



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**

**Centro Regional Universitarios de San Miguelito**

**Vicerrectoría de Investigación y Postgrado**

**Facultad de Ciencias de la Educación**

**Maestría en Docencia Superior**

**Factores sociales que influyen en la adopción de  
hábitos alimentarios saludables en estudiantes que asisten  
al Centro Regional Universitarios de San Miguelito,  
Universidad de Panamá, 2019.**

**Presentado por:**

**Damaris A. Velásquez de C.**

**9-709-1192**

**Panamá, República de Panamá**

**Junio, 2019**



## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis queridos hijos Kristin, Joseph y Ángel Concepción Velásquez, quienes son la razón de mi existencia y por los que lucho cada día ante las adversidades de la vida para darle un mejor futuro

A mis padres Fedor I. Velásquez B. y Basílica G. de Velásquez, mi fortaleza en todo momento. A mi esposo, por su comprensión y paciencia en mis procesos de superación personal

**Damaris Velásquez de G.**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios todo poderoso, por todo lo que soy y lo que tengo, por permitirme un logro más, gracias a su presencia en mi vida

A los profesores que con sus conocimientos y experiencias contribuyeron a mi formación profesional

A todos los que de una manera u otra colaboraron y brindaron su apoyo en la realización de esta investigación, logrando los objetivos propuestos

A la profesora asesora Magister Flor de Acosta por su atención, tiempo y paciencia brindada

**Mil Gracias..**

## INDICE

	Página
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>23</b>
1 1 Planteamiento del problema	23
1 2 Justificación	25
1 3 Hipótesis de Investigación	26
1 4 Objetivos	26
1 4 1 Objetivos Generales	26
1 4 2 Objetivos Específicos	27
1 5 Delimitaciones y Limitaciones	28
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>29</b>
2 1 Antecedentes Históricos del Centro Regional Universitario de San Miguelto	30
2 2 Antecedentes de Estudios realizados sobre Hábitos Alimentarios en la Edad Universitaria	33
2 2 1 A Nivel Internacional	33

2 2 2 A Nivel Nacional	35
2 3 Hábitos Alimentarios y su influencia en la edad adulta Joven	39
2 3 1 Conceptos Generales	39
2 3 2 Teorías relacionadas con la adopción de hábitos y conductas en el ser humano	45
2 3 3 Requerimientos del adulto joven	49
2 3 3 1 Requerimientos mínimos necesarios	49
2 3 3 2 Ingesta máxima tolerable	49
2 3 4 Características alimentarias del estudiante universitario asociados con diversos factores sociales	51
2 3 4 1 Factores culturales	54
2 3 4 2 Factores psicológicos	54
2 3 4 3 Factores religiosos	56
2 3 4 5 Factores económicos	57
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>61</b>
3 1 Diseño de la Investigación y de Estudio	61
3 2 Población y tipo de muestra Estadística	62
3 3 Variables de Estudio	63
3 3 1 Variable Independiente	63
3 3 1 1 Definición Conceptual	63
3 3 1 2 Definición Operacional	63
3 3 2 Variable Dependiente	63

3 3 2 1 Definición Conceptual	63
3 3 2 2 Definición Operacional	64
3 4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos, materiales y equipos	64
3 5 Tratamiento de la Información	65
3 6 Procedimientos y Técnicas de Recolección	65
<b>CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	<b>70</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	
<b>RECOMENDACIONES</b>	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXO</b>	

## INDICE DE CUADROS

		<b>Página</b>
Cuadro N°1	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a su rango de edad	71
Cuadro N°2	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al género que pertenecen	73
Cuadro N°3	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a su nacionalidad	74
Cuadro N°4	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al tipo de vivienda que posee	75
Cuadro N°5	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al nivel educativo que cursa	76
Cuadro N°6	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al semestre en que se encuentra estudiando	77
Cuadro N°7	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al turno en que asiste al CRUSAM?	78
Cuadro N°8	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a ¿Cómo financia sus estudios?	79
Cuadro N°9	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al nivel que califica sus ingresos	81

Cuadro N°10	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a la religión que profesa	82
Cuadro N°11	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al peso en libras aproximado que posee	83
Cuadro N°12	Respuesta de los estudiantes encuestado en Relación así emocionalmente se siente conforme con su peso	84
Cuadro N°13	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a la frecuencia en que realiza ejercicio físico	85
Cuadro N° 14	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a la frecuencia en que come fuera de casa	87
Cuadro N° 15	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si fuma	88
Cuadro N° 16	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si ingiere bebidas alcohólicas	89
Cuadro N° 17	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si padece de alguna enfermedad	90
Cuadro N° 18	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a la regularidad en que visitas al médico	91

Cuadro N° 19	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si actualmente se ha realizado algún examen médico	92
Cuadro N° 20	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al aspecto que toma en cuenta principalmente al comprar un alimento para el consumo	94
Cuadro N° 21	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a los alimentos que acostumbra consumir con frecuencia en las comidas	95
Cuadro N° 22	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a las bebidas que acostumbra tomar con frecuencia en las comidas	97
Cuadro N° 23	Respuesta de los estudiantes encuestado en relación a los factores sociales que considera influyen en su manera alimentarte	98
Cuadro N° 24	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a que actividades haces para cuidar su salud	99
Cuadro N° 25	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación como consideras sus hábitos alimentanos	100

Cuadro N° 26	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación como consideras que puedes mejorar sus hábitos alimentarios	102
Cuadro N° 27	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al lugar en que frecuenta para comer, durante el receso de clases, dentro del CRUSAM	103
Cuadro N° 28	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación así consideras que los alimentos que consumes en los lugares aledaños al CRUSAM son saludables o bajos en grasa	105
Cuadro N° 29	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a ¿Cómo calificas el menú que ofrece la cafetería del CRUSAM, en cuanto a su presentación, valor nutritivo, variedad y costo?	106
Cuadro N° 30	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si tienes conocimiento o has participado de algún programa realizado en el CRUSAM, que promueva hábitos alimentarios y estilo de vida saludable	107
Cuadro N° 31	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si te gustaría participar en un programa de hábitos y estilos de vida saludable	109

## INDICE DE GRÁFICAS

		<b>Página</b>
Gráfica N°1	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a su rango de edad	72
Gráfica N°2	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al género al que pertenecen	73
Gráfica N°3	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a su nacionalidad	74
Gráfica N°4	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al tipo de vivienda que posee	75
Gráfica N°5	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al nivel educativo que cursa	76
Gráfica N°6	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al semestre que se encuentra estudiando	78
Gráfica N°7	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación con el turno que asistes al CRUSAM?	79
Gráfica N°8	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a ¿Cómo financia sus estudios?	80
Gráfica N°9	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al nivel que calificas sus ingresos	81

Gráfica N°10	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a la religión que profesas	82
Gráfica N°11	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al peso en libras aproximado que posee	83
Gráfica N°12	Respuesta de los estudiantes encuestado en relación así emocionalmente se siente conforme con su peso	85
Gráfica N°13	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a la frecuencia en que realiza ejercicio físico	86
Gráfica N°14	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación la frecuencia en que come fuera de casa	87
Gráfica N°15	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si fuma	88
Gráfica N°16	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si ingiere bebidas alcohólicas	89
Gráfica N° 17	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si padece de alguna enfermedad	90
Gráfica N° 18	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a la regularidad en que haces sus controles médicos	92

Gráfica N° 19	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación si actualmente se ha realizado algún examen médico	93
Gráfica N° 20	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al aspecto que toma en cuenta principalmente al comprar un alimento para el consumo	94
Gráfica N° 21	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a qué alimentos acostumbras consumir con frecuencia en las comidas	96
Gráfica N° 22	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a las bebidas que acostumbra tomar con frecuencia en las comidas	97
Gráfica N° 23	Respuesta de los estudiantes encuestado en relación a los factores sociales que considera influyen en su manera alimentarte	98
Gráfica N° 24	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a las actividades que haces para cuidar tu salud	100
Gráfica N° 25	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a ¿cómo consideras sus hábitos alimentarios?	101

Gráfica N° 26	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación como consideras que puedes mejorar sus hábitos alimentarios	102
Gráfica N° 27	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación al lugar que frecuenta para comer, durante el receso de clases, dentro del CRUSAM	104
Gráfica N° 28	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si consideras que los alimentos que consumes en los lugares cercanos al CRUSAM son saludables o bajos en grasa	105
Gráfica N° 29	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a ¿Cómo calificas el menú que ofrece la cafetería del CRUSAM, en cuanto a su presentación, valor nutritivo, variedad y costo?	106
Gráfica N° 30	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si tienes conocimiento o has participado de algún programa realizado en el CRUSAM, que promueva hábitos alimentarios y estilo de vida saludable	108
Gráfica N° 31	Respuesta de los estudiantes encuestados en relación a si te gustaría participar en un programa de hábitos y estilos vidas saludables	109

## INDICE DE ANEXO

- 1 Propuesta de Programa para la promoción de Universidades Saludables en el CRUSAM
- 2 Encuesta aplicada a los estudiantes
- 3 Preguntas de las entrevistas a funcionarios de entidades relacionadas con la investigación
- 4 Cronograma de actividades realizadas
- 5 Presupuesto utilizado
- 6 Nota de autorización para las entrevistas

## RESUMEN

El presente estudio fue realizado en estudiantes que asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito con la finalidad de determinar los factores sociales que están influyendo en la adopción de hábitos alimentarios poco saludables en la población estudiantil. El estudio es no experimental, descriptivo, de carácter mixto (cualitativo y cuantitativo), correlacional- causal, de tipo transversal y longitudinal. En el mismo se utilizó como instrumento de recolección una encuesta de 31 ítems y dos entrevistas a entidades relacionadas con esta investigación.

Los resultados de este estudio reflejaron que uno de los factores sociales que más influye en la manera de alimentarse es el factor económico y cultural. Revelaron también que la mayor parte de la población estudiantil se preocupa por mantener un estado de salud favorable y trata de llevar una alimentación saludable, libre del cigarrillo y de bebidas alcohólicas, además es crítico con lo que consume ya que toma en cuenta varios aspectos como el precio, el gusto, el valor nutritivo, la calidad de lo que come y está anuente a informarse y capacitarse en materia de nutrición se refiere, todo esto debido al nivel educativo que posee, siendo esta importante para mejorar su calidad de vida.

**Palabras claves:** Salud, nutrición, alimentación, hábitos alimentarios, enfermedades no transmisibles, factores sociales, alimentos saludables.

## **ABSTRACT**

The present study carried out in students attending the Regional University Center of San Miguelito with the purpose of determining the social factors that are influencing the adoption of unhealthy eating habits in the student population. The study is non-experimental, descriptive, mixed (qualitative and quantitative), correlational-causal, cross-sectional and longitudinal. In it, a survey of 31 items and three interviews with entities related to the subject was used as a collection instrument.

The results of this study showed that one of the social factors that most influences the way of feeding is the economic and cultural factor. They also reveal that most of the student population cares about maintaining a favorable state of health and tries to eat a healthy diet, free of cigarettes and alcoholic beverages; it is also critical with what it consumes since it takes into account various aspects such as price, taste, nutritional value, the quality of what it eats and is willing to be informed and trained in nutrition matters, all this due to the educational level it has, being important to improve their quality of life.

**Keywords:** Health, nutrition, food, eating habits, non-communicable diseases, social factors, healthy foods.

## INTRODUCCIÓN

La alimentación se considera un factor importante para garantizar la salud, bienestar y desarrollo de una población, se constituye una necesidad básica del ser humano para poder subsistir y desarrollarse de forma integral. Sus requerimientos en todas las etapas varían, por lo que van en aumento hasta cierta edad.

En los últimos años, se ha incrementado la preocupación a nivel mundial, por el tipo de alimentos que está adoptando la población, debido al aumento de productos industrializados y al avance en el desarrollo tecnológico alimentario.

Situación que está ocasionando diversos problemas de salud y nutrición, afectando a la población en general en todas sus etapas. La prevalencia de sobrepeso, obesidad, diabetes y otras patologías consideradas como de la edad avanzada, hoy en día se reflejan en edades más tempranas. Los alimentos que se ingieren actualmente en la alimentación de las personas

están generando consecuencias negativas a nivel psicológico y social representando un problema de salud pública para el país

Actualmente, la gran mayoría de la población joven está adoptando hábitos alimentarios poco saludables que ponen en riesgo su salud incrementando el riesgo a padecer de cierto grado de obesidad, diabetes y trastornos gástricos a futuro, producto de sus malos hábitos. Muchos de ellos consumen alimentos en los restaurantes y kioscos que no son muy saludables, sin considerar lo que esto implica para su salud futura y su desempeño profesional

El presente estudio tiene la finalidad de determinar la situación actual que presentan los estudiantes universitarios que asisten al Centro Regional de San Miguelito en relación a los hábitos alimentarios que mantienen en su lugar de estudio. Con el objetivo de establecer estrategias que conlleven a concienciar a la población estudiantil en miras de practicar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables dentro del CRUSAM

En el mismo se desarrollan cuatro capítulos, en el capítulo I, se describen los aspectos generales de la investigación donde se plantean, sustentan y formulan los objetivos y características que dan origen a esta investigación

En el capítulo II, presenta el marco teórico y describe los antecedentes de estudios que se han realizado a nivel internacional y nacional sobre el tema, al igual que los conceptos y teorías de diversos autores que corroboran, sustentan, le dan credibilidad y veracidad al estudio

En el capítulo III, el marco metodológico donde se expone el diseño y los métodos y fuentes utilizados para la obtención de la información en la población escogida

El capítulo IV, presentan los resultados obtenidos del estudio y el análisis respectivo a través de un tratamiento estadístico que responden a los objetivos formulados en este estudio

Finalmente, se enuncian las conclusiones en el que ha llegado el estudio, sus limitaciones y recomendaciones que pueden ser tomadas en cuenta para futuras investigaciones a nivel universitario con las nuevas tendencias

En los anexos, se presenta una propuesta, con el objetivo de servir de guía para la promoción de estilos de vida saludables dentro del Centro Universitario de San Miguelto

# CAPÍTULO I

## CAPÍTULO I ASPECTOS GENERALES

### 1.1 Planteamiento del problema

Ser estudiante universitario implica tener las condiciones necesarias que permitan cumplir con las demandas que la universidad exige para prepararse para una profesión

Esto involucra tener una condición de salud adecuada, disponibilidad, tiempo, dedicación, capacidad intelectual y física, factor económico, entre otras. Esta condición de salud que se requiere depende del estilo de vida que tiene la persona y de los hábitos alimentarios que le fueron enseñados

Este tiempo dedicado a los estudios hacen que el estudiante se muestre estresado, con ansiedad, y si trabaja, está siempre presionado por cumplir la jornada académica que se requiere, el tiempo dedicado a la alimentación es poco o limitado e inadecuado ( Schnettler, 2013)

Los alimentos que consumen ya sea en las cafeterías, restaurantes aledaños o kioscos suelen ser poco saludable, por consiguiente, les resulta fácil consumir alimentos chatarras que le son rápidos y económicos. Por lo que muchos de los jóvenes descuidan su alimentación adoptando nuevos hábitos alimentarios debido a diversos factores sociales que limitan el poderse alimentar bien, situación que trae como consecuencias problemas de salud que a largo plazo afectan su desarrollo profesional (Schnettler; 2013)

Con lo anterior expuesto, se puede indicar que la población joven que estudia a nivel superior, esta propensa a padecer de algún grado de trastornos gástricos, producto de los hábitos alimentarios que practican

Analizando la situación que se presenta, es necesario determinar ¿Qué, Cómo y Cuáles de estos factores sociales, están influyendo directamente en la adopción de estos hábitos alimentarios y su grado de repercusión para la salud y desarrollo de los futuros profesionales del país

## 1.2 Justificación

Panamá es un país con una diversidad cultural, que a lo largo de los años ha ido adquiriendo y modificado muchas de las costumbres tradicionales de su cultura, adoptando otras, lo que ha influido de manera directa en la esencia del ser panameño

La moda, la publicidad, entre otros factores, originados por el desarrollo económico, tecnológico y cultural han puesto de manifiesto varias tendencias en la población panameña especialmente en la parte de la gastronomía, contribuyendo a adquirir nuevos patrones de consumo que están llevando a la población a tener diversos problemas de salud (Montserrat, 2002)

Son muchos los estudios que se han realizado sobre los hábitos alimentarios y su influencia en las diversas etapas del desarrollo humano a nivel internacional, por lo que este estudio se enfatiza directamente en la población universitaria que asiste al Centro Regional Universitario de San Miguelito (CRUSAM)

El mismo permitirá determinar los estilos de vida que llevan los estudiantes, los factores sociales que están influyendo en la adopción de nuevos hábitos alimentarios, y valorar el estado de salud nutricional que mantienen los futuros profesionales del país, con la finalidad de elaborar estrategias que sirvan como guía en para la prevención y promoción de estilos de vida saludables que garantice a los estudiantes y demás personal que asiste al CRUSAM (profesores, administrativos y público que asiste) la orientación necesaria para lograr un mejor estado de salud y un mejor desarrollo a nivel profesional y laboral

### 1.3 Hipótesis de Investigación

“Existen factores sociales que están influyendo directamente en la adopción de nuevos hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios situación que está afectando su salud y desarrollo profesional”

### 1.4 Objetivos Generales y Específicos

#### 1.4.1 Objetivos Generales

1.4.1.1 Analizar los factores sociales que inciden en la adopción de nuevos hábitos alimentarios en los estudiantes que

asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito (CRUSAM)

1.4.1.2. Proponer un programa de promoción de la salud para la práctica de estilos de vida saludables a nivel universitario que garantice una mejor calidad de vida y un adecuado desarrollo profesional en los estudiantes y personal administrativo

#### 1.4.2. Objetivos Específicos

1.4.2.1. Determinar la situación socioeconómica y el estado de salud actual que presentan los estudiantes que asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito CRUSAM con respecto a sus hábitos alimentarios

1.4.2.2. Identificar los factores sociales que conllevan al estudiante a adoptar hábitos alimentarios poco saludables

1.4.2.3. Promover estrategias de participación de la población estudiantil, docente y administrativa hacia las prácticas de estilos de vida y consumo de alimentos saludables en el CRUSAM

### **1.5 Delimitación y limitación del problema**

La presente investigación lleva a determinar qué factores sociales están afectando a la población de estudiantes que asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito, ubicado en el Centro Comercial La Gran Estación de San Miguelito, rodeado de diversos establecimientos comerciales

Posee una población de 3.722 estudiantes según las estadísticas del 2017, en el que se toma una muestra probabilística simple de 165 estudiantes al azar que cursan diversas carreras en los diferentes turnos

## **CAPÍTULO II**

## CAPÍTULO II MARCO REFERENCIAL

### 2.1 Antecedentes Históricos Del Centro Regional Universitario De San Miguelito (CRUSAM)

El Centro Regional Universitario de San Miguelito fue creado mediante el Acuerdo del Consejo Académico N° 30-93 de 8 de septiembre de 1993, durante la Administración del Rector Carlos Iván Zúñiga e inicia labores en el Primer Semestre Académico del año 1994 en las instalaciones del Instituto Profesional Técnico Ángel Rubio en la Vía Tocumen (Corregimiento José Domingo Espinar en el Distrito de San Miguelito)

Su Primera Directora fue la Profesora Gladys Vergara de Camargo e inicia con una matrícula de 900 estudiantes y una propuesta académica en las siguientes Facultades

**Facultad de Administración de Empresas y Contabilidad**

**Facultad de Humanidades**

**Facultad de Ciencias de la Educación**

**Facultad de Arquitectura**

Ante el crecimiento de la demanda de Educación Superior de los sectores menos favorecidos y ante el evidente proceso migratorio del campo hacia la Ciudad, la Universidad de Panamá se ve abocada a ampliar su cobertura académica hacia el área del Distrito de San Miguelito y los corregimientos de Tocumen, Alcalde Díaz, Las Cumbres y Chilibre

El Centro Regional Universitario de San Miguelito tuvo un crecimiento rápido el cual se expresa con saturación de la capacidad del Instituto Profesional Técnico Ángel Rubio por lo que debe trasladarse en el año 1995 al Instituto Rubiano Posteriormente, también ocupó aulas del C B G Jerónimo de la Ossa y la Escuela León A Soto

Luego de 15 años de evolución el Centro Regional Universitario de San Miguelito ha graduado más de 2000 profesionales de diversas ramas del saber Está sólidamente posesionado como el más completo Centro de Educación Superior en el área Este de la capital y participa activamente en el desarrollo económico, social y cultural del sector

Posee instalaciones propias desde el año 2007 ubicadas en el Centro Comercial La Gran Estación de San Miguelito y posee una matrícula de

3200 estudiantes Brinda 27 carreras técnicas y licenciaturas y una oferta variada de Postgrados y Maestrias

Sus directores han sido los educadores Gladys Vergara de Camargo, Francisco Cabrera, Israel Pérez, Saturnina Castillo y el profesor Iván A Ricord B Actualmente ejerce el cargo el profesor Luis Acosta Betegón Actualmente, por gestiones directas de señor Rector, Dr Gustavo Garcia de Paredes, la Universidad de Panamá, ha gestionado la adquisición de 9 hectáreas de terreno ubicadas en la comunidad de Chivo (carretera Transistmica), para la construcción de las nuevas instalaciones del Centro Regional Universitario de San Miguelto El proceso de adquisición se ha completado y se está en la etapa de diseño y especificaciones para iniciar la construcción (CRUSAM, Universidad De Panamá)

De acuerdo con las últimas estadísticas del 2017, la matrícula que posee el CRUSAM, por sexo y edad, revelan era de 3.722, la cual 938 representa la población masculina y 2,784, la femenina Por consiguiente, se observa un mayor número de mujeres con desco de superación a nivel universitario (Datos Estadísticos de CRUSAM 2017)

## 2.2. Antecedentes de Estudios Realizados sobre Hábitos Alimentarios en la Edad Universitaria:

### 2.2.1 A nivel Internacional

Algunos estudios realizados en materia de nutrición especialmente en relación con los hábitos alimentarios de la población estudiantil universitaria en diversos países, indican que el nivel educativo influye mucho en la calidad, elección y consumo de alimentos en personas de educación superior Montserrat (2002)

Un estudio realizado en la Universidad de Juárez en el 2006 reveló que el 63,1 % de los estudiantes tenían un índice de masa corporal normal, sólo en un estudiante se encontró una desnutrición de primer grado. El 36,5 % eran obesos. Los alimentos de mayor consumo fueron las preparaciones a base de cereales, en especial el maíz (26 %), carnes, frutas y verduras (7,3 %), leche y huevos (6,8 %), de cada uno. Rivera (2006)

Otro estudio realizado por Faustino Cervera Burnel (2012) en la Universidad de Castilla –La Mancha, reveló que la dieta de los estudiantes es ligeramente

Los alimentos que consumen ya sea en las cafeterías, restaurantes aledaños o kioscos suelen ser poco saludable, por consiguiente, les resulta fácil consumir alimentos chatarras que le son rápidos y económicos. Por lo que muchos de los jóvenes descuidan su alimentación adoptando nuevos hábitos alimentarios debido a diversos factores sociales que limitan el poderse alimentar bien, situación que trae como consecuencias problemas de salud que a largo plazo afectan su desarrollo profesional (Schnettler, 2013)

Con lo anterior expuesto, se puede indicar que la población joven que estudia a nivel superior, esta propensa a padecer de algún grado de trastornos gástricos, producto de los hábitos alimentarios que practican

Analizando la situación que se presenta, es necesario determinar ¿Qué, Cómo y Cuáles de estos factores sociales, están influyendo directamente en la adopción de estos hábitos alimentarios y su grado de repercusión para la salud y desarrollo de los futuros profesionales del país

## 2.2.2 A nivel Nacional

A nivel de Panamá, son muchos los esfuerzos que se están haciendo por sensibilizar a la población panameña a mejorar sus hábitos alimentarios y preocuparse más por su estado de salud, debido a que existe un incremento en los índices de obesidad y diabetes en la población infantil, situación que es preocupante para las autoridades de salud

Los estudios más recientes del Ministerio de Salud en Panamá realizados en el 2014, revelan que las cifras van en aumento, que comparados con la Encuesta de Niveles de Vida del Ministerio de Economía y Finanzas de 2008 con el estudio del Estado Nutricional de la Población del 2014, se evidenció un aumento del 60% al 70% de la población que tenía sobrepeso y obesidad, el primer estudio reveló que el 20% de la población adulta era obesa, y cinco años después este porcentaje aumentó hasta 24%. MINSAL (2017)

Según el MINSAL (2017), los niños de 2 a 16 años de edad hay que quitarle horas de computadora, celular, televisión, ponerlos a practicar deportes y a hacer actividades al aire libre sumado con una adecuada alimentación, ya que en la actualidad se está creando niños y jóvenes obesos, que serán en un

futuro adultos obesos, por ende, tendrán todos los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer

El Ministerio de Educación (MEDUCA), en conjunto con la Cámara de Comercio, Industrias y Agricultura de Panamá y el Sindicato de Industriales consensuaron un documento para regular la venta de comidas en kioscos y cafeterías escolares con el fin de votar por la salud de la población, con esta medida se trata de fomentar los cambios necesarios en los hábitos alimenticios de los estudiantes de las escuelas públicas y privadas, ya que lo que se aprende de chico se mantiene de adulto. La Prensa (2017).

Las autoridades del MEDUCA en conjunto con el MINSA, han comenzado a regular, basado en su jurisdicción, el contenido nutricional de lo que se consume dentro de las cafeterías y kioscos desde el 2017, distribuyendo en los 3 mil 200 centros escolares oficiales la lista de alimentos y productos recomendados. La lista describe que no se deben vender bebidas gaseosas y tampoco sodas con alto contenido de azúcar, al igual que frituras, embutidos, y colorantes artificiales, lo que busca terminar con la venta de comidas o alimentos chatarras dentro de las escuelas. También ha iniciado desde el 2017, un programa que fomenta el consumo de frutas y vegetales, a la vez la

práctica de estilos de vida saludables, creando la semana del consumo de frutas y vegetales, donde se realizan actividades que conllevan a la promoción de hábitos alimentarios saludables

Por otro lado, la Universidad de Panamá no es indiferente a esta realidad y han comenzado a sensibilizar a la población universitaria en general, pero en particular a los jóvenes, porque como futuros profesionales son el mejor activo que tiene el país La Prensa (2017)

De acuerdo con el Instituto de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Panamá (IANUT) en un estudio realizado, indica que los problemas de obesidad y trastornos alimentarios afectan a 7 de cada 10 panameños adultos, y a 5 de cada 10 niños, situación que representa una "alarma" por los índices que este problema está alcanzando. Por lo que se puede decir que estamos frente a "una población enferma", todos los esfuerzos que se realicen para cambiar este panorama serán improductivos si la población no cambia de actitud y sus hábitos alimenticios La PRENSA (2017)

De acuerdo con un artículo publicado por Gómez, Oscar (2017), en un periódico de la localidad, en Panamá; indica que "las estadísticas sobre la situación de la salud en Panamá, es preocupante, situación que debe poner en alerta a los responsables de los Ministerios de Salud, Educación y la Caja de Seguro Social."

Advierto, además, que el 90 % de las personas mayores de 40 años padece de alguna enfermedad crónica: el 35 % de presión alta; 13 % de diabetes mellitus; 35.8 % dislipidemia y 37.6 % de sobrepeso u obesidad, cifras que provienen de la plataforma de Gestión Electrónica de Salud Nacional. Es decir, que solo el 10% de esta población de 200 mil encuestados, hasta ese momento, goza de buena salud.

Las autoridades médicas atribuyen estas estadísticas a los malos hábitos alimentarios y a la vida sedentaria. Esta información obtenida es producto de las ferias de salud que realizan el MINSA y la CSS, con la finalidad de planificar a largo plazo una política de atención que incluye medicamentos e insumos para el asegurado. Gómez (2017)

De acuerdo con estas estadísticas, se refleja que parte del problema se centra en la edad preescolar hasta la universitaria, debido a que los padres de familia en la actualidad, realizan malas prácticas de acomodarles a sus hijos en la lonchera alimentos y bebidas con alto contenido de grasas, sal o azúcar, este número de niños y jóvenes que padecen de obesidad, sobrepeso u otras, irá en aumento, por lo que esto representa un costo para el país en la atención de pacientes jóvenes con problemas de diabetes, hipertensión y las demás complicaciones que estas generan, que podrían sumar vanos miles de dólares, que debilitarían aún más las finanzas de la Caja de Seguro Social (CSS) y del Estado y por ende afectaría el desarrollo y desempeño profesional del futuro del país

## 2.3 Hábitos alimentarios y su influencia en la salud del adulto joven

### 2.3.1 Conceptos generales

A nivel mundial, la alimentación representa un factor importante en la subsistencia y desarrollo de los pueblos. Sin embargo, en la actualidad, se ha convertido en constante preocupación para los países desarrollados por su estrecha relación con la salud, ya que unos hábitos alimentarios adecuados se relacionan con una mayor capacidad de desarrollo, una mejor calidad de vida y longevidad para la población

Con el ~~incremento~~ incremento en el desarrollo económico de la población, han originado cambios en los diversos ámbitos de la sociedad como lo es la demografía, la salud y tipo de alimentación que se consume, adoptando modelos de alimentación poco saludable y el aumento de enfermedades crónicas

La ciencia y la tecnología han unido sus esfuerzos por dar solución a los problemas nutricionales y alimentarios que presenta la población en muchos países desarrollados, producto de los cambios y avances tecnológicos en materia de nutrición y seguridad alimentaria se refiere. Por lo que, basan sus estudios en la ingesta diaria y sus condicionantes

Adquirir un estilo de vida saludable o modificar el existente, resulta muy fácil en las edades tempranas desde la infancia hasta la juventud. Si bien se observa entre los adultos jóvenes la influencia de la moda para adelgazar, el consumo de comidas rápidas, el consumo de bebidas azucaradas y otros productos novedosos. Contreras (2013)

El ser humano se comporta como un sistema complejo e integrado, que tiene la capacidad de generar y mantener sus propias estructuras y permitir un equilibrio interno constante. Puede, además, relacionarse con el medio que le

rodea y lograr modificar ciertos aspectos de su entorno y de su conducta misma, a través, de la auto programación, autorregulación y la adaptación. Estas últimas son propiedades que corresponden a la génesis del comportamiento humano Mataix, J (2009)

Las conductas adquiridas por los seres humanos, en especial las alimentarias pueden ser definidas como un comportamiento habitual generado a través del tiempo y relacionado con la frecuencia en la selección de ciertos alimentos para el consumo

Las preparaciones y volúmenes consumidos de estos alimentos, influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diferentes grupos etarios, estas conductas suelen ser influenciadas además por factores sociales diversos que distinguen a la sociedad como lo es la cultura, la religión, el nivel económico, la disponibilidad de alimentos, entre otros

Por consiguiente, los factores sociales se definen como la medida que caracteriza la condición de una persona dentro de la sociedad basada en aspectos como la educación, el empleo, la posición económica individual o

familiar, su estilo de vida, costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en relación con otras personas dentro de una sociedad (Diccionario Osman)

Para Guerrero, Nancy (2005) es todo aquello que ocurre en la sociedad, realizado por un conjunto de seres humanos relacionados entre sí por algunas cosas en común

En resumen, los factores sociales se refieren al conjunto de características que distinguen a una población y que expresa la identidad de cada pueblo a la vez estas influyen de diversas maneras en la conducta de sus habitantes

Por otro lado, la nutrición y la salud tienen una estrecha relación, en el desarrollo del ser humano, en sus diferentes etapas, ya que reflejan el estado nutricional que mantienen. Algunos autores definen nutrición como la ciencia que se dedica al estudio de los nutrimentos que el cuerpo necesita para el correcto funcionamiento del organismo, por lo que estos están establecidos por los hábitos alimentarios, siendo el resultado de un conjunto de factores como la tradición, la cultura, el medio social, la religión, el lugar de origen de la familia; siendo esta última la encargada de transmitir de padres a hijos los

**hábitos alimentarios desde la infancia hasta la edad adulta, constituyendo el estilo de vida de cada persona**

**Sin embargo, estos hábitos no se imponen, sino se adoptan a partir de conductas habituales de la familia o el contexto sociocultural en que se desenvuelve Paccor (2012)**

**Otros autores sustentan que los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia Troncoso (2009)**

**Según Gómez (2017) indica que la infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, por lo que la familia tiene una gran influencia a medida que los niños crecen**

En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, entre otras

En cambio, en los adultos considerados jóvenes y de edad avanzada, los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar. Gómez (2017)

Para comprender el significado de lo que es un adulto joven, este se define como la persona que se encuentra entre los 18 y 40 años de edad; otros autores la definen como a aquella persona que se encuentra en un período temprano de su desarrollo orgánico. Designer (2012)

Por consiguiente, a esta edad, la mayor parte de las personas o modifican sus hábitos por otros, o simplemente continúan con los enseñados en casa

Los hábitos alimentarios tienen mucho que ver con el tipo de alimentación que se lleva, como se ha descrito anteriormente, los factores sociales influyen mucho, por lo que es preciso desarrollar a temprana edad buenos hábitos a través de una alimentación saludables basada en cantidades y

proporciones adecuadas, suficiente, variada, adecuada a la edad, equilibrada e inocua, que garantice el bienestar de los que la consumen Hall, D (2016)

### 2.3.2 Teorías relacionadas a la adopción de hábitos y conductas en el ser humano

Existen varios autores que basan sus teorías en el desarrollo de la conducta de las personas, entre ellos se puede citar la teoría del aprendizaje social de Bandura, Albert (1977), basada en el aprendizaje conductista que trata de explicar *“cómo las personas pueden aprender cosas nuevas y desarrollar nuevas conductas mediante la observación de otros individuos”*. Según esta teoría el ser humano puede adoptar nuevas conductas influenciadas por varios factores sociales y del entorno que pueden ser positivos o negativos según el ambiente donde se desarrolla la persona

Así pues, esta teoría pone de manifiesto que los hábitos alimentarios son aprendidos a través de un proceso de observación e imitación a lo largo de la vida y que estas conductas pueden ser modificadas con el tiempo

Otro de los autores que sustentan las bases de esta investigación es el psicólogo ruso Lev Vygotsky, en su Teoría Sociocultural del Desarrollo donde señala que "la contribución más importante al desarrollo cognitivo individual proviene de la sociedad" Por lo que las creencias y actitudes culturales influyen en cómo se desarrollan la enseñanza y el aprendizaje en el individuo Para Vygotsky, "los padres, parientes, los pares y la cultura en general juegan un papel importante en la formación de los niveles más altos del funcionamiento intelectual, por lo tanto, el aprendizaje humano es en gran medida un proceso social en donde el aprendizaje tiene su base en la interacción con otras personas" (Cabreras, 2007)

Las teorías de estos dos autores han sido muy acertadas ya que estudios recientes han demostrado que las personas tienden a cambiar su forma de comportamiento y conducta basados en lo que observan en el entorno y su interacción con las demás personas

Finalmente, los factores sociales que caracterizan a una sociedad desde el punto de vista cultural, religioso, psicológico y ambiental influyen en la conducta de los individuos llevándolos a desarrollar ciertas formas de conducta y comportamientos que pueden afectar su salud dependiendo del

estilo de vida que se lleven. Estas conductas se configuran durante la infancia y se asientan a lo largo de la vida

### 2.3.3 Requerimientos Nutricionales Del Adulto Joven

Algunos estudios realizados indican que los requerimientos de alimentación varían según la edad, el sexo, el estado físico, emocional y fisiológico, por lo que sus requerimientos son distintos

Varios autores señalan que la juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura, se caracteriza muchas veces por que la persona puede ser estudiante o estar trabajando, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar, condición que los lleva a tener un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios Jenkins (2005)

La mayoría de los jóvenes mantienen un perfil de consumo de alimentos basados en criterios como sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro

tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc ) Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio y ocio Designer (2012)

El consumo de alimentos fuera del hogar que mantienen los jóvenes, suele producirse en lugares tales como self-service, refresquerías, kioscos, establecimientos de comida rápida, hamburgueserías, pizzerías, restaurantes, entre otros

Por lo que su alimentación es deficiente y poco saludable Al analizar el requerimiento nutricional que esta población joven necesita, definiremos con claridad a que se refieren entendiéndose como tal la cantidad de ingesta de nutrientes que el individuo necesita para asegurar su ritmo normal de crecimiento y desarrollo, mantener un adecuado estado de salud evitando así enfermedades

Los requerimientos nutricionales del adulto joven van a depender de varios factores antes mencionados Por lo que estos se clasifican en

1 **Requerimientos mínimos necesarios** Se refieren a la cantidad de ingesta de nutrientes que está por debajo de los niveles normales de salud, lo cual indica un estado carencial, constituyendo un riesgo mínimo de supervivencia, y un desarrollo físico deficiente

## 2 **Ingesta Máxima tolerable**

Es la cantidad máxima de un nutriente que se puede ingerir sin que exista un riesgo de salud en todos los individuos de la población. La actividad física que realiza la persona determina los requerimientos nutricionales que necesita, por lo que esta se divide en ligera, moderada, intensa y sedentaria, cada una requiere necesidades nutricionales diferentes de acuerdo a la edad, el sexo, la condición física y el estado fisiológico  
Designer (2012)

Del total de calorías que el cuerpo necesita para realizar las actividades diarias, el 60% deben ser de carbohidratos (cereales, granos, tubérculos, menestras), el 10% de proteínas (de origen animal carnes, huevos, lácteos y vegetal menestras, semillas, oleaginosas) y el 30% de grasas (10% saturadas y el resto insaturadas preferentemente de fuentes vegetales) Las vitaminas y minerales no aportan calorías, sin embargo,

estos nutrientes son parte de alimentos que pueden aportar pocas calorías como los vegetales de las ensaladas Designer (2012)

Como se indicó anteriormente, los requerimientos varían de acuerdo a factores como el sexo, la edad y la estatura de la persona, por lo que, los hombres requieren mayor cantidad de energía que las mujeres Paccor (2012)

En diferentes culturas, los estilos de alimentación varían de acuerdo a ciertos aspectos como la disponibilidad de los alimentos, el acceso a los productos alimentarios, el nivel de producción y distribución, por lo que los hábitos difieren de un lugar a otro Contreras (2013)

De acuerdo con estudios realizados por la Organización Mundial de Ciencia, Educación y Cultura (UNESCO), se considera la dieta mediterránea como un modelo de dietas saludables basada en cereales, fruta y vegetales, disminuyendo en su caso las carnes y productos grasos. Este tipo de modelo alimentario está asociado a la reducción del riesgo a diferentes enfermedades transmisibles como la diabetes, problemas

cardiovasculares, garantizando una mayor esperanza de vida Cervera (2014)

Según la OMS (Organización Mundial De La Salud), para sacar el índice de masa corporal se requiere el peso (en kilogramos) dividido entre la estatura (en metros) al cuadrado, un valor menor o igual a 25, se considera un peso normal, sin embargo, un valor mayor a 25 indica sobrepeso y un valor mayor o igual a 30 significa obesidad

En resumen, se estima que en esta etapa se requieren 35 calorías por cada kilo de peso o en promedio 2000 calorías por día, además, a medida que va avanzando la edad este requerimiento va disminuyendo

2.3.4 Características Alimentarias del Estudiante Universitario asociadas con diversos factores Sociales

El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación, por lo cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimentarios que repercutirán en su futura salud. Por

ende, existe un incremento en la preocupación por los problemas de nutrición en la adolescencia y la juventud, sobre todo en relación a la prevalencia de sobrepeso, obesidad y patologías asociadas, así como también por sus consecuencias negativas a nivel psicológico y social Troncoso (2009)

Al respecto, diversos autores han descrito la vulnerabilidad nutricional de los estudiantes universitarios cuya alimentación se caracteriza por un excesivo consumo de alimentos altos en grasa, sal y azúcares, saltarse frecuentemente comidas, poco tiempo para alimentarse, comer entre horas, ingesta de comida rápida, poco consumo de agua, alto consumo de bebidas gaseosas, bajo consumo de frutas y verduras al igual que una baja ingesta de fibra, lo que se asocia con dietas poco saludables y con riesgo a padecer de obesidad Trujillo, y et al (2010)

En el ámbito social, el componente alimentario permite una mayor relevancia e identidad a la persona, el ambiente en el que se vive, la influencia de los grupos de amigos, los mensajes procedentes de los medios de comunicación, el aumento de franquicias de comida rápida unidos a el entorno social, provocan ciertos cambios en el consumo de

alimentos de la población estudiantil universitaria debido a que tienden a preferir alimentos que sean fáciles, económicos y que les guste sin valorar el grado nutritivo del alimento y las consecuencias de los mismos Troncoso (2009)

Otros factores sociales que se observan, según Troncoso (2009), entre los jóvenes universitarios, es la influencia de la moda y la publicidad en productos para adelgazar, el consumo de comidas rápidas, el seguimiento de dietas drásticas, el consumo de bebidas azucaradas y otros productos novedosos

Estas modificaciones en los patrones de consumo actuales con los tradicionales, se han debido al incremento del desarrollo económico, la industrialización en materia alimentaria, la tecnología y la cultura emigrante de los pueblos hacia otra región, por lo que han originado conductas y actitudes alimentarias que ponen en riesgo la salud de la población especialmente la adulta joven Troncoso (2009)

#### 2 3 4 1 Factores Culturales

La cultura alimentaria frecuentemente se asocia con las celebraciones familiares en cuanto a las preparaciones culinarias por ejemplo en bautzos, matrimonios, cumpleaños, fiestas religiosas, celebraciones en lugares de trabajo o con compañeros de estudio, y sugiere una comida especial, lo que constituye una herencia y se traspasa de generación en generación

Es así que cada pueblo, familia o comunidad tiene su cultura gastronómica y se da a conocer en fiestas costumbristas. Muchos de los jóvenes universitarios emigran a otros lugares por razones de estudio, por lo que estas costumbres alimentarias son modificadas adoptando otras nuevas o simplemente conservándolas

#### 2 3 4 2 Factores Psicológicos

Para Ramírez G. María (1998), en su estudio sobre los hábitos alimentarios en la población estudiantil joven, revela que la juventud presenta una distorsión de la imagen corporal, situación que se reflejaba más en la chica que en los chicos, producto de los medios de

comunicación y los conceptos de imagen ideal. Lo que reflejaba que ambos sexos tienden a preocuparse más psicológicamente por su apariencia personal, como lucen y se ven antes que por su adecuada alimentación y salud. Otros desarrollan problemas de ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima, afectando su condición alimentaria. Algunos jóvenes presentan trastornos más críticos como lo es la anorexia, la bulimia y otras complicaciones alimentarias por el deseo de verse mejor o por pertenecer a un grupo social.

De igual forma revelo que la edad tiene un impacto en la forma de alimentarse especialmente en la adolescencia y la juventud; ya que los alimentos le dan a esa población una identidad que le permite adoptar nuevas dietas que le hacen canalizar sus problemas de ansiedad, angustia y adaptación originando conductas como la anoréxicas y desarrollando problemas de obesidad, entre otros trastornos alimentarios. (Ramírez 1998)

De acuerdo con Duarte Clara, (2015) en su estudio sobre los factores relacionados con las prácticas alimenticias en estudiantes universitarios, en Bogotá, advierte que los estudiantes toman en cuenta los factores

sensoriales y de higiene en la presentación de las comidas, el costo de los alimentos, la disponibilidad de los mismos y el tiempo disponible que tienen para comer, como principales factores que para la selección de los alimentos. Identifica además la influencia de los amigos y la familia, entre otros, en la elección de esos alimentos. Mientras que otro, prefirieron las comidas de casa y tener horarios de alimentación marcados por las actividades académicas.

#### 2.3.4.3 Factores Religiosos

La religión puede tener una importante función en el consumo de ciertos alimentos. Por ejemplo, ni los musulmanes ni los judíos consumen cerdo, mientras los hindúes no comen carne y con frecuencia son vegetarianos. Los cristianos evitan comer carne en época de cuaresma y otras festividades. Algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población, por lo tanto, tener un buen estado de salud depende de una buena nutrición, la que se obtiene de una alimentación equilibrada, una buena calidad de producción de los alimentos y del desarrollo alcanzado por una comunidad. Troncoso (2009)

#### 2.3.4.4 Factores Económicos

Al ingresar a la educación superior, padres e hijos tienen una visión de los rubros de gastos a los que deberán de enfrentarse. Sin embargo, se desconoce el costo aproximado que puede generar el cursar una licenciatura u otra especialidad, aún en escuelas públicas. Esto incluye el pago de matrícula, pero existen otras necesidades de gasto como compra de libros y materiales escolares, transporte, asistencia a eventos académicos, telefonía e internet y sobre todo el aspecto alimentario, entre otros. Guerrero (2005)

Para el caso de los estudiantes que radican fuera de la ciudad, y que tienen que trasladarse a diario a la institución educativa, se añaden otros costos extras como es el pago de renta de casa o alquiler y los servicios básicos. Por lo que el nivel de ingreso económico es un factor importante e influye directamente en el consumo de alimentos en la edad universitaria.

Todo lo descrito anteriormente se puede resumir en que con frecuencia es difícil descubrir qué factores han sido los más importantes en estimular o

influir en los cambios de los hábitos alimentarios de las personas, por consiguiente, estos cambian con rapidez. La dificultad, por supuesto, radica en tratar de promover y orientar cambios adecuados y detener los indeseables.

En este sentido podemos afirmar que las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones sino que estos ajustes se originan por los cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad.

A nivel de universidad, existen pocas investigaciones en cuanto a los menús que se preparan para el consumo de estudiantes y profesores que se le ofrecen a un menor costo, y que este sea de calidad, nutritivo, agradable, fresco y saludable. Finalmente, las universidades como centros de estudio, no cuentan con programas que orienten a los jóvenes universitarios a llevar un consumo alimentario saludable ni tiene los medios que vigilen dentro de las universidades que se vendan alimentos saludables en sus alrededores, por lo que ellos tienen la responsabilidad y el deber de velar que se brinde en las cafeterías y centros de expendio, alimentos saludables y bajos en grasa, controlar los kioscos de

comida chatarra, para poder garantizar la salud de los estudiantes universitarios contribuyendo a prevenir enfermedades crónicas de tipo alimentarias

## **CAPÍTULO III**

## CAPÍTULO III ASPECTOS METODOLÓGICO

### 3.1 Diseño de la Investigación y tipo de estudio

El diseño metodológico para la elaboración de esta investigación es de tipo No experimental, ya que los objetos de estudio no serán sometidos a ningún tipo de programa que genere un cambio en su comportamiento, sino que se evaluará la situación existente y sus posibles causas

Es de carácter descriptivo porque en el mismo se describen diversos factores que pueden influir en la conducta de la población de estudio se miden las características, es correlacional-causal donde se evalúan las causas y acontecimientos físicos y sociales que adquieren las variables de estudio. Se considera un estudio de tipo mixto (cualitativo y cuantitativo, basado en la observación y análisis donde se determinan los factores que causan el comportamiento de las variables. Es de tipo longitudinal, ya que se establece una relación entre causa y efecto en la población de estudio

### 3.2 Población y Muestra Estadística

La población escogida para este estudio la representan los 3722 estudiantes que asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito, en sus diversos turnos, donde se realiza un muestreo probabilístico aleatorio simple de 165 estudiantes al azar, ya que los estudiantes obtuvieron la misma probabilidad de ser escogidos en las diversas carreras que cursan en el CRUSAM

Para obtener la muestra estadística de la población seleccionada se utilizó la fórmula matemática

Margen 10%                      Nivel de Confianza 99%                      Población 3722  
estudiantes

Tamaños de la muestra 165

$$n = \frac{N \times Z_e^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z_e^2 \times p \times q}$$

n= Tamaño de la muestra

z=Nivel de Confianza

p= proporción de la Población

e=Nivel de error

N= Tamaño de la Muestra

### **3.3 Variables**

#### **3.3.1 Variable Independiente Factores Sociales**

##### **3.3.1.1 Definición Conceptual**

Medida que caracteriza la condición de una persona basada en aspectos como la educación, el empleo, la posición económica individual o familiar, su estilo de vida, costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en relación con otras personas dentro de una sociedad (Diccionario OSMAN)

##### **3.3.1.2 Definición Operacional**

Comportamiento que adquieren las persona con su entorno, nivel de ingresos, estatus social y los aspectos relacionados con sus costumbres, creencias y tradiciones del lugar de origen

#### **3.3.2 Variable Dependiente. Hábitos alimentarios saludables**

##### **3.3.2.1 Definición Conceptual**

Son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias de las

personas, por consiguiente, se define el término saludable como lo que no produce daños o afectan la salud de las personas (Diccionario Osman)

### 3.3.2.2 Definición Operacional

Los hábitos alimentarios son un proceso gradual que adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetitiva

### 3.4 Técnicas e Instrumentos De Recogida De Los Datos

Para la recolección de la información se confecciona una encuesta de 31 preguntas que es aplicada a los estudiantes seleccionados al azar de las diversas carreras que asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito, en los diversos turnos, con relación a los hábitos alimentarios que mantienen y se realiza 3 entrevista a instituciones relacionadas El Complejo Hospitalario Amulfo Ana Madrid, Departamento de Cafeterías Campus Central de la Universidad de Panamá, Instituto de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Panamá

Las encuestas realizadas a los estudiantes fueron validadas para hacer eficiente su aplicación y lograr de una forma obtener los resultados que se requieren de una forma eficaz

### **3.5 Tratamiento De La Información**

Los datos recabados en esta investigación fueron tratados y manejados a través de cuadros y gráficas estadísticas que permiten evaluar y analizar con exactitud las características de las variables de estudio. Se utilizó la estadística matemática y descriptiva en el programa spss20 facilitando la interpretación de los datos y análisis de los datos.

### **3.6 Procedimiento y Recolección De Datos**

Para la realización de esta investigación se desarrollan varios pasos:

**Paso 1** Se selecciona el tema a investigar tomando en cuenta la problemática actual, a en el ámbito de la salud que prevalece, analizando las estadísticas a nivel nacional e internacional, referente a las enfermedades no transmisibles ocasionadas por la mala alimentación. Asumiendo la hipótesis que los hábitos alimentarios que se adoptan actualmente son la consecuencia al incremento de los índices de obesidad, sobrepeso, diabetes y otras complicaciones de la salud, luego se presenta la propuesta de investigación para ser aprobada por las entidades de investigación del CRUSAM.

**Paso 2** Una vez aprobado por la comisión de investigación, se da inicio a la investigación de una forma más profunda y amplia, buscando información teórica- científica, abordando conceptos, datos estadísticos a nivel nacional e internacional, estudios recientes y teorías que avalan y sustentan los estudios realizados relacionados con los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios en diversos países

Luego se procede a seleccionar y a analizar la información pertinente para conformar el contenido de lo que va a ser la investigación. Se identifican las variables de estudio, el tipo de investigación y el instrumento, la población seleccionada. Para seleccionar la cantidad de la muestra se utilizó la fórmula de estadística matemática para saber con exactitud la población a encuestar

**Paso 3** Una vez conformado el contenido del trabajo, se procede a elaborar el instrumento que se utilizó para recoger la información, siendo ésta una encuesta cerrada de 31 ítems y tres entrevistas dirigidas a entidades que tienen relevancia con el tema investigado. Ya elaborado el

instrumento, se somete a evaluación por una especialista en estadísticas y elaboración de encuesta en el Centro regional Universitario de San Miguelito (CRUSAM) Luego de ser corregidas y aprobada, se somete a una validación con 10 personas escogidas al azar para corroborar las variables de estudio y obtener los resultados que se requieren

**Paso 4** Con la validación de la encuesta, se corrigieron y se añaden otras preguntas que permiten obtener una mejor información Después de ser corregida se da comienzo a la aplicación de las encuestas en diferentes turnos, en la que se requirieron cuatro días para su aplicación y dos para las entrevistas

**Paso 5** Al aplicar las encuestas, se procedió a numerarlas para un mejor control y a insertar los datos en el programa spss20, facilitando la elaboración de los cuadros y gráficas de una manera más precisa y confiable Al obtener los resultados de los datos con la elaboración de las gráficas y los cuadros, se evalúa y analiza la información que se obtuvo de las encuestas, valorando el estado de salud y estilo de vida que poseen los estudiantes que asisten al CRUSAM

**Paso 7** Al analizar y evaluar los resultados obtenidos, se lleva a cabo las conclusiones y recomendaciones en miras a establecer estrategias que mejoren en un futuro los resultados obtenidos de los estudiantes y se pueda garantizar una mejor calidad de vidas para el futuro profesional. Se elabora el informe final para la presentación de la investigación realizada.

## **CAPÍTULO IV**

## CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados de la investigación expresados y representados en cuadros y gráficas que señalan y explican con claridad la información obtenida de los encuestados

Para la elaboración del análisis de los resultados obtenidos en las encuestas a los estudiantes que asisten al CRUSAM en las diferentes jornadas, se tomó en cuenta el diseño de la investigación el cual es de tipo no experimental, mixto (cualitativa y cuantitativa), con características descriptivas, transversales que revelan la situación que presenta la muestra de estudio. Se utiliza la estadística matemática, ya que es de principal importancia en la interpretación de los datos obtenidos para su respectivo análisis

Las diez primeras preguntas de la encuesta representados en cuadros y gráficas, responden al primer objetivo específico que muestra los aspectos generales de los encuestados con relación a la situación socio-económica, académica y religiosa de los estudiantes. De las preguntas 11 a la 19 responde al mismo objetivo específico indicando la situación

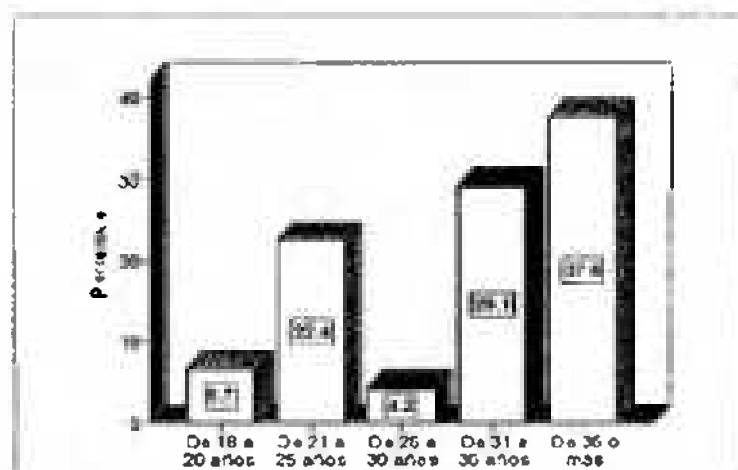
actual con respecto al estado de salud de los encuestados; la pregunta 20 a la 23, se muestran los gustos, preferencia alimentarias y factores sociales que influyen en la manera de alimentarse, lo que responde al segundo objetivo específico relacionado con los factores sociales que conllevan a los estudiantes a adoptar nuevos hábitos alimentarios, de la 24 a la 30, se presenta el grado de aceptación en el consumo de alimentos en la cafetería o lugares aledaños, su disposición de adquirir información sobre mejoras en sus hábitos alimentarios, y la pregunta 31 indica la necesidad que presenta la población estudiantil de participar en algún programa o actividad dentro de CRUSAM, que promueva estilos de vida saludable para mejorar su salud y por ende sus rendimiento físico

Cuadro N.º 1 ¿Su edad está en el rango de?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
De 18 a 20 años	11	6.7	6.7
De 21 a 25 años	37	22.4	22.4
De 26 a 30 años	7	4.2	4.2
De 31 a 35 años	48	29.1	29.1
De 36 o más	62	37.6	37.6
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

Gráfica N°1. ¿Su edad está en el rango de?



Fuente de Información: Ver Cuadro N°1

Se puede observar en la gráfica N°1 que de los 165 estudiantes encuestados, que asiste al CRUSAM, un 37.6%; corresponden a la edad de 36 años y más; situación que permite analizar que esta población o ya tiene estudios realizados y esta continuando otro; o simplemente desea iniciar por qué no ha tenido la oportunidad de hacerlo en su juventud. El otro 29.1 %, posee de 31 a 35 años que es una edad similar a la anterior; y el 22.4% y 6.7% lo representan la población más joven que está iniciando una carrera universitaria por primera vez. En conclusión, se puede ver que existe un porcentaje mínimo en estudiantes con edades de 18 a 26 años que están continuando sus estudios universitarios; mientras que se evidencia un aumento de la población

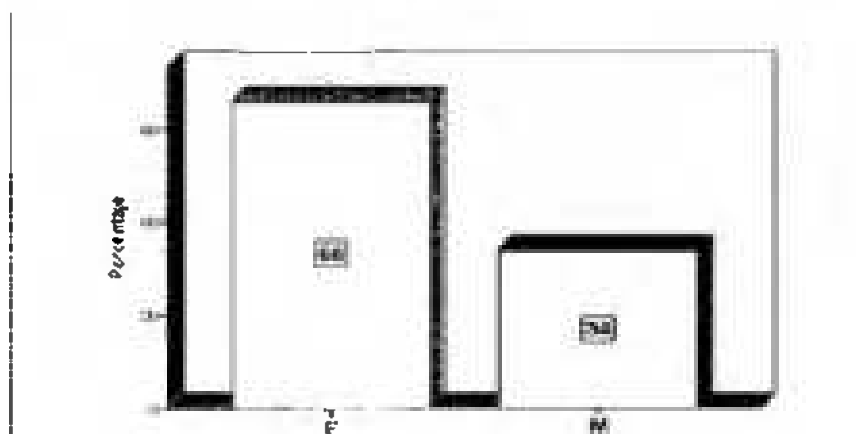
adulta de 36 años y más, que se está preparando para mejorar su calidad de vida.

**Cuadro N° 2. ¿Su género es?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
F	109	66.1	66.1
M	56	33.9	33.9
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 2. ¿Su género es?**



Ver Cuadro N° 2

En el gráfico N°2, se observa que la mayor parte de la población que asiste al CRUSAM la representa el género femenino, en un 66%; y el masculino en un 34 %. Situación que es de preocupación debido a que la mayor parte de las aulas de clase existe una minoría de

participación de los varones. Se puede ver una tendencia del género femenino en prepararse y superarse a nivel superior.

**Cuadro N° 3. ¿Su nacionalidad es?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Panamerños	143	86.7	86.7
Extranjero	22	13.3	13.3
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 3 ¿Su nacionalidad es?**



Ver Cuadro N°3

En la gráfica N°3, se puede observar que la gran parte de los estudiantes son de nacionalidad panamerños, en un 86.7%; y el resto, son extranjeros que vienen a adquirir una carrera o a continuar estudios.

**Cuadro N°4. Tipo de vivienda que posee:**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casa Propia	99	60.0	60.0	60.0
Cuarto de Alquiler	10	6.1	6.1	66.1
Apartamento	31	18.8	18.8	84.8
En casa de familiares	25	15.2	15.2	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N°4. Tipo de vivienda que posee**



Ver Cuadro N° 4

La gráfica N°4, revela que el 60% de los estudiantes que asisten al CRUSAM viven en casas propias, por lo que representa una ventaja para los mismos; sin embargo, el 18% vive en Apartamentos aledaños al

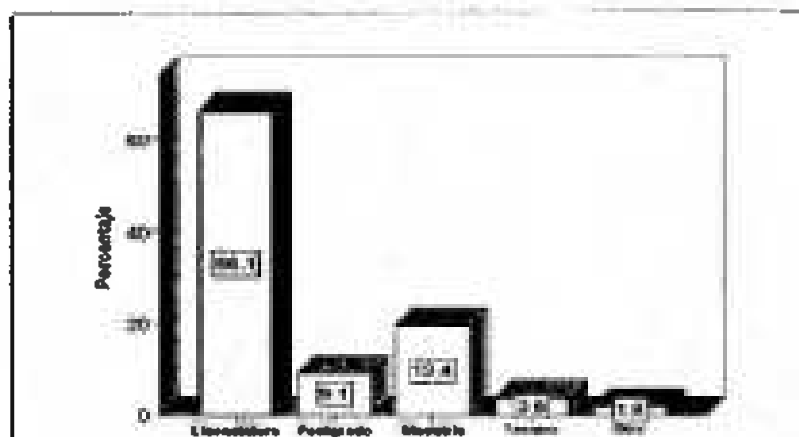
CRUSAM, situación que involucran un gasto en sus ingresos; 15.2%, vive con un familiar, deduciéndose que el mismo pueda ser de áreas lejanas a los predios de San Miguelito. Un 6.1%, vive en cuartos de alquiler, que, aunque sean económicos también involucran un gasto en los ingresos de los estudiantes.

**Cuadro N° 5. Nivel educativo que cursa**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Licenciatura	109	66.1	66.1
Postgrado	15	9.1	9.1
Maestría	32	19.4	19.4
Técnico	6	3.6	3.6
Otro	3	1.8	1.8
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100</b>

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSA

**Gráfica N° 5. Nivel Educativo que cursa:**



Ver Cuadro N° 5

Como se muestra en la gráfica N ° 5, la mayor parte de los estudiantes indica que estudiarían una licenciatura, en un 66%, razón por la cual se puede deducir que en la gráfica N ° 2 de edad hubiera un alto índice de estudiantes que estudia una carrera por primera vez o como segunda opción

Por consiguiente, el 19.4% está estudiando una maestría, razón que sustenta los rangos de edad antes mencionado

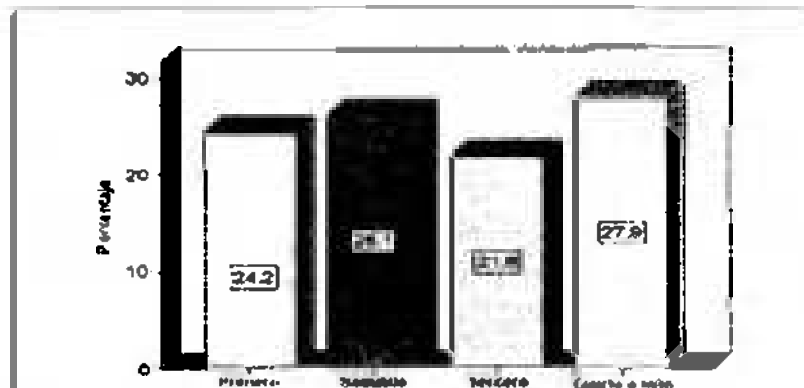
El 9.1%, continúa sus estudios de postgrado, el 3.6, algún técnico y el 1.8% se dedica a otros estudios relacionados con carreras afines. Analizando esta gráfica, la mayor demanda que existe es en el área de licenciatura y maestría respectivamente

**Cuadro N° 6. ¿Semestre que cursa?**

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
<b>Primero</b>	40	24.2	24.2
<b>Segundo</b>	43	26.1	26.1
<b>Tercero</b>	36	21.8	21.8
<b>Cuarto o más</b>	46	27.9	27.9
<b>Total</b>	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSA.

**Gráfica N° 6. ¿Semestre que cursas?**



Ver Cuadro N°6

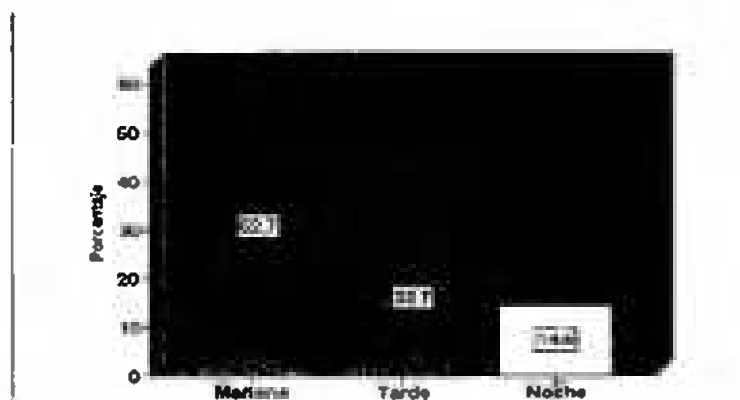
En el gráfico N° 6, el mayor porcentaje de los estudiantes indica que está en el cuarto semestre, en un 27.9 %; situación que se puede decir avanzado de su carrera; el 26.1%, la está iniciando en el segundo semestre; el 24.2%, está en primer semestre y el 21.8%, están tercer semestre. Cabe señalar que hay una mayor cantidad de estudiantes avanzados en sus estudios académicos.

**Cuadro N.º 7. ¿En qué turno asiste al CRUSAM?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Manana	88	53.3	53.3
Tarde	53	32.1	32.1
Noche	24	14.5	14.5
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

Fuente. Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N.º 7. ¿En qué turno asistes al CRUSAM?**



Ver Cuadro N.º 7

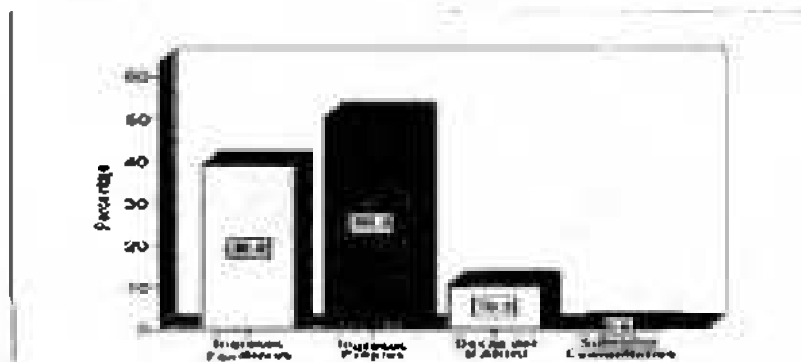
Según la gráfica N.º 7, la mayor parte de los estudiantes encuestados pertenecen al turno de la mañana, en un 52.7%; el 32.7%, al turno de la tarde y un 14.5%, al turno de la noche. Por lo que estudiantes tienden a matricularse más en este turno.

**Cuadro N.º 8. Ingresos con que financias tus estudios:**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ingresos Familiares	64	38.8	38.8	38.8
Ingresos Propios	83	50.3	50.3	89.1
Becas del IFARHU	17	10.3	10.3	99.4
Subsidios Comunitarios	1	0.6	0.6	100.0
Total	165	100.0	100	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N.º 8. Ingresos con que financia tus estudios:**



Ver Cuadro N.º 8

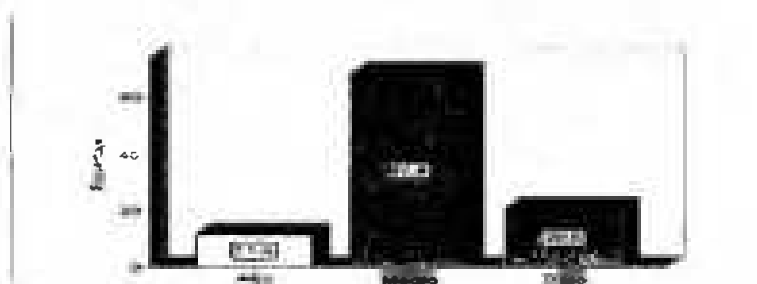
La gráfica N.º 8, indica que el 50.3% de los estudiantes encuestados financian sus estudios con los ingresos propios; sin embargo, el 38.8% es apoyado por los ingresos familiares y el 10.3% es ayudado esta estadística, se puede determinar que la mayor parte de los estudiantes trabajan o tienen algún tipo de empleo que les permite financiar sus estudios a nivel superior, situación que se relaciona con el rango de edad de los estudiantes o el nivel de ingresos que reciben. Por otra parte, el 38.9% de los estudiantes son apoyados por ingresos familiares; esta parte de la población la reflejan los estudiantes que ingresan por primera vez a una carrera y que aún no tiene un empleo fijo.

**Cuadro N° 9. ¿Nivel con que calificas tus ingresos?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Total acumulado
Alto	19	11.5	11.5	11.5
Medio	112	67.9	67.9	79.4
Bajo	34	20.6	20.6	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que existen del CRUSAN

**Gráfica N° 9. ¿Nivel con que calificas tus ingresos?**



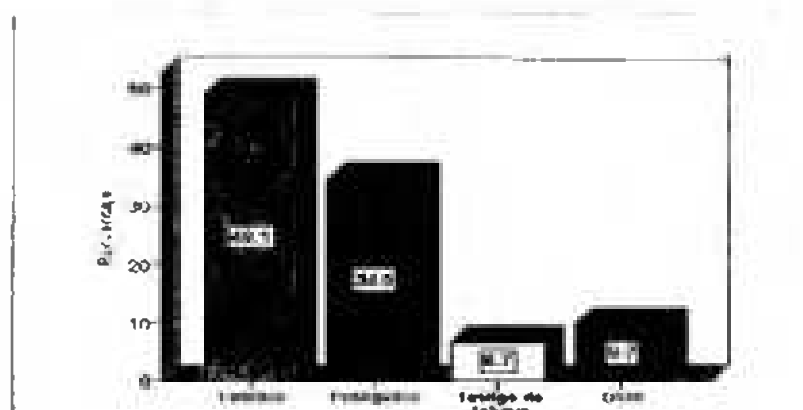
Ver Cuadro N° 9

En la gráfica N°9, se refleja un alto índice de estudiantes que califican sus ingresos como Medio, en un 67.9%; el 20.6%, lo considera como bajo y un 11.5 % manifiesta que a alto; por lo que se puede deducir que los estudiantes que asisten a este centro de estudios superior, es de clase media.

**Cuadro N° 10. ¿Religión que profesas?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Católico	81	49.1	49.1
Evangélico	57	34.5	34.5
Testigo de Jehová	11	6.7	6.7
Otros	16	9.7	9.7
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que están del CRUSA



**Gráfico N°10. ¿Religión que profesas?**

Ver Cuadro N° 10

La gráfica N° 10, refleja que el 49.1% de los estudiantes encuestados profesa la religión católica; el 34.1%, es evangélico; un 9.7% pertenece a otros grupos religiosos como se pueden mencionar: mormones, judistas y otros; el 6.7% expresa que es Testigo de Jehová.

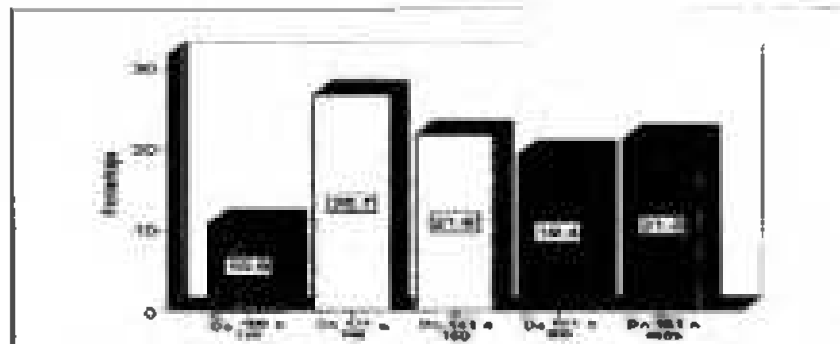
Por lo antes señalado, la mayor parte de los estudiantes encuestados poseen una misma creencia en un Dios todo poderoso y misericordioso, aunque con ideas y preceptos diferentes.

**Cuadro N° 11. ¿Su peso en libras aproximado es?**

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
De 100 a 120	18	10.9	10.9
De 121 a 140	44	26.7	26.7
De 141 a 160	36	21.8	21.8
De 161 a 180	32	19.4	19.4
De 181 o más	35	21.2	21.2
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfico N° 11. ¿Su peso aproximado es?**



Ver Cuadro N° 11

Según la gráfica N° 11, reflejan un alto índice de un 26.7% y 21.8% de estudiantes que presentan un peso entre un rango de 121 a 160 libras considerándose un peso dentro de los márgenes regulares o de sobrepeso (OMS.) de acuerdo a la edad y la estatura, el 19.4 % y el 21.2% de los encuestados que están en el rango entre 161 a 181 o más de libras, están en una situación de obesidad moderada. Esto nos indica que la población de estudiantes que asiste al CRUSAM está en riesgos de sobrepeso o algún tipo de obesidad que podría afectar su salud. También se puede apreciar que un 10.9% que representa una minoría está en un rango de 100 a 120 libras que, según los indicadores, podría estar en bajo peso o casi en los niveles casi normales de acuerdo a la edad y la estatura.

**Cuadro N° 12. ¿Emocionalmente se siente conforme con su peso?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	93	56.4	56.4	56.4
No	72	43.8	43.6	100.0
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del

CRUSAM

**Gráfico N° 12. ¿Emocionalmente se siente usted conforme con su peso?**



Ver Cuadro N° 12

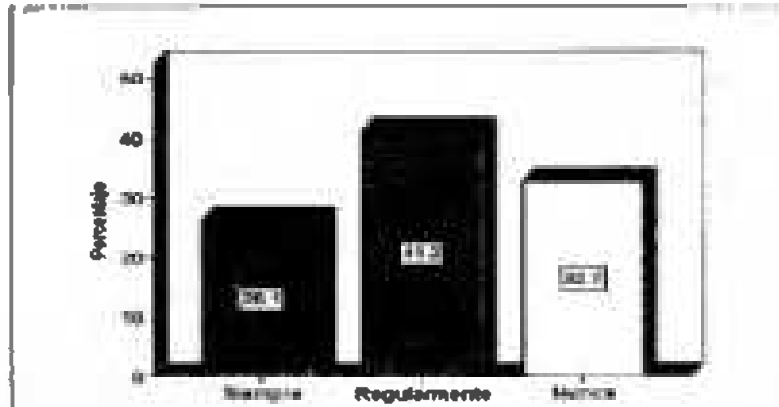
La gráfica N.º 12, refleja el grado de aceptación que tienen los estudiantes encuestados, con relación a su peso corporal; por lo que un 56.4% manifiesta sentirse bien; y un 43.6% no se siente conforme con el mismo. Se puede deducir que el peso corporal de los estudiantes encuestados es un indicador que refleja su estado emocional y psicológico; y que la gran mayoría no les afecta en su vida personal.

**Cuadro N.º 13. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Siempre	43	26.1	26.1
Frecuente	68	41.2	41.2
Nunca	54	32.7	32.7
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM.

**Gráfica N° 13. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?**



Ver Cuadro N.° 13.

De acuerdo con la gráfica N°13, un gran porcentaje de los estudiantes que se encuestaron manifiesta hacer regularmente actividad física, en un 41.2%; sin embargo, el 26.1%, siempre realiza su actividad física como rutina; pero el 32.7% afirma que nunca la realiza.

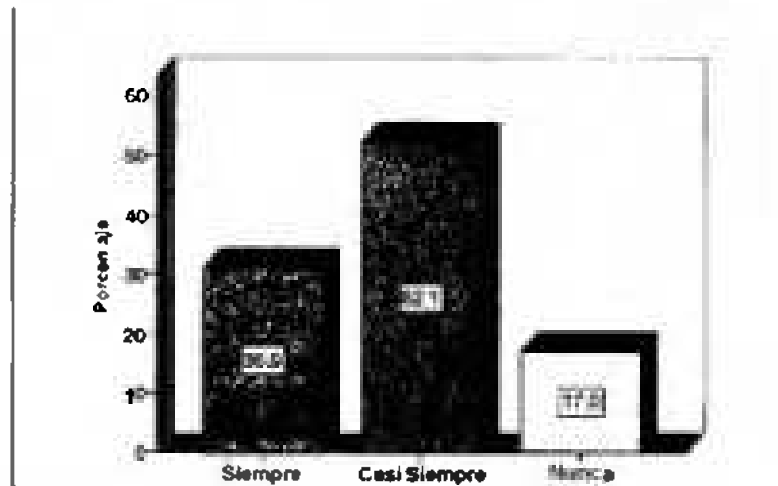
Con lo anterior expuesto, se puede observar que una parte de la población encuestada toma en serio el ejercicio físico como una rutina necesaria para mantener la salud.

**Cuadro N°14. ¿Con qué frecuencia comes fuera de casa?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Siempre	51	30.9	30.9
Casi Siempre	86	52.1	52.1
Nunca	28	17.0	17.0
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N. ° 14. ¿Con qué frecuencia comes fuera de casa?**



Ver Cuadro N° 14

Según la encuesta realizada, en la gráfica N.° 14, se refleja que la mayor parte de los estudiantes que asisten al CRUSAM frecuentemente siempre o casi siempre comen fuera de casa, en un 52.1% y 30.9%; mientras que el resto manifiesta que nunca, en un 17.0%. Analizando esta gráfica se puede apreciar que los estudiantes tienden más

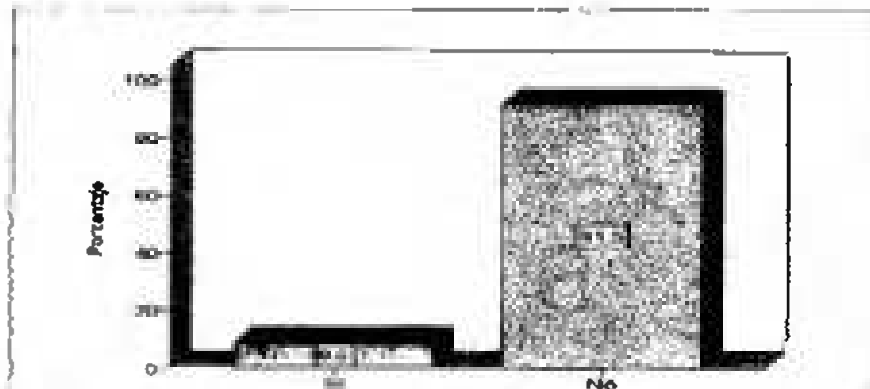
consumir alimentos que se venden en los establecimientos debido al poco tiempo que tienen para prepararlos en casas.

**Cuadro N° 15. ¿Usted Fuma?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si	14	8.5	8.5
No	151	91.5	91.5
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 15. ¿Usted Fuma?**



Ver Cuadro N.° 15

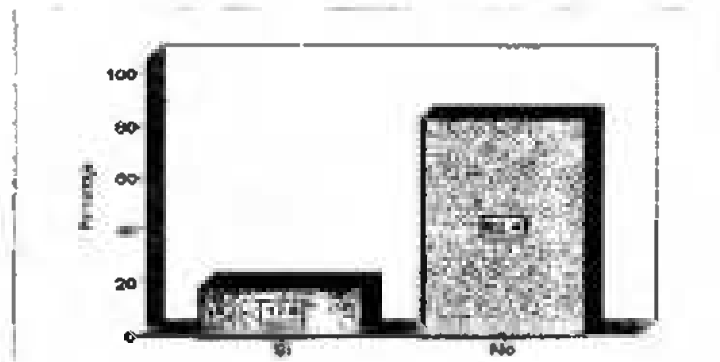
En la gráfica N°15, se puede observar que existe un alto índice satisfactorio de estudiantes que no fuman, en un 91.5%; por consiguiente, el resto, si lo hace en un 8.5%. Este indicador revela que al menos los estudiantes mantienen por esta parte, hábitos que no perjudican por una parte su salud; sin embargo, existe una minoría que si está en riesgo.

**Cuadro N° 16. ¿Ingiere bebidas alcohólicas?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si	29	17.6	17.6
No	136	82.4	82.4
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 16. ¿Ingiere bebidas alcohólicas?**



Ver Cuadro N° 15.

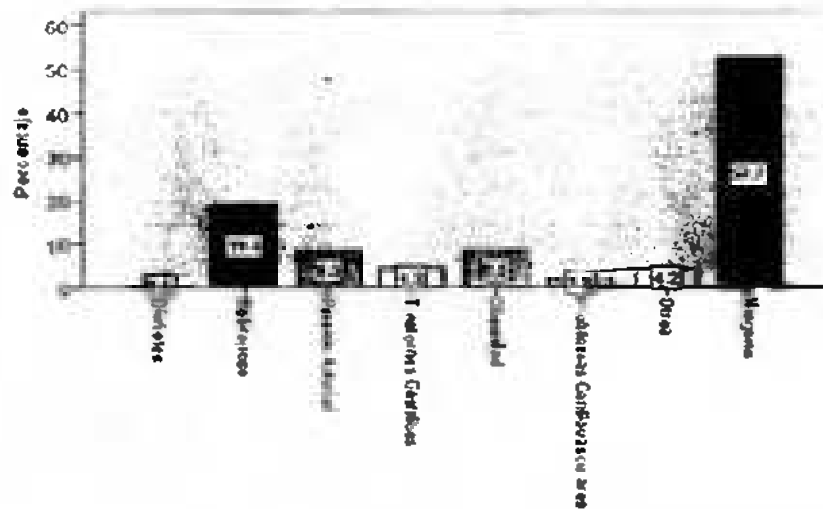
En la gráfica N° 15, se puede visualizar que el 82.4% de los estudiantes no ingieren bebidas alcohólicas; pero un 17.6% si lo hace. Con relación a la gráfica N°2 sobre el género, se puede deducir que la mayor parte de la población pertenece al género femenino que puede estar incidiendo a que la mayoría de la población femenina no ingiere bebidas alcohólicas y la población masculina sí. Resultados que son satisfactorios debido a que por esta parte reflejan estar saludables.

**Cuadro N°17. ¿Padece usted de alguna de estas enfermedades?**

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Diabéticos	1	0.6	0.6
Sobrepeso	32	19.4	19.4
Presión Arterial	14	8.5	8.5
Trastornos Gástricos	7	4.2	4.2
Obesidad	14	8.5	8.5
Problemas Cardiovasculares	3	1.8	1.8
Otros	7	4.2	4.2
Ninguna	117	52.7	52.7
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUS

**Gráfica N° 17. ¿Padece usted de alguna de estas enfermedades?**



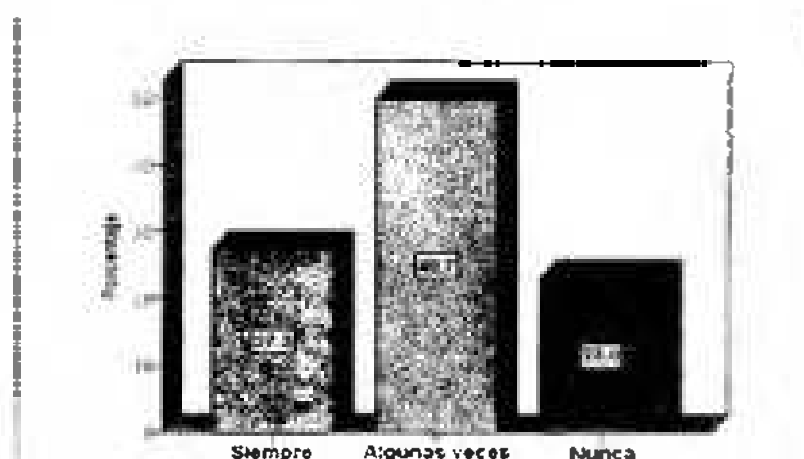
La gráfica N° 17, muestra que la gran mayoría de los estudiantes encuestados indican no padecer de ninguna enfermedad antes mencionada, en un 52.7%. El 19.4%, presenta problemas de sobrepeso, mientras que el 8.5% indica que padece de presión arterial y obesidad. El 4.2% manifiesta tener problemas de trastornos gástricos y otros problemas; el 1.8%, expresa padecer de problemas cardiovasculares y un 0.6% de diabetes. Por una parte, se observa que la minoría que suele presentar problemas alimentarios es la mitad que corresponde a edades más avanzadas; sin embargo, la otra mitad no lo manifiesta, la representan los estudiantes con menor rango de edad; este indicador ayuda a visualizar el estado de salud que presentan los estudiantes actualmente

**Cuadro N°18. ¿Con qué regularidad visitas al médico?**

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
<b>Siempre</b>	<b>45</b>	<b>27.3</b>	<b>27.3</b>
<b>Algunas veces</b>	<b>82</b>	<b>49.7</b>	<b>49.7</b>
<b>Nunca</b>	<b>38</b>	<b>23.0</b>	<b>23.0</b>
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 18. ¿Con qué regularidad realizas tus controles médicos?**



Ver Cuadro N° 18.

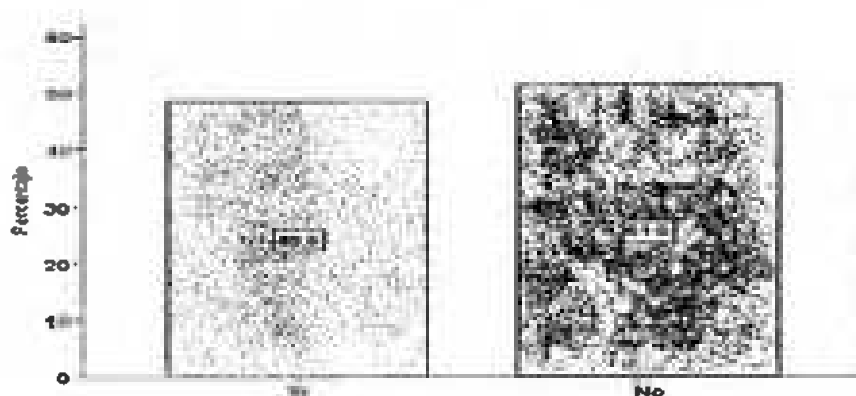
La gráfica N ° 18, indica que los estudiantes que asisten al CRUSAM mantienen una mayor frecuencia en visitar al médico para sus controles de salud, en un 49.7% y un 27.3%: pero el 23.0% indica que no lo hace. Este indicador muestra que existe una mayor preocupación en los estudiantes por su estado de salud, esto puede estar relacionado a que la mayor parte está en una edad adulta joven avanzada.

**Cuadro N°19. ¿Actualmente se ha realizado algún examen médico?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	80	48.5	48.5	48.5
No	85	51.5	51.5	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N ° 19. ¿Actualmente se ha realizado algún examen médico?**



Ver Cuadro 19

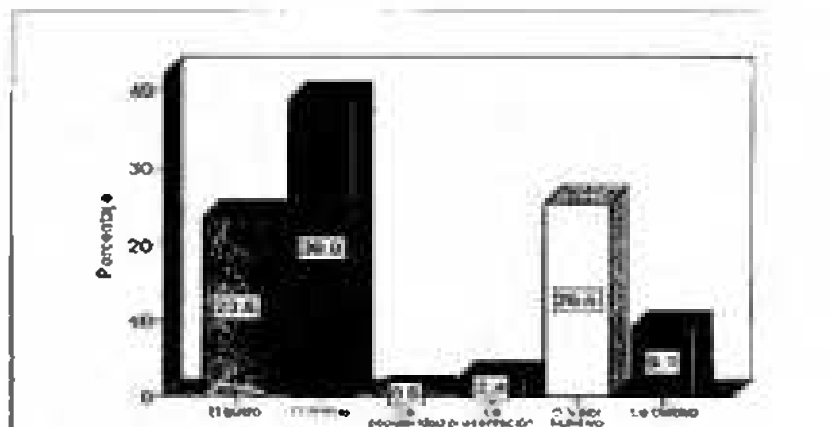
La gráfica N ° 19, muestra que el 51.5% no se ha realizado un examen médico; por consiguiente, el resto, que representa el 48.5%, si se lo ha realizado. Esta gráfica revela que una parte de los estudiantes encuestados esta anuente a su estado de salud.

**Cuadro N° 20. ¿Cuándo usted compra un alimento para el consumo, toma en cuenta principalmente?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
El gusto	39	23.6	23.6	23.6
El precio	64	38.8	38.8	62.4
La popularidad	1	0.6	0.6	63.0
La presentación	4	2.4	2.4	65.5
El Valor Nutritivo	42	25.5	25.5	90.9
La calidad	15	9.1	9.1	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N.º 20. ¿Cuándo usted compra un alimento para el consumo, toma en cuenta principalmente?**



Ver Cuadro N° 20.

De acuerdo con la gráfica N°20, los estudiantes expresan que al comprar un alimento para el consumo, la mayoría toma en cuenta el precio, el valor nutritivo y el gusto, en un 38.8% a 23.6%; pocos se interesan por la

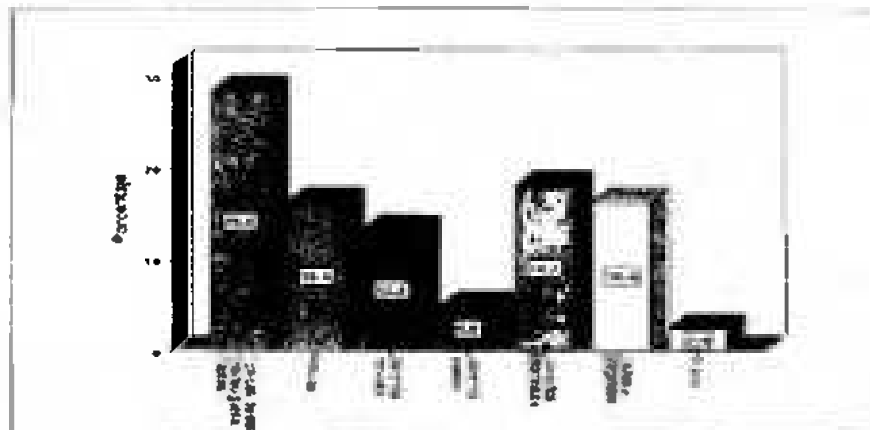
calidad del alimento, su presentación y popularidad. Este indicador refleja que los estudiantes se fijan más en el costo del alimento, buscando la economía de sus bolsillos, el tiempo y la facilidad para consumirlos.

**Cuadro N° 21. ¿Qué alimentos acostumbras a consumir con frecuencia en las comidas?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Comidas rápidas	47	28.5	28.5	28.5
Frituras	27	16.4	16.4	44.8
Alimentos Hervidos	22	13.3	13.3	58.2
Alimentos asados	8	4.8	4.8	63.0
Alimentos Homeados	30	18.2	18.2	81.2
Frutas y Vegetales	27	16.4	16.4	97.6
Dulces	4	2.4	2.4	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM.

**Gráfica N° 21. ¿Qué alimentos acostumbras a consumir con frecuencia en las comidas**



Ver Cuadro N° 21

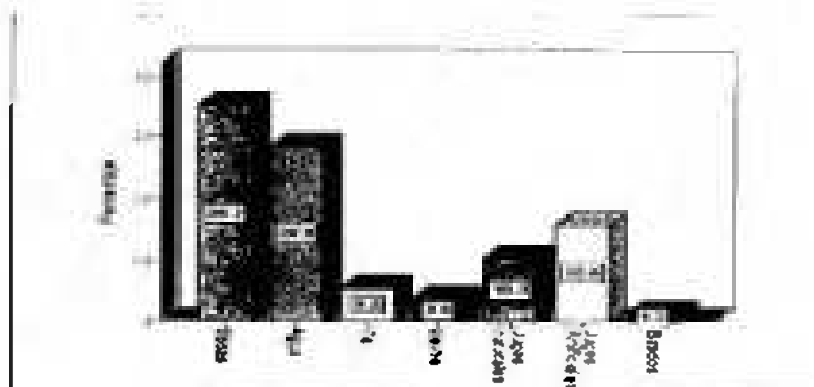
En la gráfica N°21, los estudiantes del CRUSAM indican que acostumbran consumir comidas rápidas, en un 28.5%, el 16.4% prefiere las frutas en sus comidas; el otro 16.4% prefiere las frutas y las verduras; el 18.2% y el 13.3% acostumbra los alimentos hervidos y homeados. Sin embargo, algunos buscan los alimentos asados, en un 4.8%; y el 2.4% acostumbra los dulces. Este indicador revela que la población estudiantil está consumiendo alimentos poco saludables debido al alto consumo de comida chatarras.

**Cuadro N° 22. ¿Qué sueles tomar acompañado de tus comidas?**

Refrescos	Frecuencia a	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sodas	58	35.2	35.2	35.2
Agua	47	28.5	28.5	63.6
Té	11	5.5	5.5	69.1
Leche	6	3.6	3.6	72.7
Jugos naturales	17	10.3	10.3	83.0
Jugos Artificiales	26	15.8	15.8	98.8
Batidos	2	1.2	1.2	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 22. ¿Qué sueles tomar acompañado de sus comidas?**



Ver Cuadro N° 22

Según la gráfica N°22, los estudiantes encuestados expresan que para acompañar sus comidas suelen preferir soda en un 35,2% y sodas, en un 28.5 %. El 15.8% prefiere los jugos artificiales y el 10.3, los naturales. Una

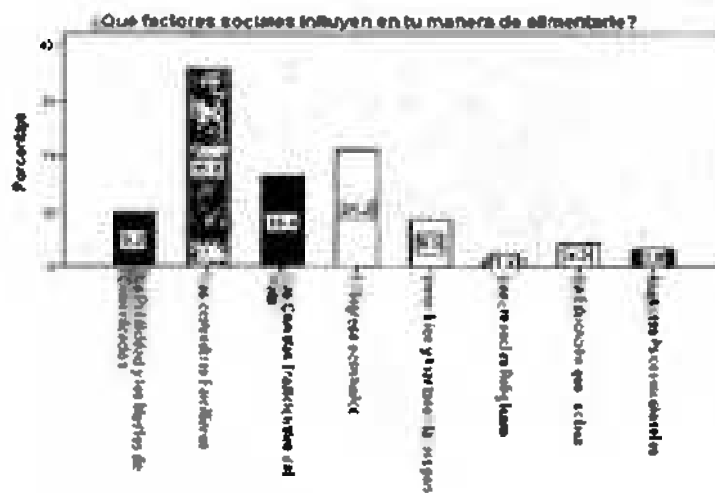
minoría, prefiere tomar té, leche o batidos. Este indicador revela que el consumo de soda y agua tienen mayor prevalencia.

**Cuadro N° 23 ¿Qué factores sociales influyen más en tu manera de alimentarte?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
La Publicidad y los M.C	16	9.7	9.7	9.7
Las costumbres familiares	59	35.8	35.8	45.5
Las Comidas Tradicionales del País	27	16.4	16.4	61.8
El ingreso económico	35	21.2	21.2	83.0
Verte bien y mantener la imagen	14	8.5	8.5	91.5
Las creencias Religiosas	2	1.2	1.2	92.7
La Educación que recibes	7	4.2	4.2	97.0
Aspectos Psico-emocionales	5	3.0	3.0	100.0
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 23 ¿Qué factores sociales influyen en tu manera de alimentarte?**



Ver cuadro N° 23

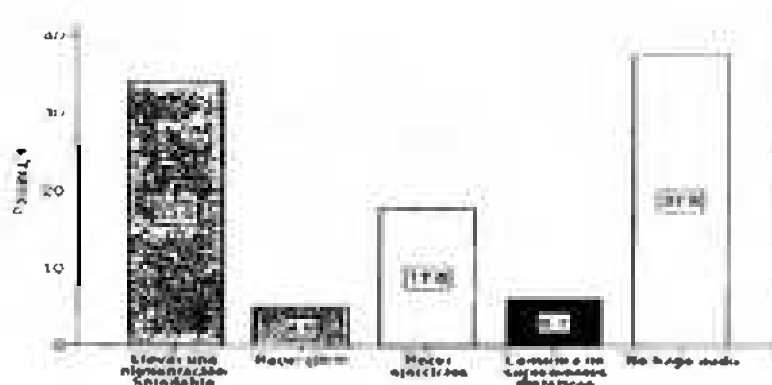
En la gráfica N° 23 se puede observar los factores sociales que más influyen en la forma de alimentarse de los estudiantes son las costumbres familiares en un 35 8%, seguido del ingreso económico, en un 21 2%, unido con las comidas tradicionales del país, en un 16 4%, por consiguiente, el 9 7% indica que la publicidad y los medios de comunicación, el 8 5%, indica que verse bien y mantener la imagen, el 4 2% toma en cuenta la educación que recibe, el 3 0%, expresa que los aspectos psico-emocionales como la ansiedad, el estrés, entre otros. El 1 2% manifiesta que las creencias religiosas. En resumen, se refleja que las costumbres familiares y el ingreso económico están afectando la manera de alimentarse de los estudiantes, por consiguiente, sus hábitos alimentarios pueden estar siendo por el alto costo de los alimentos.

**Cuadro N.º 24. ¿Qué actividades haces para cuidar tu salud?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Llevar una alimentación Saludable	56	33 9	33 9
Hacer dieta	8	4 8	4 8
Hacer ejercicios	29	17 6	17 6
Consumo de suplementos dietéticos	10	6 1	6 1
No hago nada	62	37 6	37 6
Total	165	100 0	100 0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

Gráfica N.º 24. ¿Que actividades haces para cuidar tu salud?



Ver Cuadro N.º 24

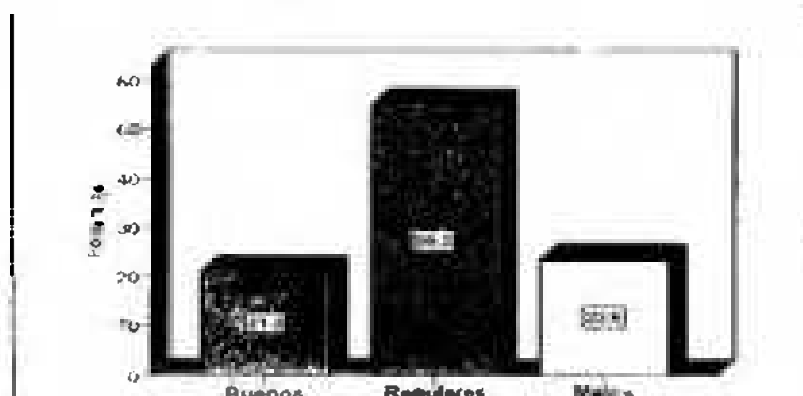
En la gráfica N.º24 se muestra que los estudiantes encuestados que asisten al CRUSAM prefieren llevar una alimentación saludable, en un 33.9%; sin embargo, el 37.6% expresa no hacer ninguna actividad para cuidar sus salud. El resto de los estudiantes, realiza actividades como hacer ejercicios, consumir suplementos y hacer dietas. Los resultados obtenidos revelan que los estudiantes del CRUSAM, tratan de llevar una alimentación saludable, pero muchos prefieren no hacer nada para cuidar su salud

Cuadro N.º 25. ¿Cómo consideras tus hábitos alimentarios?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buenos	35	21.2	21.2	21.2
Regulares	91	55.2	55.2	76.4
Malos	39	23.6	23.6	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

Gráfica N° 25 ¿Cómo consideras tus Hábitos alimentarios?



Ver Cuadro N° 25

De acuerdo con esta gráfica, los estudiantes encuestados, expresan que los hábitos alimentarios que mantienen son regulares, en un 55.2%; el 23.6%, indica que son malos y el 21.2% manifiesta que son buenos. Estos datos evidencian que la mayor parte de los hábitos alimentarios que mantienen los estudiantes que asisten al CRUSAM no están siendo saludables debido a los alimentos que consume.

**Cuadro N° 26. Consideras que puedes mejorar tus hábitos alimentarios si.**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Recibes más Información	45	27.3	27.3	27.3
Tiene un mejor Ingreso	55	33.3	33.3	60.6
Hay una motivación personal	19	11.5	11.5	72.1
Cambias tu actitud y te lo propones	27	16.4	16.4	88.5
No necesito mejorarla	10	11.5	11.5	100.0
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 26. ¿Consideras que puedes mejorar tus hábitos alimentarios si?**



Ver Cuadro N° 26

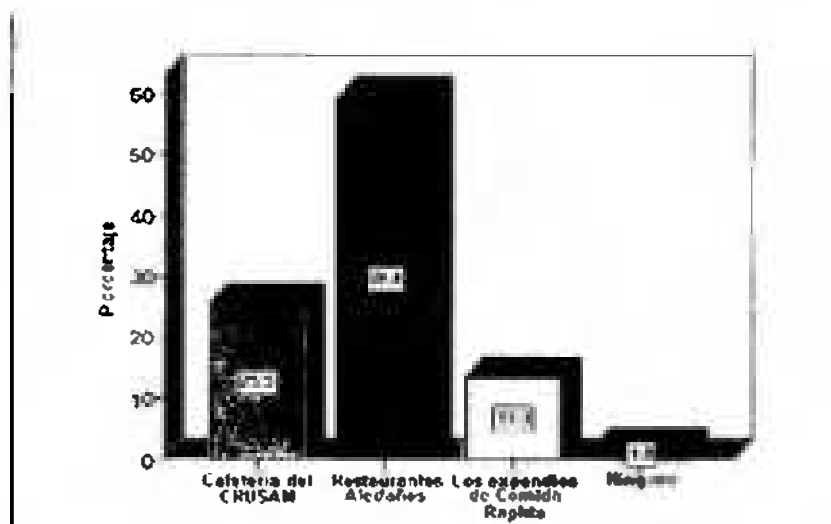
La gráfica N° 26, indica que los estudiantes encuestados, la mayoría, expresa que puede mejorar sus hábitos alimentarios si tiene un mejor ingreso económico, en un 33 3%, el 27 3%, si recibe más información, un 16 4%, si cambia sus actitudes y se lo propones, y un 11 5% dice no necesitar mejorarlos y el otro 11 5%, si hay una motivación. Con este indicador se puede reflejar que la población estudiantil siente tener un mejor ingreso y educarse en temas relacionados con la alimentación saludable para poder mejorar sus hábitos.

**Cuadro N° 27. ¿Qué lugar frecuentas para comer, durante el receso de clases?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Cafetería del CRUSAM	42	25 5	25 5
Restaurantes Aledaños	98	59 4	59 4
Los expendios de Comida Rápida	22	13 3	13 3
Ninguno	3	1 8	1 8
Total	165	100 0	100 0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSA.

**Gráfica N° 27. ¿Qué lugar frecuentas para comer, durante el receso de clases?**



Ver Cuadro N° 27

En la gráfica N° 27, se muestra el lugar de preferencia que tiene los estudiantes que asisten al CRUSAM, para comer sus comidas; por lo que el 59.4%, prefieren los restaurantes aledaños al mismo; el 25.5%, va a la cafetería; el 13.3%, visita los expendios de comida rápida; y el 1.8% no frecuenta ninguno. Este indicador revela que la gran mayoría de los estudiantes están consumiendo sus alimentos en lugares que pueden representar un riesgo para la salud sin ningún tipo de control de parte del CRUSAM.

**Cuadro N° 28. ¿Consideras que los alimentos que consumes en los restaurante cercanos al CRUSAM son saludables y bajos en grasa?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estoy de acuerdo	87	52.7	52.7	52.7
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	60	36.4	36.4	89.1
Estoy en desacuerdo	18	10.9	10.9	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 28. ¿Consideras que los alimentos que consumes en los restaurantes cercanos al CRUSAM son saludables y bajos en grasa?**



Ver Cuadro N° 28

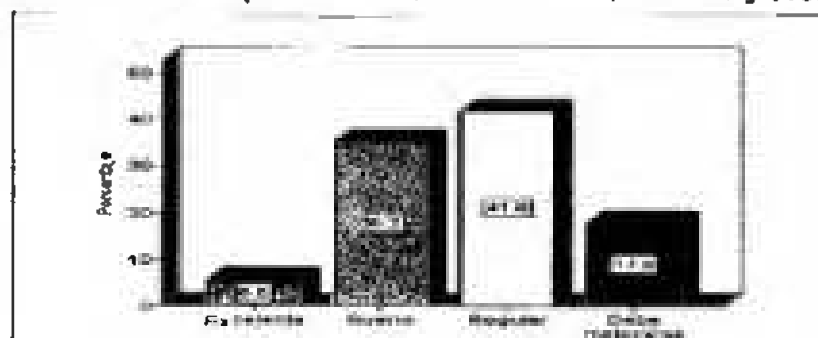
En la gráfica N°28, indica que el 52.7% de los estudiantes encuestados afirma estar de acuerdo en que los alimentos que se ofrecen en los restaurantes son saludables bajos en grasa; sin embargo, el 36.4% no está ni de acuerdo ni en desacuerdo; y el 10.9%, se manifiesta en desacuerdo. Este indicador tiene relación con la gráfica N° 27 que muestra el lugar de preferencia que tienen los estudiantes para comer, por lo que los resultados se relacionan entre sí.

**Cuadro N° 29. ¿Cómo calificas el menú que ofrece la cafetería del CRUSAM en cuanto a presentación, valor nutritivo, variedad y costo?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Exceiente	9	5.5	5.5
Buena	58	35.2	35.2
Regular	69	41.8	41.8
Debe mejorarse	29	17.6	17.6
Total	165	100.0	100.0

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 29. ¿Cómo calificas el menú que ofrece la cafetería del CRUSAM en cuanto a presentación, valor nutritivo, variedad y costo?**



Ver Cuadro N° 29

En el gráfico N° 29, se muestra el grado de calificación que tienen los estudiantes con respecto al menú en la cafetería del CRUSAM, indicando un 41.8%, que es regular, el 35.2%, dice que es bueno, el 17.6%, indica que debe mejorarse, y el 5.5%, expresa que es excelente. Como se muestra, los estudiantes le dan una buena aceptación al menú que ofrece la cafetería del CRUSAM a pesar de que frecuentan más los restaurantes.

Cuadro N° 30. ¿Tienes conocimiento o has participado de algún programa dentro del CRUSAM que promueva Hábitos alimentarios y Estilos de Vida Saludable?

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	8	4.8	4.8	4.8
No	157	95.2	95.2	100.0
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 30. ¿Tienes conocimiento o has participado de algún programa dentro del CRUSAM que promueva Hábitos alimentarios y Estilos de Vida Saludables?**



**Cuadro N° 30**

De acuerdo con la gráfica N° 30, la gran mayoría de los estudiantes encuestados el 96.2% expresan no haber participado en ningún programa que el CRUSAM haya promovido de estilos de vida saludables; y el 4.8% indico que si ha participado.

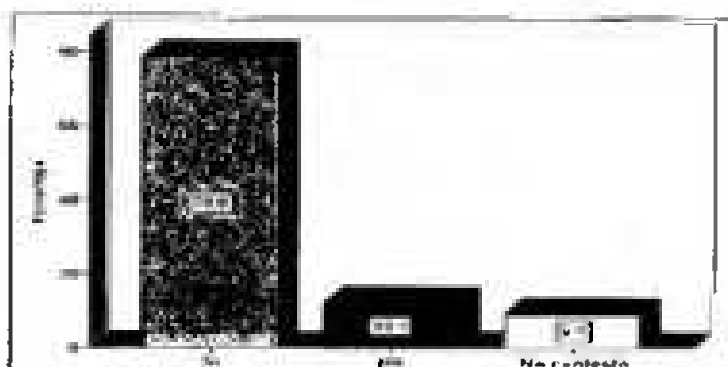
Estos datos revelan que se debe promover como una estrategia que permita orientar a los estudiantes en la práctica de buenos estilos de vida saludable a nivel superior.

**Cuadro N° 31. ¿Si su respuesta es negativa, te gustaría participar?**

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Si	130	78.8	78.8	78.8
No	20	12.1	12.1	90.9
No contesto	15	9.1	9.1	100.0
Total	165	100.0	100.0	

Fuente: Información obtenida de los 165 estudiantes encuestados que asisten del CRUSAM

**Gráfica N° 31. ¿Si tu respuesta es negativa, te gustaría participar?**



Vor Cuadro N ° 31

En esta gráfica N ° 31, se puede observar que la gran mayoría de los estudiantes que asisten al CRUSAM les gustaría participar en un programa que permita orientarlos hacia la práctica de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. El 12.1%, expreso que no desea participar; y el 9.1% no contesto. En este indicador se puede

reflejar la necesidad que requiere la población estudiantil del CRUSAM en educarse para tener una vida más saludable y así evitar las enfermedades anteriormente mencionadas con sus posibles complicaciones

**Entrevistas Realizadas:**

Para este estudio se requirieron realizar tres entrevistas a entidades encargadas dentro de la Universidad de Panamá, en el campus central, de manera que complementara la investigación y poder conocer las estrategias y actividades que realiza la Universidad en cuanto prevención y promoción de estilos de vida saludable

**Entrevista N°1:**

Licdo Manuel Pontiles

Cargo Coordinador del departamento de Cafeterías de la Universidad de Panamá

Institución Universidad de Panamá, Campus Central Panamá

PREGUNTAS	RESPUESTAS	ANÁLISIS GENERAL
<p>1 ¿Como se administran las cafeterías dentro de la Universidad de Panamá?</p>	<p>De acuerdo con el Licdo Manuel Pontiles, quien es el encargado del Departamento de Cafeterías de la Universidad de Panamá, existe un equipo interdisciplinario que trabaja en conjunto</p>	<p>De acuerdo con la entrevista realizada al Licdo Pontiles se puede deducir que el Centro Regional Universitario de San Miguelito carece de una supervisión por parte de la Universidad de Panamá a que debido a que la cafetería es de tipo privada. Por consiguiente, el departamento de Cafeterías de la</p>

	<p>para desarrollar actividades que conlleven el correcto funcionamiento de las cafeterías, entre ellos la labor indispensable de las nutricionistas quienes se encargan de evaluar y coordinar los diversos menús que se ofrecen y que conserven el valor nutritivo desde su producción hasta ser consumido por los usuarios</p>	<p>universidad de Panamá solo se limita al Campus Central D</p>
<p>2 ¿Que entidades fuera de la Universidad de Panamá, contribuyen con el control de saneamiento, higiene y calidad de los alimentos que se ofrecen en las cafeterías?</p>	<p>Unido a este Departamento, están entidades como el Ministerio de Salud, los Bomberos, el Instituto de Alimentación y Nutrición (IANUP), entre otros, que colaboran con las medidas de higiene y prevención de enfermedades que pueden ocasionar la inadecuada conservación y manipulación de los alimentos, el control de sus registros sanitarios, entre otros</p>	<p>Se puede deducir también que es parte del Centro de salud realizar los controles sobre las medidas higiénicas sanitarias en materia de manipulación y preparación de los alimentos que venden los encargados y trabajadores de las cafeterías y puestos aledaños al CRUSAM, y que estos sean debidamente saludables</p>
<p>3 ¿Tiene la Universidad de Panamá, injerencia en el control y vigilancia de los alimentos que se brindan en las cafeterías de los Centros Regionales o sólo se limita a al Campus Central?</p>	<p>De acuerdo con lo señalado por el Lcdo Manuel Pontiles, la Universidad de Panamá solo se limita al campus central, sin embargo, realiza sus gestiones en los centros regionales dando capacitaciones y orientaciones sobre los</p>	

	<p>controles que se deben de seguir en cuanto a la higiene, seguridad, manipulación y preparación de los alimentos en las cafeterías, por consiguiente, es competencia del Centro Regional si las pone en práctica o no, ya que por motivos económicos éstas son licitadas a entidades privadas</p>	
<p>4 ¿Que programas o actividades realizan para promover el consumo de alimentos saludables en las cafeterías?</p>	<p>Segun el Licdo Manuel, tienen un programa denominado 80/20 donde se ofrecen a los consumidores de las cafeterías, menús nutritivos basados en un 80% en alimentos como frutas, cereales, verduras, asados, hornados y sancochados, entre otros, y bajando a un 20 % los alimentos como frituras, dulces y otros, sin embargo, estos no son muy consumidos por los estudiantes, prefiriendo siempre los alimentos con alto contenido de azúcares y grasas Por lo que a veces tiene que bajar de un 80% a un 70% o menos, debido a las costumbres y malos hábitos que tienen los estudiantes en preferir alimentos poco saludables</p>	<p>El programa explicado por el Licdo No lo lleva a cabo el CRUSAM en su cafetería Sin embargo, a diario observamos y escuchamos estudiantes del campus central, quejándose por el menú de estudiantes que ofrecen en las cafeterías</p>

Entrevista 2:

Lidia Cristina Butcher de García

Cargo Encargada del Departamento de Alimentación y Nutrición de la Universidad Panamá

Institución Instituto de Alimentación y Nutrición Universidad de Pan

PREGUNTAS	RESPUESTAS	ANÁLISIS GENERAL
<p>1. ¿Cuál es la función que desempeña la entidad, dentro de la Universidad de Panamá?</p>	<p>De acuerdo con lo señalado por la Lidia Cristina Butcher, encargada de la entidad, indica que el IANUT es un organismo universitario de investigación interdisciplinaria que brinda servicios especializados y de docencia con la finalidad de contribuir con el desarrollo de las ciencias de la alimentación y nutrición, mejorando la situación alimentaria de la población en el país.</p>	<p>Según la entrevista realizada a la Lidia Butcher, se puede decir que el CRUSAM, no cuenta con estos servicios ni se promueven actividades que vayan con las buenas prácticas de estilos de vida saludables, son pocos los estudiantes encuestados que señalan haber participado en algún programa antes mencionado dentro de CRUSAM.</p>
<p>2. ¿Qué programas o actividades realizan para promover estilos de vida saludables las facultades de la Universidad de Panamá?</p>	<p>Sus actividades se enfocan en la solución de los problemas nutricionales de la población universitaria con el objetivo de lograr sensibilizar a los estudiantes, docentes y administrativos de la Universidad de Panamá en la adopción y práctica de estilos de vida saludables a través del consumo de alimentos sanos. Entre sus programas están:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Programa de Huertos Familiares Comunitarios, para</li> </ul>	

	<p>estudiantes, docentes y administrativos de las diversas facultades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programas de Diplomados Para estudiantes y docentes interesados <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Programa de Maestria</li> <li>- Cursos, entre otros</li> <li>- Ofrecen Capacitaciones a entidades fuera de la Universidad de Panama</li> </ul> </li> <li>- Foros anuales Seguridad Alimentaria Nutricional</li> <li>- Celebracion del Día de la Alimentacion entre facultades</li> <li>- Programa de Enfermedades Crónicas transmisibles</li> </ul>	
<p>3 ¿Qué participación tienen con el Departamento de Cafeterías y con las demás cafeterías de los Centros regionales de la provincia?</p>	<p>El IANUT es una institución que está vinculado directamente con el Departamento de Cafeterías y con la Clínica Universitaria, ya que su especialista en nutrición, coordinan y se encargan de la vigilancia, control, manipulación e higiene y valor nutritivo de los alimentos que se brindan en las cafeterías del campus central de la Universidad de Panamá, además, atiende paciente que son referidos de la Clínica Universitaria y de otras instancias. Con respecto a las cafeterías de los Centros Regionales, brinda capacitación al igual que el Departamento de Cafeterías y ofrecen sus servicios para orientación y promoción de hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, su función de agente vigilante de los menús y demás, solo se limita a la Universidad de Panamá, campus Central.</p>	

<p>4 ¿Qué servicios brindan dentro de sus programas?</p>	<p>Según la Lcda Butcher, los servicios que ofrecen son</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Clínica de Dietas en coordinación con la Clínica Universitaria</li> <li>-Programa Radial "Nutri salud"</li> <li>-Centro de Especialización de Información</li> </ul>	
--	--	--

## CONCLUSIONES

De acuerdo con la investigación realizada sobre el tema de los factores sociales que influyen en la adopción de hábitos alimentarios poco saludables en la población estudiantil universitaria en el CRUSAM, comparada con otros estudios realizados a nivel internacional se puede concluir que

- ✓ Los resultados obtenidos en este estudio ponen de manifiesto que la población estudiantil que asiste al CRUSAM, está considerada en un rango de edad adulta joven entre 26 a 36 años o más, cuya condición social y económica se manifiesta a nivel medio. Donde el género que más predomina es el femenino y cuya condición y controles de salud son regulares. Ver gráficas N° 1 al 18
- ✓ En relación con los hábitos alimentarios manifestados por la población estudiantil encuestada, se refleja una población que presenta una alimentación poco saludable en miras a un deterioro a largo plazo y con poca realización de actividades físicas en su rutina diaria. Ver gráficas N° 11 y 19
- ✓ Uno de los hallazgos más importantes de los que se basa esta investigación es que uno de los factores predominantes que influyen en la forma de alimentarse de los estudiantes son las costumbres familiares, el ingreso económico y las comidas tradicionales. Ver gráfica N° 23

- ✓ En cuanto al control y vigilancia de los menús y alimentos que se brindan en la cafetería del CRUSAM, según las entrevistas realizadas, este no lo mantienen debido a que la entidad es privada, los controles que se dan provienen solo del Centro de Salud dirigido a los encargados de cafeterías, restaurantes y puestos de venta de alimentos, exigiendo carnet de manipuladores de alimentos vigentes y la supervisión del lugar en el mantenimiento, conservación y manipulación de alimento para ser consumido por los clientes, medida que es requerida para todos los establecimientos aledaños al CRUSAM Ver entrevista N° 2 (Licdo Pontiles) Página 115
- ✓ Con respecto a los programas de promoción de estilos de vida saludables y mejoras en los hábitos alimentarios, estos solo se dan en el Campus Central por medio de la IANUT y el Departamento de Cafeterías
- ✓ Otro de los resultados obtenidos en las encuestas, muestran una población estudiantil que revela un grado de aceptación y necesidad de adquirir información referente a las buenas prácticas de estilos de vida saludable en mejoras de sus hábitos alimentarios, debido a la vulnerabilidad que tienen para desarrollar hábitos poco saludables poniendo en riesgo su vida debido a la existencia de locales de expendio de alimentos Ver gráfica N° 30 y 31

## RECOMENDACIONES

Al analizar los resultados obtenidos de esta investigación se tiene a bien recomendar a las instancias encargadas del CRUSAM, lo siguiente

- 1 Establecer convenios con el departamento del IANUT de la Universidad de Panamá para puedan ofrecer seminarios, cursos, programas y actividades que puedan beneficiar a los estudiantes, personal administrativo y docente con respecto a las buenas prácticas de estilos de vida saludables
- 2 Realizar campañas de salud en materia de prevención de enfermedades como la obesidad, sobrepeso, diabetes, con estrecha colaboración con la facultad de enfermería y medicina de la Universidad de Panamá y con otras Universidades como medida de labor social para los estudiantes
- 3 Crear una página virtual dentro del CRUSAM, que permita al estudiante, docentes y público en general tener acceso a la web, a informarse sobre las últimas tendencias nutricionales que existen para mejorar su salud con anuncios de eventos, capacitaciones y seminarios que se ofrezcan con el fin de motivar y sensibilizar a la población universitaria
- 4 Dar mayor vigilancia a los menús que se ofrecen en la cafetería del CRUSAM
- 5 Elaborar un plan estratégico que permita la incorporación de programas para la promoción de universidades saludables fortaleciendo las prácticas de estilos de vida saludable dentro del CRUSAM

## **BIBLIOGRAFIA**

Agudelo Vélez D , Casa Diegos Garzón C , Sánchez Ortiz D (2009) Relación entre esquemas mal adaptativos tempranos y a características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios Univ Psico 2009, 8(1) 87-104

Alhers, Nina (2013) Estudio sobre ofertas alimentarias y preferencias en el consumo de la comunidad universitaria, en tres universidades de Managua en el marco de la estrategia de "Universidades Saludables". Nicaragua, UNA, INCAP, OPS 2013

Bandura, Albert, H Walters Richard (1974) Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad 293 págs

Bamos Cisneros H (2007) Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad Monografía s/p Mérida, Venezuela, 2007

Cervera Burriel, Faustino, (2014) Hábitos Alimentarios En Estudiantes De La Universidad De Castilla, La Mancha Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez, Tesis Doctoral Albacete

De Cabrera, Carmen M , Villalobos José (2007). El aspecto socio-cultural del pensamiento y del lenguaje visión Vygotskyana Versión impresa ISSN 131491 Educere

Durán S, Castillo M, Vio Del R F Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu Rev Chile Nutra 2009, 36(3) 200-209

Guerrero Montoya L, León Salazar A. Estilo de vida y salud un problema socioeducativo, antecedentes Educere 2010, 14 (49) 287-296

Guía para Universidades Saludables y otras instituciones de Educación Superior Santiago, Chile Minsal, 2006 [citado 07 julio 2012]

Hall, Don (2016) Comer sano es Natural, Inter- American Division Publishing Association, 2905 NW 87th avenue, Doral Florida 33172 EE UU 4 editions, 2016, 126 páginas5

Mataix Verdu, José, (2009), Nutrición y Alimentación Humana, Enciclopedia, Océano / Ergo, Volumen I y II, Barcelona España

Montserrat Rivas, Sicart (2002) Estudio De Los Alimentos En La Población Universitaria Y Sus Condicionantes Universidad Autónoma de Barcelona Tesis Doctoral Facultad de Veterinaria Departamento de Ciencia y de los Alimentos

Paccor, Analia Carina (2012) Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Estudiantes De Cuarto Año De La Carrera En Licenciatura En Nutrición TESIS Universidad Abierta Interamericana

Palacio A, Pérez Má , Alcalá Má, Lubo G, Gálvez A, Consuegra A Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla (Colombia) Salud, Barranquilla 2008, 24(2) 235-247

Pastor Y, Balaguer I, García Eménta M(1998) Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables 1998 Revisión de Psicológica de la salud, 10(1) 15-52

Ramírez González, María Marganta (1998) Cómo Influyen Los Hábitos Alimentarios En Los Estudiantes De Educación Media Superior En Su Rendimiento Académico Tesis Universidad Autónoma de Nuevo León Facultad de Trabajo Social

Schnettler, Berta (2013) Hábitos Alimentarios Y Bienestar Subjetivo En Estudiantes Universitarios Del Sur De Chile 1Nutr Hosp 2013, 28(6) 2221-2228 ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ S V R 318

Troncoso C, Amaya JP (2009) Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios Rev Chile Nutra 2009, 36(4) 1090-1097

Trujillo-Hernández B, Vásquez C, Almanza-Silva Jr, Jaramillo-Virgen Me, Melliri-Landa TE, Valle-Figueroa OB et al (2010) Frecuencia y factores de Riesgo asociados al sobrepeso y obesidad en universitarios de Colima, México Rev. Salud Pública 2010, 12(2) 197-207

## **WEB GRAFÍA:**

Bastías, Elizabeth Magdalena (2009) Una Revisión De Los Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios Iberoamericanos, Enfermera Docente Depto. Enfermería Universidad de Concepción, Concepción Disponible en [http://www.95532014000200010&script=sci\\_](http://www.95532014000200010&script=sci_)

Contreras Landgrave, Georgina (2013) Hábitos Alimentarios De Estudiantes Universitarios, Revista Digital Universitaria ISSN 1607-6079, Publicación Mensual Universidad, Disponible en. <http://www.revista.unam.mx/vol14/num11/art48/>

Designer, Alisson (2012) Alimentación Del Adulto Joven Disponible en <http://rpp.pe/lima/actualidad/la-alimentación-joven-noticia-383112-artext>

Diccionario Osman Disponible en <http://www.osman.es/diccionario/definicion.php?id=12667>

Jenkins D (2005) Mejoraremos la salud a todas las edades Un manual para el cambio de comportamiento [Internet] Washington, D C Organización Panamericana de la Salud, 2005 [citado 17 agosto 2012] 448 páginas Disponible en <http://ins.paho.org>

Gómez Miranda, Oscar (2017) Estadísticas Detenoro de ta Salud del panameño Disponible en <http://aestrella.com.pa/opinion/columnistas/estadisticas-detenoro-salud-panameno/24019993>

Guerrero, Nancy (2005) Factores que intervienen en la Modificación de hábitos no adecuados en la Provincia de Palena, Programa de Salud Pública y Salud Familiar Disponible [http //www.scielo.org.co](http://www.scielo.org.co)

Montero Bravo A, Úbeda Martín A, García González A (2006) Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales Nutr Hosp 2006, 21(4) 466

Onedo G, Morón De Salm A, Santos I, Sequera S, Soufront G, Suárez P Et Al. (2008) Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina Universidad de Carabobo, Venezuela, 2006 Nutr Hosp 2008, 23(3) 288

Páez Cala M, Castaño Castellón Jj (2010) Estilos de vida y salud en estudiantes de una Facultad de Psicología Psicol Caribe [Internet] 2010 [citado 22 agosto 2012] (25) 155-178  
Disponible en [http //redalyc.uaemex.mx](http://redalyc.uaemex.mx)

Rivera Barragán, Marla Del R (2006) Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco Rev Cubana Salud Pública 2006, 32(3) Universidad Juárez Autónoma de Tabasco  
Disponible en [http //bvs.sld.cu/revistas/spu/vol32\\_3\\_06/spu05306.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol32_3_06/spu05306.htm)

San Miguelito, Universidad De Panamá Disponible en  
[http //www.up.ac.pa/portakup/cru\\_SanMiguelito.aspx?submenu=270](http://www.up.ac.pa/portakup/cru_SanMiguelito.aspx?submenu=270)  
Sanabna

Ferrand P, González L, Urrego D (2012) Estilos de Vida Saludable en Profesionales de la Salud Colombianos Estudio Exploratorio Rev facmed [Internet] 2007 julio [citado 1 agosto 2012], 15(2) 207-217

Disponible en [http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores\\_que\\_intervienen\\_en\\_los\\_habitos\\_alimentarios.pdf](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores_que_intervienen_en_los_habitos_alimentarios.pdf)

Torre De La S, Tejada J (2007) Estilos de Vida y Aprendizaje Universitario Revista Iberoamericana de Educación [Internet] 2007 [citado 25 mayo 2011], 44 101-131 Disponible en <http://www.neoei.org/ne44a06.pdf>

#### REVISTAS:

- 1 ¿Cómo Alimentarnos según nuestra edad? Artículo  
Disponible en <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/adulto-joven/articulo>
- 2 Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá Rev Salud pública. Volumen 17. Número 6. p 925-937, 2015 ISSN electrónico 2539-3596  
ISSN impreso 0064 DOI <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>

#### ENTREVISTAS:

- 1 Dr Julio Aguilar, Médico especialista en Medicina Interna  
Martes 05 de junio del 2018
- 2 Lcdo Manuel Pontiles Encargado de la Dirección de Cafeterías,  
Universidad de Panamá  
Miércoles 20 de junio 2018
- 3 Lcda Cristina Bautcher de G Encargada del Instituto de Alimentación y  
Nutrición, Universidad de Panamá Miércoles 20 de junio 2018

**ANEXO**

## **PROPUESTA: PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE “UNIVERSIDADES SALUDABLES”**

### **1. DESCRIPCIÓN:**

La salud es considerada uno de los aspectos más necesario del ser humano, lo que permite desarrollar el progreso personal, económico y social de un país, porque contribuye de manera importante a mejorar la calidad de vida en las comunidades. Cuando las personas están saludables y mejor preparadas son indispensables para el desarrollo individual y colectivo. La mejor educación en salud lleva a tener mejores resultados en el bienestar físico de las personas y una mejor salud lleva a obtener mejores logros académicos (Banco Mundial, 1999)

La implementación de una universidad saludable es una estrategia que han logrado incorporar diversas instituciones de educación superior a nivel internacional por lo que requiere ser incluida dentro de las políticas de salud pública de todos los países, bajo el lema de promoción de la salud. Esto implica desarrollar intervenciones que ayuden a las personas a poner en práctica conductas saludables y modificar conductas inadecuadas existentes.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

Con el propósito de entregar una propuesta educativa que sirva para darle un valor agregado al CRUSAM, mejorar la calidad de vida de la población estudiantil universitaria, administrativa y docentes, se ha diseñado el programa denominado " Programa para la Promoción de Universidades Saludable", que pretende promover y sensibilizar a la población universitaria sobre los beneficios del consumo de alimentos saludables, así como el mejoramiento de los hábitos alimentarios, los beneficios de la actividad física en forma permanente para estimular el sistema muscular y circulatorio, la creación de ambientes saludables que permitan el alejamiento de conductas nocivas como el fumar e ingerir bebidas alcohólicas, las ventajas comparativas de tener un peso corporal normal y valorar el hecho de sentirse bien

Todos estos aspectos llevan a justificar la importancia y necesidad que se implemente este programa dentro del CRUSAM de manera que permita mitigar los riesgos de la población universitaria, de adquirir una enfermedad de tipo no transmisible por causas del desconocimiento en cómo alimentarse saludablemente

La promoción de la salud es "un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarlo", de igual manera se pretende incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás, además de ser un modelo en la sociedad

El incremento de estudiantes con problemas de diabetes, sobrepeso, y presión arterial, a nivel superior ha motivado a muchos grupos y entidades a realizar campañas de orientación, prevención y promoción de la salud dentro de las universidades llegando a tener resultados satisfactorios para los beneficiados

La propuesta presentada a continuación sobre "Programa para la Promoción de Universidades Saludables" aspira a crear un entorno de aprendizaje y una cultura que mejore las condiciones de salud, bienestar y sostenibilidad de la comunidad universitaria, y permita que las personas logren desarrollar su pleno potencial " El programa tiende a enfocarse en tres áreas principales de la salud

La educación para la salud, promoción, divulgación y prevención, y de atención preventiva. El mismo describe una serie de estrategias tendientes a mejorar la calidad de vida de los futuros profesionales que asisten al CRUSAM, a través del desarrollo de actividades que contribuyan a promover, orientar y educar a la población universitaria sobre las prácticas de una buena nutrición, basada en la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Dentro de este programa de universidades saludables se enfatizan temas como alimentación y nutrición, salud sexual y reproductiva, promoción de la salud mental, manejo de las emociones, cultura de paz y habilidades para la vida, actividad física, seguridad vial y cultura de tránsito y, finalmente, la conservación del ambiente.

Todo ello con la colaboración de diversas entidades privadas y gubernamentales, relacionadas con el tema de la salud, enfocados en la prevención y promoción de la salud.

### **3. OBJETIVOS:**

#### **3.1. General:**

3.1.1 Contribuir al mejoramiento de calidad de vida de los estudiantes y personal que labora en el CRUSAM, por medio de la prevención y promoción de la salud a través de la práctica de estilos de vida saludables

#### **3.2. Específicos:**

3.2.1 Brindar capacitación y orientación a la población universitaria sobre medidas para adoptar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables

3.2.2 Realizar campañas de atención médica con el fin de sensibilizar a la población estudiantil sobre los peligros y riesgos que conlleva la adopción de malos hábitos alimentarios y estilos de vida que afectan la salud

### **4. MÉTODOLÓGIA:**

Previo al inicio de la presentación de esta propuesta, se elaboró un instrumento de recolección realizada por medio de una encuesta, aplicada a 165 estudiantes que asisten al CRUSAM, donde se les preguntó si alguna vez ha participado dentro del CRUSAM de algún programas que promueva hábitos y estilos de vida saludable, el 95.2% indicó no haber participado, sin embargo, el 78.8% indicó que le gustaría participar de alguno, dando su grado de afirmación. Motivo por el cual se diseña y elabora

esta propuesta. La metodología a emplearse en esta propuesta es de tipo multidisciplinario participativa, donde se da la colaboración de varios sectores de instituciones privadas y gubernamentales comprometidas a garantizar el bienestar y la salud de los futuros profesionales del CRUSAM. De tipo magistral, expositiva, con talleres prácticos, demostraciones, degustaciones de diversos platos esquistos de la región, venta de productos alimentarios y jornada de atención médicas.

## **5. ÁREAS DE INTERVENCIÓN:**

**5.1. Educación para la Salud:** Promuevo actividades que conlleven a orientar y capacitar a la población como responsabilidad personal en la incorporación de conocimientos, actitudes y hábitos saludables para desarrollar una capacidad crítica y tomar decisiones que faciliten el cuidado de su propia salud y la de los demás.

### **5.1.1. Líneas de acción:**

**a. Alimentación Nutricional:** Se refiere a la alimentación que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

**b. Salud física y emocional:** Se refiere al óptimo funcionamiento fisiológico del organismo y su estado emocional que indica la forma en que nos sentimos y actuamos.

c. **Sexualidad responsable:** Consiste en la enseñanza tendiente a desarrollar la comprensión de los aspectos físico, mental, emocional, social, económico y psicológico de las relaciones humanas en la medida en que afectan a las relaciones entre hombre y mujer.

d. **Ambiente saludable:** Su fin es crear ambientes en donde se pueda vivir, estudiar e interactuar en lugares sano. Interviniendo para proteger el entorno y salvar millones de vidas, reducir las enfermedades y conformar un mundo más seguro y saludable para el futuro, libre del consumo de tabaco, drogas y alcohol; fuera de toda contaminación en el planeta.

## 5. 2. Área de Promoción, Divulgación y prevención de la salud:

Comprende la utilización de los diversos medios de difusión de la universidad tendientes a transmitir y promover la información

### 5.2.1. Líneas de Acción:

#### a. Campañas de prevención (tabaco, SIDA, drogas, otros):

Consiste en el reforzo conceptual-actitudinal de los modos de prevención, produciéndose así lo que se conoce como "efecto de recordación" Estos objetivos son comunes en la planificación de las campañas gráficas y audiovisuales, y son señalados como vitales para las tareas de promoción y prevención en salud

#### **b. Centro de Orientación e Información:**

Estas incluyen revistas, boletines informativos, foros, medios de difusión virtual, que contribuyan a divulgar las actividades que se realizan en el centro para la promoción de los estilos de vida saludable dentro del CRUSAM ya sea seminarios, cursos, diplomados, entre otros. A la vez los estudiantes tengan acceso a página digitales y sitios web donde puedan informarse sobre diversos temas y actividades que realiza el CRUSAM, relacionados a la salud y la nutrición, las formas de llevar una vida saludable a través de la alimentación sana y cómo prevenir algunas enfermedades que atentan contra la salud. Se efectúan campañas para la promoción de actividades preventivas orientadas a mejorar la calidad de vida de los universitarios, por medio de la alimentación saludable, el consumo de agua y la adopción del ejercicio físico.

#### **5.3. Servicios de Atención preventiva de salud:**

Los servicios de salud por lo general, son prestaciones que brindan asistencia médica y sanitaria a la población. Se constituyen un sistema de atención orientado a la promoción de la salud de las personas.

Es importante tener en cuenta que los servicios de salud no contemplan sólo el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad o trastornos. También abarcan lo referente a la prevención de los males y a la difusión de aquello que ayuda a desarrollar una vida saludable.

### 5.3.1. Líneas de acción:

#### a. Jornadas de asistencia médica:

Consiste en realizar actividades médico – asistenciales, que involucran vacunación y charlas educativas sobre promoción de la salud a las comunidades o lugares correspondiente

Con la incorporación de este programa y el apoyo de varias organizaciones como el MINSA, el IMA, MIDA, IANUT y otras entidades asociadas, se puede lograr motivar y orientar al estudiantado universitario, personal administrativo y docente, haciéndolos partícipes de estas actividades con el objetivo de promover estilos de vida saludables procurando desarrollar el bienestar físico y mejorar la calidad de vida de los futuros profesionales del país de manera que se pueda también disminuir el riesgo de padecer de enfermedades que atentan contra la salud tomando conciencia de los hábitos alimentarios que se están adoptado

#### b. Clínica de atención Universitaria:

Es un servicio de atención primaria que ofrece a los estudiantes consultas de medicina general, odontología, oftalmología, nutrición, entre otros

servicios, a precios módicos para los estudiantes de una forma accesible a la universidad

**6. POBLACIÓN BENEFICIADA:**

**Directa:** Estudiantes Universitarios, Docentes, Personal Administrativo y público en general

**Indirecta:** IANUT, MINSA, UDELA, UP, IMA, ACODECO

**7. LOCALIZACIÓN:**

Provincia de Panamá, Distrito de San Miguelito, Centro Regional Universitario de San Miguelito, Vía Panamericana, Instalaciones del Centro Comercial La gran Estación

**8. UNIDAD EJECUTORA:**

*Centro Regional Universitario de San Miguelito*

**9. PROGRAMACIÓN:**

- La programación para la ejecución de esta propuesta depende de las entidades encargadas del Centro Regional Universitario

**10. COLABORATIVO:**

MINSA, UP, IANUT, IMA, UDELAS, UIP, otras entidades privadas y gubernamentales

**11. RESPONSABLE DEL PROGRAMA:**

Licda. Damaris Velásquez de C

Magister en Familia y Desarrollo Comunitario

**12. FINANCIAMIENTO:**

El financiamiento de este programa está sujeto a la verificación, análisis, evaluación y aprobación de las entidades encargadas del CRUSAM

**13. POBLACIÓN BENEFICIADA:**

Directa: Estudiantes Universitarios, Docentes, Personal Administrativo y público en general

Indirecta: IANUT, MINSA, UDELA, UP, IMA, ACODECO

**14. LOCALIZACIÓN:**

Provincia de Panamá, Distrito de San Miguelito, Centro Regional Universitario de San Miguelito, Vía Panamericana, Instalaciones del Centro Comercial La gran Estación

**15. EJECUTORA:**

Centro Regional Universitario de San Miguelito

**16. PROGRAMACIÓN:**

La programación para la ejecución de esta propuesta depende de las entidades encargadas del Centro Regional Universitario

**17 PROPUESTA ECONÓMICA:**

El total proyectado para este programa es un aproximado de B/.5.000 00, distribuidos de la siguiente manera

Unidad Ejecutora (gastos administrativos de la propuesta)	25%
Gastos generados por las actividades (pago a especialistas, refrigerios, material didáctico y otros servicios	75%

## 18. DETALLES DE COSTOS / PRESUPUESTO APROXIMADO

Grupo	Reglón	Descripción	Porcentajes
1		<b>SERVICIOS PERSONALES</b>	<b>40,00%</b>
	1.1	Honorarios p/facilitadores	
	1.2	Diseño y diagramación de materiales	
2		<b>SERVICIOS NO PERSONALES</b>	<b>10,00%</b>
	2.1	Alimentación (talleres de capacitación)	
	2.2	Alquiler de equipo	
3		<b>PUBLICIDAD, IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN</b>	<b>10,00%</b>
	3.1	Material impreso (afiches, banners)	
	3.2	bolígrafos, gorras	
	3.3	Impresión de documentos	
4		<b>TRANSPORTE</b>	<b>10,00%</b>
	5.1	Combustible	
5		<b>CONSUMIBLES</b>	<b>5,00%</b>
	6.1	Tintas	
	6.2	Reactivos	
	6.3	Materiales para laboratorio	
	6.4	Papejería y útiles de oficina	
6		<b>GASTOS DE ADMINISTRACIÓN</b>	<b>10,00%</b>
	7.1	Administración de fondos	
7		<b>EQUIPO Y MATERIALES ESPECIALIZADOS</b>	<b>5,00%</b>
	8.1	Equipos de seguridad e higiene (botiquines)	
	8.2	Banner	
	8.3	Compra de bibliografía	
<b>TOTAL</b>			<b>100,00%</b>

## 19. PERÍODO DE EJECUCIÓN:

Dependen de las autoridades encargadas del CRUSAM.

PROGRAMACION PARA LA PROMOCION DE UNIVERSIDADES SALUDABLES EN EL CRUSAM:

PROPUESTA	AREA	LINEAS DE ACCION	DESCRIPCION	OBJETIVO	EQUIPO COLABORADOR	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO PROGRAMADO
Promoción de la Salud	1 EDUCACION PARA LA SALUD (Desarrollo Académico)	-Alimentación nutricional -Salud Física y emocional -Vida Sexual responsable. -Ambientes saludables	Facilitar a la población que asiste al CRUSAM, los conocimientos necesarios y las habilidades requeridas para llevar una vida saludable y evitar enfermedades mediante la exposición de diversos especialistas	Crear y depositar a la población universitaria sobre las últimas tendencias y problemáticas salud en materia de salud nutricional	IANUT MIDA DOLIP MNSA LOELAS FAC ENFERMERA MEDICINA SICOLOGIA ACODECO FUNDACANER PROVIDIDA Otro	Conferencias Simpósios, Exposiciones Talleres	Expositores Especialistas médicos y nutricionistas Otra. • Material educativo • Papelería • Transporte • otros	1 y 11 semestre Tiempo requerido (Una semana)
	2 PROMOCION Y CALIFICACION	-Campañas de prevención. -Medios de difusión digital y textual. -Centro de Internet y documentación	Se brinda orientación e información referente sobre los problemas más frecuentes que se están resolviendo en materia de salud relacionado con los malos hábitos alimentarios	Promover la práctica de estilos de vida saludables en la prevención de enfermedades degenerativas.	LIMA MNSA ACODECO FUNDACANER PROVIDIDA OTROS	-Feria -Quintanitas de venta de productos frescos a bajos precios para el público • Campaña de prevención • Documentación de información	• Productos frescos • Degustaciones de platos saludables con productos naturales • Voluntariado	1 y 11 semestre Tiempo requerido Todos el año
	3 ATENCION PREVENTIVA	-Jornadas médicas de atención universitaria	Ofrecer los servicios de atención médica al estudiante dentro de los predios del CRUSAM para prestar caso de consulta primaria en forma oportuna y a su posible costo	Hacer que los estudiantes dentro del CRUSAM tengan acceso a la atención de los servicios administrativos y académicos	MNSA ESTUDIANTES DE DIVERSAS UNIVERSIDADES IANUT	- Jornadas médicas con los estudiantes de las oficinas de la salud	Médicos Enfermeras Técnicos Nutricionistas Materiales de oficina Impreso	1 y 11 semestre Un día Todo el año

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
**CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN MIGUELITO**  
**VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**

**Objetivo:** Evaluar el comportamiento y hábitos alimentarios de la población universitaria del CRUSAM en cuanto al consumo de alimentos saludables en su dieta diaria, está dirigida a Estudiantes que asisten al CRUSAM, en los diversos turnos. Todos los datos obtenidos serán tratados de forma anónima y reservada.

**Indicaciones:** Lea cuidadosamente los siguientes enunciados, seleccione una opción y marque con un gancho su respuesta.

**A. DATOS GENERALES:**

1 Su edad está en el rango                      2 Su género es F \_\_\_\_ M \_\_\_\_

1 De 18 a 20 Años \_\_\_\_

2 De 21 a 25 Años \_\_\_\_

3 De 26 a 30 Años \_\_\_\_

4 De 31 a 35 Años \_\_\_\_

5 De 36 o más

3 Nacionalidad 1 Panameño \_\_\_\_ 2. Extranjero \_\_\_\_

4 Vive usted en

1 Casa propia \_\_\_\_ 2 Cuarto de alquiler \_\_\_\_ 3 Apartamento \_\_\_\_

4 En casa de familiares \_\_\_\_

**B ASPECTOS ACADÉMICOS:**

5 Nivel educativo que cursa

1 Licenciatura \_\_\_\_\_ 2 Postgrado \_\_\_\_\_ 3 Maestría \_\_\_\_\_ 4 Técnico \_\_\_\_\_

5 Otro \_\_\_\_\_

6 Indique en qué semestre se encuentra

1 Primero \_\_\_\_\_ 2 Segundo \_\_\_\_\_ 3 Tercero \_\_\_\_\_ 4 Cuarto o más \_\_\_\_\_

7 En que turno asiste 1 Mañana \_\_\_\_\_ 2 Tarde \_\_\_\_\_ 3 Noche \_\_\_\_\_

**C. ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS**

8 Ingresos con que financia tus estudios

1 Ingresos familiares \_\_\_\_\_ 2 Ingresos propios \_\_\_\_\_ 3 Becas de IFARHU \_\_\_\_\_

4 Subsidios comunitarios \_\_\_\_\_

9 Nivel que calificas tus ingresos 1 Alto \_\_\_\_\_ 2 Medio \_\_\_\_\_ 3 Bajo \_\_\_\_\_

10 Religión que profesas

1 Católico \_\_\_\_\_ 2 Evangélico \_\_\_\_\_ 3 Testigo de Jehová \_\_\_\_\_ 4 Otros \_\_\_\_\_

Especifique \_\_\_\_\_

**D. SITUACIÓN DE SALUD**

11 Su peso en libras aproximado está entre

- 1 De 100 a 120 \_\_\_\_\_
- 2 De 121 a 140 \_\_\_\_\_
- 3 De 141 a 160 \_\_\_\_\_
- 4 De 161 a 180 \_\_\_\_\_
- 5 De 181 o más \_\_\_\_\_

12 Emocionalmente se siente usted conforme con su peso 1 Si \_\_\_\_ 2 No \_\_\_\_

13 Con que frecuencia realizas ejercicio físico

1 Siempre      2 Regularmente      3 Nunca

14 Con que frecuencia usted come fuera de casa

1 Siempre \_\_\_\_ 2 Casi Siempre \_\_\_\_ 3 Nunca \_\_\_\_

15 Usted fuma 1 Si \_\_\_\_ 2 No \_\_\_\_

16 Ingiere bebidas alcohólicas. 1 Si \_\_\_\_ 2 No \_\_\_\_

17 Padece usted de alguna de estas enfermedades

- 1 Diabetes \_\_\_\_\_
- 2 Sobrepeso \_\_\_\_\_
- 3 Presión Arterial \_\_\_\_\_
- 4 Trastornos Gástricos \_\_\_\_\_
- 5 Obesidad \_\_\_\_\_
- 6 Problemas Cardiovasculares \_\_\_\_\_
- 7 Otros \_\_\_\_\_ Especifique \_\_\_\_\_
- 8 Ninguna \_\_\_\_\_

18 ¿Con que frecuencia realizas tus controles médicos?

Siempre \_\_\_\_ 2. Casi Siempre \_\_\_\_ 3 Nunca \_\_\_\_\_

19 Actualmente se ha realizado algún examen médico

1 Si \_\_\_\_ 2 No \_\_\_\_

20 Cuando usted compra un alimento para el consumo, toma en cuenta principalmente

- 1 El gusto \_\_\_\_\_
- 2 El Precio \_\_\_\_\_
- 3 La Popularidad \_\_\_\_\_
- 4 La presentación \_\_\_\_\_
- 5 El Valor Nutritivo \_\_\_\_\_
- 6 La Calidad \_\_\_\_\_
- 7 Otro. \_\_\_\_\_ Especifique \_\_\_\_\_

21 Qué alimentos acostumbra consumir con frecuencia en las comidas

- 1 Comidas rápidas \_\_\_\_\_
- 2 Frituras \_\_\_\_\_
- 3 Alimentos hervidos \_\_\_\_\_
- 4 Alimentos homeados \_\_\_\_\_
- 5 Alimentos asados \_\_\_\_\_
- 6 Frutas y vegetales \_\_\_\_\_
- 7 Dulces \_\_\_\_\_

22 Indica que bebidas acostumbras tomar con frecuencia en las comidas

- 1 Sodas \_\_\_\_\_
- 2 Agua \_\_\_\_\_
- 3 Té \_\_\_\_\_
- 4 Leche \_\_\_\_\_
- 5 Jugos Naturales \_\_\_\_\_
- 6 Bebidas Artificial \_\_\_\_\_
- 7 Batidos \_\_\_\_\_

23 Qué factores sociales consideras influyen en su manera de alimentarte

- |                                      |     |   |     |
|--------------------------------------|-----|---|-----|
| 1 La publicidad y los medios de com  | ___ | 5 Verte bien y mantener la figura ideal | ___ |
| 2 Las costumbres familiares          | ___ | 6 Las creencias religiosas              | ___ |
| 3 Las comidas tradicionales del país | ___ | 7 La educación que recibes              | ___ |
| 4 El ingreso económico               | ___ | 8 Los amigos y compañeros               | ___ |
|                                      |     | 9 Psico-emocionales                     | ___ |

24 Qué actividades haces para cuidar tu salud

- 1 Llevar una alimentación saludable \_\_\_
- 2 Hacer dieta \_\_\_
- 3 Ejercicios físicos \_\_\_
- 4 Consumo de Suplementos dietéticas \_\_\_
- 5 No hago nada \_\_\_

25 Cómo consideras tus hábitos alimentarios

- 1 Buenos \_\_\_ 2 Regulares \_\_\_ 3 Malos \_\_\_

26 Consideras que puedes mejorar tus hábitos alimentarios si

- 1 Recibes más información \_\_\_
- 2 Tienes un mejor ingreso \_\_\_
- 3 Hay una motivación personal \_\_\_

27 Qué lugar dentro del CRUSAM, frecuentas para comer, durante el receso de clases

- 1 La cafetería del CRUSAM \_\_\_
- 2 Los restaurantes aledaños \_\_\_
- 3 Los expendios de comida rápida \_\_\_

Porqué \_\_\_\_\_

28 ¿Consideras que los alimentos que consumes en los lugares aledaños al CRUSAM son saludables o bajos en grasa?

- 1 Estoy de acuerdo \_\_\_
- 2 Ni de acuerdo ni en desacuerdo \_\_\_

3 Estoy en desacuerdo \_\_\_\_\_

29 ¿Cómo calificas el menú que ofrece la cafetería del CRUSAM en cuanto a su presentación, valor nutritivo, variedad y costo?

1 Excelente \_\_\_\_\_ 2 Bueno \_\_\_\_\_ 3 Regular \_\_\_\_\_ 4 Debe mejorarse \_\_\_\_\_

30 Tienes conocimiento o has participado de algún programa realizado en el CRUSAM, que promueva hábitos alimentarios y estilo de vida saludable

1 Si \_\_\_\_\_ Especifique \_\_\_\_\_ 2 No \_\_\_\_\_

31 Si tu respuesta es No, Te gustaría participar Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Gracia por tu colaboración

**Preguntas realizadas en las entrevistas:**

**Licdo. Manuel Pontiles. (Director de Cafeterías, UP)**

- 1 ¿Cómo se administran las cafeterías dentro de la Universidad de Panamá?
- 2 ¿Qué entidades fuera de la Universidad de Panamá, contribuyen con el control de saneamiento, higiene y calidad de los alimentos que se ofrecen en las cafeterías?
- 3 ¿Tiene la Universidad de Panamá, injerencia en el control y vigilancia de los alimentos que se brindan en las cafeterías de los Centros Regionales o sólo se limita a al Campus Central?
- 4 ¿Qué programas o actividades realizan para promover el consumo de alimentos saludables en las cafeterías?

**Licda. Cristina Butcher Coordinadora del IANUT**

- 1 ¿Cuál es la función que desempeña la entidad, dentro de la Universidad de Panamá?
- 2 ¿Qué programas o actividades realizan para promover estilos de vida saludables en las facultades de la Universidad de Panamá?
- 3 ¿Qué participación tienen con el Departamento de Cafeterías y con las demás cafeterías de los Centros regionales de la provincia?
- 4 ¿Qué servicios brindan dentro de sus programas?

12. Redacción de la propuesta.						
13. Revisión de la tesis						
14. Sustentación de la tesis						
15. Impresión y empastado de la tesis						
16. Entrega de la tesis						

**PRESUPUESTO FINANCIERO**

<b>Rubros</b>	<b>Detalles de gastos</b>	<b>Costos</b>
<b>Insumos Materiales</b>	2 Bloques de Hojas blancas de 20 lbs. 250 Páginas.	5.00
	Memorias USB	20.00
	2 Bloque de papel bond de 250 hojas.	24.00
	3 Tinta color blanco y negro	33.00
	2 Tinta de colores	33.00
	Fotocopias de encuestas	24.00
	Inscripción del proyecto	300
	Engargolado del anteproyecto	24.00
	Empastado del proyecto de tesis.	80.00
<b>Recursos Humanos</b>	Encuestadores	20.00
	Transporte	20.00
<b>Imprevistos</b>	Brindis	80
<b>Total</b>		<b>B/.663.00</b>

