

**HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA SALÚDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN  
NEOJAVERIANOS DEL PROGRAMA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PUJ PRIMER  
PERIODO 2014**

**JINNETH VIVIANA QUINTERO GODOY**

**TRABAJO DE GRADO**

Presentado como requisito parcial para optar al título de

**NUTRICIONISTA DIETISTA**

**LUZ NAYIBE VARGAS MSc.**

**Directora**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**BOGOTÁ D.C. JUNIO DE 2014**

## **NOTA DE ADVERTENCIA**

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

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

**HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA SALÚDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN  
NEOJAVERIANOS DEL PROGRAMA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PUJ PRIMER  
PERIODO 2014**

**JINNETH VIVIANA QUINTERO GODOY**

APROBADO

-----  
Concepción Judith Puerta Bula PhD

Decana

Facultad de Ciencias

-----  
Martha Constanza Liévano Fiesco ND. MSc

Directora

Carrera Nutrición y Dietética

## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	10
2. MARCO TEÓRICO Y REVISIÓN LITERARIA.....	11
2.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	12
2.2 ESTILOS DE VIDA.....	13
2.3 ACTIVIDAD FÍSICA.....	14
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	16
4 OBJETIVOS.....	18
4.1 OBJETIVO GENERAL.....	18
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
5 MATERIALES Y MÉTODOS.....	18
5.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
5.1.1 POBLACIÓN DE ESTUDIO.....	18
5.1.2 VARIABLES DE ESTUDIO.....	18
5.2 METODOLOGÍA.....	20
5.3 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	21
5.3.1 ESTADO NUTRICIONAL .....	21
5.3.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	21
5.3.3 ESTILOS DE VIDA.....	22
5.3.4 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	22
5.4 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	22

6. RESULTADOS.....	22
6.1 CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN.....	22
6.2 ESTADO NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN EN ESTUDIO .....	22
6.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS: CONSUMO DE ALIMENTOS .....	23
6.4 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS.....	25
6.5 OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON ESTILOS DE VIDA.....	27
6.6 NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	28
7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	28
8. CONCLUSIONES.....	30
9. RECOMENDACIONES.....	30
10. REFERENCIAS.....	30

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafica 1. Metodología de estudio.....	20
Grafica 2 Índice de Masa Corporal IMC en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014.....	23
Grafica 3. Alimentos preferidos y rechazados en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014.....	25
Grafica 4. Lugares habituales para el consumo de las principales comidas de estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014.....	26
Grafica 5 Consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y bebidas energizantes en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014.....	27
Grafica 6. Nivel de actividad física en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014.....	28

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variables de estudio .....	19
Tabla 2. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes Neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014.....	24

## ANEXOS

Anexo 1. Instrumento para evaluación.....	34
Anexo 2. Consentimiento informado.....	43
Anexo 3. Carta de autorización de los autores (licencia de uso).....	44
Anexo 4. Descripción de la tesis o del trabajo de grado formulario.....	46

## RESUMEN

Los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de la actividad física determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición del individuo. El presente estudio tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física en neojaverianos del programa Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana primer periodo 2014. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 30 estudiantes entre los 16 y 23 años. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó hábitos alimentarios por frecuencia de consumo, y prácticas saludables y estilos de vida se evaluaron por medio de un cuestionario estructurado, que incluía consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y bebidas energizantes; por último para determinar la práctica de actividad física se aplicó el cuestionario IPAQ formato corto. Los resultados del estado nutricional según IMC, reportó que el 90% de la población estudio se encuentra en normalidad, el 10% restante en sobrepeso. Los alimentos preferidos son carne (42%), arroz (31%) y frutas (27%). Los alimentos rechazados son verduras (58%). El (13%) son fumadores, el 37% consumen bebidas alcohólicas, el 50% de los participantes se encuentra en un nivel de actividad física moderado, 37% en un nivel de actividad física alto, y un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes universitarios, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables.

## ABSTRACT

The dietary habits, healthy lifestyle and the physical activity level determine the risk of future chronic diseases related to nutrition of the individual. The main purpose of this study is to identify the dietary habits, the healthy lifestyle and the physical activity level in students of the first semester of nutrition and dietetic program from the Pontificia University Javeriana admitted in the first period of this year. The study was observational, descriptive and cross-sectional, the population was made of 30 students between 16 y 22 years old. Nutritional assessment was performed by BMI, Dietary habits were assessed using frequency counts consumption. The healthy life style was evaluated through an individualized questionnaire that inquires by cigarette smoking, alcohol, psychoactive substances and energy drinks; finally to determine the physical activity questionnaire was administered IPAQ short format. The results from the present study evaluated in terms of nutritional status by BMI, it reported about 90% the sample is normally located in the remaining 10% are overweight. Preferred foods are meat (42%), rice (31%) and fruits (27%). Rejected food are vegetables (58%). About 13% are smokers, 37% consumed alcohol, 50% of the participants are in the moderate level of physical activity and 37% are in high level of physical activity, 13 % of the population have a low level of physical activity. It is necessary to continue evaluating the lifestyle and the nutritional status of college students, this allows us to know how those are changing and will support the design of strategies to promote healthy habits.



## 1. INTRODUCCIÓN

Actualmente el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado gran impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La obesidad, como consecuencia de una alimentación poco saludable e incremento de actividades sedentarias, el alto consumo de alimentos de alta densidad energética, bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales integrales, son consecuencias del cambio moderno de la niñez a la adolescencia y ésta a la etapa del adulto joven. La independencia que presenta la población universitaria al elegir sus hábitos alimentarios, sus horas de comida, sus estilos de vida como fumar, consumir alcohol, sustancias psicoactivas, bebidas energizantes y la práctica de nivel de actividad física entre otras variables, determinaran su situación actual de salud, alimentación y nutrición, y en etapas posteriores de la vida.

Ha sido propósito de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (OMS, 2004), promover y proteger la salud adoptando medidas a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana, estilos de vida inapropiados y a la falta de actividad física.

El propósito de este trabajo fue estudiar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y la actividad física de neojaverianos de Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana del primer periodo del año en curso, estos resultados permitirán orientar acciones para promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la población universitaria.

## 2. MARCO TEÓRICO Y REVISIÓN LITERATURA

Las crecientes cifras de enfermedades no transmisibles en países con pocos ingresos muestra una tendencia acelerada que se obtienen como secuelas de la globalización y la urbanización descontrolada, esto se ve reflejado en los estilos de vida de las personas que cada día son más sedentarios. Muchos gobiernos, abrumados por la rapidez del crecimiento no han logrado mantenerse a la altura de dichas necesidades en materia de política, legislación, servicios e infraestructura que en términos de protección de las personas en contra de las enfermedades no transmisibles serían de vital importancia. (OMS, 2010).

En el marco internacional la preocupación por problemas de nutrición en la adolescencia y la juventud van en aumento debido a la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad, patologías asociadas y consecuencias negativas en los ámbitos psicológico y social. La generación de estrategias e intervenciones para el adulto joven tendrían como objetivo modificar sus hábitos alimentarios y estilos de vida con el fin de evitar futuras enfermedades. (Schenettler, 2013).

El sobrepeso y la obesidad traen como consecuencia afecciones en el estado de salud del individuo, ya que es son factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles como la hipertensión, la diabetes y la dislipidemia que se asocian en el adulto joven a estilos de vida poco saludables, como las dietas que contienen cantidades excesivas de grasas, especialmente saturadas, colesterol y sal, la ingesta deficiente de fibras y potasio, la falta de actividad física y el mayor tiempo dedicado a ver la televisión o estar frente al computador. (Uauy, 2003.).

El mundo sedentario y su entorno obesogénico ha sido producto de estilos de vida y hábitos adquiridos desde la niñez, lo que dificulta que en la etapa de adultos jóvenes hagan una elección saludable o modifiquen sus estilos de vida. Al mismo tiempo, los hábitos de ejercicio han cambiado y el joven pasa gran parte del día sentado, en la casa frente al televisor, jugando video juegos, en el computador o simplemente asistiendo todo el día a un aula de clase.

En Colombia los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional evidencia en las generaciones jóvenes que la prevalencia de sobrepeso u obesidad ha aumentado un 25,9%, en donde 1 de cada 6 jóvenes, presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBEN y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26,8% en madres con educación superior. (ENSIN, 2010).

En un estudio con jóvenes universitarios españoles, el 67% de los universitarios declararon realizar ejercicio físico habitualmente, un 16,7% eran fumadores, y un 55,6% consumían alcohol (Ledo, 2010). La población del adulto joven es vulnerable a sufrir de sobrepeso, ser fumadores, bebedores de alcohol o consumidores de drogas lo que genera una alarma sobre el grupo de población universitaria al desarrollo de patologías en un futuro, esta población no debe ser olvidada y se debe vincular en los planes de promoción de la salud. (Ledo, 2010)

No solo la obesidad y el sobrepeso es un punto clave para evaluar la situación nutricional del adulto joven; sus estilos de vida, marcados por un afán de vivir, dirige la mirada también en el consumo de cigarrillo, de bebidas alcohólicas, el consumo de drogas psicoactivas y la práctica de actividad física, ya que estos también son factores de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades que están afectando a la población mundial (Ledo, 2011). En las universidades del mundo, los estudiantes de profesiones de ciencias de la salud no sólo deben prepararse para utilizar en su vida profesional los conocimientos adquiridos, sino que también dichos conocimientos pueden utilizarlos en su propio beneficio, entre estos conocimientos están los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables considerando que haya una influencia eficaz en sus decisiones, para prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) desarrolladas en su adultez.(Rizo-Baeza, 2014).

Según un estudio colombiano con estudiantes universitarios de Bogotá, los que fueron clasificados como regularmente activos (43,9%) eran más propensos a hablar con los pacientes sobre el ejercicio o la actividad física a realizar, en comparación a los estudiantes que tenían actividades sedentarias (20,7%). Los estudiantes que informaron tabaquismo actual (26,9%) eran menos propensos a hablar con los pacientes sobre cómo dejar de fumar que los fumadores no corrientes (52,4%). Los hábitos de vida saludables como la actividad física regular y no fumar pueden influir en las actitudes de los estudiantes de programas relacionados con la salud acerca de asesoramiento preventivo. (Duperly, 2005).

## 2.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser cómodo y agradable para la persona, llegando a ser parte de la vida cotidiana en donde

llega a determinar un modo de actuar, preferencias, elecciones y un estilo de vida propio (Borgues, 1990).

Los hábitos alimentarios se pueden evaluar de manera cualitativa (alimentos preferidos y rechazados), Semicuantitativa con un cuestionario de frecuencia de consumo y de manera cuantitativa: (recordatorio de 24 h, pesaje de alimentos, entre otros). A través de estos métodos se puede conocer el valor nutritivo de la dieta, establecer el papel que la dieta desempeña en el estado nutricional del individuo y la relación entre la dieta y una patología dada, esto nos acercara a los hábitos alimentarios preferidos por los estudiantes universitarios. Actualmente existen cuestionarios para cuantificar y determinar diferentes condiciones tales como trastornos de la conducta alimentaria, estado nutricional y envejecimiento, hábitos de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y consumos de grasas y azúcares, conducta alimentaria entre otros (OPS, 2012),

En el marco nacional Colombia reporta en la ENSIN 2010, un 22,1%, de la población entre 5 y 64 años, consume gaseosas o refrescos diariamente. Además 1 de cada 3 colombianos entre 5 y 64 años consume golosinas y dulces diariamente, llegando a la conclusión que la población Colombiana joven no practica una alimentación saludable, reflejando el impacto de una transición alimentara que se ha evidenciado en los últimos años.

La población que comienza los estudios universitarios se caracteriza por tener cambios fisiológicos, cambios sociológicos y culturales, abandono del hogar familiar en numerosas ocasiones, comienzo de una vida adulta, adaptación a un círculo social etc., debido a estos factores y la responsabilidad por primera vez de asumir su propia alimentación, los hábitos alimentarios, que en muchos casos van a ser adaptados para el resto de sus vidas se ven afectados. (Ledo, 2011)

En un estudio realizado en una población de 347 estudiantes de la Universidad de la frontera, Temuco-chile, sobre hábitos alimentarios muestra que los universitarios suelen omitir tiempos de comida: el 42,9 % no desayunan, el 26% desayuna en la cafetería de la Universidad, el 42,4% de los estudiantes no cenan y el 37,1% no toman onces. (Schenettler, 2013)

## 2.2 ESTILOS DE VIDA

El estilo de vida es definido por la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales, determinado por una estructura social, valores, normas, actitudes, hábitos y conductas individuales(García, 2012).

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

Existen cuatro causas de riesgos comportamentales por las cuales se evidencia la presencia de enfermedades no transmisibles, estos se han establecido como parte de la transición económica, los procesos de urbanización así como los estilos de vida. Dentro de los factores se encuentran; el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas. Los efectos de estos factores recaen en su mayoría en países con ingresos bajos pero sobre todo en las personas más pobres, esto se muestra como reflejo la situación socioeconómica. (OMS, 2010).

La influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicas, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación, la publicidad y la industria en las prácticas alimentarias y en los estilos de vida en la sociedad, intervienen en la adopción de comportamientos, creencias y gustos alimentarios propios del ser humano. (Beth, 2010).

En los universitarios los principales aspectos relacionados con el estilo de vida, son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales. Sin embargo, con el pasar del tiempo, se han estudiado los factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de los estudiantes, dentro de los cuales se destacan la actividad física, la nutrición, el consumo de tabaco y alcohol. (Lema, 2009)

En un estudio multicéntrico con estudiantes universitarios del Norte-Westfalia, Alemania se tomaron seis aspectos para medir sus estilos de vida (hábitos de fumar, consumo de alcohol, consumo de drogas, estado nutricional, actividad física y la importancia que mostraban frente a una alimentación sana), y encontró que los estudiantes con una fuerte creencia en profesionales de la salud eran menos propensos a usar drogas y prestaron más atención a la nutrición saludable. Por otra parte, las creencias que se relacionaba con suerte o azar se asociaban con una mayor probabilidad de fumar, una actividad física baja y menor atención a una nutrición saludable (Helmer, 2012)

### 2.3 ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OPS, 2006). La actividad física es todo movimiento

del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud. (NHS, 2008).

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) es un instrumento diseñado, primariamente, de forma que sirva para velar por el nivel de actividad física en una población de adultos. Se ha desarrollado y comprobado su uso en adultos (rango de edad entre 15-69 años). (Delgado, 2005)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Actualmente, 3 millones de muertes, que representan el 6% de las muertes a nivel mundial, son atribuibles a la Inactividad Física. Se estima que la Inactividad Física causa alrededor de 21-25% de los casos de cáncer de colon, 27% de los casos de diabetes mellitus tipo II y 30% de los casos de enfermedad coronaria.

Según la OMS el individuo según su actividad física debe clasificarse como: Sedentario si la persona en su tiempo libre no ha realizado actividad física en el mes inmediatamente anterior. Irregularmente activo: si la actividad física se realiza menos de 4 veces a la semana y menos de 60 minutos y Activo si la persona realiza actividad física todos días de la semana 60 minutos. (OMS, 2010). Según ENSIN a promoción de la actividad física (AF) es considerada como uno de los principales pilares en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

La OMS, en su Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud realiza unas recomendaciones mundiales sobre actividad física en adultos (18 a 64 años) la cual consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y depresión, se recomienda que: Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. (OMS, 2010)

- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

- A fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

### 3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

El adulto joven es un grupo etéreo en el que se adquieren o se modifican hábitos de alimentación y ejercicio que pueden contribuir o afectar al bienestar físico y psicológico durante este periodo y la salud en su etapa de adultez. (Rodríguez, 2013).

En el marco mundial los hábitos inadecuados en los estilos de vida, afectan la salud de la población universitaria, especialmente por: el consumo de sustancias tóxicas y psicoactivas como el cigarrillo, el alcohol y las drogas, el comportamiento sexual, los hábitos alimentarios, la utilización del tiempo libre, la actividad física, el tiempo de descanso y sueño, el estrés y las relaciones interpersonales, entre otras. Estos estilos de vida constituyen factores de riesgo para la salud y bienestar de esta población. (Gazibara, 2013).

El incremento en la promoción y presencia en el mercado de alimentos ricos en grasas y azúcares hace que los jóvenes ya no coman como lo hicieron sus padres ni tampoco realizan tanto ejercicio físico. Aunque la situación es diferente en cada país, los hábitos, los estilos de vida, su independencia y decisión propia ha evidenciado un grupo etéreo más sedentario que los de la generación anterior debido al mayor nivel de urbanización y mecanización, a la evolución de los sistemas de transporte y al largo tiempo que pasan frente a la pantalla del televisor o a los equipos electrónicos entre otras (Ferreira, 2013)

Específicamente los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen refrigerios entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ninguna actividad física, lo que hace que se convierta en grupo poblacional vulnerable y un problema de salud pública. (Rodríguez, 2013)

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2010) la población Colombiana entre 5-64 años, no presenta una alimentación saludable, reflejada en un escaso consumo de frutas y verduras diariamente (71,9% no consumen frutas y 75% no

consumen verduras), el 56,2% de la población consumen embutidos, el 24,5% consumen comidas rápidas semanalmente y el 21,6% consumen gaseosas o refrescos y productos de paquete diariamente.

Con la tendencia mundial de sobrepeso, en Colombia se asume a la obesidad como un problema de prioridad en salud pública (ley 1355 de 2009). Donde se estipulan estrategias e iniciativas específicas con el objetivo de controlar, atender y prevenir, los crecientes índices de sobrepeso, obesidad e inactividad física.

Un estudio sobre hábitos, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios en Chile, mostró que la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea. Este estudio evidencia un entorno sedentario, con falta de conocimiento nutricional y donde las mujeres son las más propensas a una inactividad física. (Rodríguez, 2013)

Un estudio en la universidad el Bosque en Bogotá, encontró que el 43% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios inadecuados atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la universidad. Así mismo, en la Universidad del Valle se realizó un estudio con los estudiantes de primeros semestres de la facultad de Ciencias arrojando como resultado fumadores activos el 13%; fumadores pasivos 11%; y ex-fumadores 4% de la población. El 26% de los fumadores aumentaron el hábito en la universidad, antes de los 17 años fumaban 65%; empezaron a fumar por angustia, depresión o nerviosismo, 18%; y 52%. (Acosta, 2008).

En un estudio colombiano con estudiantes de medicina, se encontró bajo consumo de frutas y verduras, una actividad física baja, y alta prevalencia en consumo de alcohol. La promoción de estilos de vida saludables de los estudiantes potencialmente pueden mejorar las actitudes de los médicos hacia el futuro asesoramiento preventivo. (Duperly, 2009)

Si se tiene en cuenta que los profesionales de la salud influyen sobre los conocimientos y estilos de vida sanos en la comunidad y deben ser referentes en la promoción de hábitos saludables, y prevención de enfermedades para las futuras generaciones, es importante identificar la situación nutricional, los estilos de vida y la frecuencia de actividad física de los universitarios.

El propósito del presente estudio es identificar los hábitos, estilos de vida, el nivel de actividad física y el estado nutricional en los estudiantes de primer semestre de nutrición y



dietética de la PUJ. 2014, con el fin de orientar acciones de vigilancia alimentaria y nutricional, así como promoción de alimentación y estilos de vida saludables.

## 4. OBJETIVOS

### 4.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y los niveles de actividad física, en estudiantes neojaverianos de nutrición y dietética de la PUJ, primer período de 2014.

### 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el índice de masa corporal (IMC) de la población estudio.
- Determinar hábitos y prácticas alimentarias en la población estudio por encuesta de frecuencia de consumo.
- Determinar comportamientos relacionados con los estilos de vida en la población universitaria de estudio.
- Determinar la práctica y los niveles de actividad física por el IPAC en la población estudio.

## 5. MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio observacional, descriptivo y de corte transversal, elaborado para establecer los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable de estudiantes neojaverianos del programa de nutrición y dietética de la PUJ.

### 5.1. Población Estudio

Grupo de 44 estudiantes neojaverianos inscritos en el programa nutrición y dietética en el primer periodo de 2014, de los cuales participaron con consentimiento informado 30 estudiantes.

### 5.2. Variables del Estudio

Las variables incluidas en el estudio se relacionaron con estado nutricional por índice de masa corporal, hábitos alimentarios, nivel de actividad física y estilos de vida. La Descripción y operacionalización de las variables se describe en la tabla 1.

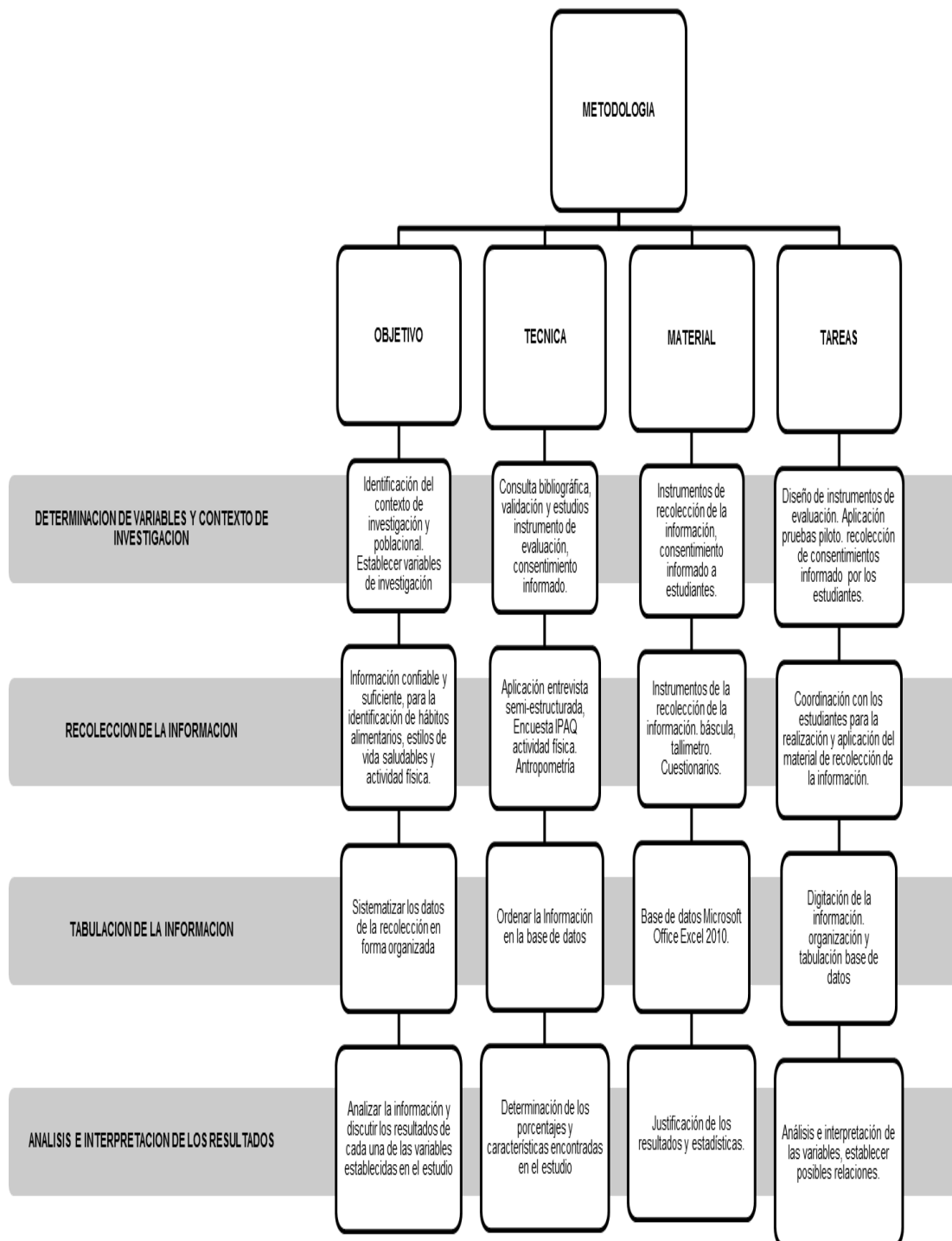
Tabla 1. Variables de estudio

VARIABLES	MARCO TEÓRICO	ESTRATEGIA	INSTRUMENTOS
Hábitos Alimentarios	Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. (Borgues,1990)	Encuesta de Frecuencia de consumo. Este método es útil para proveer información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos; refleja el consumo habitual de los alimentos.	Frecuencia de consumo. (Willett.1998) Practicas alimentaria: cuestionario estructurado
Estado nutricional	Es el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto dado por los requerimientos nutricionales para la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física (University of Saskatchewan,2004)	Género, edad (años y meses), peso (Kg), talla (cm) e Índice de Masa Corporal (IMC).	Formato de valoración nutricional elaboración propia para recolectar los datos de los estudiantes.
Actividad física	Actividad física: se define como cualquier actividad que requiera al cuerpo un esfuerzo mayor de lo normal. (CDC, 2010)	Por medio del Cuestionario IPAQ evalúa la actividad física realizada en los últimos 7 días.	La clasificación se realizó por medio de una puntuación de la actividad física derivada de 7 preguntas.
Estilos de vida	Los estilos de vida hacen referencia, principalmente, a los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida de un individuo y que suelen ser permanentes en el tiempo.(Lema, 2009)	Entre las variables a considerar dentro de un estilo de vida, el consumo del alcohol, cigarrillo, sustancias psicoactivas, y bebidas energizantes.	Formatos de evaluación de estilos de vida (elaboración propia) Se indaga por el consumo de alcohol, de tabaco, sustancias psicoactivas y las practicas sedentarias.

## 5.2 METODOLOGÍA

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

Gráfica 1. Metodología de estudio



### 5.3 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Los neojaverianos mayores de 18 años que accedieron participar en el estudio firmaron consentimiento informado y los estudiantes de 16 a 18 años firmaron asentimiento informado.

La recolección de la información se realizó por medio de una entrevista personalizada, aplicando una encuesta de tipo semi-estructurada dirigida a los estudiantes neojaverianos del programa de nutrición y dietética. Este método permite una comunicación directa, por la cual el entrevistado da respuesta a preguntas previamente establecidas por el investigador además proporcionada una buena calidad de la información.

En un primer momento se realizó una prueba de los instrumentos de recolección de información con 5 estudiantes de primer semestre, con las mismas características socioeconómicas y demográficas de la muestra.

#### 5.3.1 Estado nutricional

El desarrollo de la entrevista, con aplicación de los instrumentos y toma de medidas antropométricas, se realizó en el laboratorio de composición corporal de la Pontificia Universidad Javeriana. Para disminuir el sesgo de error, se realizó la toma de peso y talla dos veces y se obtuvo el promedio de los datos. El estado nutricional fue determinado con el índice de masa corporal, IMC. El índice de masa corporal se calculó dividiendo el peso entre la talla al cuadrado [ $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla}(\text{m}^2)$ ] y se clasificó según la Organización Mundial de la Salud, OMS, en bajo peso ( $<18,5 \text{ kg/m}^2$ ), normal ( $18,5$  a  $24,9 \text{ kg/m}^2$ ), sobrepeso ( $25$  a  $29,9 \text{ kg/m}^2$ ) y obesidad ( $>30 \text{ kg/m}^2$ ).

#### 5.3.2 Hábitos alimentarios

Se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo, los alimentos que conformaron la lista de chequeo fueron aquellos identificados con mayor consumo en la población universitaria. Se tomaron 100 alimentos, con 9 opciones de respuesta (1 vez por día, 2-3 veces por día, 4-6 veces por día, +6 veces por día, 1 vez por semana, 2-4 veces por semana, 5-6 veces por semana, 1-3 veces por mes y nunca o casi nunca). (Willett, 1998).

### 5.3.3 Estilos de vida

Se elaboró un cuestionario sobre algunos estilos de vida relevantes en los universitarios, como el consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y bebidas energizantes.

### 5.3.4 Nivel de actividad física

Se indago sobre el número de horas promedio al día, que una persona mantiene en reposo utilizando el cuestionario del IPAQ (Physical Activity Questionnaire), el cual permite obtener estimaciones comparables de actividad física. Para este estudio se utilizó el IPAQ versión corta, el cual utiliza tres niveles de clasificación, Alto, Moderado y Bajo. Este es un cuestionario sencillo que valora la actividad física realizada en los últimos 7 días, con diferentes preguntas, permitiendo clasificar la intensidad de la práctica de actividad física en los estudiantes.

## 5.4 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

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

## 6. RESULTADOS

Según los objetivos propuestos en el presente estudio, los resultados presentan la descripción de las características de la población estudio, la descripción de las variables de estudio: hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y niveles de actividad física.

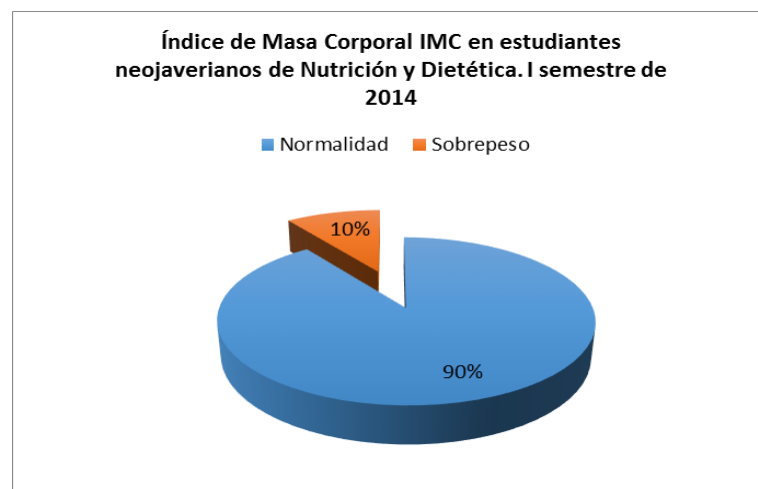
### 6.1 Caracterización de la Población:

La carrera de Nutrición y dietética en la PUJ está caracterizada por ser en su mayoría de género femenino; para el primer periodo de 2014 se inscribieron a este 91% neojaverianos de género Femenino y 9% de género masculino.

El grupo de estudio estuvo conformado por 44 estudiantes de Nutrición y dietética, matriculados en I semestre de 2014, de los cuales aceptaron participar con consentimiento informado 36 estudiantes, y finalmente participaron en la recolección de la información 30 estudiantes. La población estudio estuvo conformada por 29 mujeres y 1 hombre, y edad comprendida entre los 16 y 23 años de edad.

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

Grafica 2. Índice de Masa Corporal IMC en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014



El estado nutricional evaluado por IMC, reportó un IMC entre 18,9 kg/m<sup>2</sup> y 26,3 kg/m<sup>2</sup>. EL 90% de la muestra se encuentra en normalidad entre 18,9 kg/m<sup>2</sup> y 24, 9 kg/m<sup>2</sup> y el 10% restante se encuentra en sobrepeso reflejado en 3 estudiantes con un IMC entre 25 kg/m<sup>2</sup> y 26,3 kg/m<sup>2</sup>.

## 6.3 Hábitos alimentarios:

Consumo de alimentos: las 9 categorías incluidas en la frecuencia de consumo, se agruparon en: 1 vez por día, 2-3 veces por día, 4-6 veces por día, +6 veces por día, 1 vez por semana, 2-4 veces por semana, 5-6 veces por semana, 1-3 veces por mes y nunca o casi nunca. En la tabla 2, se reagruparon en 5 categorías para mostrar los resultados obtenidos.

Tabla 2. Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes Neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014

Grupos de alimentos	1-2 vez al día		2-5 veces por semana		1 vez por semana		1-3 veces al mes		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Carne, pescado, huevo</b>										
Huevo	12	40	15	50	0	0	0	0	2	7
Carne de res	1	3	17	57	4	13	0	0	5	17
Pollo sin piel	3	10	14	47	6	20	0	0	7	23
<b>Lácteos</b>										
Leche de vaca deslactosada	10	33	6	20	1	3	0	0	13	43
Yogurt entero	5	17	7	23	2	7	0	0	14	47
Queso Doble crema	8	27	7	23	4	13	0	0	9	30
<b>Verduras</b>										
Tomate Rojo	9	30	10	33	4	13	3	10	3	10
Pepino	1	3	8	27	9	30	4	13	5	17
Lechuga	5	17	11	37	5	17	4	13	5	17
<b>Frutas</b>										
Manzana	5	17	8	27	8	27	0	0	5	17
Papaya	6	20	8	27	0	0	1	3	7	23
Pera	2	7	8	27	5	17	4	13	11	37
<b>Leguminosas</b>										
Lentejas	0	0	6	20	11	37	7	23	6	20
Frijoles	0	0	3	10	15	50	11	37	1	3
<b>Cereales</b>										
Pan blanco	8	27	12	40	5	17	0	0	5	17
Arroz	19	63	2	7	5	17	0	0	6	20
Papa	4	13	16	53	1	3	0	0	6	20
<b>Snack, comidas rápidas</b>										
Papas/chitos	7	23	13	43	4	13	0	0	6	20
Pizza	0	0	2	7	6	20	13	43	9	30
Empanada	0	0	4	13	6	20	12	40	8	27
<b>Bebidas</b>										
Chocolate	4	13	16	53	3	10	1	3	6	20
Jugos naturales	15	50	5	17	2	7	0	0	5	17
Jugos Industrializados	9	30	8	27	2	7	2	7	9	30
<b>Dulces y postres</b>										
Pastel de Dulce	3	10	10	33	3	10	9	30	5	17
Galletas de Dulce	3	10	11	37	3	10	5	17	8	27
Helado	0	0	3	10	9	30	10	33	7	23
<b>Grasas y otros</b>										
Aguacate	0	0	1	3	16	53	4	13	9	30
Aceite	21	70	1	3	0	0	3	10	4	13
frutos secos	3	10	3	10	7	23	2	7	15	50
salsa de tomate	0	0	11	37	10	33	1	3	10	33
Mayonesa	0	0	10	33	8	27	3	10	9	30

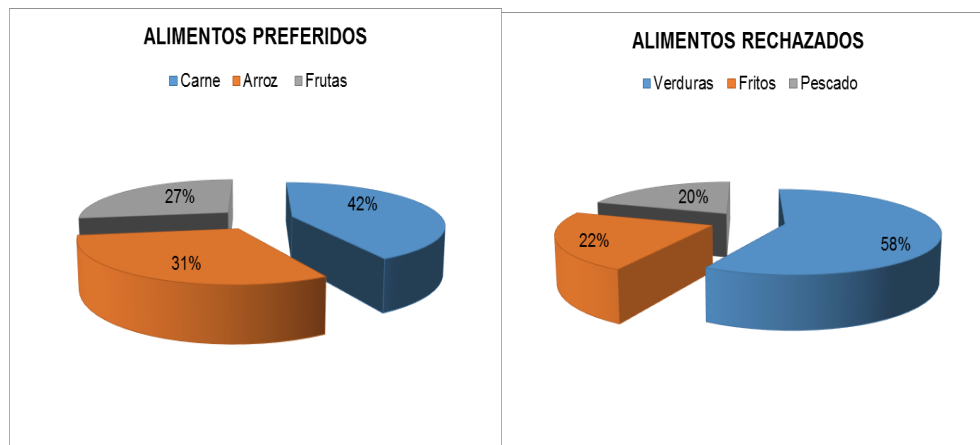
La frecuencia de consumo por alimento, muestra que 40% de la población consume huevo con una frecuencia de 1- 2 veces/día, el 50% restante (1- 2 veces/semana). En consumo de carne de res, un 57% lo hacen 2-5 veces/semana y 13% lo hacen 1 vez/semana. El consumo de pollo sin piel, un 47% lo hacen 2-5 veces/semana y 20% lo consumen 1 vez/semana. En lácteos, el 17% de la población consumen yogurt entero de 1- 2 veces/día y el consumo de queso doble crema representa al 27% de la población con una frecuencia de 1-2 veces/día.

El cuanto al consumo de verdura hay preferencia por el tomate rojo con un 30% y con una frecuencia de consumo de 1-2 veces/día, el pepino y la lechuga solo el 3%, el 17% respectivamente y los dos con una frecuencia de 1-2 veces/día.

En consumo de frutas, La manzana tiene un consumo de 17% con una frecuencia de 1-2 veces por día, la papaya y la pera muestran un consumo del 20% y 7% respectivamente y los dos con la misma frecuencia 1-2 veces/día. En el grupo de cereales los tres alimentos de mayor consumo son arroz, pan blanco y papa cada uno de ellos tiene un porcentaje de consumo de 63%, 27% y 13% respectivamente con una frecuencia de consumo de 1-2 veces/día. La pizza presenta un consumo de 7% y una frecuencia de 1- 2 veces/día, un 20% lo hacen 2-5 veces/semana y 43% lo hacen 1 vez/semana.

### 6.3 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

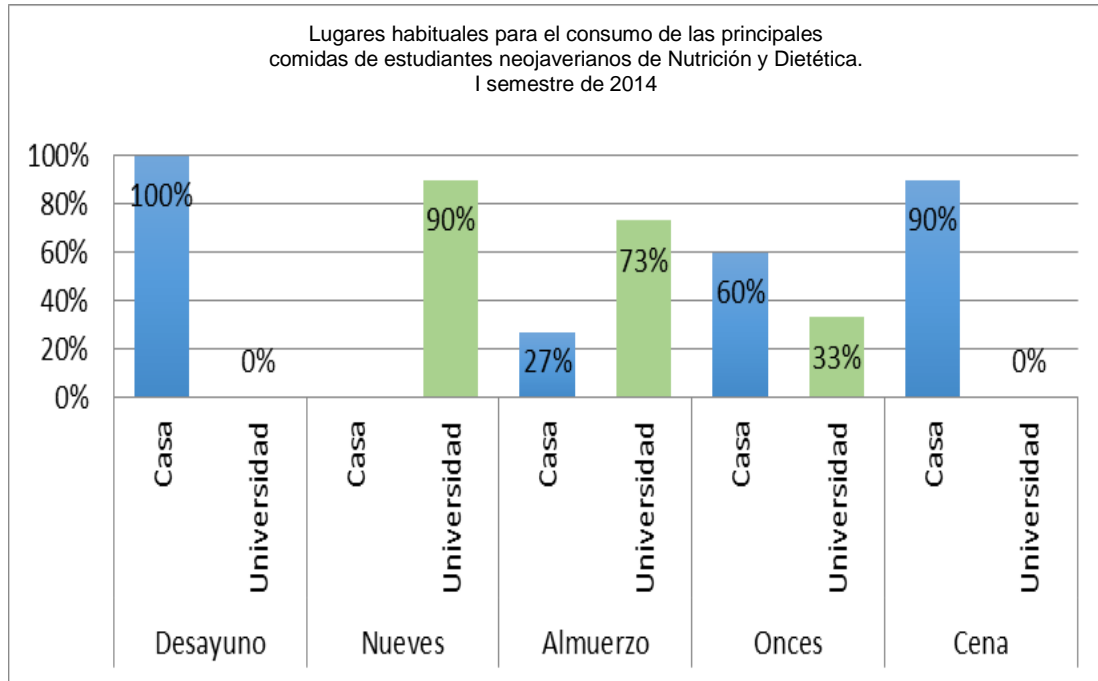
Grafica 3. Alimentos preferidos y rechazados en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014



Los alimentos preferidos por la población participante de este estudio son carne con un 42%, arroz con un 31% y frutas con un 27%. Los alimentos rechazados por los neojaverianos son verduras con un 58% donde se encuentran en especial champiñones, brócoli, coliflor y ahuyama, así mismo los fritos con un 22% y pescado con un 20%.



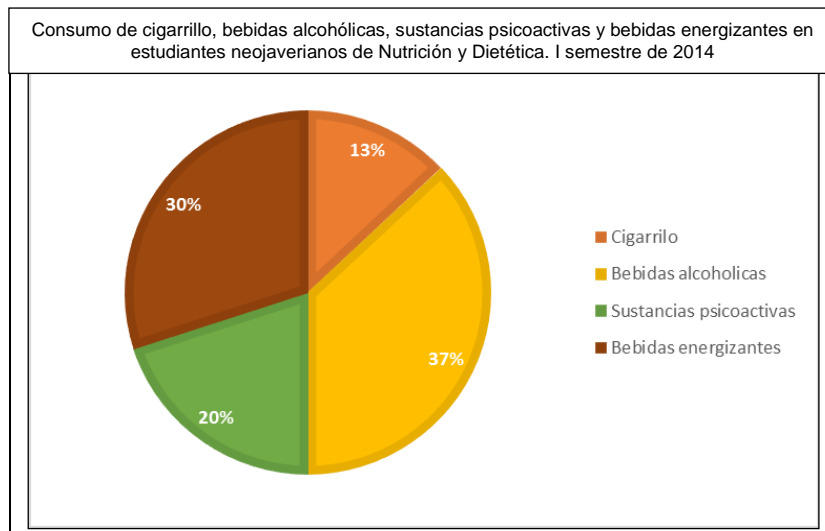
Grafica 4. Lugares habituales para el consumo de las principales comidas de estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014



Referente al lugar de consumo de las comidas, se evidencia que el 100% de la muestra analizada desayuna en su casa, el 60% lo hace en compañía de sus familiares, el 33% solos y en compañía de amigos el 7%. El consumo de nueves lo hace el 90% de la muestra en la universidad el 10% restante no consume nueves. El 73% de los estudiantes consumen el almuerzo en la universidad en su jornada académica y 27% en su casa acompañados frecuentemente de sus amigos o compañeros de la universidad. El 60% de los estudiantes que participaron en el estudio consume onces en la casa y 33% lo hacen en la universidad. En cuanto al tiempo de la cena 90% estudiantes lo hace en casa, 80% de ellos en compañía de sus familiares, 7% con sus amigos y 3% lo hace solo. En relación a la adición de sal y azúcar en las comidas, un 37% de la población adiciona sal, de los cuales el 18% lo hacen antes de probar la comida y el 82% restante lo hacen después, mientras que un 63% consumen las comidas sin adicionar sal. En cuanto a la adición de azúcar, un 30% adiciona azúcar a las bebidas, de los cuales un 22% lo hacen antes de probar las bebidas y el 78% restante lo hacen después.

#### 6.4 OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON ESTILOS DE VIDA

Grafica 5. Consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y bebidas energizantes en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014



En la población estudio, 13% son fumadores, 75% lo hacen de manera semanal y el 25% lo hace ocasionalmente. 73% de los no fumadores no les molesta que fumen en su presencia, por el contrario el 27% prohíben que fumen cerca de ellos.

El 63% de los estudiantes que participaron en el estudio refirieron no consumir bebidas alcohólicas, el 37% de ellos si lo hace de manera semanal (73%), mensual (18%) ocasional (9%), entre sus bebidas preferidas está el aguardiente y la cerveza. 82% de los consumidores de bebidas alcohólicas reportaron que reconocen cuando detenerse cuando beben, 18% de ellos no lo hacen. El 20% de los estudiantes consumen sustancias psicoactivas, de los cuales el 50% lo hacen de manera mensual y el restante lo hace de manera ocasional.

Las situaciones en las cuales se consume bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y el cigarrillo, lo hace en reuniones sociales con los amigos. El consumo de bebidas energizantes está caracterizado por el 30% de la población, el 67% lo hace mensual, el 22% de forma ocasional y el 11% lo hacen semanalmente.

## 6.6 NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

Grafica 6. Nivel de actividad física en estudiantes neojaverianos de Nutrición y Dietética. I semestre de 2014



De acuerdo con los resultados obtenidos durante el proceso de valoración de la actividad física, se puede observar que la mitad de la población se encuentra en un nivel de actividad física moderado y un 37% se encuentran en un nivel de actividad física alto, solamente un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo, es decir que no realizan ningún tipo de actividad.

## 7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la población estudio permitieron observar y analizar el estado nutricional, los hábitos alimentarios, estilos de vida y niveles de actividad física.

En Colombia, la encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN 2010), determinó que la población entre 5 y 64 años, no tiene una alimentación saludable, en referencia con las recomendaciones dadas por la estrategia mundial de régimen alimentario (OMS, 2004). El 39% de los colombianos entre 5 y 64 años de edad, no consume productos lácteos diariamente. Uno de cada 3(33,2%), no consume frutas diariamente, Cinco de cada siete (71,9%) no consumen hortalizas o verduras diariamente. En la población estudio, se encontraron resultados semejantes a los descritos en la (ENSIN, 2010), caracterizado por un bajo consumo diario de lácteos (29%), frutas y verduras 40%, y 37% respectivamente. De igual manera se observó un bajo consumo de leguminosas; y un 51,3% consume carnes

entre 2-5 veces por semana, con mayor predominio de la ingesta de carne de res y menor en menudencias.

En cuanto a las comidas rápidas, el mayor porcentaje de consumo fue entre 1-3 veces/mes (41,5%), diferente a los resultados de ENSIN, que mostró que solo el 17,5% de la población colombiana la consume mensual. El consumo de las bebidas azucaradas correspondió un 30% al consumo diario, el cual presentan un consumo mayor al reportado en la ENSIN, 2010 sin embargo, el consumo diario y semanal de gaseosa no es frecuente en la población estudio y se tiene mayor preferencia a los jugos naturales, correspondiente al 50% del consumo diario de bebidas. En cuanto a los snacks como productos de paquete según la ENSIN 2010 la población en Colombia los consume con mayor frecuencia semanal (45,5%) resultados similares se reportaron en este estudio, con un 43%.

Según un estudio argentino sobre estilos de vida de universitarios de nutrición y bioquímica se halló que la mayoría (79,4%) de los estudiantes encuestados no consumía tabaco, en consumo de alcohol, se mostró que el 71,6% de los universitarios ingería bebidas alcohólicas, predominando su consumo (64,7%) los fines de semana y en salidas nocturnas (Tolosa, 2011). Estos resultados difieren de los reportados en el presente estudio, dado que el 87% refiere no consumir cigarrillo, un 63% consume alcohol, con una frecuencia de 37% semanal, la cual es notablemente menor comparado al 64,7% semanal reportado en el estudio argentino.

Un estudio mexicano en 1113 estudiantes sobre estilos de vida en estudiantes universitarios menciona que el 5,5% de los universitarios consumen sustancias psicoactivas. (Córdoba, 2013), comparado con un 20% reportado en el presente estudio, en 30 estudiantes.

En cuanto a las bebidas energizantes el 30% de los neojaverianos consumen este tipo de bebidas, el 11% lo hace con una frecuencia semanal, comparando con un estudio de consumo de bebidas energéticas por parte de estudiantes de medicina de segundo año, de la Universidad de Costa Rica, es muy semejante ya que este estudio reporta el consumo de bebidas energizantes de un 30,8%, con una frecuencia semanal de un 17,28% (Arguedas, 2011).

En relación con la actividad física, un estudio con estudiantes de la universidad de Manizales el 65,4% tienen un nivel de actividad física moderada, el 33,2% presentan una actividad física baja y solo 1,3% se encuentran en el rango de actividad física alta. Estos resultados difieren en la población de neojaverianos de nutrición y dietética, dado que el 50% se encuentra en un nivel de actividad física moderado y un 37% se encuentran en un nivel de actividad física alto, solamente un 13% de la población presentan un nivel de actividad física

bajo, los estudiantes neojaverianos tienen un nivel de actividad física más alto y son menos sedentarios a los comparados con el actual estudio. (Álvarez, 2006).

## 8. CONCLUSIONES

A partir de los resultados anteriormente mencionados, se observa que la población universitaria estudiada, presenta buen estado nutricional según IMC, y comportamientos saludables relacionados con bajo consumo de tabaco, bajo consumo de bebidas alcohólicas y un nivel de actividad física moderado.

Se requiere promover hábitos alimentarios y comportamientos que favorezcan la salud de los estudiantes neojaverianos, que permitan prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas. Por otro lado, es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes universitarios, pues permite conocer cómo aquellos se van modificando. Esa evaluación favorecería el diseño de estrategias para la promoción de hábitos saludables.

## 9. RECOMENDACIONES

- ❖ Se sugiere para próximos estudios abordar estudiantes pertenecientes a otros programas de la universidad para obtener una caracterización más global sobre la situación nutricional, hábitos alimentarios, estilos de vida y nivel de actividad física en la población de neojaverianos.
- ❖ Es necesario promover estilos de vida saludables entre los estudiantes que ingresan a programas de ciencias de la salud para poder impactar positivamente los estilos de vida de sus futuros pacientes.

## 10. REFERENCIAS

- Acosta C, Ibáñez E, León C. (2008) Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad el bosque durante su proceso de formación académica Bogotá, D.C., 2007. Revista colombiana de enfermería, (3): 51-60

- Arguedas G, Garniel M, Hong W. (2012). Aspectos médico-legales de los patrones de consumo de bebidas energéticas por parte de los estudiantes de medicina de segundo año de la universidad de costa rica. *Medicina legal de costa rica*. Vol. 29 (1): 23-33.
- Baur L, Lobstein T, Uauy R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes RevMay*; 5 Suppl 1:4-104.
- Beth E, Colette K. 2010. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation, *Health Promotion International*, Vol25. N°3. .
- Borgues H. (1990). Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. *Cuadernos de Nutrición*, Volumen 13, Número 2.
- Bravo, A., Martín, N., & González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. (Spanish). *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473.
- CDC.2010. Centro para el control y prevención de enfermedades. Estrategias clave para que las escuelas prevengan la obesidad. [en línea]:<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC>. (Consulta: 7/02/2014).
- Córdoba D, Carmona M, Terán OE, Márquez O (2013). Life style and nutritional status in university students: a descriptive, cross-sectional study. *Medwave* 13(11):e5864 doi: 10.5867/medwave.2013.11.5864
- Delgado M, Soto V. 2005. Traducción de las Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga. Universidad de Granada. Junta de Andalucía. [en línea] [http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/p\\_4\\_p\\_2\\_promocion\\_de\\_la\\_salud/actividad\\_fisica\\_alimentacion\\_equilibrada/IPAQ\\_Guia\\_Traducida.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/p_4_p_2_promocion_de_la_salud/actividad_fisica_alimentacion_equilibrada/IPAQ_Guia_Traducida.pdf). (consulta: 8/06/14)
- Dupertly J, Lobelo F, Segura C. 2009. The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude toward preventive counseling: cross-sectional analyses. *BMC Public Health*. 9:218
- Duprtly J, Lobelo F, Gomz L. 2005. Healthy lifestyle habits can influence medical students' attitudes towards preventive counseling in developing countries, a pilot study in Bogotá, Colombia. *American Public Health Association*.
- FAO. 2003. Informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO. 916. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra. pág. 14-22.
- Ferreira A, Guerra P, Rossi P. (2013). The worldwide prevalence of insufficient physical activity in adolescents; a systematic review. *Nutrición hospitalaria* (3): 575-584

- García-Laguna, D., García-Salamanca, G., Tapiero-Paipa, Y., & Ramos, C. (2012). determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. (Spanish). *Hacia La Promoción De La Salud*, 17(2), 169-185
- Gazibara T, Kisić D, Popović A, Pekmezović T. (2013) Eating habits and Body-weights of students of the university of Belgrade, Serbia: A cross-sectional Study. *Journal health popular nutrition*, (3): 330-333
- Helmer, S., Mikolajczyk, R., & Krämer, A. (2012). Health-related locus of control and health behaviour among university students in North Rhine Westphalia, Germany. *BMC Research Notes*, 5doi:10.1186/1756-0500-5-703
- Instituto Colombiano De Bienestar Familiar, Resumen Ejecutivo Encuesta Nacional De La Situación Nutricional En Colombia, (ENSIN 2010).
- Koezuka, N. Koo, M. Allison, K. Adlaf, E. Dwyer, J. Faulkner, G. & Goodman, J. (2006). The Relationship between Sedentary Activities and Physical Inactivity among Adolescents: Results from the Canadian Community Health Survey. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 39, No.4. Pp. 515±522
- Ledo M, Roman L, Gonzales M. (2010). Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutrición Hospitalaria*
- Lema L, Salazar I, Varela M. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*. Vol. 5 No.12 pg: 71-88
- Ledo-Varela, M., de Luis Román, D., González-Sagrado, M., Izaola Jauregui, O., Conde Vicente, R., & Aller de la Fuente, R. (2011). Nutritional characteristics and lifestyle in university students. *Nutrición Hospitalaria*, 26(4).
- HHS. 2008. Physical Activity Guidelines for American. [En línea] <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/> (Consulta: 8/06/2014)
- Nutrinet. Métodos para evaluar consumos de alimentos. [en línea] <http://cuba.nutrinet.org/areas-tematicas/materno-infantil/evaluacion-nutricional/metodos-dieteticos/479-metodos-para-evaluar-el-consumo-de-alimentos> (consulta: 9/02/14)
- OMS, 2010, Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud, [en línea]: <http://www.who.int/rpc/guidelines>. (Consulta: 4/02/14)
- OMS, 2010. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles.
- OPS. 1999. Protocolo de estilos de vida saludables y educación física en la escuela. [en línea] <http://www.col.opsoms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm> (Consulta: 9/02/14)

- OPS 2006. Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud (DPAS), pág. 4-6
- Organización panamericana de la salud. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Abril 5 2012[en línea] <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111> (consulta: 9/02/14)
- Rizo-Baeza, M. M., González-B, N. G., & Cortés, E. E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. (Spanish). *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 153-157.
- Rodríguez A. Modelo de Promoción de la salud, con Énfasis en Actividad Física, para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Salud pública*. 5(3): 284-300
- Rodríguez F, Palma M, Romo B. (2013) Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*. 28 (2): 447-455
- Schnettler, B., Miranda, H., Denegri, M., Sepúlveda, J., Orellana, L., Paiva, G., & Grunert, K. (2013). Eating habits and subjective well-being among university students in southern Chile. *Nutricion Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228. doi:10.3305/nh.2013.28.6.6751
- Tolosa M, Fabro A (2011). Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. *Revista FABICIB* 15: 160-169
- Uauy R, Kain J. (2003).The epidemiological transition: need to incorporate obesity prevention into nutrition programs. *Public Health Nutr*; 5: 223-9
- University of Saskatchewan. (2004) .The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual [en línea] [www.dapatoolkit.mrc.ac.uk/documents/en/PAQ/manual.pdf](http://www.dapatoolkit.mrc.ac.uk/documents/en/PAQ/manual.pdf). (Consulta: 07/02/2014)
- Willet W. 1998. Food Frequency Methods en: *Nutritional Epidemiology*. 2da Edición. New York: Oxford University pg:74-100.
- World Health Organization, 2004, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.



ANEXO 1



**HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA SALÚDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN  
NEOJAVERIANOS DEL PROGRAMA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA PUJ. 2014**

**ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**

**DATOS GENERALES**

**Nombres y Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Tipo de documento de identificación:** TI  CC  CE

**Número de identificación:** \_\_\_\_\_ **Genero:** M  F

**Fecha de nacimiento:**    **Edad:**  **Lugar de nacimiento:** \_\_\_\_\_

**¿Con quién vive?** \_\_\_\_\_

**Estrato socioeconómico:** 1  2  3  4  5  6

**FRECUENCIA DE CONSUMO**

Alimentos	Al día				A la semana			Al mes	Nunca o casi nunca
	1	2-3	4-6	+6	1	2-4	5-6	1-3	
<b>Productos lácteos</b>									
Leche de vaca entera Marca más frecuente:									
Leche de vaca semidescremada Marca:									
Leche de vaca descremada Marca:									
Leche de vaca deslactosada Marca:									
Yogurt normal Marca:									
Yogurt light Marca:									
Queso doblecrema									

Queso campesino										
avena										
kumis										
<b>Huevo, carnes, pescados</b>										
Huevo de gallina										
Pollo con piel										
Pollo sin piel										
Carne de res										
Carne de cerdo										
<b>Alimentos</b>	<b>Al día</b>				<b>A la semana</b>			<b>Al mes</b>	<b>Nunca o casi nunca</b>	
	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4-6</b>	<b>+6</b>	<b>1</b>	<b>2-4</b>	<b>5-6</b>	<b>1-3</b>		
Hígado de res										
Corazón										
Mollejas										
Chorizo										
Salchichón										
Marca:										
Morcilla										
Marca:										
Mortadela										
Marca:										
Salchicha										
Marca:										
Carne de hamburguesa										
Bagre										
Mojarra										
Robalo										
sardinas										
Atún.										
Otro:										
<b>Leguminosas y Cereales</b>										
Lentejas										
Frijol										
Garbanzos										
Tostadas										
Pan blanco										
Pan integral										
Mogolla										
Almojábana, pandebono, pandequeso										
Buñuelo										
Pastel de pollo										
Pastel de queso										
Galletas de sal, dux, club social										
Cereales Desayuno										
Marca:										
Avena en ojuelas										
Arepa										
Arroz										
Pasta para sopa										

Pasta para seco										
Plátano verde										
Plátano maduro										
Papa										
Yuca										
Arracacha										
Otro:										
<b>Frutas</b>										
Naranja										
Mandarina										
Banano										
Manzana										
Pera										
Ciruela										
<b>Alimentos</b>	<b>Al día</b>				<b>A la semana</b>			<b>Al mes</b>	<b>Nunca o casi nunca</b>	
	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4-6</b>	<b>+6</b>	<b>1</b>	<b>2-4</b>	<b>5-6</b>	<b>1-3</b>		
Papaya										
Uvas										
Mango										
Guayaba										
Guanábana										
Tomate de árbol										
Durazno										
kiwi										
Arándano										
Uchuvas										
Melón										
zapote										
Mora										
Granadilla										
Maracuyá										
Limón										
piña										
<b>Aceites y grasas</b>										
Frutos secos, maní, almendras, nueces										
Aceite										
Marca:										
Aguacate										
Margarina										
Mantequilla										
Otro:										
<b>Verduras y hortalizas</b>										
Espinaca										
Col, coliflor, brócoli										
Lechuga										
habichuela										
Repollo										

Tomate rojo										
Zanahoria										
Ahuyama										
Remolacha										
Pepino										
Cebolla cabezona										
Champiñones										
Verduras enlatadas										
Otro:										
<b>Dulces y postres</b>										
Arequipe										
Bocadillo										
Mermelada										
Galletas dulces, waffer, festival, oreo,										
Pasteles dulces										
Gelatina										
Donas										
Brownie										
Helado										
<b>Alimentos</b>	<b>Al día</b>				<b>A la semana</b>			<b>Al mes</b>	<b>Nunca o casi nunca</b>	
	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4-6</b>	<b>+6</b>	<b>1</b>	<b>2-4</b>	<b>5-6</b>	<b>1-3</b>		
Otro:										
<b>miscelánea</b>										
Sopas y cremas de sobre										
Mostaza										
Mayonesa										
Salsa de tomate										
Salsa rosada										
Salsa bbq										
sal										
azúcar										
Mecato tipo, papitas, platanitos, chitos										
Otro:										
<b>Bebidas</b>										
Gaseosa con azúcar										
Gaseosa baja en calorías										
Agua de sabor										
Jugos industrializados										
Marca:										
Agua de panela										
Jugos naturales de fruta										
café										
Chocolate										
Pony malta										
Chocolisto, milo										
Refrescos preparados en polvo, frutiño, sun										
Otro:										

<b>Comidas rápidas</b>									
Pizza									
Empanada									
Perro caliente									
hamburguesa									
Papa a la francesa									
salchipapa									
Otro:									
<b>OTROS</b>									

**RECuento 24 HORAS**

Hora	Lugar	Tiempo de comida	Nombre preparación	Ingredientes	Cantidad en medida casera	g.

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS**

¿Cuáles son sus Alimentos preferidos?: \_\_\_\_\_

¿Cuáles son los alimentos que no le gustan?: \_\_\_\_\_

¿Cuáles son los tiempos de comida que usted consume en la Universidad y cuáles son los que consume en casa? y con quien suele consumirlos? (marque con una "X")

Desayuno:	Casa <input type="checkbox"/>	Universidad <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/> _____
¿Con quién?	Solo <input type="checkbox"/>	Familiares <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>
Nueves:	Casa <input type="checkbox"/>	Universidad <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/> _____
¿Con quién?	Solo <input type="checkbox"/>	Familiares <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>
Almuerzo:	Casa <input type="checkbox"/>	Universidad <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/> _____
¿Con quién?	Solo <input type="checkbox"/>	Familiares <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>
Onces:	Casa <input type="checkbox"/>	Universidad <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/> _____
¿Con quién?	Solo <input type="checkbox"/>	Familiares <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>
Cena:	Casa <input type="checkbox"/>	Universidad <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/> _____
¿Con quién?	Solo <input type="checkbox"/>	Familiares <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>

**Entre sus comidas principales que alimentos suele consumir cuando le da hambre?**

Lácteos (Leche, Kumis, Yogurt, Quesos)	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>
Productos de paquete (Papas, chitos; etc)	<input type="checkbox"/>
Productos de panadería y pastelería (pasteles, sandwiches etc.)	<input type="checkbox"/>
Comidas Rápidas (Perro caliente, Hamburguesa, empanadas, pizza)	<input type="checkbox"/>
Dulces (Gaseosas, helados, chocolates, etc)	<input type="checkbox"/>
Frutos secos (mani, almendras, nueces, etc.)	<input type="checkbox"/>
Ninguna de las anteriores	<input type="checkbox"/>

**¿Añade sal a las comidas en la mesa?** Si ( ) NO ( )  
 ¿Cuándo lo hace? Antes de probarla \_\_\_\_\_ Después de probarla \_\_\_\_\_

**¿Añade azúcar a las comidas en la mesa?** Si ( ) NO ( )  
 ¿Cuándo lo hace? Antes de probarla \_\_\_\_\_ Después de probarla \_\_\_\_\_

## OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA

### ESTILOS DE VIDA (CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO, DROGAS Y BEBIDAS ENERGIZANTES)

Fuma: SI  NO

¿Con qué frecuencia fuma y cuantos cigarrillos? Diariamente \_\_\_\_\_ # cigarrillos \_\_\_\_\_  
Semanalmente \_\_\_\_\_ # cigarrillos \_\_\_\_\_ Mensualmente \_\_\_\_\_ # cigarrillos \_\_\_\_\_  
ocasionalmente \_\_\_\_\_ # cigarrillos \_\_\_\_\_

Si usted no fuma, Prohíbe usted que fumen en su presencia? SI  NO

Consumo Alcohol: SI  NO

¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas? Diariamente \_\_\_\_\_  
Semanalmente \_\_\_\_\_ Mensualmente \_\_\_\_\_ ocasionalmente \_\_\_\_\_

¿Cuándo empieza a beber reconoce en que momento detenerse? SI  NO

Tipo de bebidas que consume?

Cerveza  Aguardiente  Ron  Whiskey  Ginebra  Vodka   
Vino  Tequila

Consumo Drogas psicoactivas: SI  NO

¿Con qué frecuencia consume Drogas psicoactivas?  
Diariamente \_\_\_\_\_ Semanalmente \_\_\_\_\_ Mensualmente \_\_\_\_\_ ocasionalmente \_\_\_\_\_

¿En qué situaciones usted consume bebidas alcohólicas, cigarrillo o drogas psicoactivas? \_\_\_\_\_

Consumo Bebidas energizantes: SI  NO

¿Con qué frecuencia consume bebidas energizantes?  
Diariamente \_\_\_\_\_ Semanalmente \_\_\_\_\_ Mensualmente \_\_\_\_\_ ocasionalmente \_\_\_\_\_

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ) VERSION CORTA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.



**1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?**

\_\_\_\_\_ Días por semana

Ninguna actividad física intensa Vaya a la pregunta 3

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

\_\_\_\_\_ horas por día          \_\_\_\_\_ minutos por día          No sabe/No está seguro \_\_\_\_\_

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

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

\_\_\_\_\_ Días por semana

Ninguna actividad física moderada Vaya a la pregunta 5

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

\_\_\_\_\_ horas por día          \_\_\_\_\_ minutos por día          No sabe/No está seguro \_\_\_\_\_

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

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

\_\_\_\_\_ Días por semana

Ninguna caminata Vaya a la pregunta 7

**6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?**

\_\_\_\_\_ horas por día          \_\_\_\_\_ minutos por día          No sabe/No está seguro \_\_\_\_\_

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

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

\_\_\_\_\_ horas por día          \_\_\_\_\_ minutos por día          No sabe/No está seguro \_\_\_\_\_



## ANEXO 2

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BIOQUÍMICA

GRUPO DE INVESTIGACIÓN: ALIMENTOS, NUTRICIÓN Y SALUD.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### Apreciados Estudiantes Carrera Nutrición y Dietética:

Los invitamos a participar en un estudio de investigación liderado por el Grupo de Investigación “Alimentos, Nutrición y Salud” de la Pontificia Universidad Javeriana: **Hábitos alimentarios, Estilos de Vida Saludable y Actividad Física en Neojaverianos del Programa Nutrición y Dietética. PUJ. 2014**

El objetivo de la investigación es: Determinar los hábitos alimentarios, estilos de vida saludable y los niveles de actividad física en Neojaverianos del Programa Nutrición y Dietética. PUJ. 2014

Para ser partícipe del estudio es importante que tenga en cuenta los siguientes aspectos de interés en esta investigación:

- Su participación en este estudio es voluntaria.
- La participación en el estudio no implica ningún riesgo para su salud.
- CONFIDENCIALIDAD: los datos recolectados y los resultados de la investigación serán dados a conocer sin revelar su identidad.

**PROCEDIMIENTO:** El estudio comprende los siguientes aspectos:

- Toma de peso y talla para valoración nutricional.
- Registro de información general: Nombre, edad, Numero de identificación, Fecha de nacimiento, y estrato socioeconómico.
- Se realizarán entrevistas con el fin de indagar sobre sus hábitos alimentarios, estilos de vida y actividad física.
- El investigador del proyecto siempre estará dispuesto a solucionar cualquier duda o inquietud que se pueda presentar durante la intervención.
- Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto genere inconvenientes para usted.
- Después de conocer las implicaciones del proyecto de investigación y ser testigo de que éste NO representa riesgo alguno autorizo participar.

**RIESGOS E INCOMODIDADES:** La entrevista tomará tiempo de aproximadamente 45 minutos.

**RESPONSABILIDAD DE LA PARTICIPANTE Y PRECAUCIONES:** Al participar en este estudio es importante que usted responda las preguntas de la manera más objetiva y veraz posible.

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_

Testigo \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**ANEXO 4**

**BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.  
DESCRIPCIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO  
FORMULARIO**

<b>TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO</b>						
Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014						
<b>SUBTÍTULO, SI LO TIENE</b>						
<b>AUTOR O AUTORES</b>						
<b>Apellidos Completos</b>			<b>Nombres Completos</b>			
Quintero Godoy			Jinneth Viviana			
<b>DIRECTOR (ES) TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO</b>						
<b>Apellidos Completos</b>			<b>Nombres Completos</b>			
Vargas Mesa			Luz Nayibe			
<b>FACULTAD</b>						
Ciencias						
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>						
<b>Tipo de programa ( seleccione con "x" )</b>						
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado			
X						
<b>Nombre del programa académico</b>						
Nutrición y dietética						
<b>Nombres y apellidos del director del programa académico</b>						
Martha Constanza Liévano Fiesco						
<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:</b>						
Nutricionista Dietista						
<b>PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):</b>						
<b>CIUDAD</b>		<b>AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO</b>			<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>	
Bogotá		2014			47	
<b>TIPO DE ILUSTRACIONES ( seleccione con "x" )</b>						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
		X				
<b>SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO</b>						
<b>Nota:</b> En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.						

MATERIAL ACOMPAÑANTE					
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO		
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?
Vídeo					
Audio					
Multimedia					
Producción electrónica					
Otro Cuál?					
<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS</b>					
Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. <i>(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo <a href="mailto:biblioteca@javeriana.edu.co">biblioteca@javeriana.edu.co</a>, donde se les orientará).</i>					
<b>ESPAÑOL</b>			<b>INGLÉS</b>		
Hábitos alimentarios			Dietary Habits		
Estilos de vida			Lifestyle		
Actividad física			Physical Activity		
Estado nutricional			Nutritional Status		
<b>RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS</b> (Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)					
<b>RESUMEN</b>					
<p>Los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de la actividad física determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición del individuo. El presente estudio tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física en neojaverianos del programa Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana primer periodo 2014. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 30 estudiantes ente los 16 y 23 años. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó hábitos alimentarios por frecuencia de consumo, y practicas saludables y estilos de vida se evaluaron por medio de un cuestionario estructurado, que incluía consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y bebidas energizantes; por último para determinar la práctica de actividad física se aplicó el cuestionario IPAQ formato corto. Los resultados del estado nutricional según IMC, reportó que el 90% de la población estudio se encuentra en normalidad, el 10% restante en sobrepeso. Los alimentos preferidos son carne (42%), arroz (31%) y frutas (27%). Los alimentos rechazados son verduras (58%). El (13%) son fumadores, el 37% consumen bebidas alcohólicas, el 50% de los participantes se encuentra en un nivel de actividad física moderado, 37% en un nivel de actividad física alto, y un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes universitarios, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables.</p>					
<b>ABSTRACT</b>					
<p>The dietary habits, healthy lifestyle and the physical activity level determine the risk of future chronic diseases related to nutrition of the individual. The main porpoise of this study is identify the dietary habits, the healthy lifestyle and the physical activity level in students of the first semester of nutrition and dietetic program from the Pontificia University Javeriana admitted in the first period of this year. The study was observational, descriptive and cross-sectional, the population was made of 30 students between 16 y 22 years old. Nutritional assessment was performed by BMI, Dietary habits were assessed using frequency counts consumption. The healthy life style was evaluated through an individualized questionnaire that inquires by cigarette smoking, alcohol, psychoactive substances and energy drinks; finally to determine the physical activity questionnaire was administered IPAQ short format. The results from the present study evaluated in terms of nutritional status by BMI, it reported about of 90% the sample is normally located in the remaining 10% are overweight. Preferred foods are meat (42%), rice (31%) and fruits (27%). Rejected food are vegetables (58%). About 13% are smokers, 37% consumed alcohol, 50% of the participants are in the moderate level of physical activity and 37% are in high level of physical activity, 13 % of the population have a low level of physical activity. It is necessary to continue evaluating the lifestyle and the nutritional status of college students, this allows us to know how those are changing and will support the design of strategies to promote healthy habits.</p>					

