertenecen al paralelo “A” turno mañana y 27 estudiantes al paralelo “B” turno tarde. Estos estudiantes pertenecen a primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés.

La muestra fue seleccionada de los estudiantes que asistieron el día que se aplicó el cuestionario:

En los estudiantes del turno de mañana del párelo “A” fue aplica en la materia de Introducción a las Ciencias de la Educación II con el permiso del docente el Doctor Rolando Barral. El día lunes 24 de agosto a horas 10: 30 de la mañana

En los estudiantes del turno de la tarde del paralelo “B” fue aplicada en la materia de Investigación Educativa II con el permiso del docente Mgs. Juan Carlos Guzmán, el día martes 1 de septiembre.

Para la muestra no fueron seleccionados si no que se definió la muestra con la que se trabajó en función de los estudiantes que asistieron en la materia de:

Paralelo “A” Introducción a las Ciencias de la Educación II el día lunes 24 de agosto

Paralelo “B” Investigación Educativa II el día martes 1 de septiembre

### Características de los participantes

Los sujetos seleccionados para la muestra tienen la siguiente característica:

- Estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.
- La edad de los estudiantes oscila entre los 18 y 55 años.
- Mujeres y varones

La muestra tiene dos grupos de estudiantes conformados de la siguiente manera. Para la muestra no fueron seleccionados si no que se definió la muestra con la que se trabajó en función de los estudiantes que asistieron a clases el día de la aplicación de los cuestionarios.

GRUPO	LUGAR	PARALELO	Nº DE ESTUDIANTES	SEXO	
				F	M
1	La Paz	Mañana “A”	54	36	18
2	La Paz	Tarde “B”	27	19	8

Fuente: Elaboración propia

### 3.5. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Para conseguir información cualitativa y cuantitativa se utilizó las técnicas y los instrumentos empleados en la recolección de la información se utilizó la entrevista, el cuestionario un instrumento formado por una serie de preguntas por escrito, a fin de obtener la información necesaria sobre un tema o un grupo.

El cuestionario que se aplicó a los estudiantes, eran preguntas cerradas y contenían una serie de opciones y el estudiante eligió la opción que le parecía a su criterio personal.

### **3.5.1. TÉCNICAS**

#### **Entrevista**

La entrevista se entiende la forma de comunicación mediante el intercambio de palabras en el cual una persona el entrevistador trata de obtener de cierta información la expresión de determinados conocimientos o valoraciones sobre un tema dado.

Otros autores definen la entrevista como una conversación generalmente oral, entre dos o más personas de las cuales uno es el entrevistador y el otro el entrevistado (Rodríguez y Fuentes, 1994: 94).

Se empleó la entrevista dirigida, ya que se siguió un procedimiento fijado previamente. Se preparó una guía de preguntas que se las hizo a las y los estudiantes para poder enriquecer la indagación y obtener información fidedigna por parte de los estudiantes que están cursando el primer año de la carrera.

Se entrevistó a los estudiantes del turno de la mañana a las y los jóvenes de primer año se entrevistó a 10 estudiantes del paralelo "A".

También se entrevistó a los estudiantes del turno de la tarde a las y los jóvenes de primer año se entrevistó a 10 estudiantes del paralelo "B".

Para poder recabar información cualitativa y así indagar mejor sus hábitos alimentarios.

#### **Cuestionario**

El cuestionario constituye un medio interrogativo individual o de cierto número de personas mediante el cual siguiendo un determinado esquema, se puede recoger información para la solución de tal o cual problema social. El cuestionario es un

instrumento elaborado con el fin de obtener respuestas a determinadas preguntas, para ello se utiliza un formulario o planilla que el cuestionario llena por sí mismo. Su contenido está compuesto por un grupo de preguntas seleccionadas dirigidas a explorar y conseguir la opinión del sujeto interrogado sobre un asunto dado (Rodríguez y Fuentes, 1994: 90).

### **Observación no participante**

Es aquella que se realiza con cierta espontaneidad y sin el adecuado control del proceso y de las percepciones del observador (...) por ejemplo, la observación a una clase por parte de un investigador, quien posteriormente emitirá sus juicios sobre los fenómenos destacados. (Rodríguez y Fuentes, 1994: 33).

Se utilizó este tipo de observación no participante, para poder destacar cual era la situación de los hábitos alimentarios de las y los estudiantes que practicaban ya que en el cuestionario y la entrevista afirman datos pero la realidad era otra. En ese sentido se rescató la observación hacia los estudiantes que están cursando el primer año de la carrera.

## **3.6. AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN**

La observación y la aplicación del cuestionario de hábitos alimentarios se realizaron en los ambientes de la Universidad Mayor de San Andrés de la carrera Ciencias de la Educación

En la Universidad Mayor de San Andrés de la Carrera Ciencias de la Educación, el cuestionario fue aplicado en el aula de primer año, ubicado en el edificio antiguo detrás del monoblock. El aula es amplia y con buena iluminación, cuenta con pizarra acrílica y 75 asientos personales. El curso tiene cortinas de fácil manejo también tiene un data incorporado en la parte superior de la pizarra para las exposiciones de los estudiantes.

### 3.7. PROCEDIMIENTO

A continuación se expone la secuencia de actividades de la presente indagación.

#### **Primera etapa**

Para la validación de los instrumentos se presentó a expertos en el tema:

- Nutrióloga, María Eugenia Gutiérrez
- Doctor, Delfín Laura Suarez
- Licenciada, Ana María Seleme Gandolfo

**Validación juicio de expertos**, procedimiento técnico que permite validar los ámbitos de un cuestionario la temática, la realidad con la población con la que se va trabajar tanto el doctor y la nutrióloga son expertos en el tema de hábitos alimentarios y tienen bastante conocimiento sobre la causa y el efecto.

Se estructuró el cuestionario en un total de 34 preguntas para las observaciones en cada una de ellas.

Se elaboró tablas con preguntas cerradas para una mejor comprensión de los estudiantes.

Los expertos en el tema el doctor, la nutrióloga y la licenciada; dieron su visto bueno para ser aplicado, mencionaron que está claro y preciso para obtener los resultados que se obtuvieron con este cuestionario de hábitos alimentarios.

El 14 de agosto de 2015 se presentó el instrumento a mi tutora de tesis.

También para la validación del cuestionario, el 17 de agosto de 2015 se aplicó la prueba piloto a los estudiantes.

El 21 de agosto de 2015 se consensuaron los resultados de la prueba piloto a mi tutora de tesis.

Luego de haber obtenido el instrumento ya definido y revisado se procedió a la segunda etapa.

#### **Segunda etapa**

El 24 de agosto de 2015 se aplicó el cuestionario a los estudiantes de primer año del paralelo "A" turno mañana.



El 01 de septiembre de 2015 se aplicó el cuestionario a los estudiantes de primer año del paralelo "B" turno tarde.

El 14 de septiembre de 2015 se entrevistó a los estudiantes del paralelo "A" turno mañana.

El 16 de septiembre de 2015 se entrevistó a los estudiantes del paralelo "B" turno tarde.

El procedimiento de la aplicación del cuestionario en ambos paralelos de la carrera es el siguiente.

1. Saludo a los jóvenes y presentación del cuestionario
2. Aclaración de ciertos puntos del cuestionario
3. Recomendaciones a los jóvenes de responder con sinceridad
4. Se aclararon los términos "siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca"

En el trabajo de investigación se construyó esta categorización de manera personal para facilitar la recolección de información a continuación se definirá cada categoría para una mejor comprensión.

**Siempre:** si está totalmente de acuerdo con la afirmación. En todo o en cualquier tiempo realiza determinadas actividades.

**Casi siempre:** indica que falta muy poco para que se cumpla o complete lo significado de la afirmación.

**A veces:** en caso de indeciso. Para aquellos casos en que hubiera leves cambios respecto a la afirmación.

**Casi nunca:** indica que en pocas oportunidades lo práctica y está de acuerdo con la afirmación.

**Nunca:** cuando no hace la actividad respecto a la afirmación en ningún tiempo o ninguna vez.

**Tercera etapa** En esta etapa se vacía los datos recabados por parte de las y los estudiantes, para obtener la representación de los datos, análisis y poder destacar la información más sobresaliente e interpretándolas.

**CAPÍTULO IV**

**PRESENTACIÓN  
DE LOS  
RESULTADOS**

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN DE ANÁLISIS Y LOS RESULTADOS, E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

#### ***1.- Análisis de los datos cualitativos***

En este capítulo se integra el análisis de las entrevistas de los y las jóvenes que estaban cursando el primer año de la Carrera Ciencias de la Educación. Se reflejan datos acerca de sus hábitos alimentarios que diariamente lo practican y la adoptaron por sus familias.

Además se describirá y analizará los hábitos alimentarios, donde llega a influir diferentes factores; económicos, educativos, sociales y culturales. En las respuestas de las entrevistas tienen ciertas similitudes cada estudiante da su punto de vista el cual es muy significativo para analizar la información de la indagación.

De acuerdo a las entrevistas realizadas a las y los jóvenes de primer año, resaltaremos las respuestas más significativas, ya que algunos llegan a coincidir y repetir sus respuestas de las y los jóvenes de la carrera.

Para lo cual se toma las entrevistas de seis estudiantes de tres varones y tres mujeres son las más significativas en las respuestas de la entrevista. Ya que se trabajó se codificó la información también se integró en la redacción del informe de esta indagación de hábitos alimentarios.

En ese sentido la codificación de la información recabada la equidad de género se priorizó se entrevistó a diez mujeres y diez varones de los cuales por cada género está representada por tres estudiantes en cada género.

**“No es desayunar, es empezar bien el día y el organismo lo agradecerá”**

Hay muchos jóvenes que no desayunan por numerosas razones: se acuestan o se levantan demasiado tarde y no están lo suficiente mente activos para que su

apetito pueda manifestarse, la monotonía y uniformidad de los desayunos no los hace atractivos. Conviene levantarse con tiempo y dedicarse a las actividades de aseo y cuidado personal antes de tomarlo para así generar sensación de hambre. Un desayuno con prisas es equivalente a un desayuno pobre por tanto es necesario dedicar tiempo suficiente a sentarse. Tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importantes del día debe incluir al menos un lácteo y cereales, si además se incluye una fruta o zumo mejor aún (Mendoza, 2009:65).

De acuerdo a las entrevistas realizadas los estudiantes desayunan una bebida caliente leche, te, café, cocoa, acompañado con un pieza de pan blanco. También los alimentos que usualmente lo incorporan en sus desayunos son el queso, mermelada, mantequilla, galletas, plátano, avena y gelatina.

Conozcamos que es lo que nos dicen.

“En el desayuno pues pan con té o cocoa, pero a veces galleta con yogurt o jugo de plátanos con galleta o gelatina con galleta” (estudiante Roslin).

“Mayormente desayuno el pan con té, café, cocoa, mate” (estudiante Mabel).

“Mi desayuno es un vaso de leche con y ensalada de frutas” (estudiante Iris).

“Café con leche, té, chocolaik, mates y pan a veces acompañados de un trozo de queso o huevo o carnes frías” (estudiante Wilder).

“En la mañana desayuno pan con mermelada con café” (estudiante Elías).

“Té, café, cocoa, sándwich y frutas” (estudiante José).

Luego de un descanso reparador el desayuno es la comida principal del día por lo tanto la más importante y que mejor si está acompañado de una fruta de un cereal de una bebida láctea en este ítem se puede apreciar que las y los estudiantes que entran a la universidad por la mañana su desayuno es rápido y con pocos alimentos. Y también que hay insuficiente consumo de lácteos. Y los que llegan a ingresar a la universidad por la tarde desayunan en sus casas pero también existe el insuficiente consumo de cereales y bebidas lácteas. Es bastante curioso que ni uno de los entrevistados mencionó consumir pan negro o integrales que son más

nutritivas. Que el pan blanco es muy común y bastante consumido por las y los estudiantes pero tiene bastante más levadura que harina es una realidad en nuestro entorno social.

### **“Vitaminas esenciales, para la salud”**

El consumo de frutas en calidad, cantidad suficiente y equilibrada, ayuda a evitar enfermedades graves como las cardiopatías, cardiovasculares, diabetes, diferentes tipos de cáncer. Ayuda a prevenir el sobre peso y la obesidad. Consumir de 3 a 5 frutas al día se deben consumir en mayor proporción (Ministerio de Salud y Deportes, 2013: 2).

Conozcamos que es lo que nos dicen.

“Pues yo consumo más las frutas de temporada que son los duraznos, tunas, mandarina, sandía, piña, papaya o ensalada de frutas” (estudiante Roslin).

Por la estudiante se puede apreciar que el consumo de frutas está presente en sus hábitos alimentarios, y se puede encontrar bastante las vitaminas y minerales en las frutas.

“Si consumo frutilla, plátano, chirimoya, naranja, con una frecuencia de todos los días para mi organismo” (estudiante Mabel).

El plátano es la fruta que se puede encontrar los doce meses del año y es muy consumida por las y los estudiantes se podría decir la fruta más accesible y fácil de consumir.

“Consumo frutas como la manzana el plátano y naranja al menos en un día dos veces” (estudiante Iris).

Las frutas de temporada son bastante consumidas dentro de nuestro entorno social por la accesibilidad de precios pese que cuando están de temporada existe una gran demanda en los mercados y son más accesibles los precios.

“Plátano, manzana, naranja, durazno de acuerdo a la temporada de cada fruta y si consumo casi todos los días de la semana” (estudiante Wilder).

“A veces yo consumo papaya y manzana la fruta que es de temporada y hay en mi casa” (estudiante Elías).

“Plátano, casi de todo tipo de fruta en cada semana” (estudiante José).

De acuerdo a este ítem de pregunta los estudiantes consumen frutas que existen en su casa y que son las frutas de temporada y que pasa con las frutas que no son tan comunes como por ejemplo la chirimoya, el maracuyá, el melón, la piña, las uvas, el kiwi y la guayaba, es importante resaltar que si hay que consumir frutas para poder compensar las funciones de nuestro organismo; pero es satisfactorio el poder consumir una gran variedad de frutas que en totalidad todas tienen vitaminas y minerales. No existe una fruta con todos los minerales y vitaminas, lo que sí se puede realizar es combinarlos y consumirlos diariamente.

### **“La dieta del agua, una buena idea para todos”**

Indagando sobre el agua, según Esquivel, Martínez y Martínez Correa (1998:51), el cuerpo humano está constituido principalmente por agua, la cual es parte esencial de todas las células y líquidos del organismo. Todas las reacciones bioquímicas se efectúan en medios acuosos y el agua participa en muchas de ellas; así mismo sirve como lubricante y mantiene la temperatura corporal por medio de la evaporación a través de la piel la cantidad total de agua oscila de 50 a 83% del peso del cuerpo.

Este compuesto es necesario para reemplazar el líquido perdido a través de la piel y los sistemas respiratorio y digestivo, así para acompañar la excreción renal de urea, sales y otros.

Por tanto la Organización Mundial de la Salud nos informa que debemos de consumir dos litros de agua por día para mantener hidratado a los órganos vitales.

Es importante el consumo del agua por día porque tiene muchos beneficios para el organismo. Hidrata tu organismo, oxigena tu sangre, reduce acides estomacal.

Al momento de entrevistar a los estudiantes lo cual nos señala que pocas oportunidades llegan a consumir agua e insuficiente conozcamos que nos comentan:

“A veces cuando tengo sed, en muy pocas oportunidades” (estudiante Roslin).

Se puede apreciar que según los datos que ella menciona no hay cantidades de cuantos vasos consumen por día. Pero llega a consumir agua cuando tiene sed.

“Si un litro de agua por día” (estudiante Mabel).

En este caso ya nos dio la cantidad pero sigue siendo insuficiente para alcanzar hidratar su organismo. Se puede compensar al organismo también con bebidas hervidas como la cebada, manzana, linaza.

“Al día solo consumo solo un vaso de agua” (estudiante Iris).

Aquí se puede apreciar que hay personas que no les gusta mucho el agua pero también existen otras opciones para hidratar su organismo tal es el caso de los refrescos hervidos como la de cebada, piña, manzana y frutos secos. Jugos naturales también hidratan a nuestro organismo y son muy beneficiosos para nuestro organismo.

“2 vasos por día dependiendo el clima” (estudiante Wilder).

El clima es un dato importante ya que si hace bastante calor, la sed se empieza a notar en los organismos de las y los estudiantes y consumen líquidos.

“Si consumo agua al día un litro” (estudiante Elías).

El tomar agua es un pilar fundamental para activar a nuestros órganos vitales para su funcionamiento, también para que estén hidratados. Hay diferentes formas de hidratar a través de jugos naturales, bebidas hervidas, lácteos.

“Medio litro de agua cada día” (estudiante José).

El sedentarismo no es nada recomendable ya que tiene ciertas consecuencias que manifiestan nuestro organismo, sueño, bostezar, deshidratación en el organismo.

### **“Porqué cuidarse hoy y no mañana: los peligros de la mala alimentación”**

Las empresas que promocionan estos productos procesados, asociados con los departamentos de marketing los promocionan como si fueran nutritivos; pero la realidad es otra en cada envoltura se puede apreciar la gran cantidad de químicos que tienen para mantener su vigencia de los productos. Y su consumo excesivo puede ocasionar daños irreversibles en el organismo. Lo mejor que uno puede hacer es abstenerse de esos productos. A continuación lo describirán las y los estudiantes su opinión acerca a este ítem.

“Si los consumo en el tiempo de receso de la universidad o en el camino para ir a mi casa” (estudiante Roslin).

“Si hay días que cubrimos nuestro apetito con los productos procesados” (estudiante Mabel).

“En ciertos momentos después del desayuno y en las tardes” (estudiante Iris).

“Si en la universidad en los recesos cortos” (estudiante Wilder).

“Si consumo productos procesados durante el receso corto de la universidad” (estudiante Elías).

“Si en ciertas ocasiones en la universidad” (estudiante José).

### **“El consumir verduras es cuidarse, es el hábito más saludable”**

Las verduras cuentan con diversos colores blanco, amarillo, naranja, rojo, verde y morado. Estos tonos se deben a la composición de las verduras debido a las sustancias químicas que contienen las cuales influyen en el color, el sabor y la textura. Las verduras nos proporcionan vitaminas, minerales, fibras, agua y pequeñas cantidades de azúcares y nos sirven como antioxidante. Se recomienda comer al menos 3 a 5 por día (Ministerio de Salud y Deportes, 2013: 4).

“Si las como en la sopa o también las ensaladas de lechuga, tomate y cebolla y no me gusta el pepino, rábano y el brócoli” (estudiante Roslin).



“La zanahoria, pepino, acelga, papa, tomate, racacha y lo que no me gusta el zapallo” (estudiante Mabel).

“Si consumo verduras y mis preferidas son las zanahorias y el tomate todas las verduras que conozco me gustan” estudiante Iris.

“Si en la sopa la haba, acelga, apio, zanahoria, zapallo y en las ensaladas todos los días” (estudiante Wilder).

“Consumo más a ver todo la zanahoria, nabo, repollo y la berenjena”(estudiante Elías).

Tomate, lechuga, zanahoria, cebolla, zapallo, brócoli, papa, oca y etcétera (estudiante José).

De acuerdo a este ítem se puede apreciar que el consumo de verduras es moderado. Y es consumido en ensaladas criollas y sopa de verduras. Lo cual son muy beneficiosas para nuestro organismo. Para cada estudiante existen algunas verduras que no son tanto de su agrado, pero las compensan con otras verduras lo bueno es consumir, que mejor manera si las consumimos todos los días. En diferentes ensaladas, segundos y postres. Todo es cuestión de voluntad ya que las verduras siempre estarán accesibles las más comunes son la papa, acelga, apio, tomate, zanahoria, zapallo, repollo, cebolla y la lechuga. También existen las que son muy poco comunes como la berenjena, la palta, coliflor, brócoli y la espinaca, para una integridad y una salud libre de enfermedades se debe de incorporar una gran variedad de verduras naturales diariamente.

**“El Alimentarse es una necesidad, pero alimentarse inteligentemente es una habilidad”**

La comida rápida son alimentos con poca cantidad de nutrientes y tienen un alto contenido de grasa, azúcar y sodio, sal, cuando los comemos con mucha frecuencia y sin equilibrar con alimentos nutritivos pueden causar diferentes enfermedades: sobre peso, aumento de colesterol, hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon, (Ministerio de Salud y Deportes, 2013: 28).

Este ítem tiene un énfasis para poder identificar cual es el punto de vista de las y los estudiantes en cuanto a las comidas rápidas. Se puede apreciar que ellos consumen cuando están apurados, y en días festivos cumpleaños con su familia o amigos. Conozcamos que es lo que nos comentan:

“Si pero en ocasiones especiales como cumpleaños de los amigos o cuando no hay cena en mi casa” (estudiante Roslin).

“Si a veces cuando hay antojos en la calle y estoy apurada”(estudiante Mabel).

“Cuando estoy apurada es preferible comer sopa de fideo con silpancho” (estudiante Iris).

“Si a veces cuando no almuerzo en mi casa y también con los amigos”(estudiante Wilder).

“Si consumo pero a veces cuando no almuerzo en mi casa y salgo de la universidad y voy a comer comida rápida” (estudiante Elías).

“Si cuando me atraso en la universidad rara vez o salgo tarde de mi trabajo” (estudiante José).

La alimentación tiene que tener sus horarios, estos alimentos tienen poca cantidad de nutrientes y tienen un alto contenido de grasa, azúcar acompañadas de sus aderezos mayonesa, ketchup, mostaza son químicos los cuales son una combinación nada favorable para el organismo y su consumo excesivo puede ocasionar obesidad, problemas cardiacos, hipertensión.

**“No necesitas comer menos, solo tienes que comer mejor”**

Las carnes son fuente de muchos nutrientes, especialmente de proteínas de buena calidad, hierro, zinc, que sirven para formar reparar tejidos y prevenir enfermedades. En nuestro entorno social el consumo que predomina más es el consumo de carne blanca el pollo.

La carne roja la de res, cerdo, cordero es también bastante consumida y la que nos es tan consumida es la carne de pescado y la de mariscos, es importante el

combinar apropiadamente los alimentos y también equilibrar e incorporar en hábitos alimentarios una variedad y tener bastante cuidado con los excesos ya que todo exceso es malo y contraproducente. Se puede apreciar las respuestas de los estudiantes a este ítem:

“Me gustan el pollo, la carne de res también el pescado y las consumo casi todos los días” (estudiante Roslin).

“La carne de res, cerdo, cordero, pescado todos los días los consumo” (estudiante Mabel).

“Carne molida y carne de res y las consumo casi todos los días” (estudiante Iris).

“La carne de res y pollo todos los días consumo” (estudiante Wilder).

“El pollo y carne de res bastante consumo estas dos tipos carnes” (estudiante Elías).

“Pollo res y pescado” (estudiante José).

### **“Qué tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”**

La educación alimentaria nutricional es la formación que recibe una persona individual o un grupo acerca de alimentos, nutrición y salud pero además cómo y cuándo ponen en práctica estos conocimientos la educación alimentaria nutricional puede ser descrita como parte de la nutrición que orienta sus esfuerzos hacia el aprendizaje adecuación y adaptación de hábitos alimentarios saludables, en complementación con los conocimientos de nutrición (Díaz y Aguilar, 2010:97).

En el marco de esta perspectiva se debe de originar participación en la población estudiantil en beneficio de su propia salud. Para desarrollar mejores condiciones de vida. En el país los problemas nutricionales que se presentan son tanto por enfermedades de déficits como por exceso. Por déficits, la desnutrición, anemia por deficiencia de hierro, por exceso el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, enfermedades cardiovasculares y diabetes (Ministerio de Salud y Deportes, 2013: 25).

“Más o menos porque no tomo mucha agua y según se es muy importante para nuestro organismo” (estudiante Roslin).

“Más o menos porque hay días que me alimento bien y hay días en la universidad que no como muy bien y solo como comida chatarra y en otros días no como nada ” (estudiante Mabel).

“Mi alimentación no está todo bien que digamos porque hoy en día solo consumimos comida chatarra” (estudiante Iris).

“Mala porque solo como chatarras y no tomo agua y me gustan las gaseosas” (estudiante Wilder).

“Regular porque hay momentos que como mucho y otros no por falta de tiempo” (estudiante Elías).

“Bien por lo menos no estoy gordo, eso sí por eso creo que estoy bien de salud” (estudiante José).

En este ítem se puede apreciar que las y los estudiantes esta con una apreciación de insuficiente información en cuanto a nutrición ya que su alimentación esta insuficiente lo cual indica que hay días que se alimentan bien y hay días que dejan desapercibos y omiten comidas. Algunos estudiantes mencionan que están bien su alimentación pero lo mencionan con una duda que solamente ellos saben cómo está en realidad su alimentación. Para lograr a tener unos buenos hábitos alimentarios se debe tener una alimentación variada consumir bastantes frutas y verduras naturales, cereales, lácteos y dos litros de agua por día esto ayudara de gran manera para estar libre de enfermedades y mejor funcionamiento para cada organismo.

### **“El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente y actitud”**

La práctica de ejercicio físico es de vital importancia para un estado salud adecuada. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicaremos a tareas o actividades sedentarias frente los videojuegos o ver la televisión. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud entre ellos: ayuda a prevenir el

sobre peso y obesidad, mejora la masa muscular, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico ([http://www.cecua.es/publicaciones/habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.cecua.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf)).

“Solamente caminata con eso de los paros y deporte el waly a veces con mis compañeros de curso” (estudiante Roslin).

“Si futsal los domingos toda la tarde y caminata al ir a mi casa eso todos los días” (estudiante Mabel).

“Si realizo deporte una o dos veces a la semana” (estudiante Iris).

“Si los fines de semana futsal de una a dos horas en la cancha” (estudiante Wilder).

“Si los sábados voy a jugar futbol una hora” (estudiante Elías).

“Si tres días en la semana por las noches futbol” (estudiante José).

En este ítem se puede apreciar que el realizar ejercicios es de vital importancia para la vida. Y el practicarlos son muy beneficios para nuestro organismo y las y los estudiantes que lo practican deben de sentir esa adrenalina y perder el estrés que se les acumula al momento de exámenes, trabajos académicos el perder estrés de alguna manera. Además que desintoxican su organismo con los ejercicios.

### **“Realmente cuanto inviertes en tu alimentación saludable”**

Desde la educación popular, Freire define a la educación como “praxis, acción y reflexión del mundo para transformarlo” ,en esta perspectiva la educación debe tener un carácter permanente problematización de la realidad, cuestionándola, criticándola y transformándola (Díaz y Aguilar, 2010:96 ).

“Si pero también a veces la economía de mis papas no llega alcanzar para comprar todos los alimentos de mi casa” (estudiante Roslin).

“Si porque si no nos alimentamos bien nos enfermamos de cualquier cosa o agarramos anemia” (estudiante Mabel).

“Si estoy consciente y debemos alimentarnos bien” (estudiante Iris).

“Si depende mucho la alimentación” (estudiante Wilder).

“Si depende mucho de mi alimentación que sea buena” (estudiante Elías).

“Si mucho, pero me cuido y realizo bastante ejercicio” (estudiante José).

**“El saber entender que comer saludable no significa sacrificios, sino bienestar y disfrutar de la vida”**

Es importante determinar la frecuencia de consumo de alimentos ya que existen algunos alimentos que consumen diariamente y otros que tienen menos frecuencia además que varían respecto a la disponibilidad temporal de los alimentos, y la apetencia de las personas o que el alimento sea costoso. En el consumo también se ven involucrados los hábitos y costumbres de la población con los que se determinan las apetencias por los mismos, que según los grupos de alimentos por la clasificación de su aporte nutricional (Díaz y Aguilar, 2010:68).

“Yo creo los mariscos no me gusta porque nunca los probé pero alérgica a nada” (estudiante Roslin).

“La quinua no me gusta y alérgica a nada que yo sepa”(estudiante Mabel).

“No me gusta el coliflor” (estudiante Iris).

“No todo me gusta y alérgico a nada” (estudiante Wilder).

“No me gusta mucho ni el hígado ni el conejo” (estudiante Elías).

“La leche y nada más” (estudiante José).

Este ítem se puede destacar que los alimentos que son menos populares son los que mencionan, mariscos, quinua, coliflor, vísceras, leche y otros alimentos que si bien son que no les gusta o no los toman a menudo. Destacar que el hecho de que te guste un alimento o dos eso no imposibilita para que tengas una alimentación variada. Puedes por optar por otros alimentos y estos compensaran los micronutrientes que necesita el organismo.

## **“Dormir bien para vivir bien”**

Conozcamos que nos comentan acerca a este ítem:

“Cuando tengo tarea dos a tres horas pero cuando no hay tarea me desvelo con la televisión o con mi celular” (estudiante Roslin).

“Bueno duermo de siete a ocho horas y los fines de semana un poquito más” (estudiante Mabel).

“Máximo ocho horas y los fines de semana nueve horas” (estudiante Iris).

“Duermo seis horas y los fines de semana ocho horas” (estudiante Wilder).

“Duermo ocho horas y los fines de semana seis horas” (estudiante Elías).

“Lo común ocho horas” (estudiante José).

En un principio una persona debe de dormir cuando tiene sueño y cuando se despierta ya ha dormido lo suficiente es lo requerido para recuperar la energía nerviosa, no hay una cantidad fija de sueño lo que si hay parámetros se debe de dormir 8 u ocho horas como tanto el exceso y el insuficiente sueño puede traer daños irreversibles en el organismo. La conciencia regresa cuando las necesidades han sido satisfechas cuando se duerme menos de lo necesario, no se genera la suficiente energía, ocasionando estrés, cansancio, dolores de cabeza.

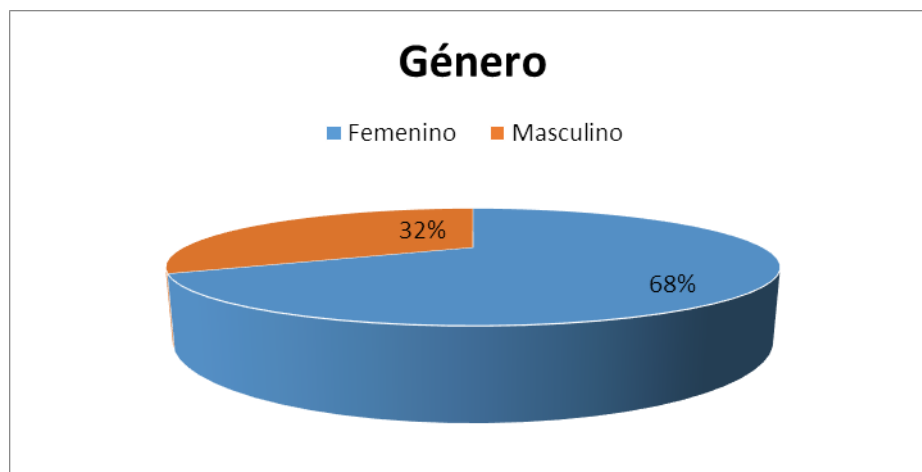
Por eso en este ítem es importante rescatar la información recabada existen jóvenes que se apegan mucho al uso de la tecnología a aplicaciones como el whatsapp, el facebook, twitter y instagram. Y se desvelan por estar al lado de la tecnología. También que otros estudiantes también se apegan con la televisión o la radio. Pocos estudiantes se apegan a realizar los trabajos académicos y prepararse para sus exámenes.

## 2. Análisis e interpretación de los datos

### 2.1. - El cuestionario

El cuestionario fue aplicado en la Universidad Mayor de San Andrés en la Carrera de Ciencias de la Educación, a estudiantes de primer año de la gestión 2015. Primero se presentan los resultados obtenidos respecto a edad, género y el peso. Luego se exponen los datos sobre los hábitos alimentarios y las fuentes en una muestra efectiva de 81 estudiantes.

#### Gráfico 1. Género

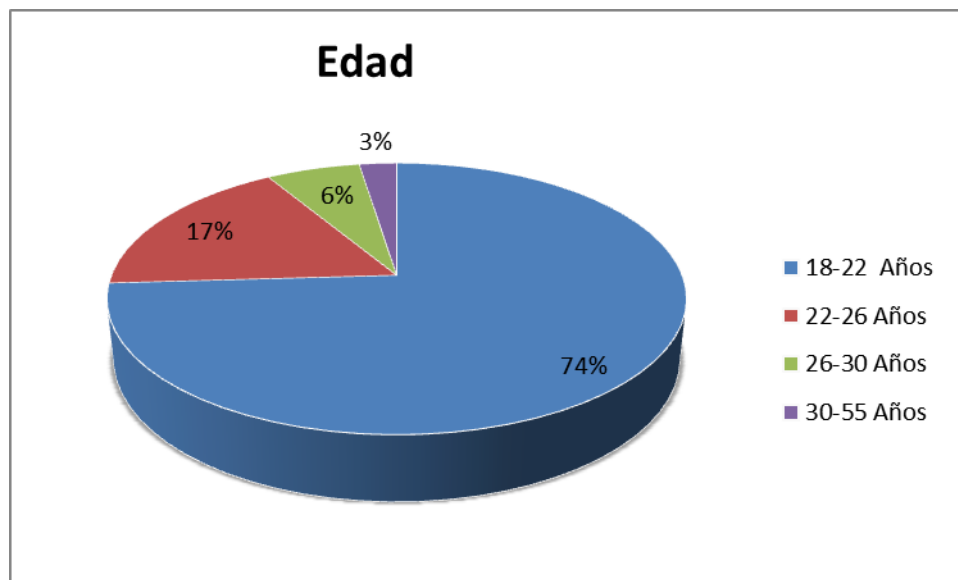


*Fuente: Elaboración propia*

De acuerdo al gráfico 1, la muestra corresponde a los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés participaron 26 varones, que representa el 32% y 55 mujeres que representan el 68%. En toda la carrera la mayoría de las estudiantes son mujeres, son muy pocos los varones en la carrera así lo podemos apreciar en el gráfico1.



**Gráfico 2. Edad**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 2, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés tienen las edades entre 18 a 55 años de edad.

El primer año de la carrera Ciencias de la Educación el 74% comprende 60 estudiantes con las edades de 18 a 22 años es el dato más frecuente.

Y con menor porcentaje se presenta 17% las edades de 22 a 26 años con 14 estudiantes.

También con menor porcentaje representa 6% las edades de 26 a 30 años con 5 estudiantes. Y por último porcentaje que representa 3% las edades de 30 a 55 años con 2 estudiantes.

La mayoría de los estudiantes son 18 a 22 años es el porcentaje más alto y representan a 60 estudiantes. Sus hábitos alimentarios son insuficientes y poco saludables.

### Grafico 3. Peso

*Peso según estatura y complexión-mujeres*

Estatura	Pequeña	Mediana	Grande
1,47	42-45	44-49	47-54
1,50	43-46	45-50	48-56
1,52	44-47	46-51	50-58
1,55	45-49	47-53	51-59
1,57	46-50	49-54	54-61
1,60	48-51	50-56	54-61
1,62	49-53	51-59	55-63
1,65	51-54	53-59	57-65
1,68	52-56	55-61	58-66
1,70	54-58	56-63	60-68
1,73	56-60	58-65	62-70
1,75	57-61	60-67	64-72
1,78	59-64	62-69	66-74
1,80	61-66	64-71	67-76
1,83	63-67	66-72	70-79

*Peso según estatura y complexión-hombres*

Estatura	Pequeña	Mediana	Grande
1,57	51-55	54-59	57-64
1,60	52-56	55-60	59-66
1,62	54-57	56-62	60-67
1,65	55-59	58-63	61-69
1,68	56-60	59-65	63-71
1,70	58-62	61-67	65-73
1,73	60-64	63-69	67-75
1,75	62-66	65-71	69-77
1,78	64-68	66-73	71-79
1,80	66-70	68-75	72-81
1,83	67-72	70-77	75-84
1,85	69-74	72-80	76-86
1,88	71-76	74-82	79-88
1,90	73-78	76-84	88-91
1,93	75-80	78-86	83-93

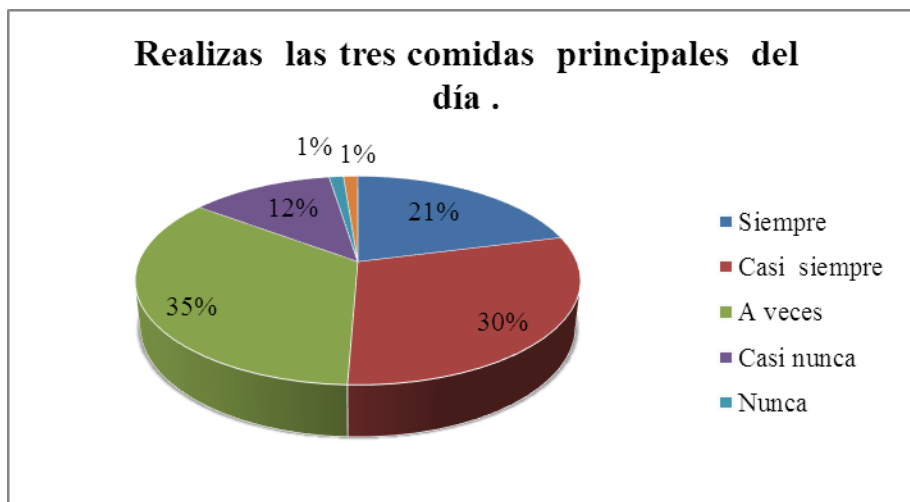
Fuente: Ministerio de Salud y Deportes

En el gráfico 3, también se observa el peso ideal que deberían tener los jóvenes según especialistas y expertos en el tema de nutrición. También destacar con los siguientes datos como el peso y la estatura que tienen los jóvenes se pueden identificar si están en su peso ideal.

En este grafico también se observa el peso ideal que deberían tener los jóvenes según especialistas y expertos en el tema de nutrición. Existe una fórmula que es el índice de masa corporal es considerado como el mejor indicador del estado nutricional en jóvenes por su correlación con masa grasa en sus pertenecientes más altos y por ser sensible a los cambios en composición corporal con la edad.

Las y los jóvenes de la carrera tenían una incertidumbre en cuanto a esta información del peso muchos jóvenes no saben cuánto están pesando actualmente y algunos están desapercibidos en este tema de su integridad física y su alimentación.

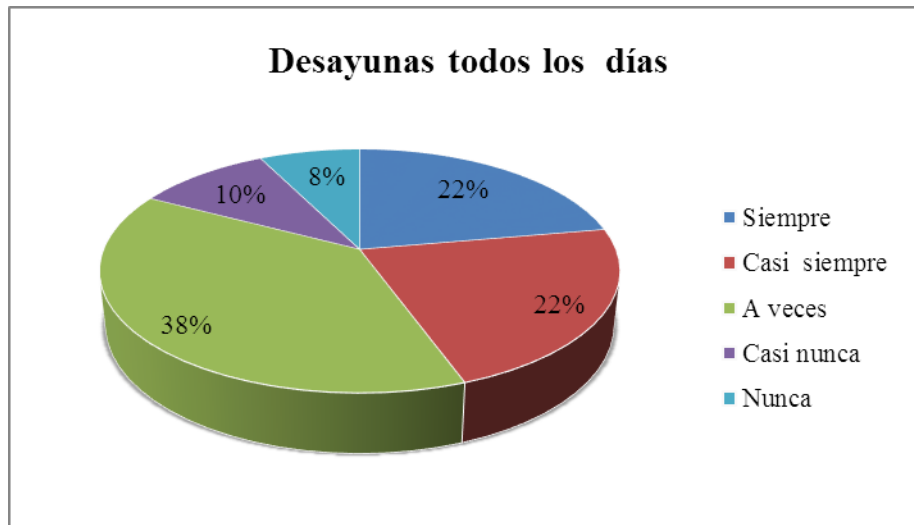
**Gráfico 4. Realizas las tres comidas principales del día.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 4, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. Las y los jóvenes en su mayoría afirman que hay días que si se alimentan bien y hay días que no consumen ninguna comida del día. El 35% realizan las tres comidas del día y el 30% manifiestan que casi siempre planifican las tres comidas del día. Y el 21% indican que siempre consumen las tres comidas del día. También el 12% casi nunca y el 2% no respondieron al ítem. En general, el porcentaje más alto corresponde que a veces realizan las tres comidas del día, podemos afirmar que hay días que se alimentan bien y hay días que no lo hacen. Las y los jóvenes se alimentan bien cuando planifican bien sus horarios y no tienen tantos trabajos académicos por presentar. Y cuando tienen trabajos exámenes están con más actividades y esta desapercibida y omiten las comidas del día por estar atentos en los trabajos académicos y exámenes.

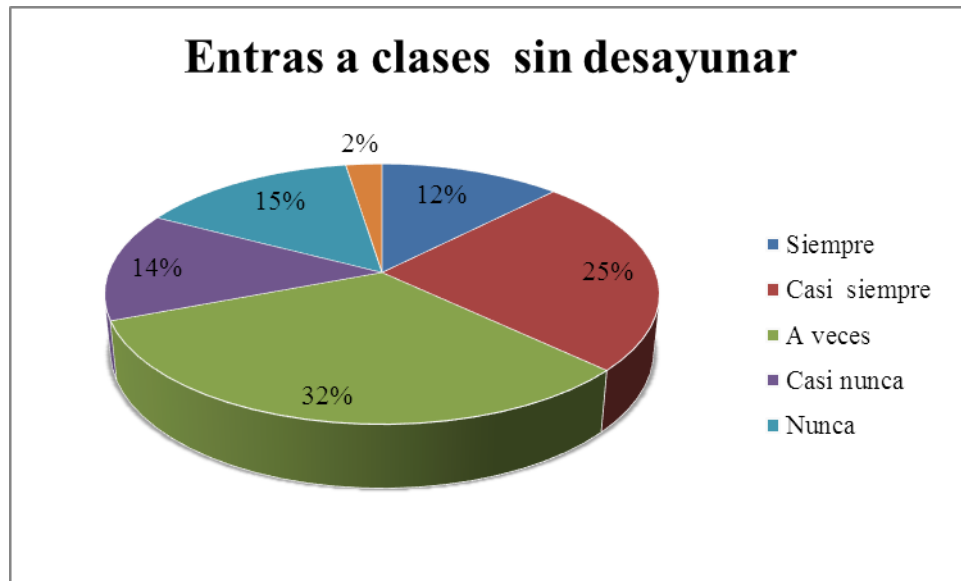
**Gráfico 5. Desayunas todos los días.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 5, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 38% a veces desayunan. Esto se debe diferentes situaciones se despertaron tarde y no tuvieron el tiempo necesario de desayunar. El 22% siempre desayunan la primera comida del día, que es muy importante para nuestro organismo. También que el 22% casi siempre desayunan y el 10% casi nunca y el 8% nunca desayunan. En general, el porcentaje más alto corresponden a veces desayunan, en un porcentaje mayor. Las y los jóvenes los que están en el turno de la mañana indican en los resultados que a veces desayunan porque se despiertan un poco tarde y nos les alcanza el tiempo para desayunar y también consumen alimentos en la calle para poder satisfacer su apetito y puedan seguir con sus actividades durante el día.

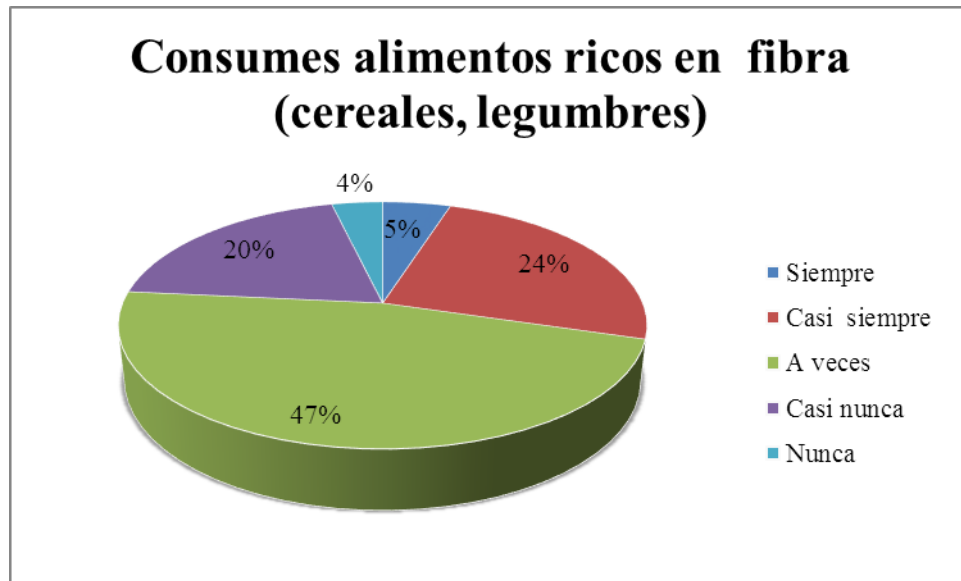
**Gráfico 6. Entrar a clases sin desayunar.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 6, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 32% a veces no desayunan para entrar a clases. El 25% casi siempre entran a clases sin desayunar. El 15% nunca entran a clases sin desayunar. El 14% casi nunca entran a clases sin desayunar. El 12% indican que nunca entran a clases sin desayunar. El 2% no respondieron al ítem. En general el porcentaje más alto es a veces entran a clases sin desayunar, en la muestra total de 81 estudiantes.

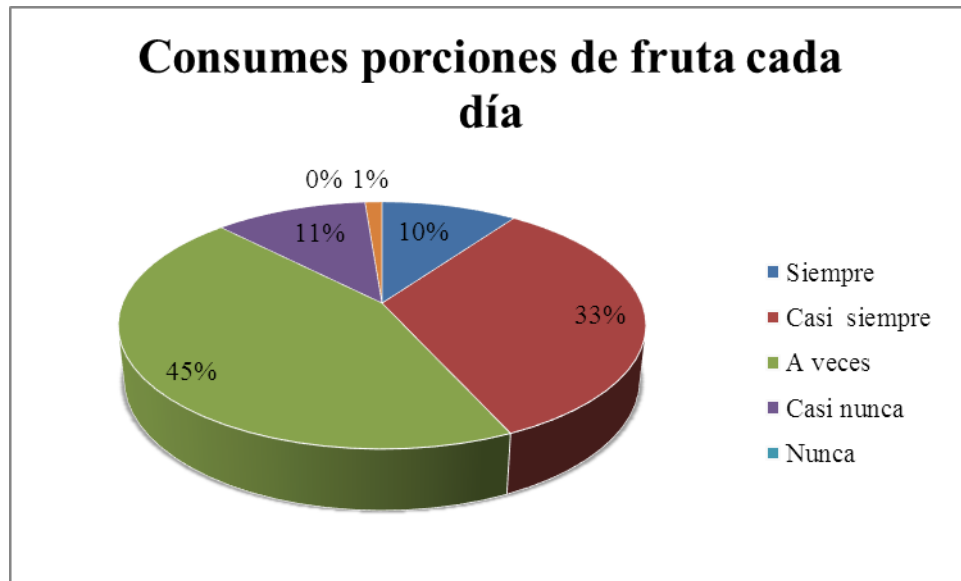
**Gráfico 7. Consumes alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres).**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 7, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 47% a veces consumen alimentos ricos en fibra. El 24% casi siempre incorporan a su dieta cereales y legumbres. El 20% casi nunca consumen alimentos con fibra. El 5% indican que siempre consumen alimentos ricos en fibra (cereales y legumbres). El 4% indican que nunca consumen cereales ni legumbres. En general el porcentaje más alto es a veces consumen alimentos ricos en fibra (cereales y legumbres).

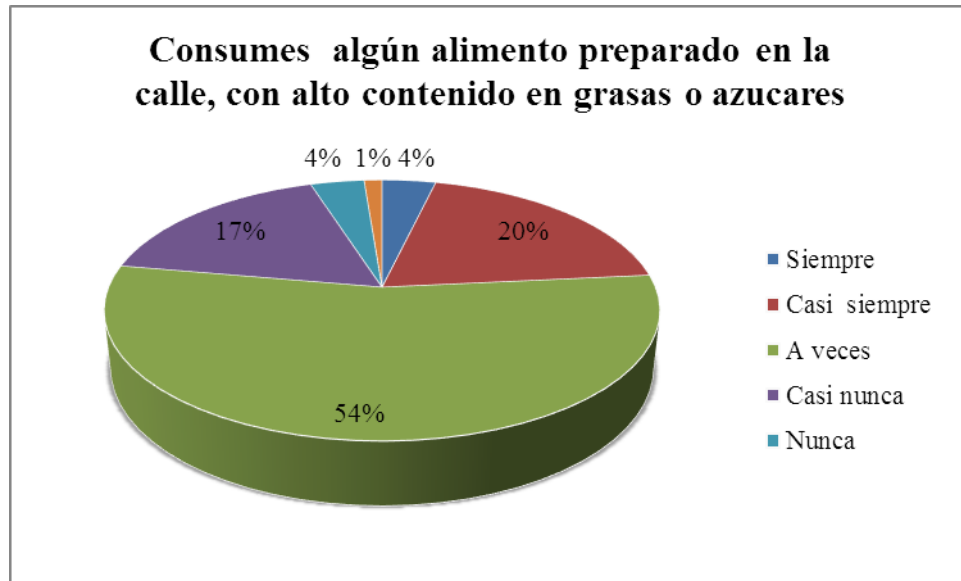
**Gráfico 8. Consumes porciones de fruta cada día.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 8, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 45% a veces consumen frutas. El 33% casi siempre indican que consumen frutas al día. El 11% casi nunca consumen frutas en su dieta. El 10% siempre consumen frutas en el día. El 1% no respondió al ítem. En general el porcentaje más alto es a veces consumen fruta durante el día, según expertos como nutriólogos y médicos nos indican que debemos de consumir 3 a 5 raciones de frutas diariamente ya que son ricas en vitaminas y minerales y favorecen a nuestro organismo y para desenvolverse en las diferentes actividades que realizan las y los jóvenes estudiantes.

**Gráfico 9. Consumes algún alimento preparado en la calle, con alto contenido en grasas o azúcares.**

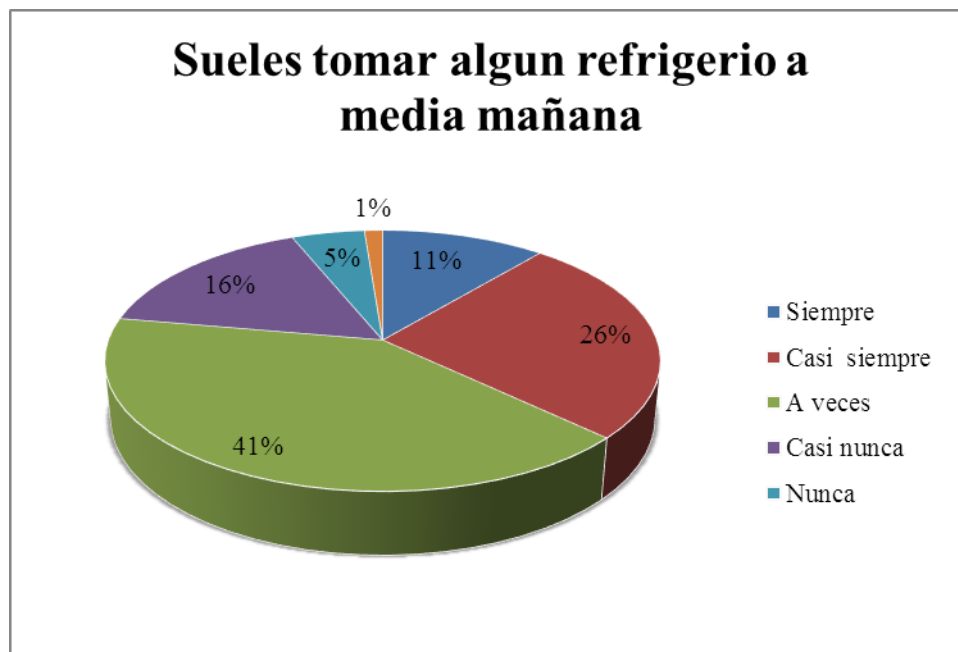


*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 9, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 54% a veces consumen alimentos preparados en la calle. El 20% indican que casi siempre consumen algún alimento preparado en la calle para satisfacer su apetito. El 17% casi nunca tienen el hábito de consumir alimento preparado en la calle. El 4% siempre consumen alimentos preparados en la calle. El 4%(3estudiantes) indican que nunca consumen alimentos preparados en la calle. El 1% no respondió al ítem. En general el porcentaje más alto es a veces consumen alimentos preparados en la calle.



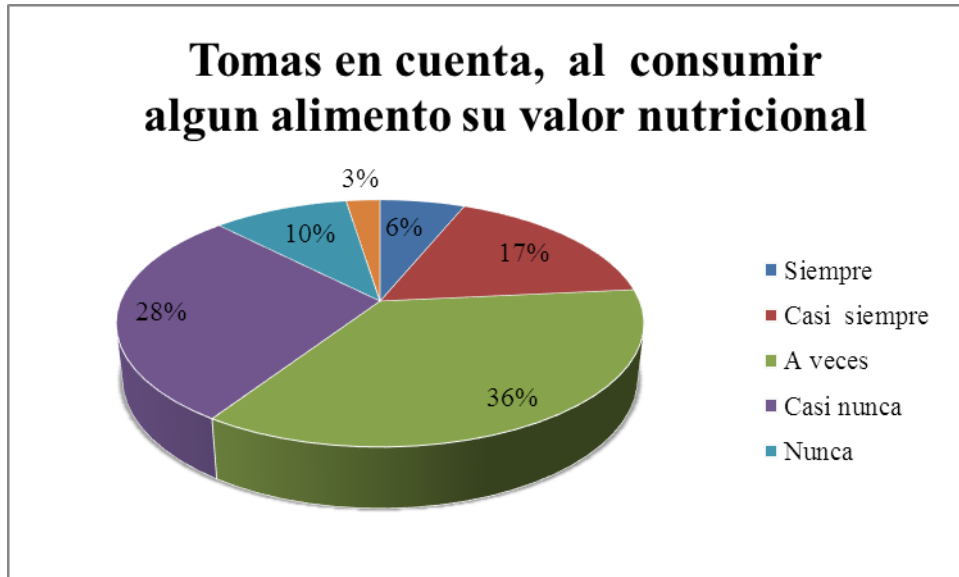
**Gráfico 10. Suelas tomar algún refrigerio a media mañana.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 10, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 41% a veces consumen un refrigerio a media mañana. El 26% casi siempre toman un refrigerio a media mañana. El 16% casi nunca toman algún refrigerio. El 11% siempre consumen algún refrigerio a media mañana. El 5% indican que nunca consumen refrigerios a media mañana. El 1% no respondió al ítem. En general el porcentaje más alto es a veces suelen tomar refrigerio a media mañana.

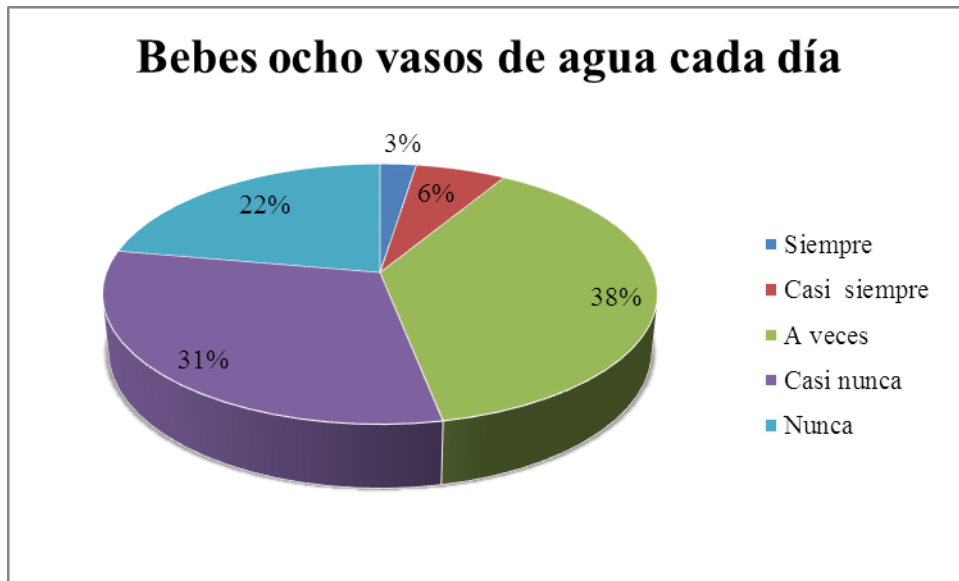
**Gráfico 11. Tomas en cuenta, al consumir algún alimento su valor nutricional.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 11, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 36% a veces toman en cuenta su valor nutricional de un alimento. El 28% casi nunca toman en cuenta su valor nutricional. El 17% casi siempre toman en cuenta su valor nutricional al consumirlo. El 10% nunca toman en cuenta el valor nutricional de los alimentos. El 6% indican que siempre se fijan el valor nutricional antes de consumir algún alimento. El 3% no respondió al ítem. En general el porcentaje más alto es a veces toman en cuenta el valor nutricional de algún alimento al consumirlo. La universidad está rodeada de kioscos donde podemos encontrar un gran variedad de productos pero una gran cantidad son químicos para mantener su vigencia las y los jóvenes estudiantes consumen estos productos o alimentos para satisfacer su apetito y saciar su hambre.

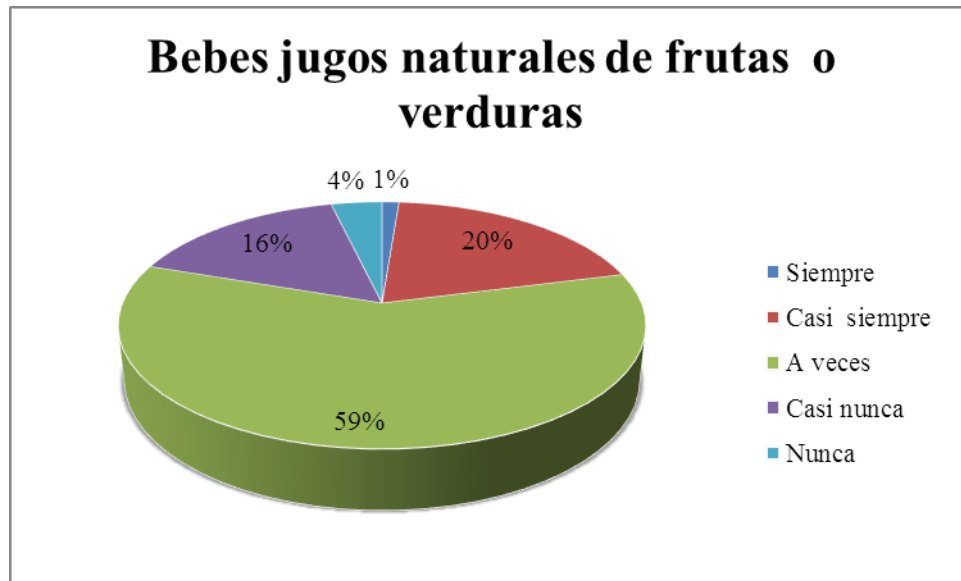
**Gráfico 12. Bebes ocho vasos de agua cada día.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 12, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 38% a veces beben ocho vasos de agua al día. El 31% casi nunca toman 8 vasos de agua al día. El 22% nunca toman vasos de agua. El 6% casi siempre beben 8 vasos de agua al día. El 3% indican que siempre beben ocho vasos de agua cada día. En general el porcentaje más alto es a veces toman 8 vasos de agua diariamente para hidratar su organismo.

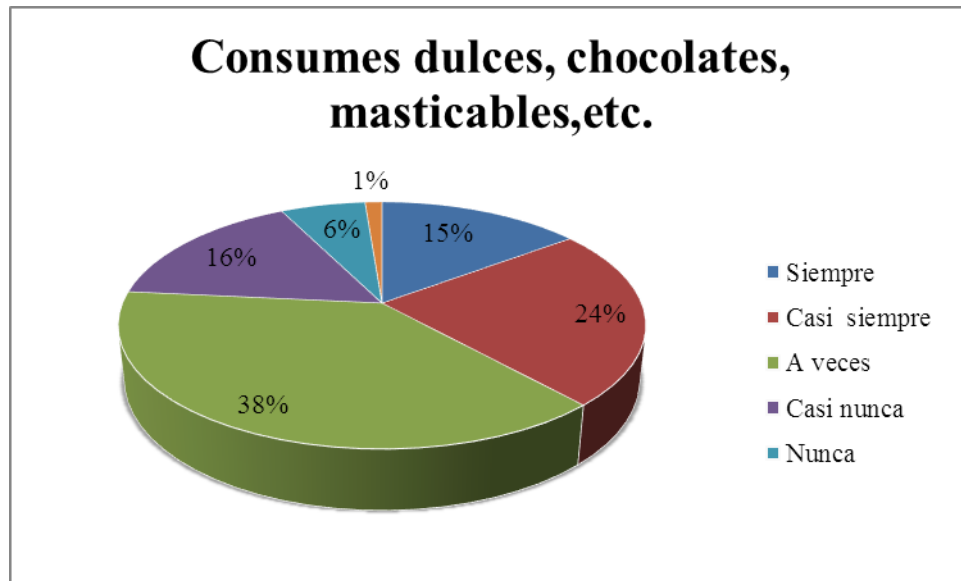
**Gráfico 13. Bebes jugos naturales de frutas o verduras.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 13, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 59% a veces beben jugos naturales de frutas o verduras. El 20% casi siempre toman jugos naturales. El 16% casi nunca beben jugos naturales. El 4% afirman que nunca beben jugos naturales. El 1% indican que siempre bebe jugos naturales de frutas y verduras. En general el porcentaje más alto es a veces beben jugos naturales depende de la temporada de frutas y verduras, ellos aprovechan consumir los jugos para su bienestar de su organismo.

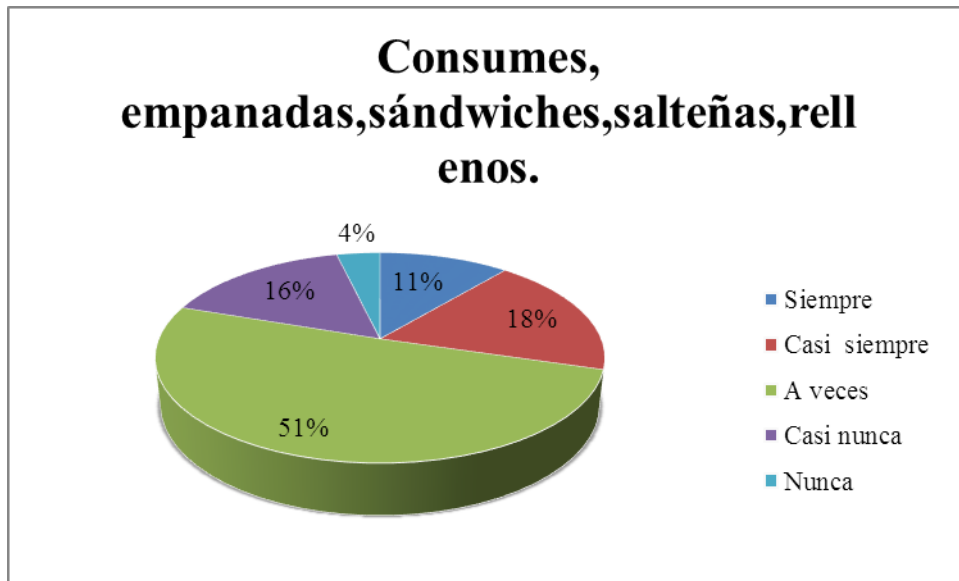
**Gráfico 14. Consumes dulces, chocolates, masticables, etc.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 14, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 38% a veces consumen dulces, chocolates, masticables. El 24% casi siempre consumen dulces para estar despiertos en clases o tomar atención. El 16 % casi consume dulces, masticables. El 15% siempre consume estos productos. El 6 % indican que nunca consumen estos productos procesados. Y el 1% no respondió al ítem. En general el porcentaje más alto es a veces consumen dulces, chocolates, masticables. Aprovechan en el momento del receso e ir a comprar estos productos también para el camino e ir sus casas.

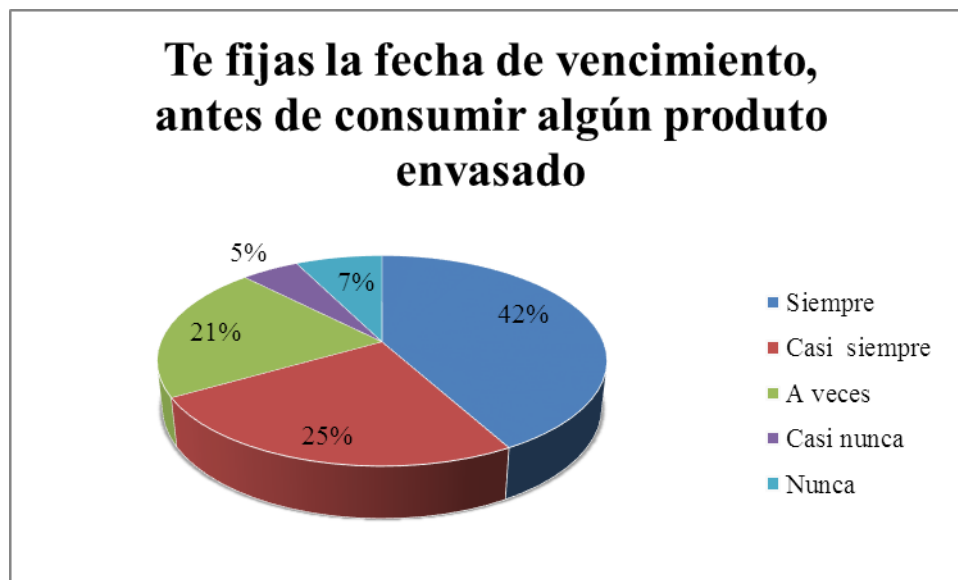
**Gráfico 15. Consumes, empanadas, sándwiches, salteñas, rellenos.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 15, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 51% a veces consumen empanadas, salteñas y rellenos. El 18% indican que casi siempre consumen empanadas, sándwiches, salteñas, rellenos. El 16% casi nunca consumen estos alimentos, rellenos, salteñas. El 11% siempre consumen empanadas, sándwiches, salteñas y rellenos para satisfacer su apetito. El 4% indican que nunca consumen empanadas, salteñas, rellenos. En general el porcentaje más alto es a veces consumen estos alimentos como empanada, sándwiches, salteñas, rellenos depende a las actividades que realizaron en el día, también si no alcanzan a las comidas del día.

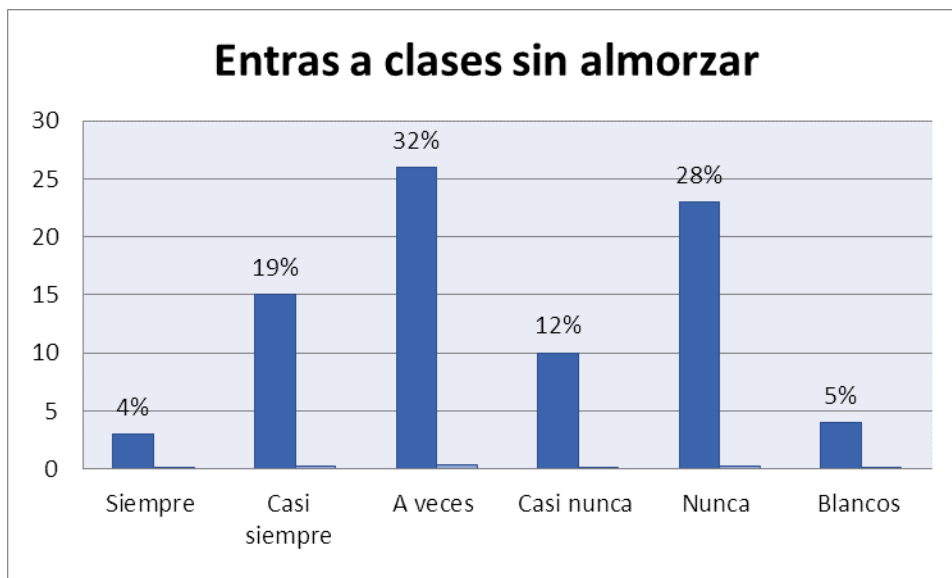
**Gráfico 16. Te fijas la fecha de vencimiento, antes de consumir algún producto envasado.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 16, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 42% siempre están pendientes de la fecha de vencimiento de algún producto envasado. El 25% indican que casi siempre que consumen algún producto envasado se fijan la fecha de vencimiento. El 21% a veces se fijan la fecha de vencimiento de los productos envasados. El 7% nunca se fijan la fecha de los productos envasados. El 5% indican que casi nunca se fijan la fecha de algún producto envasado. En general el porcentaje más alto que siempre se fijan la fecha antes de consumir algún producto envasado, cuidando su integridad ya que las consecuencias pueden ser muy significativas.

**Gráfico 17. Entrar a clases sin almorzar.**

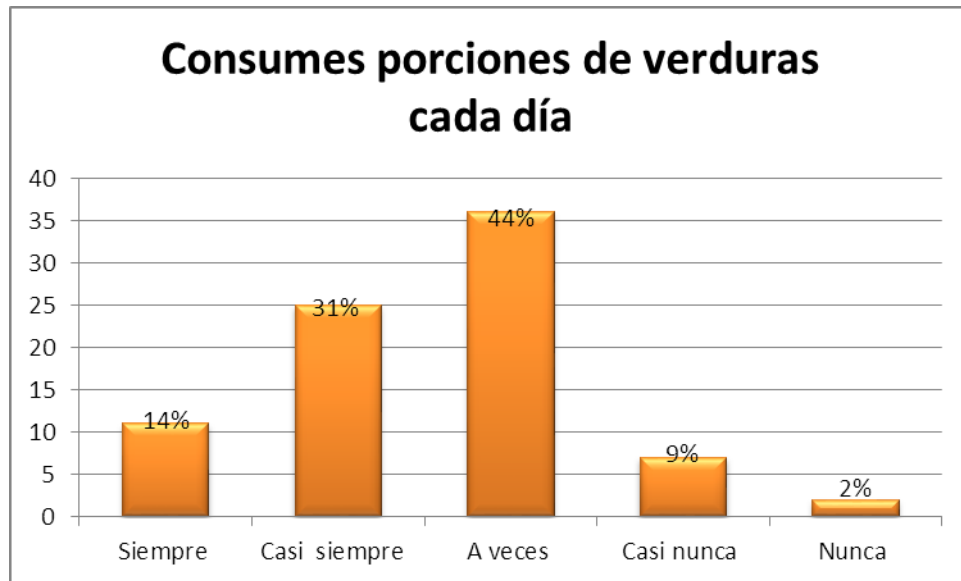


*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 17, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 32%, a veces entran a clases sin almorzar las y los estudiantes que cursan el turno de la tarde son los que no llegan almorzar. El 28% indican que nunca almuerzan; porque no tienen clases y van a su casa almorzar. El 19% casi siempre entran a clases sin almorzar por diferentes factores. El 12% casi nunca almuerzan ya que intervienen diferentes factores. El 5% no respondió al ítem. El 4% siempre entran a clases sin almorzar. En general el porcentaje más alto es a veces entran a clases sin almorzar, porque son estudiantes que pertenecen al turno de la tarde y por lo tanto el trabajo o por falta de tiempo, no llegan a almorzar también cuando se les acumula trabajos académicos, exámenes y exposiciones.



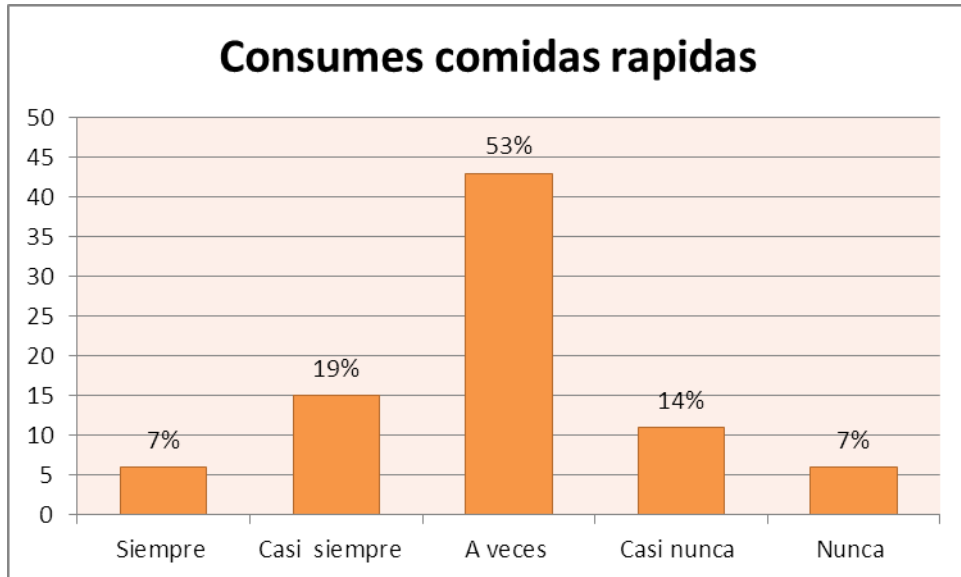
**Gráfico 18. Consumes porciones de verduras cada día.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 18, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 44% a veces consumen porciones de verdura en el día. El 31% indican que casi siempre consumen verduras. El 14% siempre tienen el hábito de consumir verduras. El 9% casi nunca consumen verduras. El 2% indican que nunca consumen verduras. En general el porcentaje más alto es a veces consumen verduras en los días de la semana. Es para describir como esta su alimentación de las y los jóvenes en este gráfico.

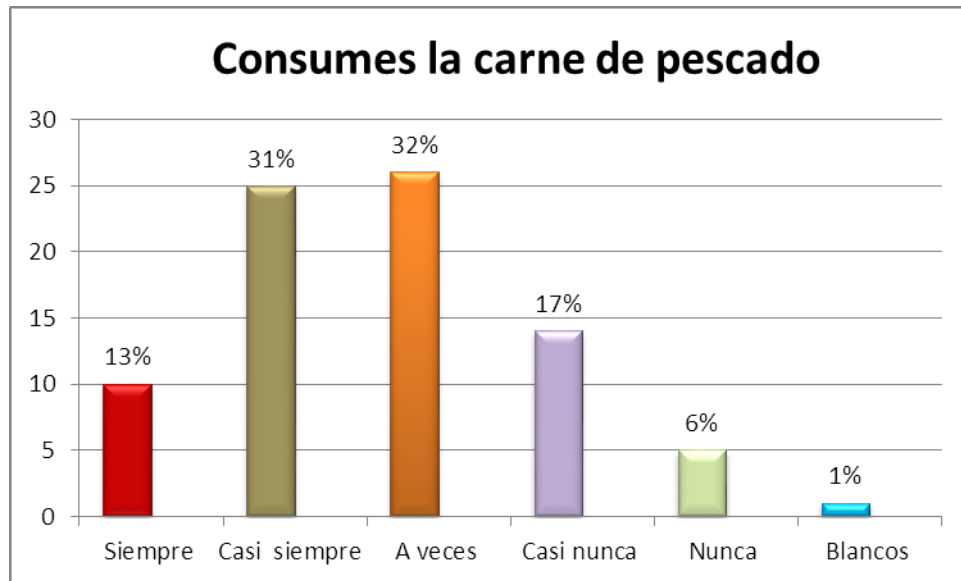
**Gráfico 19. Consumes comidas rápidas Pollo broster, salchipapas, pizzas, hamburguesas.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 19, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 53% a veces consumen comidas rápidas. El 19% indican que casi siempre consumen comidas rápidas como el pollo, pizzas, hamburguesas. El 14% casi nunca tienen el hábito de consumir comidas rápidas. El 7% siempre consumen comidas rápidas. El 7% indican que nunca consumen comidas rápidas. En general el porcentaje más alto es a veces consumen comidas rápidas como el pollo a la broster, salchipapas, pizzas, hamburguesas.

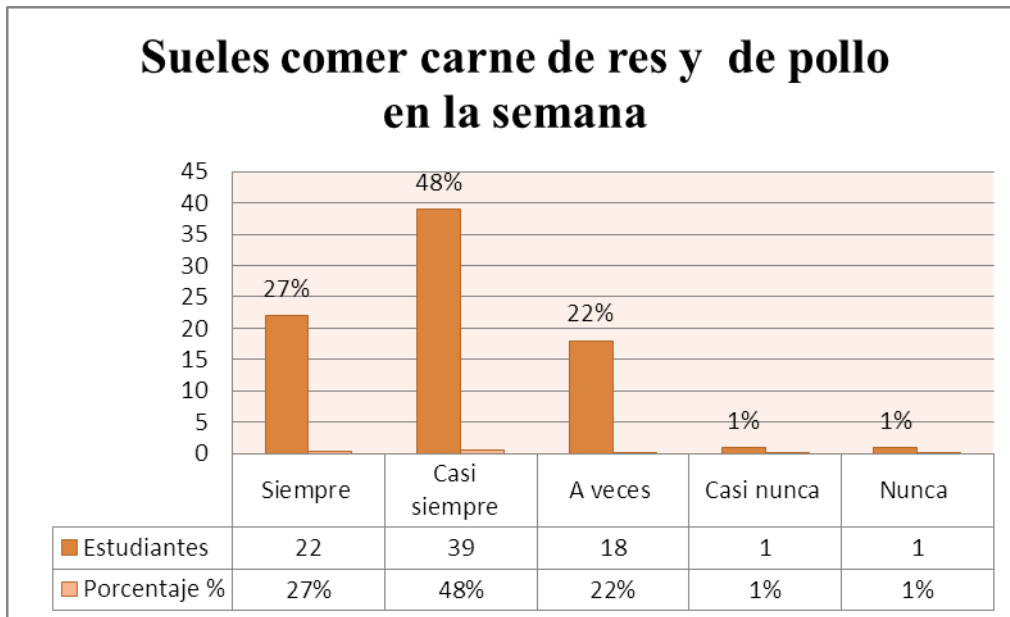
**Gráfico 20. Consumes la carne de pescado.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 20, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 32% a veces consumen la carne de pescado. El 31% indican que casi siempre consumen la carne de pescado. El 17% casi nunca tienen el hábito de consumir alimento preparado en la calle. El 13% siempre consumen la carne de pescado. El 6% indican que nunca consumen la carne de pescado. El 1% no respondió a este ítem. En general el porcentaje más alto es a veces consumen la carne de pescado ya que es rico en ciertos nutrientes beneficiosos para nuestra salud.

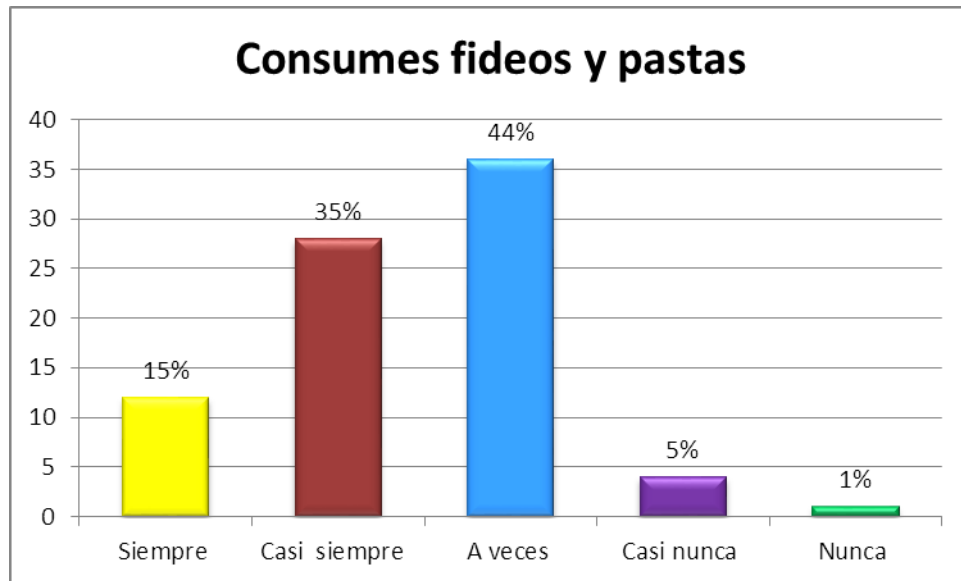
**Gráfico 21. Sueles comer carne res y de pollo en la semana.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 21, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 48% casi siempre consumen carne de res y de pollo en la semana. El 27% indican que siempre consumen carne de res y de pollo en la semana. El 22% a veces tienen el hábito de consumir estas carnes. El 1% casi nunca consumen carne. El 1% indican que nunca consumen carne. En general el porcentaje más alto es que casi siempre consumen la carne de res y de pollo durante la semana es una alimento que no puede faltar en su dieta.

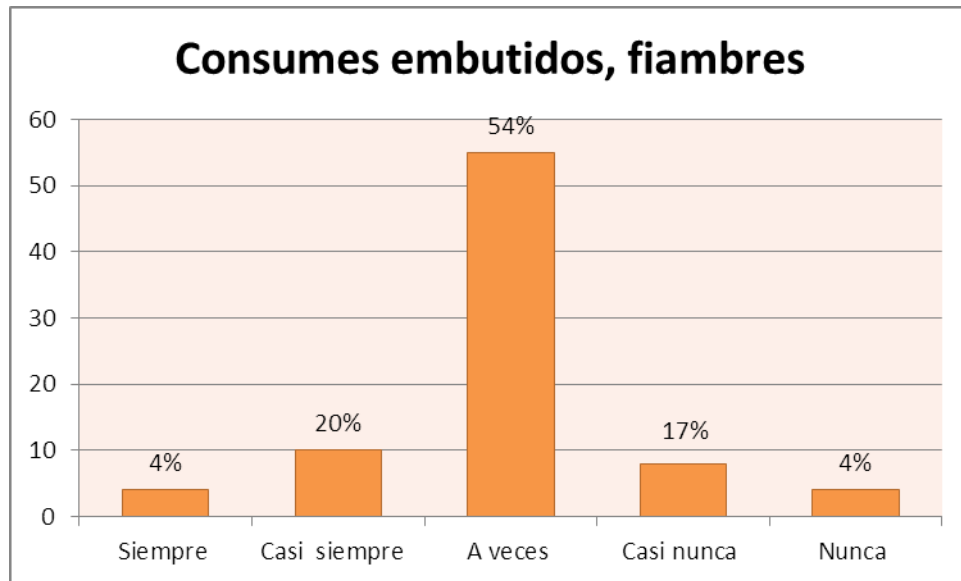
**Gráfico 22. Consumes fideos y pastas.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 22, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 44% a veces consumen fideos y pasta. El 35% indican que casi siempre consumen pastas y fideos. El 15% siempre tienen el hábito de consumir fideos y pastas. El 5% casi nunca consumen fideos y pastas. El 1% indican que nunca consumen fideos y pastas. En general el porcentaje más alto es a veces consumen fideos y pastas.

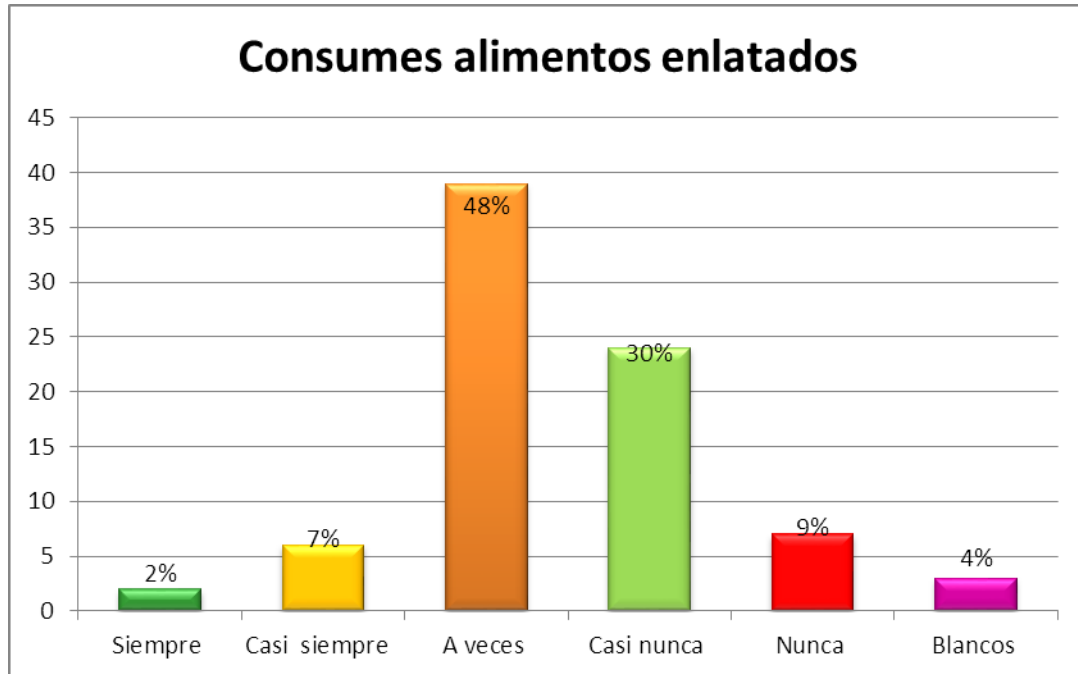
**Gráfico 23. Consumes embutidos, fiambres.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 23, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 54% a veces consumen alimentos preparados en la calle. El 20% indican que casi siempre consumen algún alimento preparado en la calle. El 17% casi nunca tienen el hábito de consumir alimento preparado en la calle. El 4% siempre consumen alimentos preparados en la calle. El 4% indican que nunca consumen alimentos preparados en la calle. El 1% blanco. En general el porcentaje más alto es a veces consumen alimentos preparados en la calle.

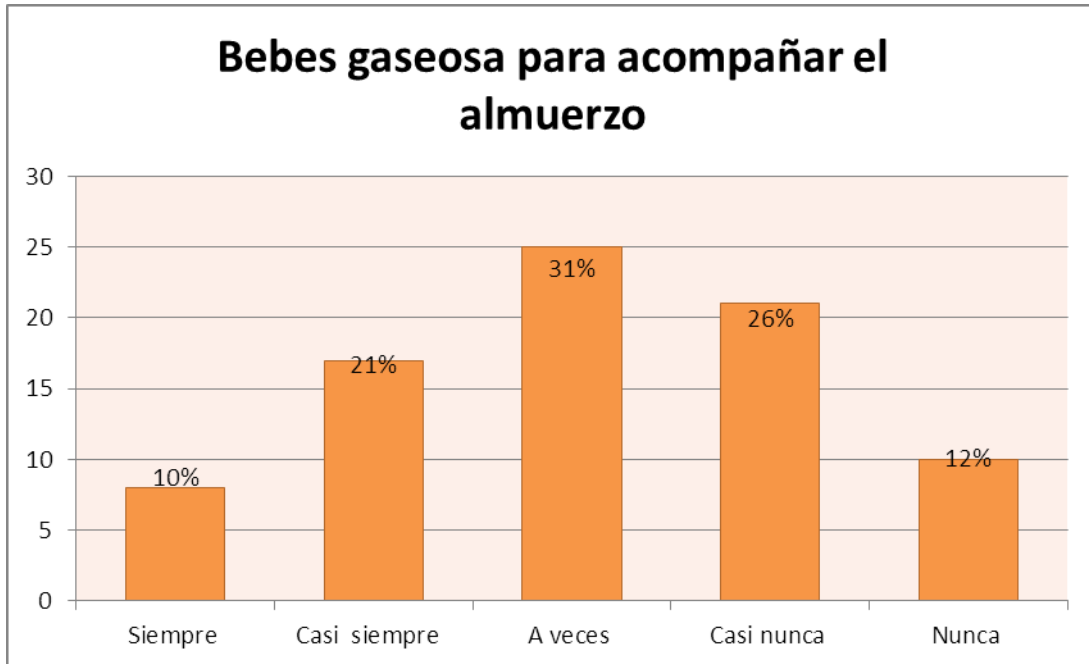
**Gráfico 24. Consumes alimentos enlatados.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 24, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 48% a veces consumen alimentos enlatados. El 30% indican que casi nunca consumen algún alimento enlatado. El 9% casi nunca tienen el hábito de consumir alimentos enlatados. El 7% casi siempre consumen alimentos enlatados. El 4% en blanco. El 2% siempre consumen alimentos enlatados. En general el porcentaje más alto es a veces consumen alimentos enlatados.

**Gráfico 25. Bebés gaseosa para acompañar el almuerzo.**

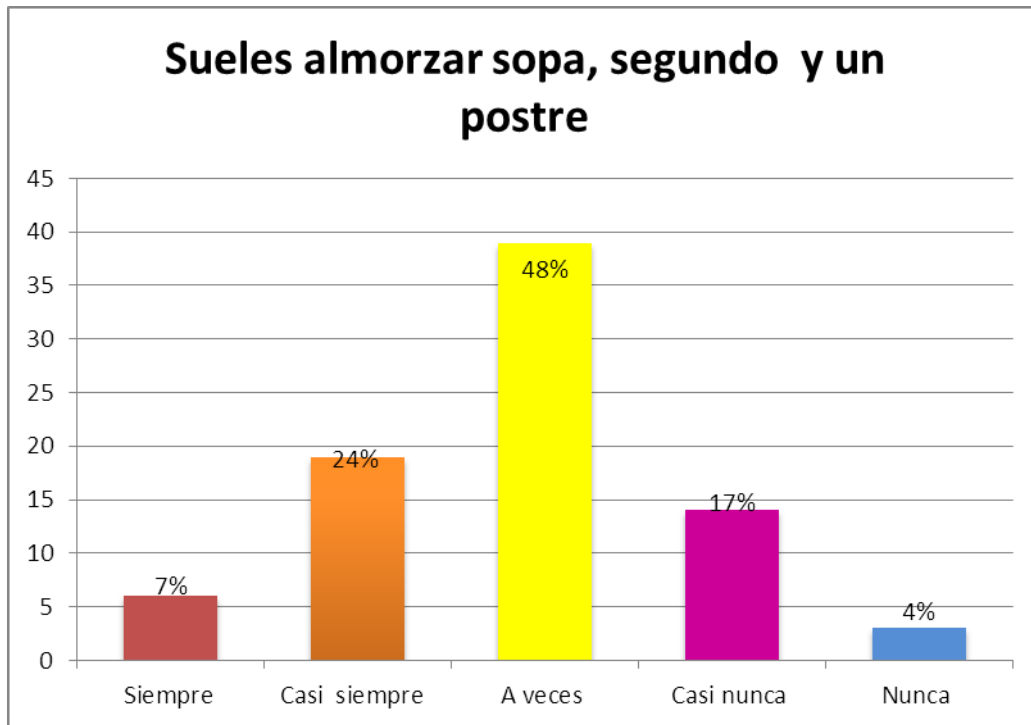


*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 25, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 31% a veces acompañan su almuerzo con una gaseosa. El 26% indican que casi nunca consumen bebida gaseosa para acompañar su almuerzo. El 21% casi siempre tienen el hábito de consumir bebida gaseosa en la hora del almuerzo. El 12% nunca acompañan gaseosas en el almuerzo. El 10% indican que siempre a la hora del almuerzo lo acompañan con una gaseosa. En general el porcentaje más alto es a veces suelen acompañar una gaseosa en la hora del almuerzo.



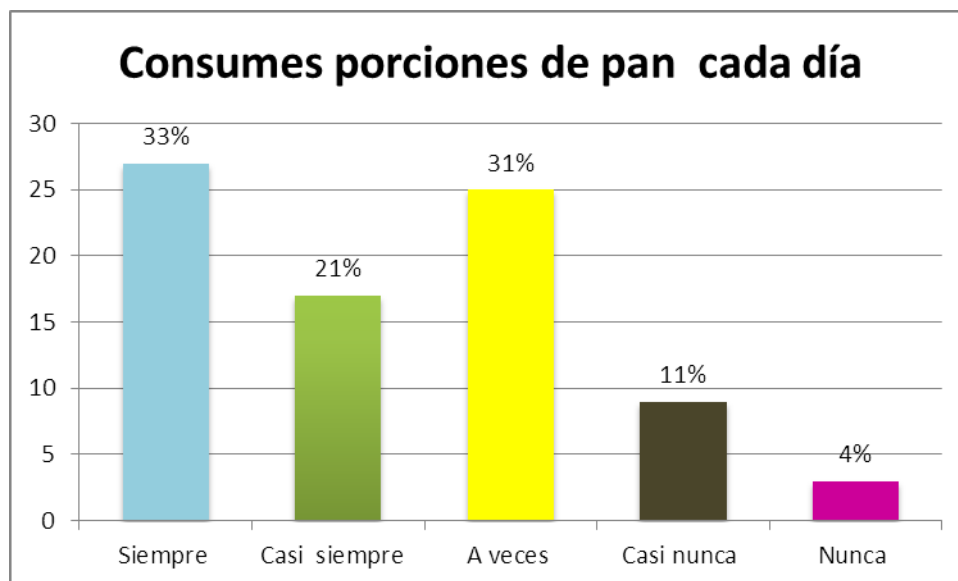
**Gráfico 26. Suelen almorzar Sopa, segundo y un postre.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 26, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 48% a veces suelen almorzar sopa, segundo y un postre. El 24% indican que casi siempre almuerzan sopa, segundo y algún postre. El 17% casi nunca tienen el hábito de almorzar sopa, segundo y un postre. El 7% siempre suelen almorzar sopa, segundo y un postre. El 4% indican que nunca almuerzan por diferentes factores. En general el porcentaje más alto es a veces suelen almorzar sopa, segundo y acompañado con algún postre.

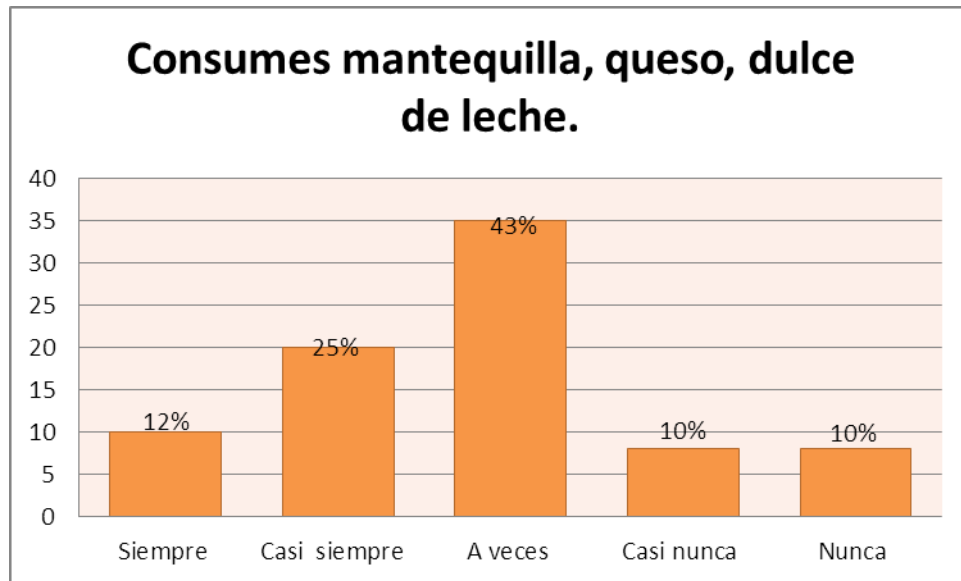
**Gráfico 27. Consumes porciones de pan cada día.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 27, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 33% siempre consumen porciones de pan cada día para acompañar el desayuno. El 31% indican que a veces consumen porciones de pan diariamente. El 21% casi siempre tienen el hábito de consumir pan cada día. El 11% casi nunca consumen pan. El 4% indican que nunca consumen pan en la semana. En general el porcentaje más alto es que siempre consumen pan blanco, está presente en la primera comida del día y en la hora de té es un alimento que no puede faltar en sus hábitos alimentarios.

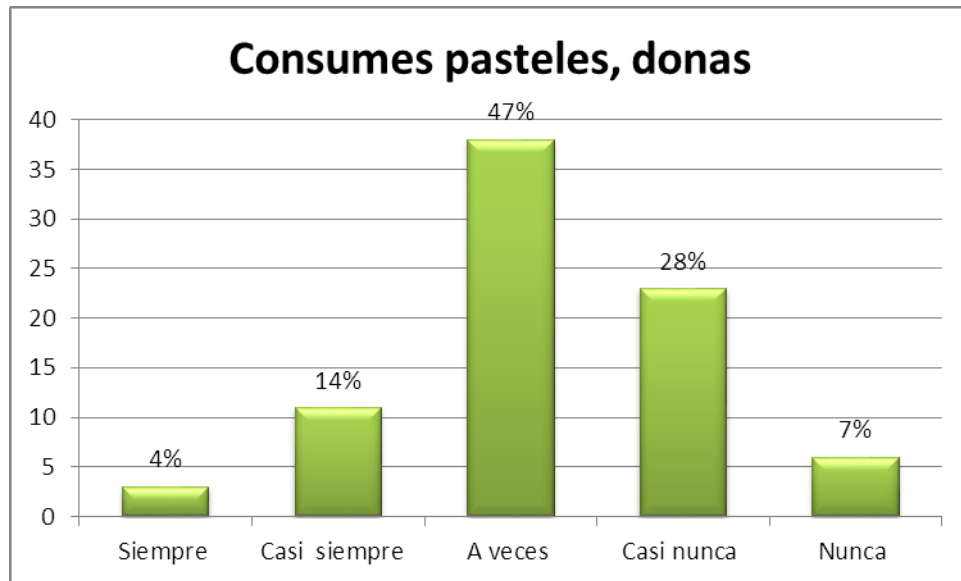
**Gráfico 28. Consumes mantequilla, queso, dulce de leche.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 28, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 43% a veces consumen mantequilla, queso, dulce de leche. El 25% indican que casi siempre consumen mantequilla, queso, dulce de leche. El 12% siempre tienen el hábito de consumir mantequilla, queso, dulce de leche en la hora del desayuno y el té. El 10% siempre consumen mantequilla, queso, dulce de leche. El 10% indican que nunca consumen mantequilla, queso, dulce de leche. En general el porcentaje más alto es a veces tienen el hábito de consumir mantequilla, queso, dulce de leche en la hora del desayuno y el té.

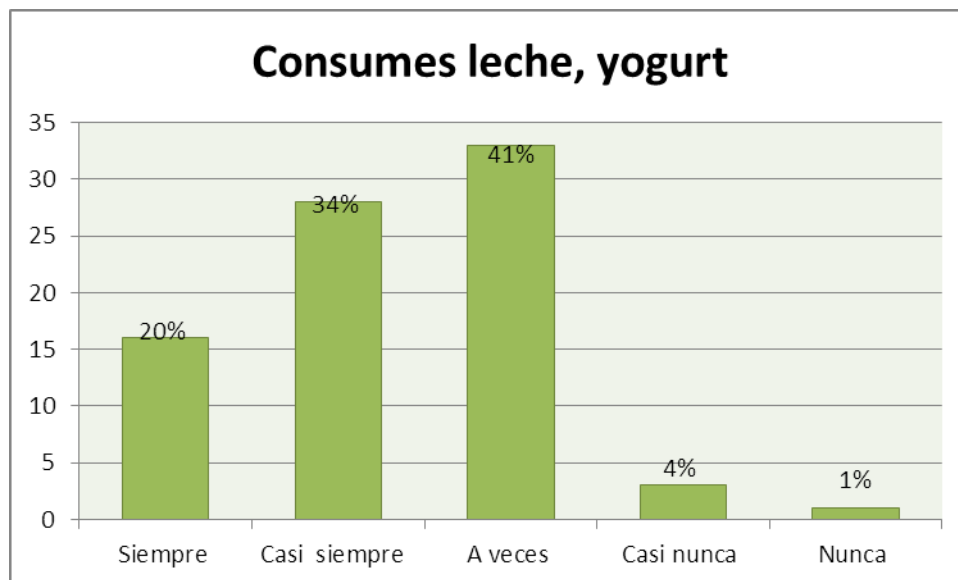
**Gráfico 29. Consumes pasteles, donas.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 29, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 47% a veces consumen pasteles y donas. El 28% indican que casi nunca consumen pasteles y donas. El 14% casi siempre tienen el hábito de consumir pasteles y donas. El 7% nunca consumen pasteles y donas. El 4% indican que siempre consumen pasteles y donas. En general el porcentaje más alto es a veces consumen pasteles y donas.

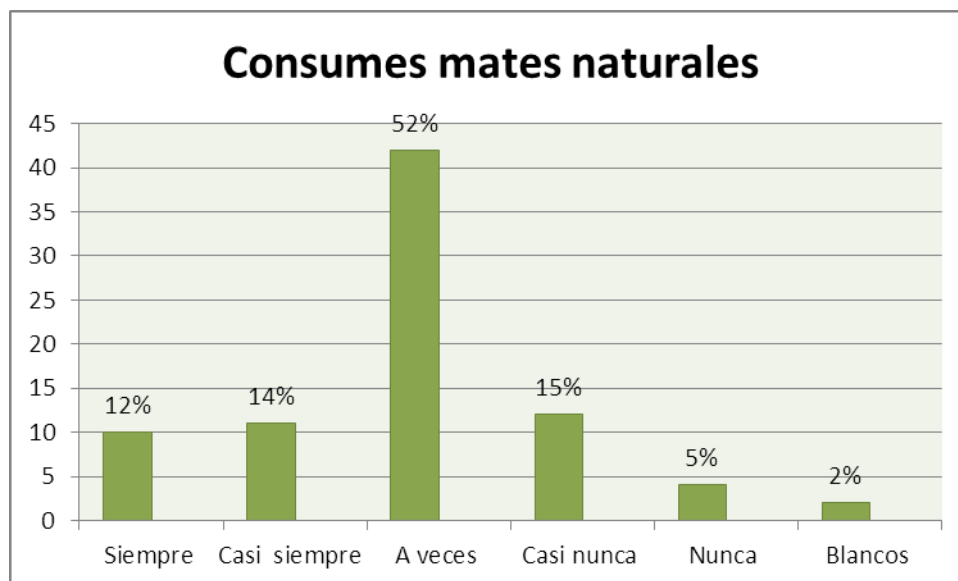
**Gráfico 30. Consumes leche, yogurt.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 30, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 41% a veces consumen leche y yogurt. El 34% indican que casi siempre consumen lácteos, la leche y el yogurt. El 20% siempre tienen el hábito de consumir lácteos, la leche y el yogurt. El 4% casi nunca consumen lácteos, la leche y el yogurt. El 1% afirmó que nunca consume lácteos. En general el porcentaje más alto es a veces consumen alimentos preparados en la calle.

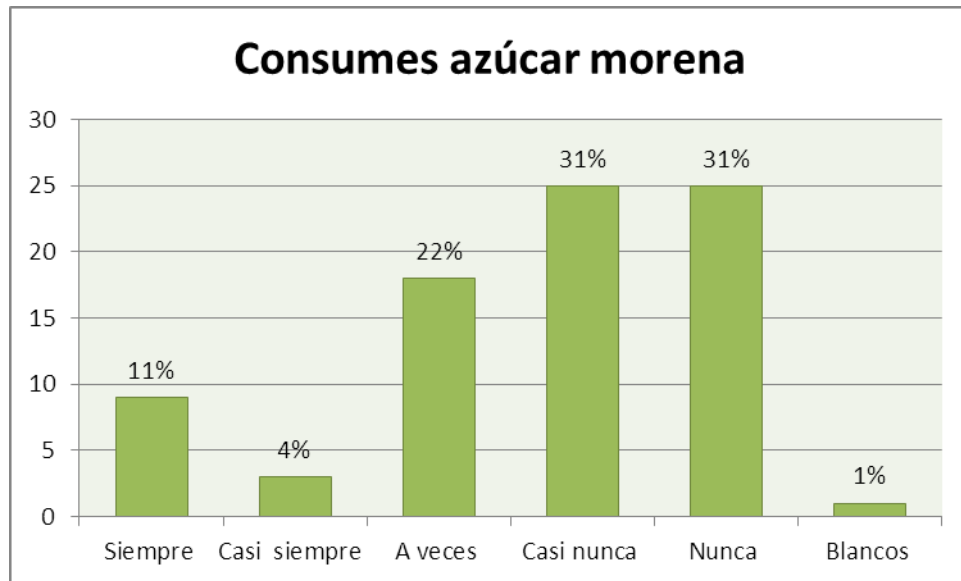
**Gráfico 31. Consumes mates naturales.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 31, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 52% a veces toman algún mate natural. El 15% indican que casi nunca toman algún tipo de mate natural. El 14% casi siempre tienen el hábito de tomar algún mate natural. El 12% afirman que siempre toman mates naturales. El 5% indican que nunca toman mates naturales. El 2% en blanco. En general el porcentaje más alto es a veces toman mates naturales para ciertas enfermedades de resfrió o gripe.

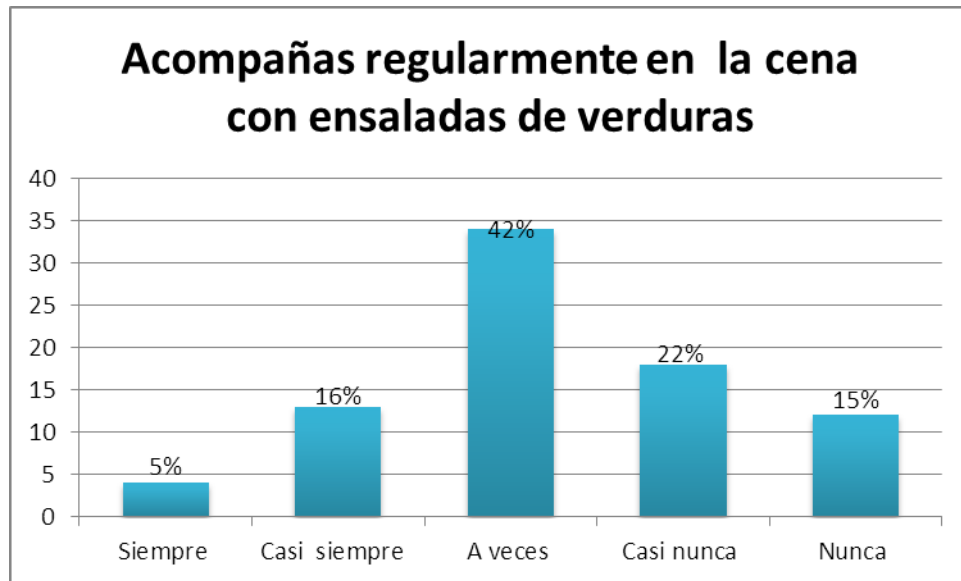
**Gráfico 32. Consumes azúcar morena.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 32, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 31% afirman que casi nunca consumen azúcar morena. El 31% indican que nunca habían consumido el azúcar moreno, esto puede ser ya que este tipo de azúcar no es muy conocido en el mercado común. El 22% a veces tienen el hábito de consumir azúcar morena. El 11% siempre consumen el azúcar morena. El 4% indican que casi siempre consumen azúcar morena. El 1% no respondió al ítem. En general los porcentajes más altos son a veces y nunca consumen azúcar morena a la hora de acompañar el té, una bebida, un jugo.

**Gráfico 33. Acompaña regularmente en la cena con ensaladas de verduras.**

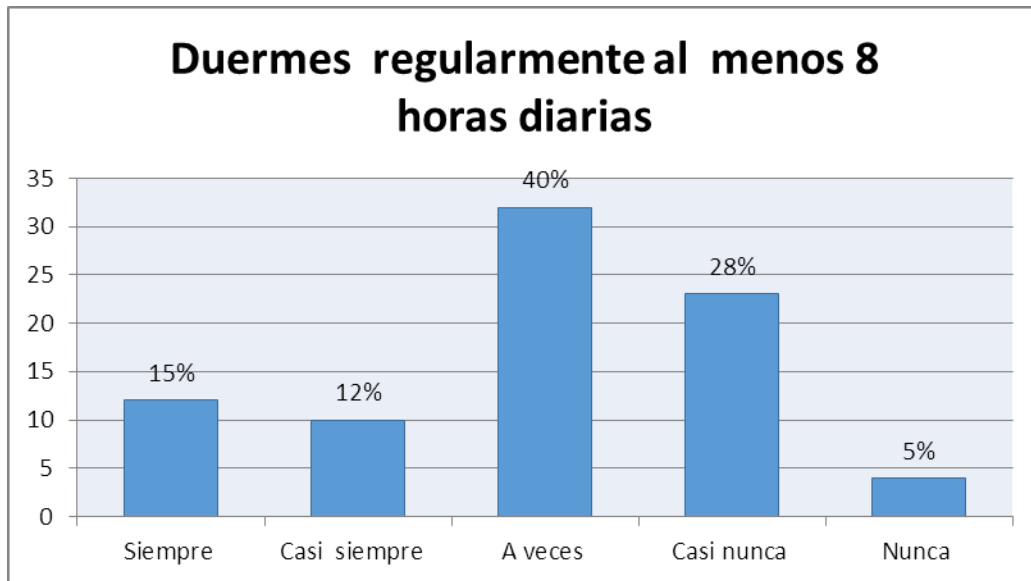


*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 33, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 42% a veces acompañan una ensalada de verduras en el horario de la cena. El 22% indican que casi nunca consumen ensalada de verduras. El 16% casi siempre tienen el hábito de consumir una ensalada en la hora de la cena. El 15% nunca suelen acompañar una ensalada de verduras en la hora de la cena. El 5% indican que siempre consumen una ensalada para acompañar su cena. En general el porcentaje más alto es a veces suelen consumir una ensalada de verduras para acompañar su cena.



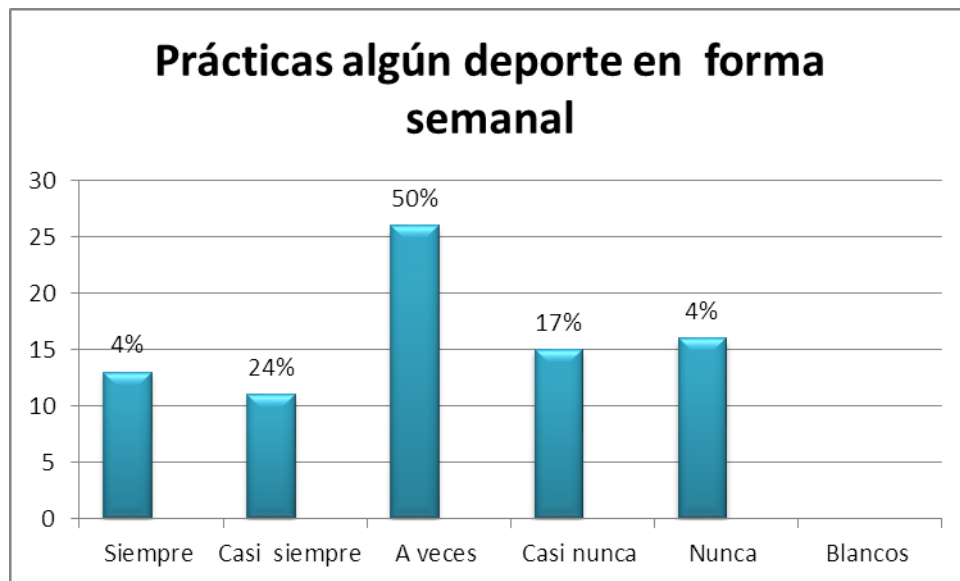
**Gráfico 34. Duermes regularmente al menos 8 horas diarias.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 34, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 40% afirman que a veces suelen dormir ocho horas. El 28% indican que casi nunca llegan a dormir ocho horas diarias. El 12% casi siempre tienen el hábito de dormir las ocho horas. El 15% siempre duermen las ocho horas diariamente. El 5% indican que nunca duermen las ocho horas por las diferentes actividades que realizan. En general el porcentaje más alto es a veces llegan a dormir las ocho horas diarias esto para; tener un sueño reparador para su organismo.

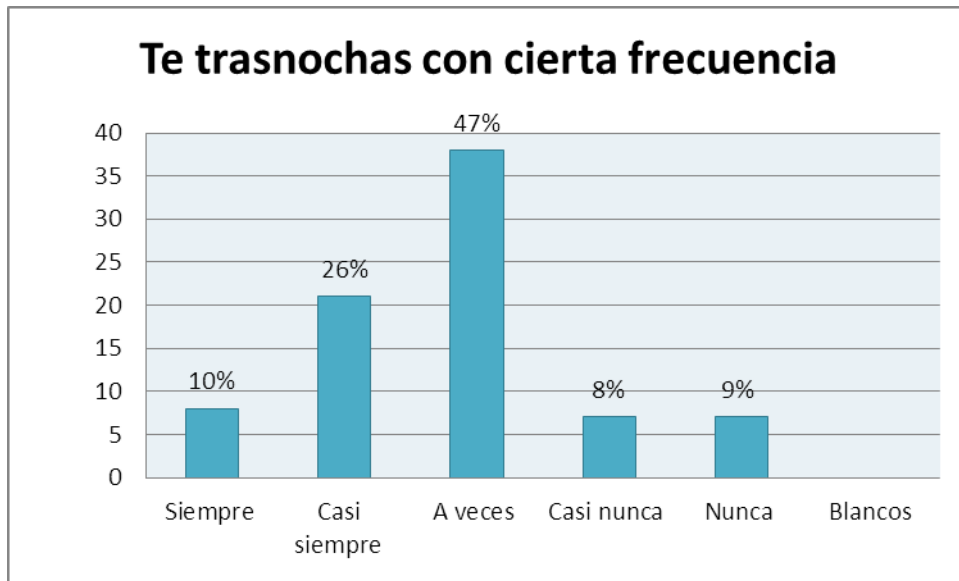
**Gráfico 35. Prácticas algún deporte en forma semanal.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 35, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 50% a veces practican algún deporte para poder distraerse y perder el estrés un poco. El 24% indican que casi siempre realizan algún deporte. El 17% casi nunca practica algún deporte en especial. El 4% siempre realizan deportes y las prácticas consumen alimentos preparados en la calle. El 4% indican que nunca practican deporte. El 1% no respondió al ítem. En general el porcentaje más alto es a veces practican algún deporte para librarse de la tensión y acumulación de estrés por los trabajos académicos exámenes exposiciones en el grafico se puede apreciar que practican las y los jóvenes deportes.

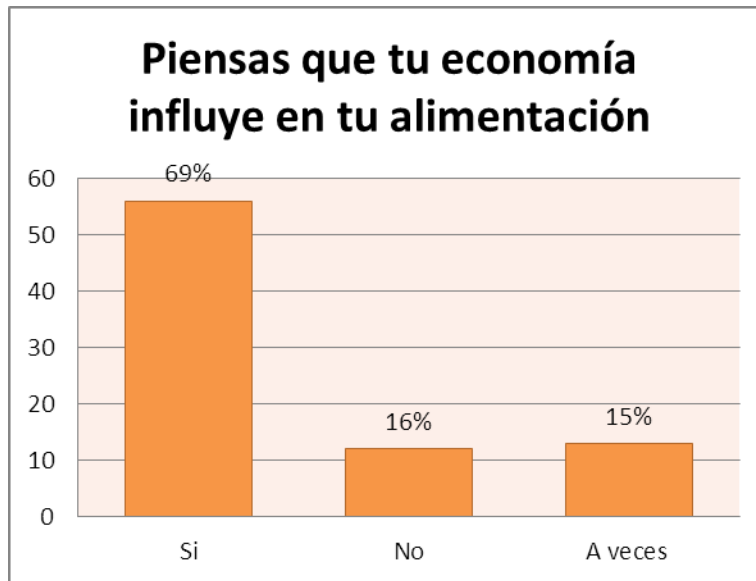
**Gráfico 36. Te Trasnochas con cierta frecuencia.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 36, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 47% a veces se trasnochan con cierta frecuencia. El 26% indican que casi siempre se trasnochan por diferentes actividades. El 10% siempre se trasnochan con frecuencia. El 9% indican que casi nunca se trasnochan. El 9% indican que nunca se trasnochan por alguna actividad. En general el porcentaje más alto es a veces se trasnochan con frecuencia dependiendo a las actividades que tengan.

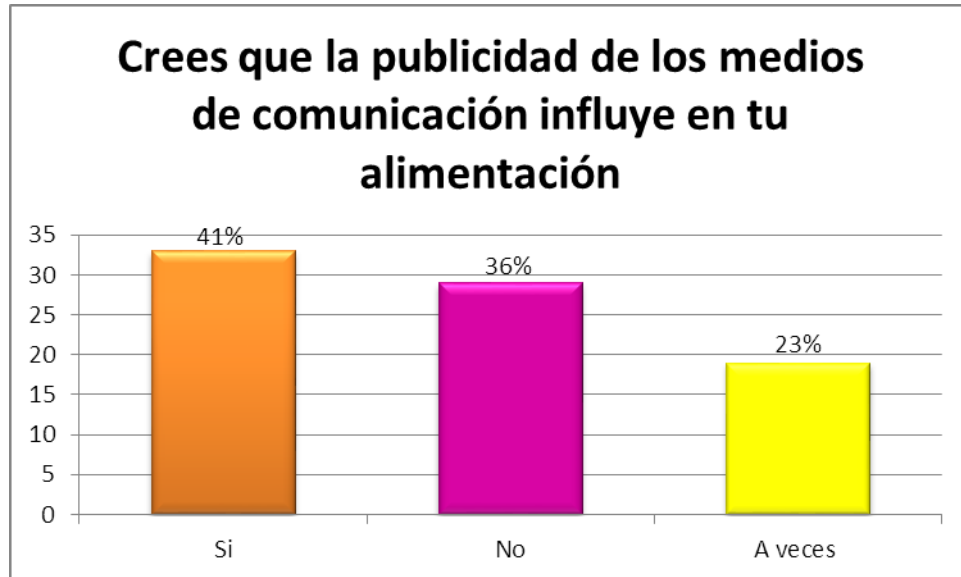
**Gráfico 37. Piensas que tu economía influye en tu alimentación.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 37, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 69% afirman que si influye su economía en su alimentación diaria .El 16% indican que a veces influye en su economía. El 15% indican que no influye su economía en su alimentación En general el porcentaje más alto es SI en su mayoría de los estudiantes afirman que su economía influye en su alimentación.

**Gráfico 38. Crees que la publicidad de los medios de comunicación influye en tu alimentación.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 38, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 41 % afirman que si influye la publicidad de los medios de comunicación. El 36% indican que no influye la publicidad de los medios de comunicación en su alimentación. El 23% indican que a veces influye la publicidad de los medios de comunicación en su alimentación .En general el porcentaje más alto es si en su mayoría de los estudiantes afirman que si influye la publicidad emita por los medios de comunicación en su alimentación.

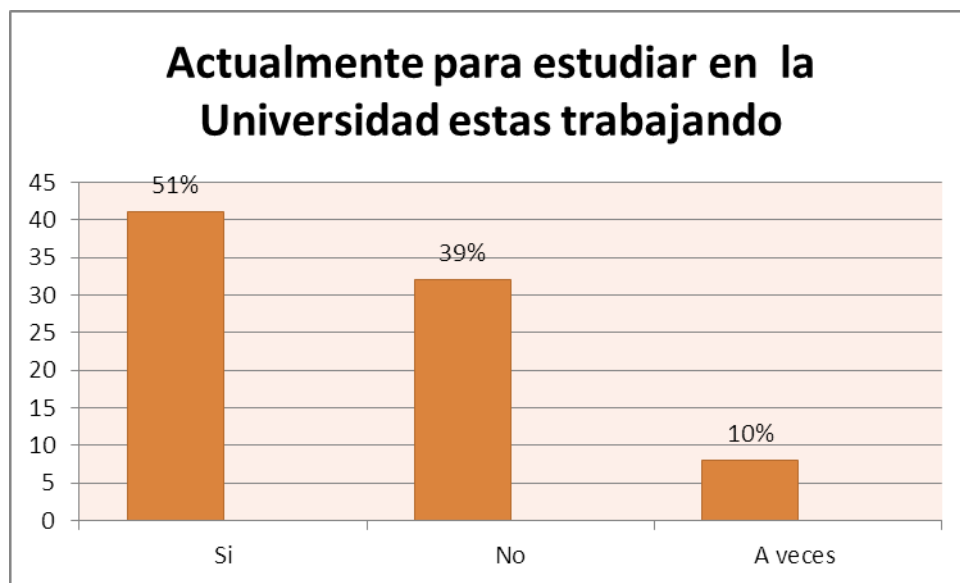
**Gráfico 39. Crees que la alimentación y el deporte son importantes para mantenerte sano.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 39, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 96 % afirman que SI, la alimentación y el deporte si lo practican les ayuda a prevenir enfermedades y mantenerse sanos y obtener unas buenas defensas. El 4% indican que no influye la alimentación y el deporte para mantenerse sanos. En general el porcentaje más alto es SI en su mayoría de los estudiantes afirman que si la alimentación y el deporte si lo practican les ayuda a mantenerse sanos.

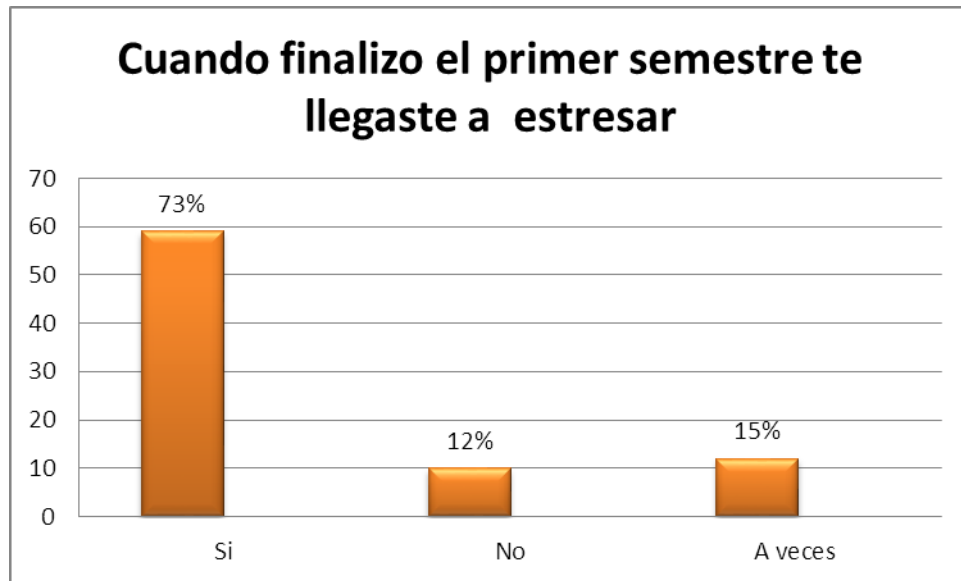
**Gráfico 40. Actualmente para estudiar en la universidad estas trabajando.**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 40, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 51 % afirman que actualmente si están trabajando para seguir estudiando. El 39 % indican que no están trabajando porque reciben apoyo económico por parte de sus padres para que puedan continuar con sus estudios académicos. El 10% indican que a veces trabajan para continuar con sus estudios en la Universidad. En general el porcentaje más alto es SI en su mayoría de los estudiantes afirman que si están trabajando para poder solventarse y seguir estudiando en la carrera.

**Gráfico 41. Cuando finalizo el primer semestre te llegaste a estresar.**

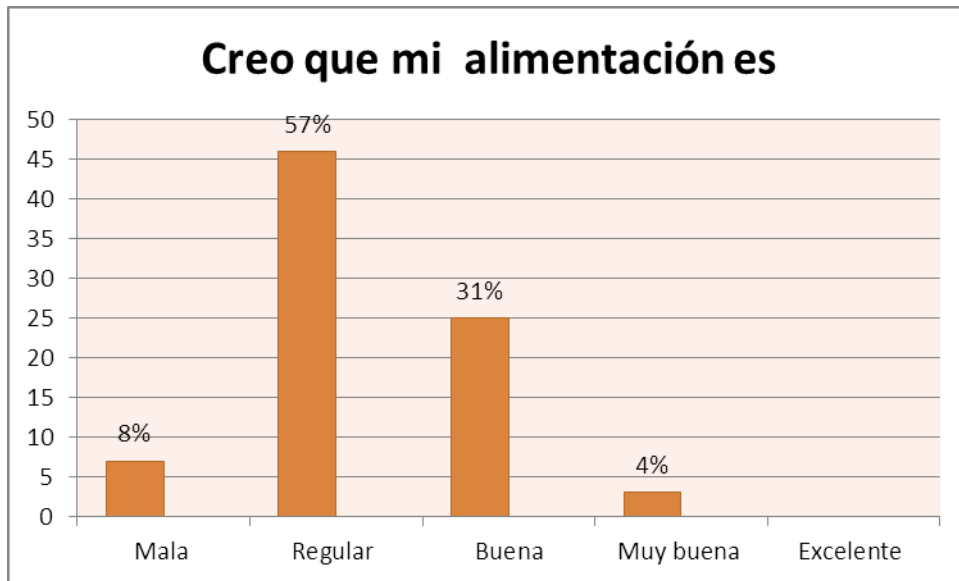


*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 41, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 73 % afirman que se llegaron a estresar bastante. El 15% indican que a veces se estresaron. El 12% indican que no se llegaron a estresar. En general el porcentaje más alto es Si en su mayoría de las y los estudiantes afirman que si se llegaron a estresar por la presentación de trabajos en grupo acumulados a lo largo del semestre los exámenes de diferentes materias las explosiones de los trabajos académicos. El deporte ayuda a perder el estrés acumulado.



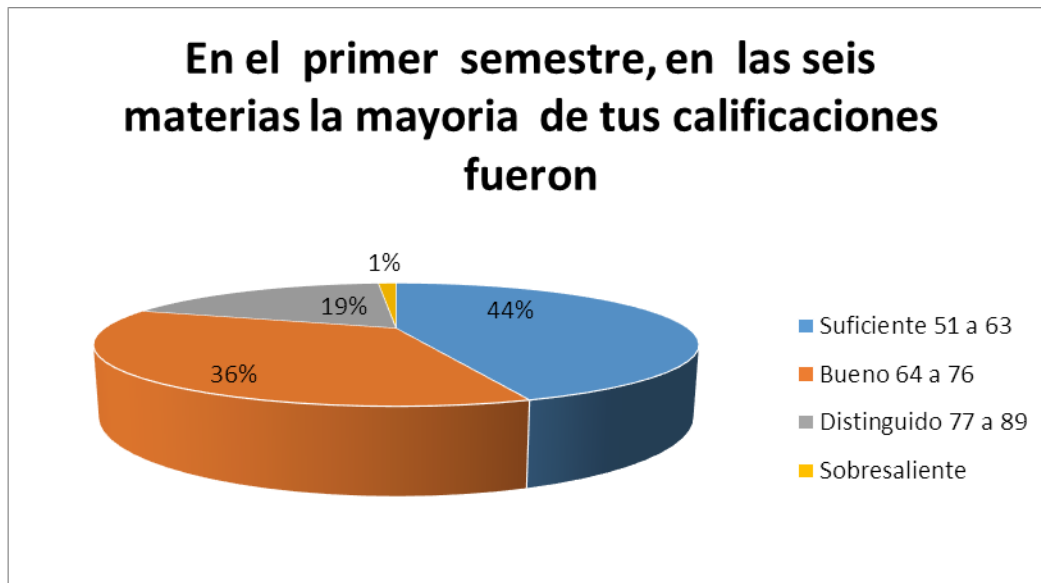
**Gráfico 42. Creo que mi alimentación es:**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 42, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 57 % afirman que su alimentación esta regular por diferentes factores económicos y sociales y que influyen en su alimentación. El 31% indican que su alimentación esta buena. El 8% indican que tienen una alimentación mala. El 4% nos indican que tienen una muy buena alimentación. En general el porcentaje más alto es si en su mayoría de los estudiantes afirman que su alimentación esta regular por diferentes factores que influyen en su alimentación.

**Gráfico 43. En el primer semestre, en las seis materias la mayoría de tus calificaciones fueron:**



*Fuente: Elaboración propia*

En el gráfico 43, se observa que los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. El 44%, obtienen lo suficiente de la nota para poder aprobar las materias que cursan y tienen un promedio de notas de 51 a 63 puntos. El 19%, indican que sus notas son distinguidas y tienen un promedio de 77 a 89 puntos. El 1% afirma que es sobresaliente y su promedio es de 90 a 100 puntos. En general el porcentaje más alto nos indica que los jóvenes aprueban las materias con un promedio de 51 a 63 puntos para aprobar el semestre.

## ANÁLISIS DE LOS DATOS

Para este análisis de datos se hará un compilado de los datos obtenidos por parte de las y los estudiantes; en ese sentido destacar la información de las comidas principales del día que ellos practican y agrupando los alimentos clasificándolos por grupos alimenticios y cuales incorporan dentro de sus hábitos alimentarios; lácteos, huevos, carnes, embutidos, verduras, frutas, cereales, pastas, productos de panaderías, tubérculos, azúcar, las comidas rápidas, la práctica de hacer ejercicio.

Las y los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés está conformado por 26 varones, que representa el 32% y 55 mujeres que representan el 68%. La mayoría de la población estudiantil está conformado por mujeres. Del turno de la mañana paralelo "A", y del turno de la tarde paralelo "B".

A continuación se analizará la información de las y los estudiantes y aseveraron lo siguiente:

### **¿Qué es lo que desayunas frecuentemente todos los días?**

La mayoría de los estudiantes mencionaron que desayunaban té, café, toddy, acompañado con piezas de pan. Sin embargo en su minoría de los estudiantes mencionaron que desayunaban avena, leche, jugo de frutas. Algunos estudiantes llegan a omitir el desayuno y van a clases sin haber probado ningún alimento.

En ciertas oportunidades las y los estudiantes omiten algunas veces el desayuno, pero que ocurre con este dato de este ítem, cuales son las consecuencias fisiológicas. El no desayunar es un gran error nutricional, es la primera comida después de un sueño reparador de 8 horas. Es el momento de reponer lo gastado y aportar la energía y nutrientes necesarios para realizar y afrontar el día con dinamismo y entusiasmo. El no desayunar hace que tengamos cansancio durante la mañana, disminuir la atención en clases, ocasiona que coma entre comidas, ciertos productos procesados que los encontrara en el kiosco.

### **Consumes porciones de fruta ¿Cuáles y con qué frecuencia?**

El dato que se pudo recabar con el cuestionario con el ítem número ocho nos llega a sorprender, en muy pocas ocasiones las y los estudiantes consumen frutas debido a la temporada como, el plátano, papaya, manzana, kiwi, uva, naranja, mandarina, mango, durazno, piña, chirimoya, toronja, limón, melón, sandía y en ocasiones especiales y fines de semana.

Tienen poca información en cuanto al valor nutricional de las frutas, son ricas en vitaminas y minerales esto ayuda que los órganos vitales puedan realizar sus funciones óptimamente y ayuda a prevenir diferentes enfermedades no transmisibles.

Las frutas son muy ricas en diferentes minerales y vitaminas y son antioxidantes naturales que son muy beneficiosos para nuestro organismo. Pero en su gran mayoría de los jóvenes dejan de lado y solo llegan a consumir en ocasiones y fines de semana

### **Bebes agua durante el día ¿Qué cantidad?**

En este ítem número12 en su mayoría de las y los estudiantes llegan a consumirlo a veces los ocho vasos diarios y en ciertos días nada, esto se debe ya que algunos no tienen el hábito de consumirlo. Pero este deficiente consumo de este mineral que es el agua, se notara en su organismo ya que cumple una función esencial el cual es hidratar a los órganos vitales regula la temperatura del sangre y con el transcurso de los años el no consumir agua tendrá sus consecuencias y efectos irreversibles padecerá de distintas enfermedades como el estreñimiento, cáncer de colon.

### **Llegas a consumir productos procesados (dulces, chocolates, galletas y etc.)**

En este ítem número14, los estudiantes afirman que en su gran mayoría si consumen estos productos por las empresas procesadoras para satisfacer su

apetito y también por necesidad de satisfacer su apetito y que consumen un dulce para poner atención en clase.

Lo consumen si, en muchas ocasiones para satisfacer su apetito ya que el dinero no les llega a alcanzar y debido que su factor económico es bajo y medio. Todo exceso es dañino para nuestro organismo. Se recomienda a tener el consumo solo en ocasiones.

Pese a las consecuencias que potencialmente pueden producir a mediano y largo plazo el consumo excesivo de estos productos procesados.

### **Consumes verduras cuáles son tus preferidas (y los que no te gustan cuales son)**

En su gran mayoría de los estudiantes consumen en la sopa de verduras y en algunas ensaladas dentro de las verduras consumidas son el zapallo, zanahoria, cebolla, el tomate, acelga, coliflor, apio, papa, oca, racacha, la papa, arvejas, haba, brócoli.

El consumo de verduras en nuestro entorno social se está perdiendo paulatinamente y está siendo substituida por comidas rápidas. Especialistas en el tema, nutriólogos y médicos del Ministerio de Salud y Deporte nos mencionan que las verduras no pueden faltar en nuestro hábitos alimentarios ya que contienen diferentes nutrientes, proteínas, carbohidratos, fibra y ayudan a las funciones de los órganos vitales de nuestro organismo.

### **Consumes comidas rápidas (en qué ocasiones y con qué frecuencia)**

En este ítem se incluye a las hamburguesas, pizzas y hot dogs, pollo frito, los estudiantes si consumen según nos mencionan en ocasiones especiales fines de semana con los amigos, la familia, compañeros de trabajo.

Muchas enfermedades son a causa de estas comidas, si bien se denominan comidas rápidas pero muy dañinas para nuestro organismo esa combinación de exceso de grasas acompañado de una gaseosa. Nos llevan a una enfermedad cardiovascular, la diabetes, gastritis, obesidad.

### **Cuáles son las carnes que te gustan y con qué frecuencia los consumes.**

Las más consumidas son las carnes blancas carne pollo, después esta las carnes rojas res, oveja, llama, y por último la de pescado.

Se tiene que tener hábitos alimentarios variados y consumir distintas carnes rojas, blancas, pescados para enriquecer nuestros órganos vitales y mejorar nuestra salud. En ese sentido también considerar el tipo de cocción que en su mayoría les gusta fritas debemos tener diferentes opciones al vapor, a la plancha.

### **Como consideras que está tu alimentación ¿Por qué?**

A pesar que los jóvenes estudiantes han adquirido ya plena madurez de los órganos que intervienen en la digestión absorción y metabolismo de los alimentos, es una época de riesgo nutricional, debido que existe exceso o insuficiente consumo de verduras y frutas. Nos alarma que las y los estudiantes para saciar su apetito prefieren comidas rápidas, alimentos fritos, refrescos y productos procesados dulces, chocolates y masticables.

Los jóvenes adultos tienen que poner más importancia en sus hábitos alimentarios debe elegir una alimentación variada, consumir cinco raciones de fruta y verdura por día, respetar las comidas del día. Moderar el consumo de las comidas rápidas y de azúcar y sal.

El estado de su alimentación como resultado final. Nos muestran la deficiencia o el exceso de calorías y carbohidratos y sedentarismo por el poco consumo de agua. También el poco consumo de frutas y verduras en sus hábitos alimentarios.

### **Realizas algún deporte ¿Qué deporte realizas?**

Según el ítem número 35, los varones si realizan deporte como el futbol con sus amigos compañeros de trabajo y siempre que tienen la oportunidad lo practican. En cuanto a las mujeres relativamente también futbol y wali. Algunos estudiantes se abstienen y no practican ningún deporte por razones de tiempo.

Es importante practicar algún deporte ya que ayuda al sistema circulatorio, porque mantendrás el peso que sea mejor para tu cuerpo, para mantenerse joven y te desestérese.

No es necesario y exclusivamente practicar algún deporte basta con aumentar actividades como caminar, colaborar con las labores en la casa, dar paseos con tus amigos, el trotar algún día en la semana. Esto ayudará de gran manera a tu organismo a mantenerlo activo.

### **Está consciente que tu salud depende de tu alimentación**

En su gran mayoría de las y los estudiantes están conscientes que su alimentación influye en su salud pero no lo practican y dejan de lado sus hábitos alimentarios saludables esto les permitirá tener una calidad de vida.

Realizar las comidas del día: desayuno, almuerzo y cena, además de pequeñas alimentos según el apetito: a media mañana y media tarde. Tener una dieta equilibrada optar por alimentos frescos y naturales acompañarlos con bastante agua. Establecer una conciencia crítica en cuanto en los hábitos alimentarios saludables. Si bien el cambio no se lo realizara de lo noche a la mañana, es un cambio que paulatinamente se lo debe de practicar incorporar más frutas, verduras y beber cantidades de agua en litros por día.

### **¿Cuáles son los alimentos que no te gustan? (eres alérgico algún alimento)**

A cada estudiante tiene distintos hábitos alimentarios esto depende de cómo su familia le haya inculcado sus costumbres lo ideal es optar por una alimentación equilibrada y variada. Se creativo si algún alimento no te gusta puedes incluir de alguna manera en jugos, ensaladas, cocidas de alguna manera darse el modo de consumir el alimento natural.

## **¿Cuántas horas llegas a dormir al día? (los fines de semana)**

Los estudiantes mencionan que llegan a dormir desde:

- Ocho horas
- Siete horas
- Seis horas
- Cinco horas
- Cuatro horas diarias

Debido a diferentes actividades que realizan tanto académicas, laborales, distracción, pasatiempos como el facebook, whatsapp, twiter, instagram.

Gracias a expertos en el tema médicos y nutriólogos nos mencionan que el cuerpo debe descansar ocho horas diarias. El sueño debe de ser placentero, reparador, cargar la energía necesaria para el día siguiente. El no dormir las ocho horas presentara ciertas conductas mal humor, más propensos a tener estrés insuficiente apetito y dolor de cabeza.



**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES**  
**Y**  
**RECOMENDACIONES**

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Los hábitos alimentarios podrían definirse como el comportamiento más o menos consciente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influido por múltiples factores, sociales, económicos, culturales (Bacarreza, 2004:10).

En este sentido, los hábitos alimentarios intervienen diferentes factores que determinan la alimentación estos son económicos, sociales, psicológicos; los alimentos no son un premio ni tampoco un castigo. La alimentación saludable y adecuada tiene sus horarios ya establecidos. Lo importante es habituarnos y tener una dieta variada.

Los resultados obtenidos muestran que hay diferencias significativas entre géneros y paralelos ya que los estudiantes del turno de la mañana, paralelo “A” y del turno de la tarde el paralelo “B” y llegan a tener diferentes hábitos por que llegan a omitir diferentes comidas como el desayuno y la cena. En este sentido podemos constatar que la alimentación que ellos optan es desequilibrada e insuficiente de ciertos nutrientes esenciales para su alimentación, ya que llegan a consumir más carbohidratos y grasas y bebidas azucaradas como las gaseosas.

Esto se debe a que los jóvenes adultos de la carrera Ciencias de la Educación se encuentra en un ambiente desfavorable, ya que están repletos alrededor de la universidad de alimentos transgénicos, empresas de comidas rápidas y bebidas azucaradas como las gaseosas de diferentes empresas.

Ante dichas situaciones resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de una alimentación que siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a

promover la salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro: cardiovasculares, hipertensión, obesidad determinados tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes (Mendoza, 2009:61).

El resultado de un estilo de vida de sedentarismo y de los malos hábitos alimentarios nos conducirán a un tipo de estrés, agotamiento y falta de energía, acides gástrica, estreñimiento, desórdenes del sueño, ansiedad, sobre peso, bajo peso obesidad, depresión, entre otros.

### **Respecto al Objetivo General**

*Determinar los hábitos alimentarios que practican los estudiantes y la calidad nutricional que tiene el primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015.*

Los datos obtenidos respecto al promedio general de los hábitos alimentarios son que los estudiantes llegan omitir algunas comidas el desayuno y la cena y su alimentación con un insuficiente consumo de frutas y verduras y el sedentarismo. En ese sentido su calidad nutricional es insuficiente y deja mucho que desear lo cual los puede llevar a enfermedades crónicas y daños irreversibles para su salud.

Los estudiantes que cursaron el turno de la mañana omiten el desayuno; las causas por despertarse tarde no desayunan y por acumulación de trabajos académicos, exámenes, exposiciones y los estudiantes que estaban en el turno de la tarde omiten el almuerzo y la cena en algunas oportunidades también la causa, trabajos académicos, exámenes, exposiciones en la carrera.

La observación realizada confirma con los datos obtenidos mediante el cuestionario. Los estudiantes de primer año se encuentran en su entorno bastantes empresas de comidas rápidas, kioscos donde la mayoría de sus productos no son orgánicos y son productos envasados y procesados. En este sentido, las y los jóvenes consumen productos procesados emitidos por empresas

conocidas y no conocidas y estos se los puede encontrar en un kiosco de la universidad, para así calmar su apetito de las y los estudiantes.

Los estudiantes de primer año dejan de lado a sus familias y en su mayoría llegan a trabajar y estudiar lo cual no les permite realizar las comidas del día al lado de su familia y los amigos son acompañantes en la hora de consumir las comidas del día. Esta es la realidad que están pasando los estudiantes en su primer año, nuevas experiencias, la planificación en su distribución de sus horarios tanto de trabajo y estudio también los trabajos académicos.

### **Respecto a los Objetivos Específicos**

1. *Identificar la elección de los distintos grupos de alimentos y las bebidas más consumidas y la frecuencia de los mismos en los estudiantes primer año en la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.*

Los resultados obtenidos reflejan que la elección de los grupos alimentarios que eligen son las carnes rojas, blancas y pescados en abundancia en las comidas del almuerzo y la cena, las frutas de temporada escaso consumo, los carbohidratos; pan, pasteles, fideo, papa, y grasas como el pollo frito, papa frita, hamburguesas, pizzas, helados, relleno, tucumanas, comidas fritas, y las bebidas más consumidas son las azucaradas; las gaseosas.

2. *Analizar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los estudiantes.*

Gracias a la indagación se pudo evidenciar que las y los jóvenes tienen hábitos alimentarios insuficientes estos no cubren las necesidades que requieren sus organismos. Su alimentación tiene excesos de alimentos en carbohidratos, grasas, sal, azúcar, conservantes, y hay una deficiencias en vitaminas y minerales frutas, verduras, también está presente el insuficiente consumo de agua, lácteos, actividades físicas. El resultado de un estilo de vida de sedentarismo y de los malos hábitos alimentarios lleva a un tipo de estrés, agotamiento y falta de energía, estreñimiento, desordenes de sueño, dolores de cabeza, depresión.

Es frecuente que las y los estudiantes trabajen para solventar sus estudios. Este factor económico afecta la estabilidad de su alimentación. En consecuencia los estudiantes afrontan una acumulación de circunstancias adversas, como dificultades y omiten las comidas del día, en cuanto a su alimentación es insuficiente.

La información también es un factor determinante ya que muchos estudiantes no se llegan informar en cuanto al tema, por lo que desconocen; las consecuencias que puede llevar los malos hábitos alimentarios.

*3. Identificar que género tiene la continuidad de hábitos alimentarios saludables adecuados.*

Al Identificar que género tiene la continuidad de hábitos alimentarios saludables adecuados. Fue bastante complejo ya que mencionaban por ambos géneros que existía cierta incertidumbre en saber cómo estaba su alimentación.

Los datos apuntan y nos señalan que las mujeres dejan de lado su alimentación y consumen bastantes productos procesados en los recesos de sus clases. Es decir las mujeres tienen más continuidad de ir más al kiosco para comprar dulces, galletas, helados y gaseosas. Pero por otro lado los varones realizan la mayoría de las comidas, no tienen la continuidad de consumir galletas, dulces y chocolates, practican por semana algún deporte. También que las mujeres mencionan importancia en cuanto a su alimentación pero no lo practican en su ideología. Por lo tanto los varones tienden a tener un horario no fijo de comidas es más espontaneo para sus comidas pero si lo realizan. Y están pendientes de practicar algún deporte.

*4. Analizar de forma cualitativa y cuantitativa los hábitos alimentarios de los estudiantes primer año en la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.*

Para analizar los datos cualitativos se utilizó las entrevistas y se codificó la información otorgada. Con respecto a los datos cuantitativos se utilizó un cuestionario y también se analizó e interpretó los resultados a detalle.

Los estudiantes primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés. Presentan malos hábitos alimentarios escaso consumo de frutas y verduras también consumo de agua. Omiten las comidas principales y también pican ciertos alimentos entre comidas. Presentan cierto desorden alimenticio; si bien las consecuencias no son muy notorias en esta etapa a medida que va pasando los años paulatinamente se irán descubriendo ciertos síntomas y malestares de los órganos vitales a causa de malos hábitos alimentarios.

Los jóvenes desinformados en cuanto su alimentación, llevan una vida sedentaria, niveles de estrés, poco consumo de frutas y verduras. También destacar que alimentarse bien no es cohibirse de varios alimentos. Asimismo se puede llevar una alimentación saludable pero sin excesos.

### **Respecto a la hipótesis**

*“Los estudiantes de Primer Año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015 son un grupo vulnerable de riesgo nutricional debido a que sus hábitos alimentarios, no suelen adecuarse a las necesidades fisiológicas de su organismo”.*

La hipótesis se acepta porque su alimentación es vulnerable y sus hábitos alimentarios son poco saludables, también que está presente el sedentarismo y están propensos de riesgo nutricional las y los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés.

De acuerdo a la indagación realizada los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés; sus estilos de vida son más sedentarios y menos saludables porque existe poca práctica de ejercicios físicos, sus hábitos alimentarios se basa en el mayor

consumo de carbohidratos y un mínimo consumo de vitaminas y minerales y fibra proveniente de (verduras y frutas), las bebidas azucaradas es el principal líquido más consumido, y esto conduce a padecer alguna enfermedad al pasar los años debido a sus malos hábitos alimentarios y en futuro se convierta en alguna enfermedad más crónica en sus órganos vitales.

Finalmente, de acuerdo a los resultados del cuestionario realizado a los y las estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en general, los hábitos alimentarios de las y los estudiantes poco saludables y está presente el sedentarismo. Y esto se debe a que en su primer año en la universidad tienen nuevas experiencias, desapego en las familias, también los horarios de la carrera si bien son secuenciales los trabajos académicos son de trabajo intelectual individual y grupal y requiere bastante tiempo.

De acuerdo a las entrevistas realizadas, se llega a la conclusión que los estudiantes dejan de lado su alimentación y toman muy poca importancia este tema; en este sentido se debe afianzar sus conocimientos en alimentación para así poder obtener una mejor calidad de vida saludable y libre de enfermedades no transmisibles. Recordemos esto siempre “somos lo que comemos”.

El factor social determina y participa en los hábitos alimentarios saludables, ya que los estudiantes son conscientes de que deben alimentarse bien pero no lo practican en abundancia. Actualmente la sociedad es un factor muy influyente en la alimentación debido a los diferentes medios, la televisión, radio e internet.

En la actualidad el factor económico también llega a influir de gran manera, si uno tiene dinero puede consumir y tener una alimentación variada pero la realidad es que si tienen dinero lo malgastan en comidas rápidas o chatarras o productos procesados. Depende de cada estudiante el alimentarse bien deben darse modos para una alimentación y hábitos saludables y si el estudiante no tiene tanto dinero, darse modos con el poco dinero que tienen, es por eso que deberían invertir en alimentos naturales y las comidas principales del día, esto ayudará a prevenir enfermedades crónicas y estar libre de éstas para un futuro mejor.

## 5.2. RECOMENDACIONES

Para mantener hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable se debe de seguir los siguientes pasos:

- ✓ La familia, el primer escenario educativo un espacio privilegiado para adquirir los hábitos alimentarios. Por ello es importante el obtener una preferencia de alimentos variados y naturales ricas en vitaminas y minerales, también es de vital importancia el incorporar y hacer un hábito el beber agua.
- ✓ Los docentes pueden lograr un impacto positivo en las y los estudiantes. La vulnerabilidad en cuanto su alimentación debe ser vista como una oportunidad, un espacio de intervención para una calidad de vida. La educación se debe de orientar a concientizar a los estudiantes para adquirir unos buenos hábitos alimentarios y mejorar la ingesta de vitaminas y minerales de origen natural.
- ✓ Tener el hábito de consumir agua durante el día para hidratar los órganos vitales y para un mejor funcionamiento de nuestras actividades cotidianas.
- ✓ Comer al menos cinco piezas o raciones de fruta fresca al día. Un hábito que se tiene que ir incorporando paulatinamente dentro de nuestra alimentación, para que en un futuro se pueda ir reduciendo el riesgo de contraer alguna enfermedad crónica.
- ✓ La educación alimentaria, ayudara a los jóvenes. A elegir alimentos sanos y naturales. En vez de prohibir la ingesta de aperitivos no saludables en el hogar, puede resultar más positivo introducir opciones de aperitivos saludables de una forma progresiva. Además, es necesario que se facilite el acceso a elecciones de alimentos más saludables fuera de casa.
- ✓ De acuerdo con los datos obtenidos, cabe destacar la realización de estudios más profundos sobre el conocimiento de los estudiantes sobre la importancia de la alimentación en esta etapa de la vida.



- ✓ Educar y motivar a los estudiantes sobre la importancia de los cambios alimentarios, así como las repercusiones que tienen a corto y largo plazo para mejorar la calidad de vida.
- ✓ Conseguir cambios en la alimentación es un reto complicado tanto para los profesionales que trabajan en educación, como para expertos en esta ciencia de la nutrición y también para la población. Se necesita de diversas estrategias (talleres, módulos, planes, seminarios, los medios comunicación la televisión, la radio, la internet), que logren desencadenar un concientización en grupos que tienen diferentes prioridades. Es probable que las campañas en las que se incluyan asesoramientos personalizados, soluciones prácticas y cambios en los entornos resulten eficaces para cambiar paulatinamente si bien estos cambios no se logran de la noche a la mañana, lo que se quiere es concientizar a la población estudiantil de las consecuencias de los malos hábitos alimentarios.
- ✓ Generar espacios de talleres y convivencias extracurriculares, promoviendo a ampliar el estudio de la indagación para obtener una formación integral.
- ✓ Una buena educación en los hábitos alimentarios saludables tendrá un efecto importante cercano, para evitar enfermedades crónicas cada vez más frecuentes en los jóvenes adultos.
- ✓ Sugerir que se incorpore una materia específica en cuanto este tema de la alimentación saludable, la importancia de que el educador oriente a practicar ejercicios físicos al menos durante 30 minutos tres veces por semana. Alimentarnos de forma variada y balanceada. Beber bastante agua por lo menos 8 vasos al día, para evitar el estreñimiento. Reducir el consumo de sal y de azúcar. Consumir más frutas y verduras orgánicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABELA, María del Carmen y VILLEGAS Ruth (2007). *Recomendaciones de energía y de nutrientes para la Población Boliviana*. La Paz: Ministerio de Salud y Deportes.
- BACARREZA CALVIMONTES, Susana (2004). Hábitos alimentarios en adolescentes de un colegio particular y un colegio fiscal de la zona sur de la Ciudad de La Paz. Tesis de Licenciatura en Nutrición y Dietética, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz.
- BARRAGAN, Carmen (2000). Perfil participativo de la vulnerabilidad a la inseguridad alimentaria: Organización Panamericana de la Salud.
- BELTRAN Quiroga, María del Carmen y CENTELLAS Tarquino, María Teresa (2003). Estado nutricional y estilos de vida en pacientes adolescentes y adultos atendidos en la Caja de Salud de la Banca Privada. Tesis de Licenciatura en Nutrición Clínica, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz
- BISEL, Richard (1991). *Nutrientes vitales*. USAID.
- BOWMAN Barbara y RUSSELL Robert (2003). *Conocimientos actuales sobre nutrición*. (8va ed.) Organización Panamericana de la Salud. Washington: InternatinalLifeSciencesInstitute.
- CAMACHO Prado, Silvia Teresa y otros (2010). *Diagnósticos en Contextos de Relevancia Social* (1ra. ed.). La Paz: GMC Artes Gráficas.
- CERVERA Pilar; CLAPES Jaume; RIGOLFAS Rita (1993). *Alimentación y dieta terapia*. (2da ed.) Madrid: Interamericana.
- CURCUY, Gloria y ONO Etsuko (1999). *Conocimientos básicos de nutrición*. La Paz: Puerto de Mejillones.
- DIAZ, Paucara Max Moisés y AGUILAR Huerta, Gloria (2010). *Hábitos alimentarios y estado nutricional y rendimiento escolar en Unidades Educativas Nocturnas de Potosí y Tupiza* (1ra. ed.). Potosí: CEBIAE.

- ESQUIVEL, Hernández Rosa Isabel, MARTÍNEZ Correa Silvia María y MARTÍNEZ Correa José Luis (1998). *Nutrición y salud*. México: El Manual Moderno.
- FOMAN, Samuel (1974). *Nutrición infantil* (2da. ed.). México: Interamericana.
- GALARZA, Victoria (2008). Hábitos alimentarios saludables (En Red). [http://www.cecuc.edu.es/publicaciones/habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.cecuc.edu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf)
- GARCÍA Muños Tomas (2003). *Etapas del proceso de investigador: instrumentación*
- GÓMEZ Domínguez, Josué Iván y SALAZAR Hernández, Nayeli (2010). Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud (En red). <http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/30073/1/GomezDominguezJIySalazarHdzNayeli.pdf>
- GOUNELLE Pontanel, Hugues (1980). *Alimentos Tradicionales y no Tradicionales* (1ra. ed.). Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- HAMMERLY, Marcelo (1992). *Viva más y mejor alimentándose correctamente* (2da. ed.). Buenos Aires: Sudamericana.
- HERNÁNDEZ, Roberto y otros (2006). *Metodología de la investigación* México: Mc Graw- Hill Interamericana.
- <http://frutasromero.net/productos/>
- [http://www.cecuc.edu.es/publicaciones/habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.cecuc.edu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf)
- [http://www.inta.cl/material\\_educativo/cd/3GuiAli.pdf](http://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf).
- IFOAM. Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Orgánica (2003). *Los Falsos Alimentos*. Cochabamba. Sagitario.
- LACOSTE, Eric (2015, 25 de enero). Página Siete. La Paz: Morales, pág.6.
- LANZA, Oscar y otros (2003). *Codex Alimentarius y Seguridad Alimentaria en busca de una buena salud* (1ra. ed.). La Paz: Sistemas Gráficos Color.
- MAHAN Kathleen y SCOTT Sylvia (2003). *Nutrición y dieta terapia de Krause* (décima edición). México: Interamericana.

- MÉNDEZ Álvarez, Carlos Eduardo (1995). *Metodología* .Bogotá: interamericana.
- MENDOZA, Francis (2010). La alimentación en los jóvenes (en red) <http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>.
- MENDOZA, Clavijo Raquel (2009). *Alimentación adecuada en las diferentes etapas de la vida*. La Paz: Garza Azul.
- MENDOZA, Rhaitza (2000). Formación de hábitos Alimentarios de estilos Saludables(En red).<Http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06%20ENF%20405%20GU%C3%8DA.pdf>
- Ministerio de Salud y Deportes (2013). Guía alimentaria para el adulto mayor. La paz: Bolivia.
- Ministerio de Salud y Deportes (2013). Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana. La paz: Bolivia.
- Ministerio de Salud y Deportes (2013). Guía alimentaria para las y los adolescentes. La paz: Bolivia.
- MITCHELL, Helen y otros (1970). *Nutrición y Dieta* (15 décimo quinta. ed.). México: Interamericana.
- MONCAYO, Márquez Luis Carlos (2009). *La comida chatarra en las Unidades Educativas de El Alto* (1ra. ed.). La Paz: CEBIAE.
- MUÑOZ, Leyton Ana María (1990). *Alimentación y Nutrición* (1ra. ed.). Perú: La molina.
- NAVIA, Mónica y TELLENA Patricia (1994). *Pobreza y Salud en Bolivia*: Ildis O. M. S.
- OLIVARES, Sonia Y ZACARÍAS, Isabel (2013). Guía de alimentación saludable y necesidades nutricionales del adulto. (En red )
- OPS, OMS, (1998).Inocuidad de los alimentos y mundialización del comercio de productos alimentarios.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (1990) *Unidades didácticas de nutrición*.

- PAMPLONA Roger, Jorge (2003). *El Poder Medicinal de los Alimentos* (1ra. ed.). Argentina: Safeliz.
- PANTOJA Vacaflor, María Rosa RODRÍGUEZ García, Celso (2003). *Manual del manipulador de alimentos*. La Paz: Ministerio de Salud y Deportes.
- RODRÍGUEZ Tadeo, Alejandra (2006). *Hábitos alimentarios poco saludables en estudiantes universitarios*.
- RODRÍGUEZ García Celso y PANTOJA Vacaflor María Rosa (2003). *Manual de inspector sanitario de alimentos* (1ra. ed.). La Paz: Virgo.
- RODRÍGUEZ, Francisco y FUENTES, María Teresa (1994). *Introducción a la metodología de las investigaciones sociales*. Habana: Política.
- SANTINELLI Melisa Paola (2011) (en red)  
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110709.pdf>
- SASSON, Albert (1993). *La alimentación del hombre del mañana*. España: Reverte.
- TINTAYA, Porfidio (1999). *Diseños de Investigación*. La Paz: Edcon.
- TINTAYA, Porfidio (2008). *Proyecto de Investigación*. La Paz: Instituto de estudios bolivianos.
- ZEBALLOS Soruco, Lisett y CARDOZO Vacaflor, Marcelo (2008). *El Estado Nutricional y Alimentario en el Municipio El Alto*. La Paz: Garza Azul.
- ZIEGLER, Ekhard y FILER J. (1997). *Conocimientos actuales sobre nutrición* (7ma. Ed.). Washington: Organización Mundial de la Salud.

# ANEXOS

## ANEXO 1

### GLOSARIO

**Actividad física:** Cualquier movimiento corporal provocado por contradicción muscular, cuyo resultado implique un gasto de energía.

**Actividad física intensa:** Cualquier actividad que exija movimientos musculares sostenidos, y se realice a igual o más del 70% de frecuencia cardiaca máxima para la edad. Por ejemplo: caminar rápido, saltar, etc.

**Actividad física leve:** El 75% del tiempo se encuentra sentados o de pie y el resto de tiempo en movimiento, pertenecen a esta categoría los oficinistas, estudiantes que están sentados gran parte del tiempo, video juegos, mirar televisión, bordadores y choferes.

**Actividad física moderada:** Cualquiera actividad que exija movimientos musculares sostenidos, sea equivalente a una caminata continua y actividad intensa que alcance al menos el 70% de frecuencia cardiaca máxima para la edad por ejemplo: caminar, nadar y bailar, etc.

**Alimentación básica:** Alimentos de consumo habitual que proporcionan a la población una parte importante de su ingestión energética total, que constituyen un elemento importante del gasto familiar en alimentos.

**Alimentación:** Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

**Alimento:** Toda sustancia que al ser ingerida nutre al organismo.

**Aprendizaje:** Proceso de internalización de las actividades y cooperaciones sociales en acciones y operaciones mentales. Un proceso donde las relaciones y habilidades externas (sociales) se interiorizan y transforman en relaciones internas (psíquicas).

**Carbohidratos:** Son conocidos también como glúcidos por su sabor dulce o más o menos intenso.

**Desnutrición:** Enfermedad debido al consumo insuficiente de alimentos durante un periodo largo de tiempo.

**Desnutrición:** Se define como el cambio de estructuras funciones de las células y tejidos debido a la falta de nutrientes y calorías.

**Dieta:** Tipo de cantidad de alimentos que ingieren un individuo o grupo de población.

**Educación:** Proceso multifacéticos orientado a fortalecer el desarrollo del sujeto de su forma de ser y convivir en la comunidad.

**Estreñimiento:** El estreñimiento hace referencia a las heces pocos frecuentes, o duras o la dificultad para expulsarlas. Puede implicar dolor durante el paso de una deposición incapacidad para evacuar después de hacer fuerza pujar durante de más 10 minutos, o la ausencia de deposiciones después de más de 3 días.

**ETA:** Es una enfermedad que se transmite por el consumo de un alimento.

**Factor:** Cada uno de los elementos circunstanciales o influencias que contribuyen a producir un resultado o intervienen en un proceso.

**Hábito de alimentación saludable:** Repetición de conductas de alimentación en las cuales aportamos una cantidad de energía y nutrientes necesarios para nuestra edad y actividad diaria, que sea suficiente para subvenir las necesidades nutricionales.

**Hábitos Alimentarios:** Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

**Lípidos:** Son nutrientes comúnmente llamados aceites y grasas.

**Malnutrición:** Nutrición inadecuada del ser humano por exceso y déficit ejemplo (desnutrición y obesidad).

**Malnutrición:** **Se** refiere a los problemas nutricionales causados por el déficit como el exceso en el consumo de alimentos.

**Nutrición:** Es La ciencia que se encarga del correcto consumo de alimentos beneficiosos para la salud.



**Optimismo:** Estado de euforia que es consecuencia de la facilidad de adaptación a la vida. El optimismo procede de un equilibrio físico mental y de la despreocupación por todo aquello que puede turbar la paz espiritual.

**Proteínas:** Son los componentes básicos de la estructura de nuestro cuerpo.

**Requerimientos nutricionales:** Es la cantidad de nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) que necesita el ser humano para satisfacer sus necesidades biológicas y mantener un buen estado de salud.

**Toxico:** Venenoso.

**Vitaminas:** Son sustancias orgánicas que nuestro cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas, pero que no se pueden producir por sí mismo. Por lo tanto han de ser suministradas con la alimentación.

## ANEXO 3

### ENTREVISTA PARA LOS ESTUDIANTES

NOMBRE..... EDAD.....PESO.....

1. ¿Qué es lo que desayunas frecuentemente todos los días? ¿Cuáles son los alimentos que consumes con mayor frecuencia?
2. Consumes porciones de fruta ¿Cuáles y con qué frecuencia?
3. Bebes agua durante el día ¿Qué cantidad?
4. Llegas a consumir productos procesados (dulces, chocolates, galletas y etc.)
5. Consumes verduras cuáles son tus preferidas (y los que no te gustan cuales son)
6. Consumes comidas rápidas (en que ocasiones y con qué frecuencia).
7. Cuáles son las carnes que te gustan y qué días los consumes.
8. Como consideras que está tu alimentación ¿Por qué?
9. Realizas algún deporte en algún día de la semana ¿Cuánto tiempo?
10. Estas consiente que tu salud depende de tu alimentación.
11. ¿Cuáles son los alimentos que no te gustan? (eres alérgico algún alimento).
12. ¿Cuántas horas llegas a dormir al día? (y los fines de semana).

**ANEXO 4**  
**Registro fotográfico**



**Estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación**



## ANEXO 5



Estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación

Quioscos cerca a los predios de la universidad



Estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación

**ANEXO 6**  
**ESTUDIANTES DE LA CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



Docente de primer año y sus estudiantes en La Carrera Ciencias de la Educación

Estudiantes de Primer Año de la Carrera Ciencias de la Educación



Estudiantes de Primer Año de la Carrera Ciencias de la Educación





Restaurantes de comida rápida, cerca de la universidad

Quioscos donde van los estudiantes de la UMSA



Quioscos de jugos naturales de la Universidad Mayor de San Andrés

## ANEXO 7

<b>REGISTRO DE OBSERVACIÓN</b>			
<b>OBSERVADOR</b>		<b>Nº DE OBSERVACIÓN</b>	
<b>CURSO</b>		<b>DOCENTE</b>	
<b>ÁREA</b>		<b>TEMA</b>	
<b>Nº DE ESTUDIANTES</b>		<b>FECHA</b>	
<b>HORA DE INICIO</b>		<b>HORA DE FINALIZACIÓN</b>	
<b>Tiempo</b>			<b>Comentario</b>

## **ANEXO 8**

### **ESTUDIANTES DE LA CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA GESTIÓN 2015**

#### **LISTA DEL PARALELO “A” DEL TURNO DE LA MAÑANA**

1. Aguilar Pantoja Denilson Yosef
2. Apaza Condori Ivana Lorena
3. Apaza Ibarra Mabel
4. Apaza Palli Mariela
5. Arteaga Poma Daniela Ximena
6. Aspiasu Cantuta Adriana Mishely
7. Ayoroa Monrroy Andrea Abril
8. Cabrera Huanca Evelin Deysi
9. Callata Vaca Ivanova
10. Castañon Mendez Rebeca Sarai
11. Choque Fuentes Nathaly Eneida
12. Choque Mamani Mery
13. Chuquimia Quispe Mady
14. Choque Fuentes Nataly Eneida
15. Choque Mamani Manel Aracely
16. Churata Chavez Jhoseline Leslie
17. Condori Vargas Wilder
18. Condori Humerez Edgar
19. Fernández Mita Claudia Verónica
20. Flores Blanco Ingrid Mercedes
21. Flores Mamani Moises Victor
22. Flores Quispe Jazmin Ruth
23. Flores Quispe Karen Jhovana
24. Gonzales Rodrigo Michael



25. Gutierrez Flores Lourdes
26. Hinojosa Delgado Laura Fanny
27. Huayhuas Gutierrez Luis Miguel
28. Ibarra Apaza Mabel
29. Laura Avila Yamila
30. Layme Gonza Edson Eddy
31. Limachi Miranda Olivia Nathaly
32. Macias Canaza Roslin Ivette
33. Mamani Cosicanqui Irmenia
34. Mamani Flores Yesica Bea
35. Mamani Quispe Isabel
36. Marcos Pinto Daniela
37. Martinez Mamani Fanny Yolanda
38. Mayta Paye Milenca
39. Mayta Choquehuanca Danessa
40. Michael Gonzales Rodrigo
41. Michoa Colque Irma
42. Moscoso Pinto Daniela
43. Pari Quino Daysi Virginia
44. Peralta Valdes Roxana
45. Pérez Huanca Roberto
46. Perez Mamani Jenny Ninet Katherine
47. Poma Lecoña Michelle Mikaela
48. Poma Mendoza Eduardo Edson
49. Quispe Huanca Tania
50. Quispe Ramos Pamela
51. Quiuchaca Cuentas Micaela verónica
52. Rojas Ruiz Vanesa Alejandra
53. Saca Huaycho Guadalupe
54. Salina Quispe wiliam
55. Suxo Mamani Branda Alison

56. Tallacagua Rojas MariaBelen
57. Torrez Ferrano Jose Ignacio
58. Valensuela Yessenia Patricia
59. Vargas Mita Pamela
60. Velasco Castro Vladimir

#### **LISTA DEL PARALELO "B" DEL TURNO DE LA TARDE**

1. Aliaga Típula Gladys
2. Ameller Gallardo José Inti
3. Apaza Torrez Karen Teresa
4. Aranibar Cardenas Mayra Lulia
5. Benavides Quintanilla Susana Sonia
6. Bendita Machaca Emely Daniela
7. Benito Nina Helen Sharai
8. Beneditez Vacaflores Alejandra Gabriela
9. Bernal Condori Leydi Laura
10. Blanco Quisbert Blanca Iris
11. Blanco Quisbert Helen Flor
12. Centeno Mamani Yanet Gloria
13. Choque Espinoza Jeannette
14. Choque Fuentes Nathaly Eneida
15. Chui Lagos Lizeth Flavia
16. Chuquimia Paco Niels Oriel
17. Chura Quispe Rubén Alex
18. Condori Cruz Mabel Elena
19. Condori Huasco Rene
20. Condori Humeres Edgar
21. Flores Casas Jeanina Monica
22. Flores Garsofino Nathaly Alexandra
23. Galves Lopez Cristian Rodrigo
24. Gomes Condori Miguelina

25. Jimenes Copa Laura
26. Laura Avila Yamila
27. López Cardenas Brenely Guadalupe
28. Loza Apaza Alvaro Cesar
29. Macias Canaza Ivette Roslin
30. Mamani Cruz Georgina Modesta
31. Mamani Mamani María Elena
32. Mamani Ochoa RosioJeaneth
33. Mamani Quispe Isabel
34. Mercado Vargas Aydee
35. Monrroy Mamani José Antonio
36. Moya Gonzales Mery Nancy
37. Nacho Humerez Jenny Lizet
38. Otolora Marca Andrea Alejandra
39. Poma Vargas Reina Susi
40. Parra Gutierrez Jonatan Elias
41. Poma Mamani Noemi
42. Quenta Mamani Mariela
43. Quiroz Andrade Pablo Alejandro
44. Quispe Condori Elías Hugo
45. Quispe Mamani Adriana Yuma
46. Quiuchaca Cuentas Micaela Verónica
47. Ramirez Yuryevic Claudia Dayne
48. Rocabado Mena Karen Lorena
49. Suxo Escobar Yoselin Carmen
50. Tarifa Camacho Ceila Daniela
51. Ticona Duran Lidia
52. Triguero Rosales Yaneth
53. Valencia Mamani Marianela Silvia
54. Vega Laura Miriam
55. Zalles Cori Juan Carlos

# *Guía Alimentaria*



*Guía por una alimentación saludable y  
una calidad de vida óptima.*

*Adaptada a nuestro entorno social*

*Dirigida a estudiantes de la Carrera de  
primer año.*

## Introducción

Las y los jóvenes universitarios de primer año omiten comidas, generalmente el desayuno y la cena. La presente indagación pudo rescatar el siguiente dato, que la mayoría de los jóvenes no desayunan o lo hacen de forma irregular e insuficiente, presentando dificultades en el aprendizaje y en el rendimiento académico.

Comen fuera de casa realizando comidas rápidas. Esto forma parte del estilo de vida en los jóvenes. En general los alimentos de mayor consumo son los carbohidratos y grasas y tienen un aporte calórico elevado y un aporte escaso de fibra de vitaminas y minerales. Comen entre comidas galletas, dulces, pan, helados, comidas rápidas, etc. y tienen un bajo valor nutritivo. El poco consumo de la leche y el beber bastante bebidas azucaradas. Muy pocos estudiantes consumen agua.

En respuesta a la situación y condición actual de vida de las y los jóvenes, se ha visto la necesidad de elaborar la *“guía alimentaria para las y los jóvenes universitarios”*, con la finalidad de concientizar y promover una alimentación adecuada y saludable para la vida y de esta manera invertir en la promoción de la salud y prevención de enfermedades por deficiencia de vitaminas, minerales; por otra parte la malnutrición en sus distintas fases.

La presente guía desarrollara conceptos básicos sobre la nutrición y alimentación, las recomendación nutricionales, recomendaciones saludables y se especifica en función de los tipos de actividades leve moderada o intensa.

Esta guía es documento un instrumento técnico básico de consulta, dirigida a profesionales que imparten educación en aulas, para fortalecer la información en cuanto como se debe de alimentar bien para obtener una vida saludable y libre de enfermedades. Una compilación de información que servirá de mucho para los estudiantes de la carrera innovando con un tema transversal en educación.

## GUÍA ALIMENTARIA

### PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

La guía alimentaria se la presenta como un compilado y es adaptada a nuestro entorno social va dirigida a las y los jóvenes, se elaboró considerando 2 aspectos:

*La distribución de los alimentos representada en el arco iris de la alimentación, con los 7 grupos de alimentos: cereales, tubérculos y raíces, verduras, frutas, lácteos, carnes, aceites y grasas y azúcares. La cantidad de alimentos recomendada se calculó considerando los niveles de actividad física y sexo ajustada a las necesidades nutricionales. Cantidad alimentaria según el sexo y la edad.*

El cálculo de la ración: se basó en parámetros promedio calculado adecuados a los hábitos alimentarios de las y los jóvenes universitarios.

Principios básicos para una alimentación saludable:

La guía alimentaria, es un material educativo para que los y las jóvenes logren concientizarse y practicar una alimentación saludable, las mismas se resumirán en 12 mensajes dirigidos a las y los estudiantes que están cursando el primer año de la carrera.

#### **Guía 1**

*Consumir diariamente una alimentación variada, que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos, aumentando la cantidad de fruta y verduras (FAO, 08-10-15).*

El ser humano para su crecimiento desarrollo y normal funcionamiento de los órganos vitales, requiere energía (calorías), proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, y vitaminas, los que se obtiene de los alimentos que se consumen diariamente. Ningún alimento solo proporciona todos los nutrientes necesarios

para todos los días, por ello la alimentación debe ser variada para todos los días de la semana.

Una dieta monótona en el corto o largo plazo ocasiona desequilibrios en la salud y puede desencadenar en patologías asociadas al déficit de nutrientes o exceso de los mismos, como también reflejarse en enfermedades crónicas como el estreñimiento, elevados niveles de colesterol, etc.

## **Guía 2**

*Aumentar el consumo de leche y productos lácteos*

Los alimentos lácteos son fuente de proteína, vitamina D y calcio, que favorece en el crecimiento. En los adultos contribuye a prevenir la osteoporosis.

## **Guía 3**

*Consumir por lo menos 3 veces a la semana alimentos de origen animal, fuentes de hierro, carnes y vísceras (FAO, 08-10-15).*

Las carnes son fuente de muchos nutrientes, especialmente de proteínas de buena calidad, hierro y zinc que sirven para formar, reparar tejidos y prevenir la desnutrición y la anemia. El pescado es una carne muy rica en el mineral fósforo esencial para el proceso de aprendizaje. Y las vísceras de res, cerdo, son ricas en el mineral de zinc.

## **Guía 4**

*Optar por aceites vegetales y evitar las grasas de origen animal, manteca y aceites recalentados.*

Para evitar las enfermedades crónicas como la diabetes, obesidad e hipertensión arterial, se debe disminuir el consumo de grasa y elegir aceites vegetales.

El consumo de grasas, especialmente saturadas (grasas de origen animal) se convierten en problemas para la salud cuando son consumidos con mucha

frecuencia y cantidad como: la hamburguesa, papas fritas, pollo frito, hot dog, salchipapas, pizzas, helados y otras comidas rápidas.

Las desventajas nutricionales de la comida, actualmente denominada chatarra es: su desequilibrio en contenidos nutricionales, baja digestibilidad, poca variedad, olores, sabores fuertes, alto contenido de grasas saturadas y energía que puede derivar en sobrealimentación y aumento de peso corporal por exceso de grasa acumulada en el organismo. También que las y los estudiantes más toman énfasis en las comidas rápidas, por las siguientes razones mencionan; que muchos de ellos aseguran el no contar con el suficiente tiempo para las comidas del día y por ese motivo consumen comidas rápidas, algo para poder calmar su hambre y seguir con sus diferentes actividades.

### **Guía 5**

#### *Usar sal en las comidas, sin exageración*

El yodo que contiene la sal yodada es muy importante para el crecimiento, desarrollo intelectual y prevención del bocio y el cretinismo. Sin embargo, se debe controlar el consumo exagerado de sal para evitar enfermedades como la hipertensión arterial las enfermedades renales y cardíacas. Actualmente se ha incrementado en el mercado la sal marina, es una opción saludable que también la podemos utilizar en nuestras comidas.

### **Guía 6**

#### *Tomar diariamente de 6 a 8 vasos de agua*

Es recomendable consumir dos litros de agua por día, entre seis y ocho vasos; para mantener el cuerpo hidratado y las funciones fisiológicas. La cantidad de consumo de agua debe de guardar relación con la actividad física del individuo y el clima, así por ejemplo cuando hace mucho calor la tendencia a perder los líquidos del organismo es mayor. Tener el hábito de tomar un vaso de agua al despertarse para que así, limpie los órganos vitales y los demás acompañados de las comidas



del día. Y una antes de acostarse para dormir relajados y tengamos un sueño reparador para el día siguiente.

## **Guía 7**

*Evitar el consumo exagerado de azúcar, bebidas dulces y gaseosas*

El consumo exagerado de estos productos provoca caries dental y deteriora la salud por eso es importante disminuir su consumo.

En la sociedad actual las enfermedades crónicas están presentes y afectan a las y los jóvenes. Por es de vital importancia concientizar a las y los jóvenes a que deban consumir con moderación.

## **Guía 8**

*Reducir el consumo té y café replácelos por leche o jugos de frutas o Apis*

Los líquidos aconsejables además del agua son los jugos de frutas sin o con poca azúcar, refrescos hervidos de cereales y leguminosas (maíz, quinua, sésamo, cebada, etc.) o Apis en base a cereales y leguminosas (maíz, cebada, cañahua, quinua, porotos, habas y arvejas secas, etc.) recuperando el consumo de alimentos nativos de alto valor nutritivo, que deban ser preferidas antes que el té y el café.

## **Guía 9**

*Realizar diariamente actividad por lo menos durante 30 minutos: caminata o deportes.*

Es importante que las y los jóvenes realicen diariamente algún tipo de ejercicio físico para poder mantener un ritmo cardiaco acorde a su organismo para poder fortalecer sus pulmones y desarrollo adecuado y tengan una vida saludable.

## **Guía 10**

*Lavarse las manos antes preparar y comer los alimentos*

La higiene de los alimentos y el mantener limpias las manos en la manipulación, antes de prepararlos y consumirlos los alimentos, previenen enfermedades como la diarrea; por ello se recomienda estas prácticas las veces necesarias durante el día.

## **Guía 11**

*Consumir comidas orgánicas y naturales (FAO, 08-10-15).*

Una de las razones más comunes es debido a que muchas personas por ingenuidad o falta de tiempo, cambian sus comidas naturales tradicionales preparadas en casa con alimentos orgánicos, por las comidas chatarras, enlatados y empaquetados provenientes y representantes de los países industrializados.

La mayoría de las empresas alimenticias sacan al mercado productos con poco valor nutritivo como por ejemplo los (cereales, embutidos, gaseosas) y esto es contraproducente al pasar los años y se convierten en enfermedades crónicas diferentes tipos cáncer de colon.

## **Guía 12**

*Tener una alimentación variada*

Nuestra amada Bolivia es rica en diversos aspectos y tiene tierras que producen una gran variedad de frutas y verduras, tenemos agua potable. Pensar con ideas divergentes para así tener una calidad de vida optima y libre de enfermedades crónicas. Además que tienen muchos beneficios cuando uno se alimenta bien, jamás es tarde para cambiar de hábitos, si se va realizar cambios que sean para una mejor alimentación y variada.

Destacar también como podemos identificar que las y los jóvenes están alimentándose bien, existe una fórmula que muchos especialistas como ser médicos y nutriólogos en el tema lo utilizan pero nosotros como educadores también la emplearemos:

Índice de masa corporal

Su cálculo se realiza con la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla}^2(\text{m})}$$

El índice de masa corporal es considerado como el mejor indicador del estado nutricional en jóvenes por su correlación con masa grasa en sus pertenecientes más altos y por ser sensible a los cambios en composición corporal con la edad. (Ministerio de Salud y Deportes, 2013:38)

La guía didáctica es un instrumento con orientación técnica para el estudiante que incluye toda la información necesaria para el correcto y provechosos desempeño de este dentro de las actividades académicas de aprendizaje independiente. Se define como un material que orienta al estudio de la asignatura para favorecer el trabajo autónomo.

Presenta un plan o marco para el desarrollo de la unidad, un calendario que facilitara su organización en sesiones de trabajo, la enumeración de los recursos y materiales disponibles y las actividades a desarrollar por los estudiantes.

## GUÍA ALIMENTARIA

### POR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y UNA CALIDAD DE VIDA

**Que es la guía:** es una ayuda para mejorar la preparación de alimentos y consumir una alimentación adecuada. La Guía ofrece a los docentes por un lado, un amplio espectro de actividades prácticas con una descripción detallada de cada una de ellas, que se encuentran preparadas para su realización en el aula con los estudiantes; y por otro lado, incluye contenidos educativos fundamentados en una visión integral de la salud y propuestas con la metodología pedagógica.

La Guía se articula en dos secciones para trabajar los contenidos:

- Sección 1: Peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio físico.
- Sección 2: Competencias para la vida saludable y promoción de la concientización.

**Qué es una alimentación adecuada:** es estar libre de hambre, alimentándose con alimentos sanos y nutritivos para vivir.

**Para qué sirve esta guía:** para prevenir la desnutrición de las y los jóvenes, mediante la preparación de alimentos con productos locales de nuestro entorno social.

Para concientizar a las y los jóvenes a mejorar sus hábitos alimentarios

**Donde y cuando se utiliza esta guía:** en sesiones grupales de prácticas educativas cada tres semanas. Si existe una participación masiva por parte de los estudiantes se ampliara las secciones de la guía alimentaria.

**Quienes participan:** educadores, estudiantes, expertos en esta temática; en el hogar todos los días.

El papel central de la Universidad como promotora de salud implica apostar por el bienestar físico, mental y social. Para ello, el dominio técnico de conocimientos y

recursos que las y los estudiantes universitarios adquieren en su formación ha de completarse con una oferta de actividades transversales que contribuyan a integrar, en lo natural y en lo social, los conocimientos que proporcionan las ciencias y las humanidades. El compromiso para la carrera de la Universidad es para iniciar la primera guía por una alimentación saludable y calidad de vida en la carrera.

## **OBJETIVOS**

Los límites y alcances de esta guía están definidos por los siguientes objetivos:

### **Objetivo general**

- Concientizar a los jóvenes sobre una alimentación buena y saludable, para prevenir riesgos nutricionales y futuras enfermedades crónicas.

### **Objetivos específicos**

- Contribuir a mejorar la salud y el bienestar de las y los estudiantes universitarios de primer año.
- Valorar críticamente los hábitos sociales y tendencias de prácticas en relación con la alimentación.
- Generar una actitud positiva y activa ante la práctica del ejercicio físico.
- Analizar y comprender los hábitos de alimentación y su relación con diferentes estilos de vida.

## SESIÓN I

### **Peso, imagen del cuerpo, alimentación y ejercicio físico**

Desde perspectivas disciplinares distintas, se realizan propuestas de trabajo que ayuden a indagar en hábitos de las y los estudiantes y en sus actividades cotidianas, colocándoles en un espacio más amplio donde puedan comparar con otros, reconocerse y valorarse. Su peso, su imagen corporal, sus hábitos alimentarios y el ejercicio que realizan se convierten en objeto de indagación, análisis y reflexión. Para ello, se fomentan aspectos cuantitativos y cualitativos de la investigación proponiendo que el estudiante en colaboración con el docente quien analice y discuta las conclusiones de la temática.

La introducción a cada tema recoge los contenidos que fundamentan el conjunto de actividades de la misma. En la primera de ellas, “Cómo estoy y cómo estamos”, se propone trabajar con datos estadísticos que contribuyan a profundizar en los aspectos teóricos y metodológicos de la investigación cuantitativa, respecto al peso, la alimentación y el ejercicio físico. Las actividades propuestas en el tema “Peso, alimentación y ejercicio”, ayudan a reconocer pautas de comportamiento cotidianas y a mejorarlas para contribuir a la generación de bienestar.

En el tema “Imagen del cuerpo”, y por último en el tema “La socialización del cuerpo y sus agentes”, se plantean las dimensiones psicológicas, sociales y culturales de la imagen corporal. Se abordan las insatisfacciones existentes con respecto al aspecto físico y a los distintos agentes de socialización corporal. Se invita a los estudiantes a indagar en los aspectos cognitivos y emocionales que caracterizan la identidad personal y la vida social (ISPLN, 12-10-15).

En ese sentido concientizar a la población estudiantil que el alimentarse bien llevara a que pueden obtener buenos resultados en la imagen corporal, y si se intenta cambiar de hábitos que sean para bien y por una alimentación más variada y equilibrada y distribuida en las cinco comidas del día.

## **CÓMO ESTOY Y CÓMO ESTAMOS**

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la práctica de ejercicio físico y alimentación. Por ello, recomienda realizar ejercicio físico de moderada intensidad durante al menos media hora al día, aumentar el consumo de frutas y hortalizas frescas, además de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos, así como mantener un peso saludable.

En esta línea, y en el marco de los planteamientos, propuestas Saludables, OMS, esta Guía incorpora como línea de trabajo la investigación en el aula sobre la salud. El trabajo con datos de distintas fuentes, confrontado con sus propios datos y los del grupo aula, ayuda a los estudiantes a reflexionar sobre su situación, a ser crítico con sus estilos de vida y en definitiva al aprendizaje significativo para mejorar su salud (ISPLN, 12-10-15).

### **Objetivo**

Explicar los comportamientos relacionados con la alimentación y la preocupación por el peso, hasta los relacionados con los problemas de alimentación, como son la obesidad y los trastornos alimentarios, en cuanto a la mejora del conocimiento, reflexionar sobre la importancia de extraer y dar correctamente la información para la toma de decisiones más adecuada en cada caso (ISPLN, 12-10-15).

### **Contenidos**

- Alimentación. Comportamientos alimentarios
- Peso y Ejercicio Físico
- Imagen del cuerpo

### **RECURSOS**

Para aplicar esta guía, se requieren los siguientes recursos humanos y materiales.

## **Recursos humanos**

- Equipo conformado por:
- Un (a) educador(a): Facilita el desarrollo de la guía alimentaria
- Cuatro monitores: Asisten las dinámicas de grupo, la observación y valoración de la participación las y los jóvenes.

## **Recursos materiales**

- Equipos audiovisuales: radio, televisión, DVD.
- Computador y proyector.
- Hojas de trabajo.
- Materiales de escritorio: hojas bond, bolígrafos de color, resaltadores, cartulinas, entre otros.

## **Evaluación inicial**

Presentación del plan información y motivación

Identificación de cómo está la alimentación en los jóvenes; mediante un test y un socio drama.

## **Evaluación procesual**

Aplicación de la guía de fortalecimiento en conocimientos en alimentación saludable.

Desarrollo de las dinámicas de grupo que favorecen el desarrollo de los hábitos alimentarios en los jóvenes.

Realización de evaluaciones procesuales mediante observaciones, revisión de hojas de trabajo y evaluación de las actividades y tareas efectuadas en las dinámicas grupales.



## **Evaluación final**

Concientizar a la población estudiantil sobre los hábitos alimentarios saludables.

Evaluación del proceso de aplicación del plan experiencias y resultados iniciales y de los resultados del plan capacidades desarrolladas.

Mesa redonda, intercambio de ideas.

## **Indicadores de evaluación**

- Expresión oral de los educadores
- Presentación de las hojas de trabajo
- Participación en las actividades individuales y grupales
- Reflexión sobre los cambios producidos en los hábitos alimentarios saludables.

## **ALIMENTARNOS MEJOR ES GANAR SALUD**

### **Justificación**

Esta guía recabara información de una alimentación saludable en el cual propone realizar sesiones educativas, para intervenir en los estudiantes por una alimentación saludable. Destacando los siguientes puntos:

### **Recomendaciones alimentarias: cómo planificar una alimentación saludable**

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en las y los estudiantes.

### **¿Cómo podemos alimentarnos mejor?**

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. Para tener una mejor calidad de vida y una vida sana libre de enfermedades.

## **¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?**

Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada.

En ese sentido se explicara, la Pirámide Alimenticia Saludable; según la OMS y OPS nos ayudará a escoger los alimentos que necesitamos comer todos los días para mantener un buen estado de salud. Todos somos iguales, pero tenemos diferentes metabolismos y diferentes costumbres introducidas por nuestras familias por esta razón se detallara los beneficios de esta pirámide alimenticia.

Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.

### **Frutas**

Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico. La fruta entera es una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberíamos consumir tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas.

Es importante que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C: cítricos, kiwis, fresas, etc.

### **Verduras y hortalizas**

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que es recomendable consumirlas diariamente, aprovechando la gran variedad de verduras que nos ofrece nuestro entorno social.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es consumirlas crudas, solas o en ensaladas. Al horno o a la plancha es otra deliciosa opción. Si las hervimos, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes.

Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, priorizando las variedades de temporada.

Es preferible que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación para minimizar la pérdida de nutrientes.

### **Leche y derivados**

Los lácteos (leche, leche fermentada, yogurt fresco, quesos, mantequilla, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, E, B2 y B12), y principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para los huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.

Deberíamos consumir de dos a cuatro raciones de lácteos al día, según nuestra situación fisiológica. Para la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos

saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

## Agua

El agua es imprescindible para el mantenimiento de la vida, ya que todas las reacciones químicas de nuestro organismo tienen lugar en un medio acuoso. Además, un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo recomendado es de dos litros de agua al día. Los que practican deporte y las mujeres embarazadas deben aumentar el consumo de agua.

<b>CONSUMO OCASIONAL</b>	<b>CONSUMO DIARIO</b>	<b>CANTIDADES</b>
Grasas de origen animal, margarina, mantequilla	Verduras	5 raciones por día
Dulces, caramelos, pasteles.	Frutas	5 raciones por día
Bebidas azucaradas, refrescos helados.	Agua	8 vasos por día
Carnes grasas, carnes procesadas.	Pescados	3-4 raciones por semana
Papas fritas, pollo frito.	Huevos	3-4 raciones por semana
Productos enlatados	Legumbres	2- 4 raciones por semana
	Frutos secos	3-7 raciones por semana
	Leche, yogurt	2-3 raciones por día
	Actividad física	Diaria 30 minutos

Fuente: Elaboración propia

Muy importante: existen alimentos que deben ser ingeridos diariamente, y que se incluyen en la Pirámide de la Alimentación Saludable, como son los derivados de cereales, papas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos y aceite de oliva o aceites no reutilizados.

Algunos alimentos, concretamente legumbres, frutos secos, pescados, huevos, se tomarán alternativamente varias veces a la semana.

Se aconseja moderar el consumo de azúcar y sal, carnes grasas, pastelería, y bebidas azucaradas.

Es importante mantener una adecuada hidratación mediante el consumo de agua, infusiones, caldos, refrescos hervidos, etc. Además, estas recomendaciones se complementan con el consejo de practicar diariamente ejercicio físico moderado y ajustar la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad habitual, para mantener el peso corporal en niveles deseables.

## SESIÓN II

### Competencias para la vida saludable y promoción de la concientización.

#### Antes de comenzar la sesión

Lea atentamente toda la guía alimentaria.

Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.

#### Actividad para romper el hielo:

Tenga listos varios alimentos que contengan granos integrales, como pasta de trigo integral (cocínela antes de la clase), arroz integral (cocínelo antes de la clase), pan de trigo integral (córtelo en porciones para que los participantes lo prueben), galletas integrales, cereal de granos integrales, etc.; tenga a mano bandejas para servir y cubiertos para que los participantes prueben los alimentos.<sup>1</sup>

Realizar trípticos (una por participante):

- Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida.
- Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez.
- Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional.
- Evaluación del tema.

Paso 1:

Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable

Revisar las hojas de trabajo: “Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida”

---

<sup>1</sup>[https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)

El tema y las actividades deben durar aproximadamente 2 horas. Receso para estiramientos y compartir alimentos.

Paso 2:

Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solo deben consumirse de vez en cuando

Revisar el tríptico:

“Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez”

Paso 3:

Aprender a revisar y entender la etiqueta de información nutricional de los productos procesados que están en las tiendas y kioscos.

### **Recomendaciones**

- ✓ “Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional de los productos del kiosco”.
- ✓ Aumentar la actividad física.
- ✓ Disfrutar los alimentos pero comer menos productos procesados por empresas grandes.
- ✓ Recordatorios de actividades para realizar en casa:
- ✓ Aumentar la cantidad de actividad física que realizamos cada día.<sup>2</sup>

### **Plan de la sesión**

#### **Actividad para romper el hielo: Degustación**

**Degustación de granos integrales:** Reúna varios alimentos diferentes que contengan granos integrales (pasta, arroz, cereal, galletas, pan, etc.) y pida a los participantes que prueben uno de ellos a medida que lleguen al taller.

---

<sup>2</sup>[https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)

**Materiales necesarios:** Varios alimentos que contengan granos integrales, como pasta de trigo integral (cocinada antes de la clase), arroz integral (cocinado antes de la clase), pan de trigo integral (cortado en porciones para que los participantes lo prueben), galletas integrales, cereal de granos integrales, etc.; bandejas para servirlos y cubiertos para que los participantes los prueben

### **Temas de debate: Propósito de la sesión**

La sesión y los folletos contienen consejos para incorporar la alimentación saludable y la actividad física en su estilo de vida.

La sesión se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación.

Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.<sup>3</sup>

Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos para las y los estudiantes.

- ✓ Cómo equilibrar las calorías, siempre optar por frutas y verduras.
- ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
- ✓ Evite las porciones demasiado grandes.

### **Qué alimentos debe aumentar**

- ➡ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
- ➡ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.

---

<sup>3</sup>[https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)



## Qué alimentos debe disminuir

- Las comidas procesadas o instantáneas ya que llevan químicos que a la larga pueden ocasionar cáncer de colon si se adopta a un consumo excesivo.
- Las bebidas azucaradas en caja, refrescos azucarados (coca cola, pepsi, etc.).
- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los jóvenes adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo.
- Puede mantenerse activo caminando, bailando en la bicicleta y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Rescatar los siguientes puntos:

- Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable
- Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solamente deben consumirse de vez en cuando.
- Aprender a leer y entender la etiqueta de información nutricional de los productos procesados.<sup>4</sup>

## COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS

### Verduras

- Llenar la mitad del plato de frutas y verduras, especialmente las que son ricas en nutrientes y de color rojo, amarilló, anaranjado y verde.
- Incluya verduras en las comidas y refrigerios. Pueden ser frescas, congeladas y enlatadas.

---

<sup>4</sup>[https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)

- Agregue verduras a sopas, cocidos, guisos y otros platos principales y acompañantes. Haga ensaladas de lechuga y espinaca.
- Concéntrese en alimentos que contengan mucha fibra. Las lentejas y arvejas son excelentes. Agréguelos a ensaladas, sopas y platos acompañantes o sívalos de plato principal. Tenga a mano verduras crudas y cortadas en trozos para cuando tenga hambre.

## **Frutas**

- Consuma frutas en el desayuno, refrigerios, ensaladas y postres.
- En vez de azúcares, almíbares y otros dulces, agregue frutas a alimentos como el cereal.
- Comprar distintas frutas y adáptese a lo que esté la fruta de temporada.
- Tener a mano frutas cortadas en trozos para cuando tenga hambre.
- Consumir frutas frescas, cuando compre jugos, opte por los que contienen 100% de fruta.
- Reemplace por granos integrales los granos refinados del cereal del desayuno, el pan, las galletas, el arroz y la pasta. Por ejemplo, opte por pan integral, cereales integrales como la avena, las galletas y pastas de granos integrales y el arroz integral. Busque en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos las palabras “integral”.<sup>5</sup>

## ***Dinámica grupal***

### **BINGO DE LOS ALIMENTOS**

#### **Objetivo**

Afianzar nuevos conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables y el riesgo nutricional.

#### **Contenidos**

Concepto de alimento, fuente.

---

<sup>5</sup>[https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)

Grupos de alimentos: principios nutritivos, funciones y cantidades recomendadas.

Tabla de la alimentación saludable.

<b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>ALMUERZO</b>	<b>TÉ</b>	<b>CENA</b>
Lunes	Chocolate con leche, pan integral	Sopa de verduras.  Puré de papa y carne de res  Acompañado de postre una fruta, melón.	Yogurt con avena	Sopa de arroz
Martes	Yogurt con cereales y fruta troceada	Sopa de verduras.  Lenteja y arroz. Rodajas de naranja con miel.	Mate acompañado con pan integral	Sopa de cebolla
Miércoles	Arroz con leche, galletas integrales	Sopa de verduras.  Majadito, plátano y papaya	Leche con galletas integrales	Silpancho
Jueves	Yogurt con cereales y frutos secos	Sopa de verduras.  Papas a la huancaína y una mandarina.	Sándwich de palta, con té	Sopa de verduras verdes

Viernes	Leche con pan integral y zumo de frutas.	Sopa de verduras.  Arroz a la valenciana con pierna de pollo  Postre un pedazo de sandia	Yogurt con plátano	Sopa de lentejas
Sábado	Zumo de fruta, tostadas con mermelada o mantequilla	Sopa de verduras.	Arroz con leche y galletas	Pollo a la plancha con arroz y ensalada criolla
Domingo	Chocolate caliente, trozos de frutas y galletas	Sopa de verduras.	Sándwich de huevo con café	Pescado frito con fideo y ensalada de verduras

Fuente: Programa Nutricional, Hospital General "Pedro de Elizalde"

### ¿Por qué un juego?

Las propuestas lúdicas predisponen a la participación, al intercambio de saberes y experiencias y tornan más atractiva la participación de los estudiantes.

### Desarrollo de la actividad:

El bingo de los alimentos es una lotería confeccionada a partir de una selección de 60 alimentos. Los mismos se han distribuido en 6 cartones. Cada uno tiene 5 líneas que se corresponden con cinco grupos de alimentos (cereales, legumbres, frutas y verduras, lácteos, carnes, huevos, aceites y grasas). La proporción entre los grupos de alimentos se ve reflejada gráficamente en la cantidad de imágenes que integran cada línea.

De acuerdo a la cantidad de participantes, se conformarán equipos y distribuirá un cartón por cada uno. El coordinador irá sacando las fichas con las imágenes de los alimentos y “cantara” su contenido.

Los equipos de estudiantes irán marcando en sus cartones los alimentos que van saliendo.

**Cantidad de participantes:** 4 equipos

Alimentos para consumir siempre de vez en cuando y alguna ocasión

Esta tabla le servirá de guía para que usted tome buenas decisiones respecto a sus hábitos alimentarios. Póngalo en el refrigerador en la puerta del refrigerador o llévelo a mano cuando salga de casa.

GRUPO ALIMENTICIO	CONSUMIR SIEMPRE	CONSUMIR DE VEZ EN CUANDO	CONSUMIR ALGUNA OCASIÓN
<b>Verduras</b>	Casi todas las verduras frescas en ensaladas crudas, cocidas y mixtas.	Papas horneadas y acompañadas con grasa.	Papas fritas, verduras fritas.
<b>Frutas</b>	Todo tipo y fresca.	Enlatadas, congeladas	Frutas en almíbar espeso
<b>Pan y cereales</b>	Pan integral y cereal, avena.	Pan de harina blanca, panecillos	Galletas con grasas, cereales procesados
<b>Leche y productos lácteos</b>	Leche, yogurt, requesón, queso.		Mantequilla, dulce de leche, leche evaporada.
<b>Carnes</b>	Pollo sin piel,	Carne molida,	Embutidos,

	carne de cerdo sin grasa, vísceras, pescados, atún.	huevos cocidos, jamón	hamburguesas fritas, carnes rojas y blancas fritas.  Carne de cordero.
<b>Alimentos dulces</b>	Frutas dulces.		Caramelos, pasteles.
<b>Grasas y condimentos</b>	Vinagre, aceite de oliva.	Aderezos, margarina.	Mantequilla, manteca, tocino,
<b>Bebidas</b>	Agua, leche deslactosada, jugos naturales.	Leche entera, jugos procesados.	Gaseosa, helados.

Fuente: [https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)

## DISFRUTE DE SUS ALIMENTOS PERO COMA MENOS

10 consejos para disfrutar sus comidas muy satisfactorias y saludables

Puede disfrutar de sus comidas mientras hace pequeños ajustes a las cantidades de sus alimentos en su plato. Las comidas saludables empezar con incorporación de más verduras y frutas. No olvidar los lácteos y el consumo de agua.

1. Conozca los alimentos que ingiere.
2. Tómese el tiempo necesario, tenga presente que debe comer despacio, disfrute del sabor y las texturas.
3. Use un plato más pequeño, para ayudar con el control de las proporciones.
4. Si come afuera, elija las opciones más saludables; no opte por consumir comida rápida de cualquier empresa de comida rápida.

- 5.** Tenga el gusto de comer algo dulce de manera saludable, disfrute de un postre de frutas con azúcares naturales.
- 6.** Elija comer algunos alimentos con más o menos frecuencia, más verduras, frutas, cereales naturales, bastante agua y productos lácteos leche, yogurt.
- 7.** Siempre opte por consumir alimentos variados y equilibradamente, para obtener una mejor calidad de vida.
- 8.** Beba de forma inteligente, cuando este sediento tome agua, jugo de frutas.
- 9.** Las comidas procesadas o pre cocidas son una opción muy pobre de nutrientes.
- 10.** Haga que las golosinas sean golosinas no comidas cotidianas, las golosinas son buenas de vez en cuando. No trate de convertirlas en alimentos diarios.

## Evaluación

Para poder evaluar a los estudiantes se tomaran en cuenta los siguientes parámetros:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
1. La sesión educativa cubrió información útil para ti.					
2. Las actividades de la sesión fueron útiles.					
3. Pienso planificar las comidas de esta semana.					
4. Cambiar de hábitos alimentarios con base a la información que recibí en esta sesión educativa.					
5. En general la guía alimentaria me resulto muy significativo.					
6. Realizaras ejercicios en tus tiempos libres					

Fuente: [https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)



La Guía de distribución de alimentos en las comidas del día para los estudiantes:

LAS COMIDAS	CARACTERÍSTICAS	¿QUÉ COMER?
<b>El desayuno</b>	Deberá cumplir al menos el 25% de las necesidades nutritivas del joven	El desayuno admite una oferta de alimentos variada pero para que tenga una mejores cualidades debe incluir un lácteo, yogurt , queso o leche cereales: pan , galletas integrales , una fruta o zumo de temporada, mermelada, miel
<b>A media mañana</b>	Como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día	Una fruta un yogurt un bocadillo de pan y queso
<b>El almuerzo</b>	Al menos debe de cubrir el 35% al 40% de las necesidades nutricionales diarias del adolescente	Sopa de verduras guarnición con algún tipo de ensalada de verduras postre fruta acompañado con agua
<b>La merienda</b>	Complementa la dieta pero no debe ser excesiva para que mantengan el apetito a la hora de la cena	Lácteos Frutas
<b>La cena</b>	Debe de ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento de sueño impida que los jóvenes duerman bien.	se sugiere purés, sopas o ensaladas y como complemento carnes huevos pescados

Fuente:[http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement)

## GUÍA DIRIGIDA PARA LAS Y LOS ESTUDIANTES

A continuación se presentara una tabla para elaborar una dieta ideal y saludable:

TIEMPO DE ALIMENTACIÓN	ALIMENTOS	CANTIDADES
<b>Desayuno</b>	Fruta o jugo de fruta	1 unidad de fruta de la estación
	Leche con cereal	1 taza de leche +5 cucharadas de cereal
	Pan con mantequilla o mermelada.	1 unidad de pan integral
<b>Merienda</b>	Sándwich de huevo, palta, con refrescos hervidos.	1 unidad de pan
		1 unidad de huevo
		½ unidad de palta
		1 vaso de refresco
<b>Almuerzo</b>	Carne de pollo, pescado o res con ensalada de verduras y acompañar para el postre una frutas	1 palma de carne de res
		2 tazas de verduras
<b>Merienda</b>	Yogurt, pan integral con mantequilla o mermelada.	1 vaso de yogurt 1 pan con mermelada
<b>Cena</b>	Pollo al horno acompañadas con ensaladas de verduras y una limonada	1 pierna de pollo
		1 puño de verduras
		1 papa mediana asada

Fuente: Elaboración propia

En el transcurso de la investigación se observó que debido a sus insuficientes hábitos alimentarios saludables de las y los estudiantes, el riesgo nutricional podría estar propenso a diferentes enfermedades y en este compilado de información les ayudara a informarse de que alimentos pueden y deben consumir para combatir las diferentes enfermedades que adquirieron:

## **Anemia**

Anemia literalmente significa la falta de sangre, aunque habitualmente se refiere a la disminución en la cantidad de glóbulos rojos que hay en la sangre. Estos son los que le comunican el color rojo y los que transportan el oxígeno necesario para la vida a todas las células del organismo (Hammerly, 1992:126).

Para combatir la anemia debe de seguir una alimentación adicional y precisa

El papel de la alimentación es esencial, pues debe de proporcionar los nutrientes necesarios para la producción de células sanguíneas: lo más importante hierro, proteínas, vitaminas B12.

Se recomienda incorporar en sus hábitos alimentarios los siguientes alimentos:

Remolacha roja su jugo es anti anémico. Resulta especialmente indicada en las anemias con baja producción de sangre.

Fruta la granadilla, jugo que se puede extraer de la pulpa también se la puede consumir entera pero se debe de separar las semillas y la pulpa.

Verduras verdes espinacas, repollo, acelga.

Vísceras, hígado de res, cerdo, pollo.

## **Gastritis**

Es una infección del revestimiento interno estomacal. Es la inflamación de la mucosa del estómago, causada por malos hábitos alimentarios o por sustancias agresivas para el estómago, como estos:

Las bebidas alcohólicas en general el café.

Ciertos medicamentos, especialmente antiinflamatorios.

Alimentos demasiados calientes o fríos como el helado.

El tabaco, al fumar la nicotina los alquitranes y otras sustancias irritantes es disuelto en la saliva y pasan al estómago (Hammerly, 1992:178).

Para combatir el tratamiento dietético de la gastritis requiere una alimentación blanda, suave y no irritante para el estómago. Resulta fundamental evitar todo aquello que pueda irritar la mucosa gástrica.

La avena contiene un mucilago que lo hace suavizante y protectora de la mucosa los copos de avena cocinados constituyen un alimento muy recomendable en caso de gastritis.

## **Sobrepeso**

La causa fundamental para el sobre peso, es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Las causas más frecuentes que suelen producir este desequilibrio son: mal dormir, trastornos en la conducta alimentaria, una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio físico.

Para combatir esta enfermedad se recomienda lo siguiente:

- Tomar agua tibia en ayunas y durante el día.
- Consumir piña
- Consumir bastantes ensaladas verdes.
- Consumir berenjena y palta ayudara a limpiar el colon.
- Beber jugos verdes ya que desintoxican e hidratan al organismo.

## Grupo de alimentos

Se propondrá un listado de alimentos las y los estudiantes se informaran de cuál es el valor nutritivo de los siguientes alimentos:

### Cereales leguminosas tubérculos y derivados

Proporcionalmente es el grupo más grande y aportan principalmente energía proveniente de los carbohidratos. En este grupo se encuentran los siguientes alimentos ancestrales.

La quinua, es uno de los elementos más balanceados y completos del mundo, superior a la leche, la carne y el pescado. Por sus altos valores nutritivos. Es rico en vitamina calcio, hierro y fosforo. Posee gran cantidad y calidad de proteínas el doble de cualquier cereal y no tiene colesterol.

El amaranto, su semilla tiene un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales es ideal en anemias y desnutrición ya que es un alimento rico en hierro, proteínas vitaminas y minerales. Es un alimento a tener en cuenta en la osteoporosis ya que contiene calcio y magnesio.

La cañahua, la importancia de este alimento se debe esencialmente a su alto contenido de proteínas en el grano, con buena cantidad de aminoácidos esenciales y no esenciales, siendo un alimento energético de considerable valor alimenticio y nutritivo para el consumo humano.

La avena, es uno de los cereales más completos y saludables aporta energía, vitaminas A, E; B6 y B5, además minerales como calcio, hierro, zinc, potasio, selenio, magnesio y sodio.

El trigo, es un alimento con un importante aporte de hidratos de carbono, fibra, vitamina B magnesio, vitamina B9, zinc, fosforo, selenio, vitamina E,

La maca, es una planta de la que se extrae su raíz para el consumo humano. El valor nutricional de la maca es muy alto. Tiene un alto contenido en carbohidratos, lípidos, proteínas y fibra es rica en aminoácidos esenciales, hierro, yodo y calcio.

La chía, es una planta que pertenece al grupo de cereales cuyo cultivo está tomando mucha importancia a nivel mundial. Se caracteriza por ser una de las especies vegetales con mayor contenido de ácidos grasos omega 3. Debido a su alto contenido en ácido grasos insaturados tiene la propiedad de disminuir el colesterol. Tiene un alto contenido de fibra y antioxidantes.

Tarwi, es un alimento lleno de proteínas, grasas, hierro, calcio y fósforo, se considera apropiado para los niños en etapa de crecimiento. La semilla contiene alto contenido proteínico es rica en lisina y minerales.

### Verduras

El zapallo, es una de las mejores fuentes de calcio, fósforo hierro y vitamina A.

La acelga, es una de las verduras más abundantes en folatos, con cantidades sobresalientes de beta caroteno provitamina A y discretas de vitamina C.

La achicoria, contiene grandes cantidades de beta caroteno, potasio, también contiene vitamina B1 y un bajo contenido calórico.

### Frutas

La chirimoya, es un fruto subtropical, nativo de los Andes de sabor excelente y alto valor nutricional.

El higo, es un alimento de fácil digestión, nutritivo y energético, rico en vitaminas y sales minerales especialmente calcio, potasio, fósforo, magnesio y hierro.

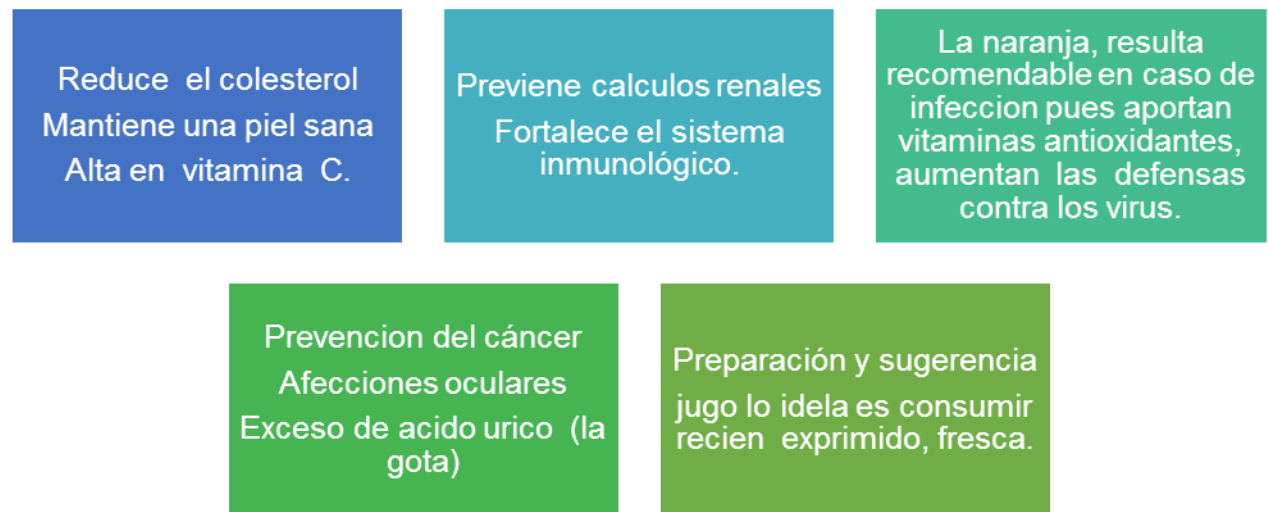
El pacay, es una fruta alimenticia y medicinal, también es conocido como guaba contiene calcio, fósforo, hierro vitaminas como la tiamina, riboflavina. Las pepas o semillas tienen usos medicinales y se utiliza para aliviar la diarrea, hemorroides, problemas que se presentan en el cáncer de piel, es cicatrizante y ayuda a la digestión.

La tuna, en todas sus variedades blanca roja y anaranjada, contiene vitaminas A, K, C, además los minerales esenciales como el calcio, fosforo, potasio, hierro, selenio, cobre, zinc, sodio y magnesio. Es baja en calorías.

El coco cuenta con una buena cantidad de proteínas, pocos hidratos de carbono pero muchas grasas, contiene los minerales esenciales para el cuerpo, magnesio calcio, fosforo y yodo, hierro, selenio, sodio y zinc.

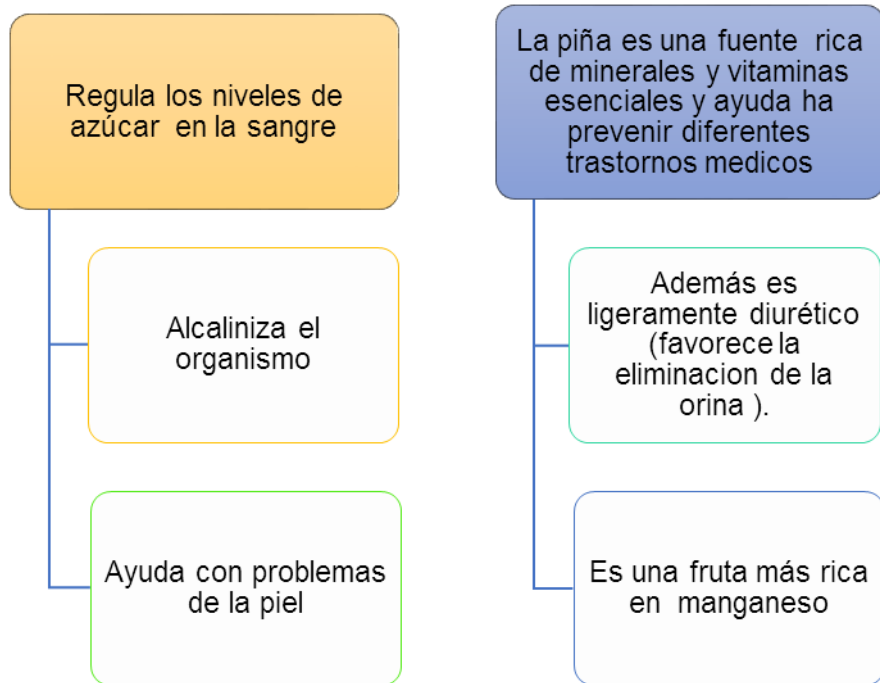
También unas hojas de trabajo dirigido a los estudiantes que beneficiará sus conocimientos y ayudaran a la elección de estos alimentos:

## BENEFICIOS DE LA NARANJA



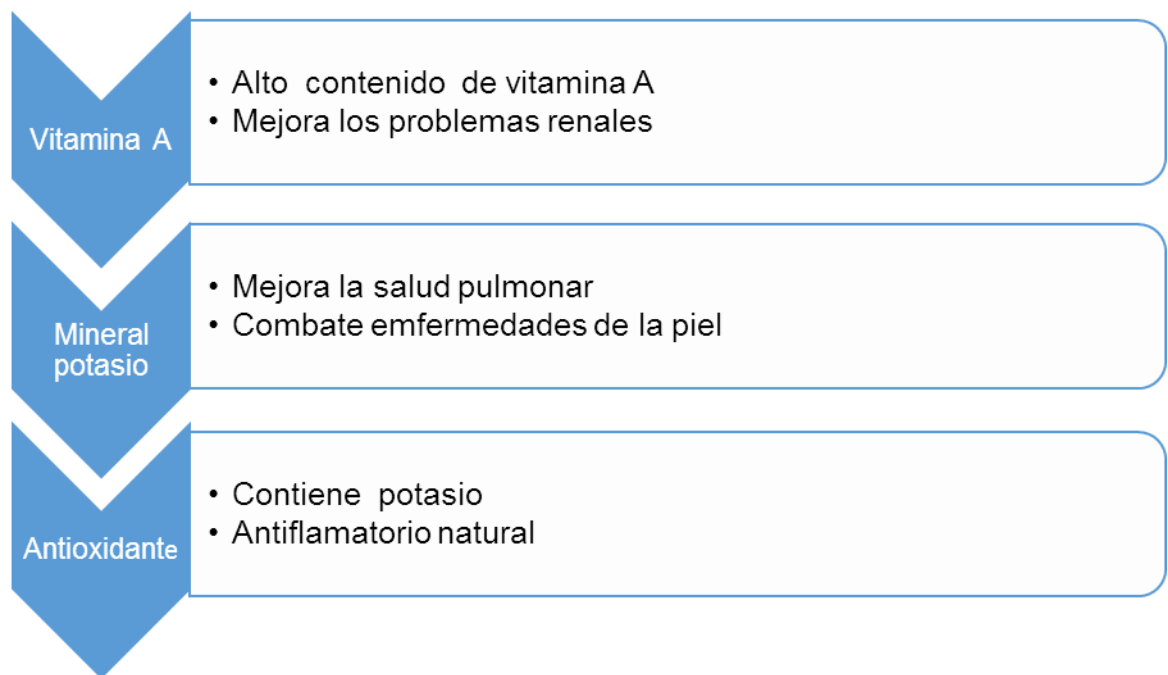
Fuente: Elaboración propia

## BENEFICIOS DE LA PIÑA



Fuente: Elaboración propia

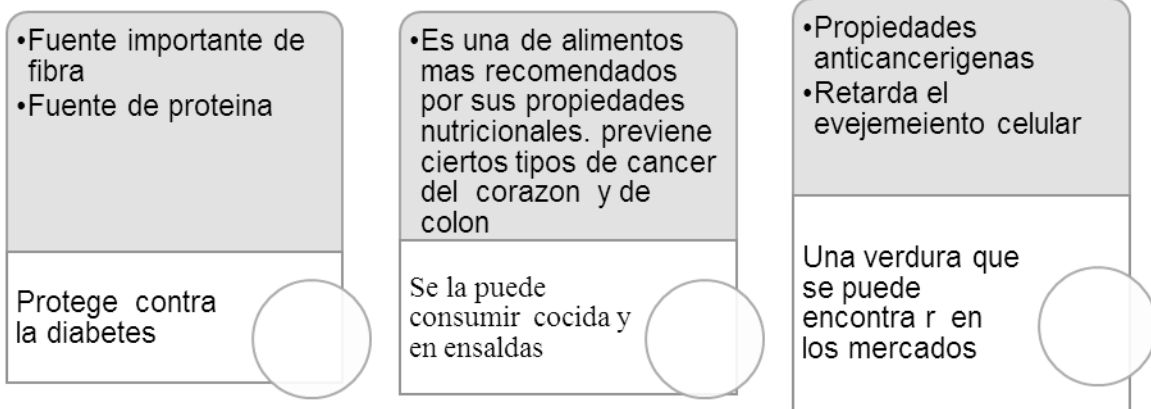
## BENEFICIOS DEL MELÓN



Fuente: Elaboración propia

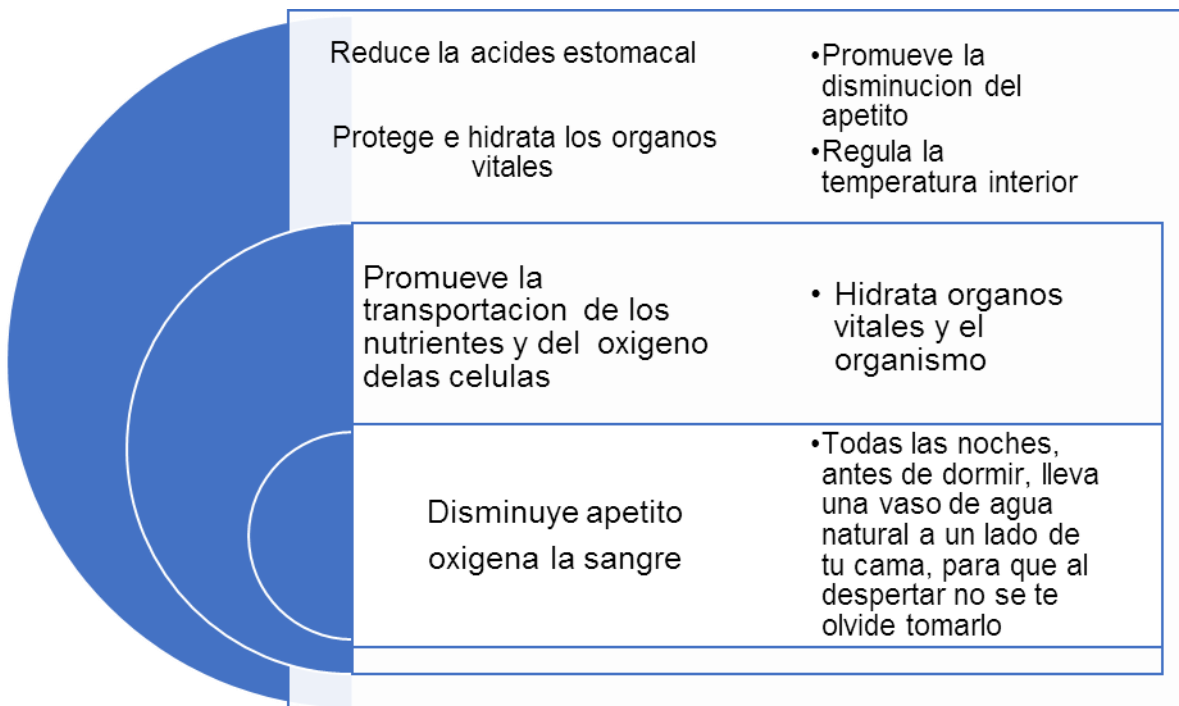


## BENEFICIOS DEL BRÓCOLI



F  
Fuente: Elaboración propia

## BENEFICIOS DE TOMAR AGUA EN AYUNAS

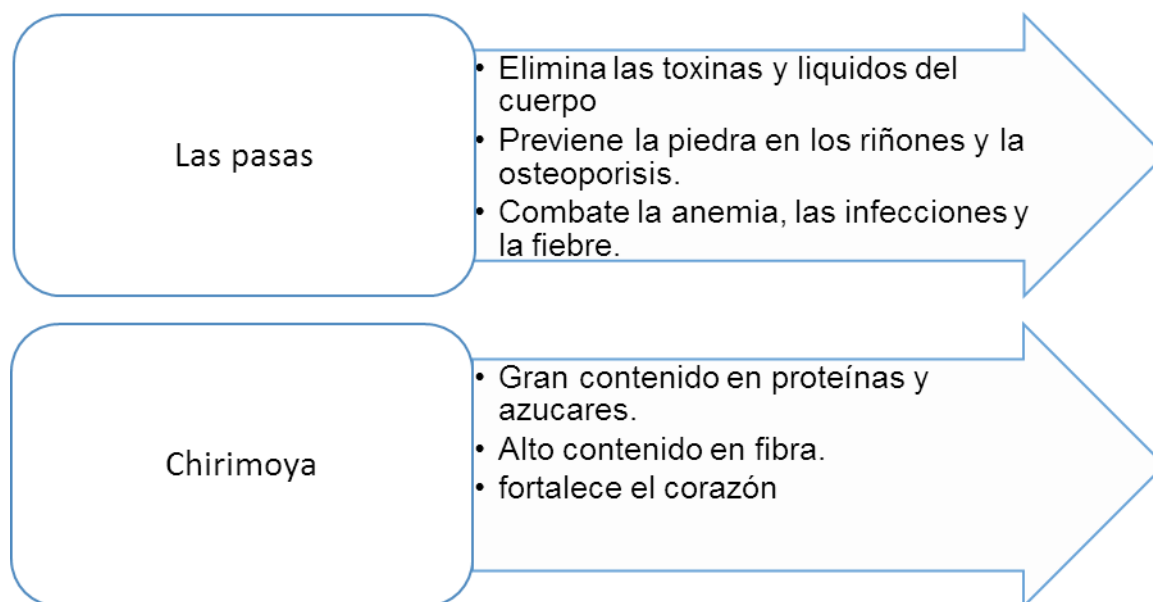


Fuente: Elaboración propia

## BENEFICIOS DE FRUTAS Y VERDURAS SEGÚN SU COLOR



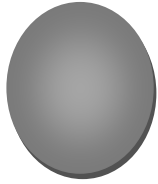
Fuente: Elaboración propia



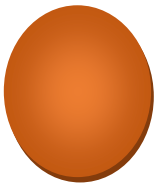
Fuente: Elaboración propia

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

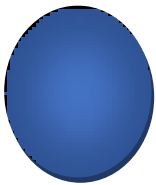
---



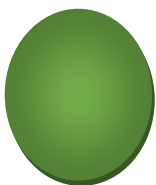
Verduras, acelga, espinaca, repollo, brócoli, arvejas, palta, pepino, lechuga, berenjena, coliflor, acelga, nabo, papa, racacha, rabanito, zapallo, pimentón,



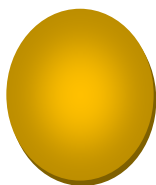
Frutas, plátano, melón, papaya, manzana, kiwi, mandarina, Uva, higo, pera, pomelo, granadilla, frutilla, piña, sandia, frambuesa, mango, durazno y la carambola.



Agua de vital importancia para mantener hidratado el organismo se debe consumir agua de grifo, hervida, botellón, purificada. Al día se debe consumir ocho vasos por día para un adulto joven.



Cereales, nuez, almendra, avena, cebada, maní, Nuez, lenteja y el arroz.



Consumir el pan integral en lugar del pan blanco  
El pan integral contiene tres veces más de fibra que el blanco

## ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE

---



Los peligros de una mala alimentación, es que están más propensos a diversas enfermedades, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer.



El exceso consumo de embutidos salchicha, jamón, chorizo, porque llena las arterias de grasa e impiden que pueda circular la sangre.



El exceso consumo de pollo frito, en diferentes preparaciones debido a que son sometidas a una gran cantidad de grasas no saludables.



Exceso de pan blanco, hamburguesas, salsas, mayonesa, ketchup, mostaza.



Exceso consumo de refrescos con gas o gaseosas, coca cola, pepsi, tampico, etc.

Fuente: Elaboración propia

Mensajes para las y los jóvenes para tener buenos hábitos alimentarios:

1. Consumir diariamente una alimentación variada, que incluya alimentos de todos los grupos, aumenta el consumo de frutas y verduras.
2. Reducir el consumo de café y té, reemplazarlo por jugos de frutas naturales o refrescos hervidos.
3. Se debe de consumir más cereales como las almendras, nuez moscada, pasas, avena, quinua, amaranto, cebada.
4. Consumir aceites vegetales, evitar consumir aceites recalentados y grasas de origen animal.
5. Moderar el consumo de la sal yodada.
6. Se debe de realizar diariamente actividad física de 30 minutos.
7. Se debe de lavar las manos antes de preparar y comer alimentos.

Fuente: Elaboración propia

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- HAMMERLY, Marcelo (1992). *Viva más y mejor alimentándose correctamente* (2da. ed.). Buenos Aires: Sudamericana.
- [http://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/cuadernillo\\_docentes\\_sem\\_alimentacion.pdf#page=2&zoom=auto,-169,764](http://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/cuadernillo_docentes_sem_alimentacion.pdf#page=2&zoom=auto,-169,764) (12-10-15).
- <http://www.fao.org/ag/humannutrition/189110e9d667b8f44311838da9796b52996b86.pdf> (08-10-15).
- [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/\\$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/651EC994A0ECB3B6C12575E6003C7D64/$FILE/Guia%20Nutricion%20BAJA.pdf?OpenElement)
- [https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Wkshp\\_1\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_1_sp.pdf)
- Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, ISPLN (En red). [https://www.unavarra.es/digitalAssets/203/203270\\_Modulo-1-Salud-UPNA-Cast.pdf](https://www.unavarra.es/digitalAssets/203/203270_Modulo-1-Salud-UPNA-Cast.pdf) (12-10-15).
- Ministerio de Salud y Deportes (2009). *Guía práctica de preparación de alimentos*. La paz: Bolivia.
- Ministerio de Salud y Deportes (2013). *Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana*. La paz: Bolivia.
- Ministerio de Salud y Deportes (2013). *Guía alimentaria para las y los adolescentes*. La paz: Bolivia.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO. *Educación alimentaria y nutricional* (En red).
- Programa Nutricional, Hospital General “Pedro de Elizalde”.2003 (En red).