

Estudio sobre la Salud y Nutrición de los Estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE.



Karina Isabel Bricio Samaniego
Facultad de Ciencias Administrativas
Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE)
Campus La Libertad, vía principal Santa Elena – La Libertad
La Libertad-Ecuador
karinabricio@hotmail.com

Resumen

Una buena actividad física con un buen rendimiento en todos sus ámbitos depende de los hábitos alimenticios y de la buena salud que esto representa, las universidades hoy en día se preocupan de la calidad de la educación y de mantener a sus estudiantes saludables, que sea parte de las actividades docentes de tener obligación de inculcar hábitos saludables dentro de sus programas de estudio, y con ello fomentar un estilo de vida saludable. El objetivo de esta investigación es analizar cuál es el estado de salud actual, y los tipos de alimentos que consumen los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena UPSE, para determinar estrategias y poder implementar campañas y charlas de salud y nutrición. La investigación determinó que los estudiantes no se están alimentando bien, debido a que en sus dietas no incorporan, frutas, vegetal, y no tomando algún suplemento vitamínico, además se analizó que tienen un alto problema de estrés, y generalmente siempre están sufriendo de gastritis.

La alimentación debe de ser equilibrada lo cual estos proporciona un balance positivo a nuestro organismo.

Palabras Claves: *Salud, nutrición, alimento, comida, dieta.*

Abstract

A good physical activity with a good performance in all environments depends on the nutritious habits and good health that this represents, In fact universities today care about the quality of the education and keeping its healthy students; which is part of the teaching activities also having obligation to inculcate healthy habits within their study programs, and thereby to promote a healthy lifestyle. The objective of this research is to analyze which is the current state of health, and the types of foods consumed by the students of the state university of Santa Elena Peninsula UPSE, to determine strategies and to be able to implement campaigns and talks about health and nutrition. The investigation determined that the students are not feeding well, due to the fact that their diets do not incorporate, fruits, vegetable, and not taking any vitamin supplement, in addition it is analyzed that have a high stress problem, and generally are always suffering from gastritis.

The diet should be balanced which these provides a positive balance to our body.

1. Introducción

Los adolescentes hoy en día, tienen deseo de ser independientes y en muchos de los casos se separan del núcleo familiar para poder estudiar lejos de sus hogares, esos cambios se vuelven un mal ámbito de su alimentación diaria, y eso se traduce en los rompimientos de hábitos establecidos en sus hogares, sin embargo los grandes cambios de la moda hace que estos chicos universitarios se identifiquen dentro de un grupo social, el cual puede llevarles a conflictos emocionales de salud, depresión, trastornos alimenticios, la bulimia, comedores compulsivos entre otros, y en mucho de los casos están expuestos a las adicciones como la drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, y la agresividad con sus compañeros o padres.

Muchos jóvenes en el proceso de crecimiento experimentan un aumento del apetito, y el querer experimentar cosas nuevas, sin embargo deben de estar sanos para cubrir sus necesidades de crecimiento, muchas personas "se saltan" el desayuno, los doctores consideran que el desayuno es la comida más importante del día.

Hipócrates (c. 460-c. 377 a.C.), La nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, y para Hipócrates a mayor alimentación mayor salud, también dijo "que tu alimento sea tu medicina".

La presente investigación brinda un ligero panorama de la situación alimentaria de los estudiantes de la universidad UPSE, referente a los alimentos que consumen y cuál es su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes. El método aplicado a este estudio es de tipo cuantitativo y cualitativo donde los instrumentos fueron los cuestionarios y se realizó un focus groups, la población infinita es de 3.173 alumnos matriculados en el periodo académico año 2013.

1.1 Justificación

EL acceso a todos los alimentos y el tener una población saludable es deber de todos y obligación del estado, sin embargo la universidad estatal península de Santa Elena, como entidad educadora donde prepara jóvenes profesionales tiene como responsabilidad velar por la salud y bienestar de sus estudiantes ofreciendo charlas permanentes sobre salud y nutrición en beneficio a sus estudiantes, el cual debe hacerse conciencia de tener buenos hábitos alimenticios y de estar saludables para poder obtener buenos rendimientos académicos.

La Constitución de la República en su artículo 66. Indica, El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable,

vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios.

La Constitución de la República en su artículo 32.

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

La importancia de desarrollar este estudio es determinar cuánto saben de nutrición y el tipo de alimentación que consumen, y cuáles son los tipos de enfermedades más frecuente que tiene los estudiantes, sin embargo se cuenta con un centro de salud en la universidad el cual poco los utilizan, prefieren irse a casa y no hacer uso del centro de salud, fueron datos que dentro del estudio se determinó.

1.2 Antecedentes

Mediante Decreto Ejecutivo No. 1039, publicado en el Registro Oficial No. 234 del 13 de enero de 1998, la seguridad alimentaria y nutricional de la población ecuatoriana fue declarada como política de Estado, comprendiéndola como un derecho humano que garantiza la capacidad de abastecimiento con garantía de acceso físico y económico de todos los habitantes, a alimentos sanos, nutritivos, suficientes, inocuos, de buena calidad y concordantes con la cultura, preferencias y costumbres de la población, para una vida sana y activa.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ubica al escaso consumo de frutas y verduras en el sexto lugar entre los 20 factores de riesgo a los que atribuye la mortalidad humana, con estos antecedentes se recomienda incluir en la alimentación diaria porciones de verduras y frutas.

El consumo de verduras y frutas favorecen a nuestra salud, ya que nos protegen nuestros organismos de desórdenes alimenticios y enfermedades crónicas. Debido a su variedad las convierten en apetitosas opciones para preparar ensaladas, postres (en el caso de las frutas).

Las verduras y frutas son beneficiosas desde cualquier punto de vista, ya sea medicinal o alimentario, ya que aportan una gran cantidad de proteínas, hierro, potasio, fósforo, hidratos de carbono, magnesio, sales minerales, vitaminas, energía y vitalidad a nuestro cuerpo, la cual nos permite mantenernos activos en nuestras actividades diarias. Además nos ayudan a prevenir enfermedades como: cáncer, diabetes, colesterol, cataratas, hipertensión, presión arterial. (MAXI, 2011).

En el Ecuador existen varios organismos y proyectos que se encargan de las iniciativas y acciones para mitigar la inseguridad alimentaria, el Programa

Especial de Seguridad Alimentaria (PESA), el Programa Nacional de Alimentación y Nutrición (PANN 2000-MBS), el Programa de Alimentación Escolar (MEC), Aliméntate Ecuador (MIES), entre otros.

1.3 Vinculación de la investigación con el plan nacional del buen vivir año 2013-2017

En relación con el Plan Nacional del Buen Vivir, la presente investigación corresponde al **objetivo 3. MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LA POBLACION**. Donde indica. "Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social.

Política 3.2.- A. Diseñar e implementar mecanismos integrales de promoción de la salud para prevenir riesgos durante todo el ciclo de vida, con énfasis sobre los determinantes sociales de salud.

Política 3.6.- E. Normar y controlar la difusión de información calórica y nutricional de los alimentos, a efectos de que el consumidor conozca los aportes de la ración que consume con respecto a los requerimientos diarios recomendados por la autoridad nacional en materia de salud y nutrición.

Política 3.6.- C. Fortalecer y desarrollar mecanismos de regulación y control orientados a prevenir, evitar y controlar la malnutrición, la desnutrición y los desórdenes alimenticios durante todo el ciclo de vida.

2. Objetivo General

Analizar cuál es el estado de salud actual, y los tipos de alimentos que consumen los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena, UPSE, del periodo lectivo año 2013.

2.1 Objetivos Específicos

- ✚ Determinar del total de estudiantes cuantos gozan de buena salud
- ✚ Analizar los tipos de alimentos que incorporan en el desayuno
- ✚ Determinar los tipos de enfermedades más frecuentes que sufren los estudiantes de la UPSE.
- ✚ Analizar si tienen buenos hábitos alimenticios donde incorporen variedades de alimentos en su consumo diario.

2.2 Marco Conceptual

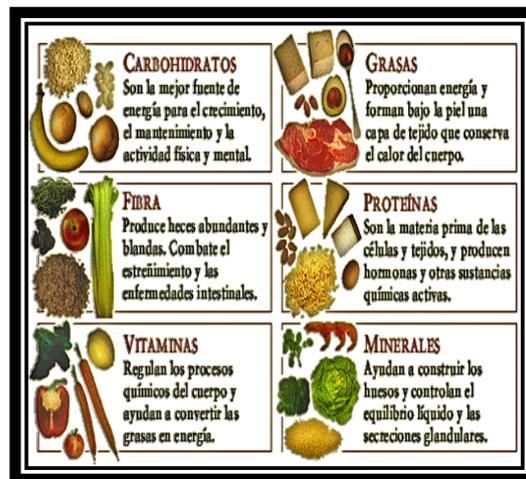
Se construye en base a los términos utilizados en el desarrollo del estudio, cuyas conceptualizaciones están coherentemente organizadas para comunicar a los demás su significado.

El Dr. A. Muñoz Soler y F. J. López describen la nutrición como la "serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada todas las funciones del organismo, y posteriormente se elimina o excreta en forma de residuo no reutilizable por el propio individuo".

Según el Dr. Cidón Madrigal "se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos".

Composición de los alimentos

La composición de los alimentos contiene una serie de nutrientes que los componen. Una dieta nutritiva puede ayudarnos a estar más saludables y a ser más productivos. Pero por otro lado, nuestra salud puede deteriorarse si tan sólo uno de los 35 nutrientes esenciales está ausente en nuestra dieta (Elizondo y Cid 31).



Según Hipócrates (c. 460-c. 377 a.C.), (La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen tras la ingesta de los alimentos, es decir la digestión es el paso de la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes. También hay que indicar que la nutrición es la ciencia que examina la salud y la dieta. En cambio los alimentos comprenden actos voluntarios dirigidos a la elección, preparación o ingesta de alimentos muy relacionados con el medio sociocultural y económico de la vida.

Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente nutrición:

Anemia, Diabetes, Aterosclerosis, Obesidad, Algunos cánceres, Hipertensión arterial, Bulimia nerviosa, y la Anorexia nerviosa entre otros.

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualizó a la salud como "un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad".

En el 1956, René Dubos expresó: "Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado". En esta definición, Dubos circunscribe a la salud entre dos dimensiones, una física y la otra mental. En el 1959, Herbert L. Dunn describió a la salud de la siguiente manera:

1.-Alto nivel de bienestar: Un método integrado de funcionamiento orientado hacia maximizar el potencial de que el individuo es capaz, requiere que el individuo mantenga un continuo balance y de dirección con propósito dentro del ambiente en que está funcionando.

2.-Tres dimensiones: Orgánica o Física, Psicológica y Social: El ser humano ocupa una máxima posición en las tres dimensiones para gozar de buena salud o tener alto grado de bienestar, lo cual dependerá en gran medida del ambiente que lo rodea.

3.-Buena salud: Estado pasivo de adaptabilidad al ambiente de uno.

4.-Bienestar: Un crecimiento dinámico hacia el logro del potencial de uno.

En este concepto de salud se menciona por primera vez la dimensión social y se define lo que significa bienestar. En los siguientes años este concepto social de la salud se sigue enfatizando. Edward S. Rogers (1960) y John Fodoretal (1966), también incluye el componente social al concepto de salud: " Un continuó con gradaciones intermedias que fluctúan desde la salud óptima hasta la muerte".

Pirámide alimentaria estructura

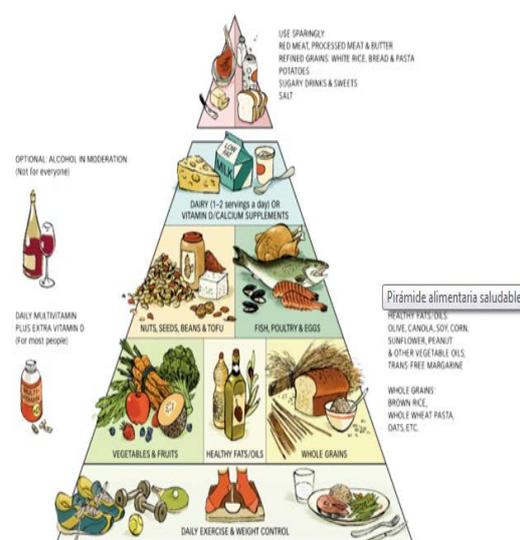
El nuevo esquema de pirámide alimentaria, elaborado por los profesores del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, el cual se basa en un cambio de estilo de vida, en la práctica de ejercicio y en el control del peso. También indica la importancia de escoger bien los alimentos y combinarlos.

Esta pirámide alimentaria se construye a partir del ejercicio y el control de peso. También indica que se

deben comer más alimentos de la parte inferior de la pirámide (verduras, cereales integrales) y menos de la parte superior (carnes rojas, granos refinados, bebidas con azúcar y sal).

Consejos de la nueva pirámide alimentaria

- Empiece por el ejercicio.
- Una dieta saludable se basa en la práctica regular de ejercicio, la cual equilibra las calorías y el peso
- Enfóquese en los alimentos, no en los gramos
- Coma una dieta basada en vegetales. Elija muchas verduras, frutas, granos integrales y grasas saludables como el aceite de oliva y de canola
- Reduzca el consumo de carne roja y carne procesada, granos, pasta refinada, bebidas azucaradas y golosinas saladas. Opte por verduras sin almidón, frutas y granos enteros. Si come carne, prefiera pescado y aves de corral.
- Tome multivitaminas. Tomar un complejo multivitamínico puede ser una opción de nutrición segura.
- Consuma alcohol con moderación, para muchas personas puede tener beneficios reales para la salud, pero para otras no.



Disponibilidad a los alimentos.- Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) es la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones (comprendida la ayuda alimentaria).

Alimentar.- "Proporcionar diariamente a un organismo vivo los alimentos necesarios para su desarrollo y buen funcionamiento" (Diccionario Lengua Española, 2009).

Alimentación.- Es un proceso voluntario y consciente mediante el cual se proporciona alimentos al

organismo. Abarca la selección de alimentos, su preparación, cocción y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, otros. (Diccionario Lengua Española, 2009).

Alimento.- Se considera a toda sustancia natural o química sea líquida o sólida que recibe un ser vivo para su nutrición. Forman parte de la dieta diaria suministrando al organismo la energía necesaria y ciertas sustancias químicas que se denominan nutrientes los cuales se dividen en dos grupos: los Micronutrientes y los Macronutrientes los cuales intervienen en el correcto y completo desarrollo de los procesos biológicos del organismo. (Diccionario Lengua Española, 2009).

Comida.- “Es el conjunto de sustancias alimenticias líquidas o sólidas que se consumen en diferentes momentos del día. Una vez ingeridas por un organismo vivo, proveen de elementos para su normal nutrición y permiten su conservación” (Wikipedia, 2009).

3. Marco Metodológico

Para la presente investigación se trabajó con una población infinita de 3.173 alumnos de la UPSE, matriculados en el periodo académico año 2013, con una muestra aleatoria simple, y un margen de error del 5%.

MUESTRA INFINITA MAYOR DE >100.000 UNIDADES

| | |
|---------------------------|-------|
| N= POBLACION | 3.173 |
| σ= DESVIACION ESTÁNDAR | 0,5 |
| E= ERROR MAXIMO | 5% |
| Z= NIVEL DE CONFIABILIDAD | 1,96 |

$$n_0 = \frac{Z^2 \sigma^2}{E^2}$$

TAMAÑO DE LA MUESTRA?. n=(343)

3.1 Tipos de investigación

Los tipos de investigación utilizados para este estudio fue cuantitativo y cualitativos, donde los instrumentos para el levantamiento de la información de campo, fueron los cuestionarios y para la investigación cualitativa se utilizó la técnica del focus group, para determinar y describir actitudes, sentimientos, y cualidades de todas las personas que se entrevistó, el cual nos ayudó a entender con precisión el objetivo de la investigación.

3.2 Ámbito de estudio

Para la presente investigación el ámbito de estudio fueron todos los estudiantes de la universidad de Santa Elena UPSE, matriculados en el periodo lectivo año 2013.

4. Análisis de resultados del Focus Groups

- ✚ Se realizó el focus groups con un total de 20 estudiantes
- ✚ Con una duración de aproximadamente 2 horas
- ✚ Edades entre 18 a 35 años
- ✚ Tema a tratar, Salud y Nutrición
- ✚ Estudiantes de la UPSE.



En el estudio se determinó, que en su mayoría no vienen desayunando porque les da pereza levantarse a prepararse el desayuno, seguido se dijo que no están acostumbrados a tomar desayuno muy temprano, y no incorporan en su desayuno frutas ni cereales, 15 de los 20 participantes en algún momento se han sentido mal en clases ,el cual pocos son los que acuden al centro de salud estudiantil, y prefieren irse a casa, en su gran mayoría de los participantes alguna vez han sufrido frecuentemente de infección estomacal y tifoidea.

Los alimentos que consumen frecuentemente en su desayuno es pan, huevos, café y leche, y cuando tienen que quedarse para realizar investigaciones almuerzan tardes en sus casas, porque en algunos hogares no disponen de internet, y el presupuesto no les alcanza para almorzar fuera, entre sus comidas lo que más consumen es carbohidratos, y poco vegetales y frutas, también se mencionó que no toman agua, por lo general se toman entre uno y dos vasos diarios y eso si se acuerdan, prefieren algunos tomar cola, también indicaron que no toman ningún complemento de vitaminas, solo cuando se enferman y por recomendaciones del doctor. En este periodo lectivo indicaron que están sufriendo de estrés, por los cursos de actualizaciones en algunos casos tienen sábados y domingos las clases, mencionaron que les están exigiendo más, que no tienen vida familiar y no tienen

tiempo para ir a pasear, y en muchos de los casos eso les producen fuertes dolores de cabeza y jaquecas.

Con respecto, al rendimiento académico indicaron que tiene que ver mucho con la alimentación, porque si no están bien alimentados no pueden pensar ni razonar de una mejor manera, sugirieron que se de charlas sobre estrés, y nutrición lo cual no tienen conocimiento suficiente sobre una buena alimentación y la importancia de tomar el desayuno.

4.1 Análisis de resultados de las encuestas

Tabla # 1. Estado de salud

| ESTADO DE SALUD | | | |
|-----------------|-------------|------------|------------|
| ITEM | DESCRIPCION | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
| 1 | Muy bueno | 59 | 17% |
| | Bueno | 193 | 57% |
| | Regular | 85 | 25% |
| | Malo | 6 | 2% |
| | total | 343 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1. Estado de salud

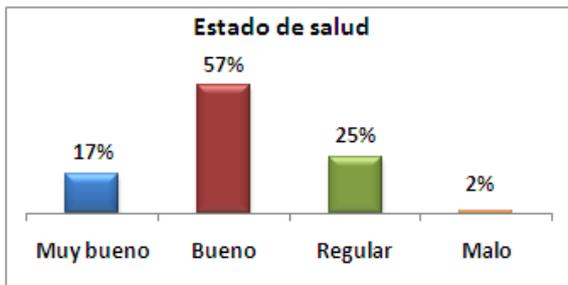
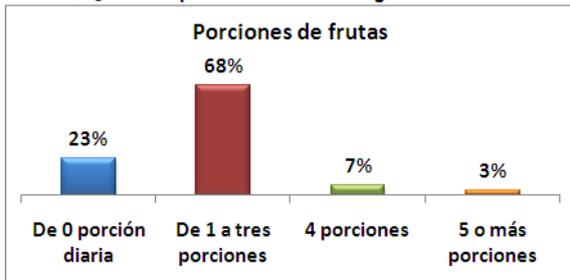
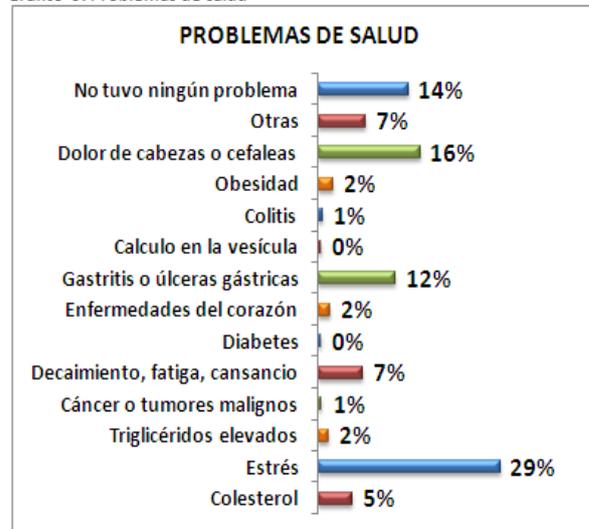


Gráfico 2. ¿Cuántas porciones de frutas ingiere en el día?



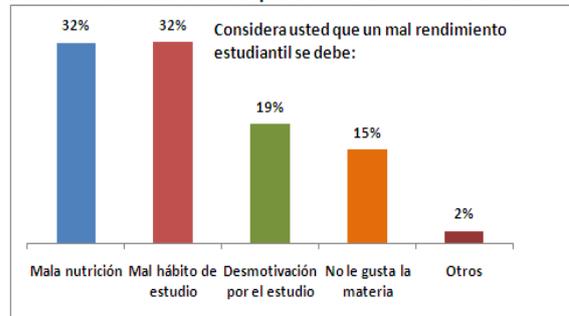
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3. Problemas de salud



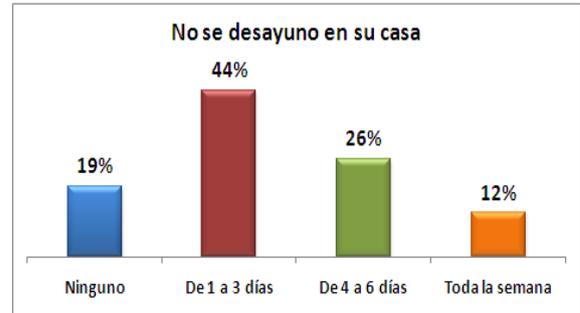
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4. Considera usted que un mal rendimiento estudiantil se debe:



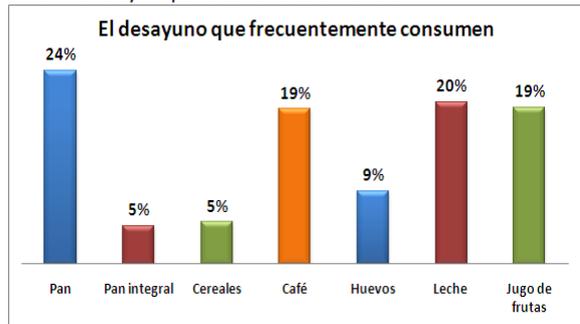
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5. Durante los últimos 7 días, Cuántos días no desayuno en su casa



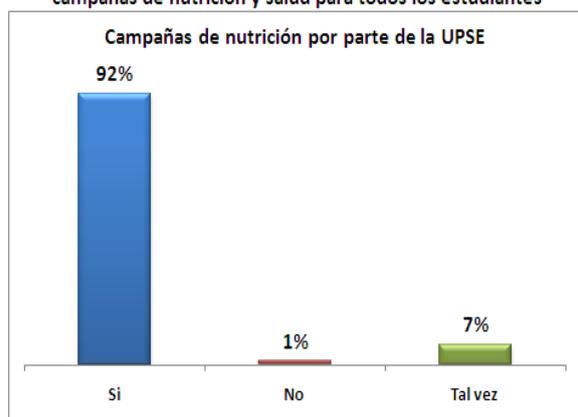
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6. El desayuno que frecuentemente consumen es:



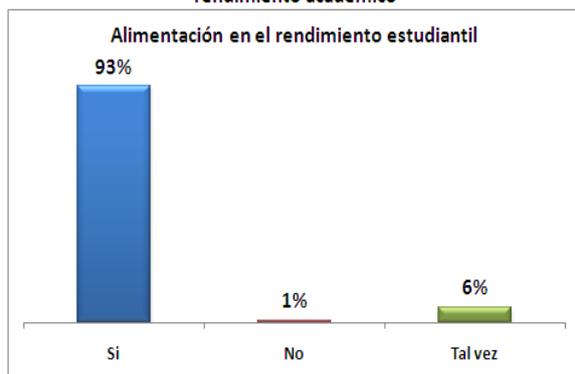
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7. Usted considera que la UPSE, deba de realizar anualmente campañas de nutrición y salud para todos los estudiantes



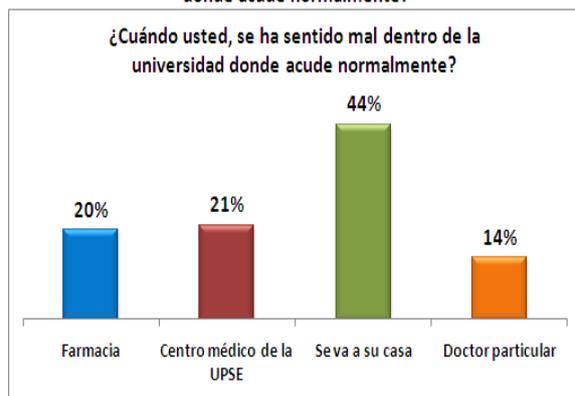
Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8. Usted cree, que estar bien alimentado ayuda a un buen rendimiento académico



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 9. ¿Cuándo usted, se ha sentido mal dentro de la universidad donde acude normalmente?



Fuente: Elaboración propia

5. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

1.- Del total de los estudiantes encuestados, el 32% manifestó que su mal rendimiento se debe a la mala nutrición y a los malos hábitos de estudio.

2.- Sin embargo no están ingiriendo los alimentos necesarios y complementarios lo cual el organismo necesita, el 29% de los estudiantes están sufriendo de estrés, lo cual eso conlleva a otras enfermedades.

3.- El 91% manifestó que la UPSE si se debe de preocupar por la salud y nutrición de sus estudiantes, y en un 21% no acuden al centro médico de la UPSE, y el 92% manifestó que la universidad SI debe de realizar campañas de nutrición.

4.- Del total de los estudiantes entrevistados, el 29% manifestó que una de las causas de los problemas de salud es el estrés, y el 16% dio a conocer que son por los dolores de cabezas o cefaleas, el 12% manifestaron problemas de gastritis respectivamente.

Recomendaciones

1. Se debe de brindar charlas de salud y nutrición para que estén informados de las enfermedades y las consecuencias que conlleva el no alimentarse de una mejor manera.

2. Se debe de motivar e incentivar a los estudiantes para que acudan al departamento de bienestar estudiantil de la UPSE.

3. La UPSE, debe de realizar campañas de nutrición y chequeos médicos permanentes a sus estudiantes.

6. Referencias

1. Suficiencia alimentaria en los hogares ecuatorianos ECV 2005-2006.

2. Plan nacional del buen vivir año 2013-2017, constitución de la república año 2008.

3. Universidad Nacional de Educación a Distancia – UNED- [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Guía Nutricional.

www.cecua.es/publicaciones/habitos_alimenticios

5. La dieta mediterránea. Disponible en: www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/infancia/numero.htm

6. Frutas y verduras, fuentes de salud. Colección Nutrición y Salud nº 8. Comunidad Madrid Año 2013.

7. Alimentación no significa Nutrición. Qué es nutrición y Alimentación?

Disponible en el sitio web:<http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/alimentacionnutri.htm>

8.-Suplemento I nº 3.859 18 de marzo de 2010
Patrocinado por el Instituto Tomás Pascual Sanz en:
http://www.institutotomaspascual.es/vivesano/escuela/vivesano_18mar10.pdf