

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL  
DE UN GRUPO DE 50 ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS AGROPECUARIAS, CHIRIQUÍ,  
REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2014.**

**POR:**

**ADA LIDA SERRANO MÁRQUEZ**

**CÉDULA: EC-02-9933**

**DAVID, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ**

**2014**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL  
DE UN GRUPO DE 50 ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS AGROPECUARIAS, CHIRIQUÍ,  
REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2014.**

**SOMETIDA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR**

**PERMISO PARA SU PUBLICACIÓN, REPRODUCCIÓN TOTAL  
O PARCIAL DEBE SER OBTENIDO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS AGROPECUARIAS**

**APROBADO:** \_\_\_\_\_ **DIRECTORA**  
\_\_\_\_\_ **COMITÉ**  
\_\_\_\_\_ **COMITÉ**

**CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ**

**2014**

## AGRADECIMIENTO

En este trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a Dios por bendecirme y haberme dado la sabiduría y fortaleza para que fuera posible alcanzar este triunfo, porque hizo realidad este sueño anhelado.

A mi esposo Richard Marvin Kesterke Jr. Por su gran apoyo y cariño para la realización de este trabajo el cual hizo posible ver culminada mi meta por su comprensión y paciente espera para que pudiera terminar mis estudios ¡Gracias! A mis hijos Manuel Alfredo y Manuella, nietos Sara, Danielle y Manuel Alejandro por su amor, apoyo y comprensión al esperar que culminara mis estudios para poder compartir y disfrutar más en familia.

A mis padres, Julio Serrano y Rosario Márquez por hacer de mi una mejor persona a través de su ejemplo de honestidad y entereza por lo que siempre fueron una guía a lo largo de mi vida.

A la UNIVERSIDAD DE PANAMÁ por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional. A mi directora de tesis, profesora Yolanda de Vásquez por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación.

De igual manera agradecer a mis asesores de tesis Lic. Lilia Jaramillo e Ing. Enrique Wedemeyer por su visión crítica, por su rectitud en profesión como docentes, por sus consejos, que me ayudaron como persona e investigadora.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida de estudiante a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

*Muchas gracias y que Dios los bendiga.*

*Ada Lida Serrano Márquez*

## DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quien me guía y da fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi esposo Richard, mis hijos Manuel Alfredo y Manuella y nietos Sara, Danielle y Manuel Alejandro que con su amor, apoyo y comprensión incondicional estuvieron siempre presentes a lo largo de mi vida estudiantil; a ellos que siempre tuvieron una palabra de aliento en los momentos difíciles, que sirvió de incentivo para proseguir hasta alcanzar la tan anhelada meta. A mis compañeros de estudio, a mis profesores y amigos, quienes sin su ayuda nunca hubiera podido hacer este trabajo.

A todos ellos se los agradezco desde el fondo de mi corazón.

Muchas Gracias.

*Alda Lida Serrano Marquez*

**SERRANO M., ADA. 2014.** HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE UN GRUPO DE 50 ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ.

**PALABRAS CLAVES:** nutrición, hábitos alimentarios, evaluación nutricional, índice de masa corporal (IMC).

## **RESUMEN**

La alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo y el estudiante universitario no escapa a esta realidad. Es importante conocer el uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones sobre el consumo de los mismos ya que las prácticas de hábitos alimentarios inadecuados es una de las causantes de enfermedades desde edades tempranas.

Se analizó los hábitos alimentarios y evaluación nutricional de un grupo de estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias - Chiriquí; se generó información acerca de las personas que deciden habitualmente los menús en las casas de éstos estudiantes, frecuencia del consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales, carnes grasas, alimentos integrales, lácteos, pescados, huevos, consumo de alimentos en los lugares de comida rápida, consumo de dulces, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas; además el cálculo del estado nutricional de los universitarios estudiados en función de la clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC).

La investigación realizada fue de tipo descriptiva. Obteniéndose la información de una muestra no probabilística constituida por 50 estudiantes que pertenecían a las distintas carreras de la Facultad de Ciencias Agropecuarias – Chiriquí, los que manifestaron estar cursando distintos niveles académicos.

Entre los resultados encontrados tenemos que un porcentaje significativo de los participantes comen sin analizar, qué alimento ingiere y cuál es su valor nutritivo o si éste afecta a su salud. Ellos manifestaron que alimentos como las frutas, verduras, cereales (pastas, arroz) lácteos, carne magra, pescados, huevos, carnes grasas saturadas, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas tienen un porcentaje significativo de consumo diario. Las galletas con fibra, pan integral y el yogurt presentan un escaso consumo por estos estudiantes entrevistados.

Un porcentaje representativo del grupo estudiado afirma que en su familia han sufrido de algunos trastornos relacionados con la alimentación como: obesidad, diabetes, anemia y anorexia. Por lo que están interesados en participar en proyectos de mejoramiento de hábitos y evaluación nutricional ya que afirman ayudaría a mejorar los hábitos alimenticios, mejorar la salud a nivel familiar y la calidad de vida en general.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

	<b>PÁG.</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO</b>	vi
<b>ÍNDICE DE CUADROS</b>	viii
<b>ÍNDICE DE GRÁFICAS</b>	xii
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	xvi
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema	2
1.2. Antecedentes	3
1.3. Justificación	7
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivos Específicos	10
1.5. Hipótesis del estudio	10
1.6. Alcances y limitaciones del estudio	11
1.6.1. Alcances	11
1.6.2. Limitaciones	11
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA</b>	<b>12</b>
2.1. Concepto de hábitos alimentarios	12
2.2. Concepto de evaluación nutricional	12
2.3. Concepto de alimentación saludable en los jóvenes	15
2.4. Factores que influyen en la alimentación saludable	17
2.5. Alimentos que comprenden una alimentación saludable.	18
2.6. ¿Para qué sirven los nutrientes?	20
2.7. Hábitos alimentarios recomendados	22
2.8. Característica de la juventud o adolescencia superior.	27

<b>III.</b>	<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	30
	3.1. Tipo de investigación	30
	3.2. Parámetros evaluados	30
	3.3. Población	31
	3.4. Muestra	31
	3.5. Instrumentos de investigación	31
	3.6. Análisis de datos	32
<b>IV.</b>	<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	33
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	108
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>	111
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	114

## ÍNDICE DE CUADROS

Nº		PÁG.
I	COMPOSICIÓN POR EDAD DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	34
II	COMPOSICIÓN POR SEXO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	36
III	COMPOSICIÓN POR PESO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	38
IV	COMPOSICIÓN POR TALLA DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	40
V	ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	42
VI	ÁREA DONDE VIVEN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	44
VII	ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	46
VIII	NIVEL ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	48
IX	CARRERAS QUE CURSAN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	50
X	PERSONA QUE DECIDE HABITUALMENTE LOS MENÚS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	52
XI	CONSUMO DE ALIMENTOS QUE REALIZAN EN EL DÍA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	54
XII	ALIMENTOS QUE DESAYUNAN HABITUALMENTE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	56

XIII	CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	58
XIV	TIEMPO QUE EMPLEAN PARA REALIZAR SU COMIDA PRINCIPAL LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	60
XV	LUGAR DONDE COMEN HABITUALMENTE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	62
XVI	LECTURA HABITUAL DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	64
XVII	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS O ZUMO DE FRUTAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	66
XVIII	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE VERDURAS CRUDAS O COCIDAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	68
XIX	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	70
XX	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CEREALES PAN, PATATAS, PASTA O ARROZ SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	72
XXI	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRALES (GALLETAS CON FIBRA, PAN INTEGRAL Y OTROS) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	74
XXII	FRECUENCIA DEL CONSUMO HABITUAL DE LÁCTEOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	76
XXIII	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS FERMENTADOS (YOGURT) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	78

XXIV	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE MAGRA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	80
XXV	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE GRASA (SATURADA) O EMBUTIDOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	82
XXVI	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PESCADOS POR SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	84
XXVII	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE HUEVOS A LA SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	86
XXVIII	FRECUENCIA EN QUE CONSUMEN ALIMENTOS EN LOS LUGARES DE COMIDA RÁPIDA (Mc Donald's, Domino's pizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	88
XXIX	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DULCES AL DÍA POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	90
XXX	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS (COCA – COLA, LICUADOS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	92
XXXI	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (LICORES, CERVEZAS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	94
XXXII	TIPO DE ACEITE O GRASA QUE UTILIZAN CON FRECUENCIA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	96
XXXIII	FRECUENCIA DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	98
XXXIV	PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	100

XXXV	INSTRUCCIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	102
XXXVI	PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS FAMILIAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	104
XXXVII	INTERÉS EN PARTICIPAR EN PROYECTOS DE MEJORAMIENTO DE HÁBITOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	106

## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Nº		PÁG.
1	COMPOSICIÓN POR EDAD DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	35
2	COMPOSICIÓN POR SEXO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	37
3	COMPOSICIÓN POR PESO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	39
4	COMPOSICIÓN POR TALLA DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	41
5	ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	43
6	ÁREA DONDE VIVEN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	45
7	ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	47
8	NIVEL ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	49
9	CARRERAS QUE CURSAN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	51
10	PERSONA QUE DECIDE HABITUALMENTE LOS MENÚS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	53
11	CONSUMO DE ALIMENTOS QUE REALIZAN EN EL DÍA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	55
12	ALIMENTOS QUE DESAYUNAN HABITUALMENTE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	57

13	CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	59
14	TIEMPO QUE EMPLEAN PARA REALIZAR SU COMIDA PRINCIPAL LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	61
15	LUGAR DONDE COMEN HABITUALMENTE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	63
16	LECTURA HABITUAL DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	65
17	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS O ZUMO DE FRUTAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	67
18	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE VERDURAS CRUDAS O COCIDAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	69
19	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	71
20	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CEREALES PAN, PATATAS, PASTA O ARROZ SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	73
21	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRALES (GALLETAS CON FIBRA, PAN INTEGRAL Y OTROS) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	75
22	FRECUENCIA DEL CONSUMO HABITUAL DE LÁCTEOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	77
23	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS FERMENTADOS (YOGURT) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	79

24	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE MAGRA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	81
25	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE GRASA (SATURADA) O EMBUTIDOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	83
26	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PESCADOS POR SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	85
27	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE HUEVOS A LA SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	87
28	FRECUENCIA EN QUE CONSUMEN ALIMENTOS EN LOS LUGARES DE COMIDA RÁPIDA (Mc Donald's, Domino's pizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	89
29	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DULCES AL DÍA POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	91
30	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS (COCA – COLA, LICUADOS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	93
31	FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (LICORES, CERVEZAS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	95
32	TIPO DE ACEITE O GRASA QUE UTILIZAN CON FRECUENCIA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	97
33	FRECUENCIA DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	99
34	PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	101

35	INSTRUCCIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	103
36	PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS FAMILIAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	105
37	INTERÉS EN PARTICIPAR EN PROYECTOS DE MEJORAMIENTO DE HÁBITOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	107

## ÍNDICE DE ANEXOS

N°		PÁG.
I	ENCUESTA APLICADA A LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.	118
II	ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS 50 ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS – CHIRIQUÍ, PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	122
III	EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE LA APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS, TOMA DE PESO Y TALLA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS, CHIRIQUÍ QUE PARTICIPARON EN EL ESTUDIO.	124

# I. INTRODUCCIÓN

Realizar una dieta equilibrada y acorde a las necesidades de las diferentes etapas de la vida, es importante para un adecuado crecimiento físico y psicológico de la persona, prevenir enfermedades y para obtener un óptimo estado de salud.

Los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo crítico para la adquisición de hábitos alimentarios que tienen mucha importancia en su futura salud, ya que la influencia que tienen del comportamiento alimentario de los compañeros, el consumo de alcohol, su situación económica y la habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación.

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que influye en los cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación.

Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.

La evaluación de la situación nutricional de un individuo recibe generalmente el nombre de “valoración nutricional”, y comprende el análisis del crecimiento normal y la salud, los factores nutricionales de riesgo que contribuyen a las enfermedades, y la detección y tratamiento de las carencias y excesos nutricionales.

### **1.1. Planteamiento del problema**

Los hábitos de alimentación de los jóvenes y en particular la de los estudiantes universitarios plantea un reto especial, ya que en este grupo coinciden una serie de cambios emocionales, fisiológicos y ambientales, como son: empiezan a seleccionar su propia alimentación, salen del hogar familiar para vivir con otros estudiantes, pasan a ser ellos los que se encargan de las compras y preparar los alimentos y son bastantes receptivos a las modas en la alimentación, dietas de adelgazamiento, la publicidad y otros; todo ello va a determinar las pautas alimentarias, que en muchos casos serán mantenidas, a lo largo de toda su vida.

La valoración nutricional es especialmente importante porque la antropometría contribuye a conocer la magnitud de los problemas de nutrición, caracterizando la población en riesgo y ofreciendo elementos para la planeación de intervenciones nutricionales y acciones en promoción de la salud; comprende: la recolección, proceso y análisis de un conjunto de medidas corporales como peso, estatura, etc. Por lo tanto el problema a investigar es:

**¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de un grupo de 50 estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí, República de Panamá, 2014?**

## **1.2. Antecedentes**

Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia.

Los adolescentes, además de estar expuestos a modas alimenticias pasajeras y a las tendencias a adelgazar, suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimenticios irregulares.

Montero, (2006) considera que una correcta alimentación es la base de una buena salud y esto justifica que en las sociedades más desarrolladas exista una preocupación creciente sobre la alimentación en la adolescencia, en la que se adquiere autonomía de forma progresiva. Sin embargo la mayoría de los adolescentes no poseen la suficiente información dietética que les permita llevar a cabo una dieta equilibrada, estando sus decisiones influenciadas por el tipo de alimentación familiar, las conductas de otros adolescentes, los mensajes publicitarios sobre comidas rápidas, "*snacks*" y otras variables consumistas, que con frecuencia están reñidas con pautas alimentarias regladas y armónicas. (Hernández, 1998).

Los jóvenes, especialmente en el sexo femenino, dan una extraordinaria importancia a su imagen corporal. Ellas tienen terror a engordar y los del sexo

masculino desean un mayor desarrollo muscular. El miedo a engordar se está iniciando cada vez a edades más precoces y actualmente no es raro que exista ya a los ocho o diez años de edad, momento en que se reduce o altera inicialmente de forma voluntaria la ingesta calórica, precisamente en un momento de grandes necesidades energéticas que permiten la aceleración del crecimiento y los cambios en el fenotipo que caracterizan esta etapa (Ballagrifa, 1998).

En la sociedad actual, especialmente los medios de comunicación social identifican la delgadez con el éxito, la felicidad y la relevancia social (Publicaciones Medicas Periódicas, 1998). Cuando el adolescente no está de acuerdo con su imagen corporal inicia drásticas alteraciones del patrón de comida, conduciendo a la anorexia nerviosa (enfermedad crónica que puede evolucionar a desnutrición extrema) y a la bulimia, caracterizada por grandes atracones seguidos de vómitos autoinducidos y otros desórdenes alimentarios. Ambas entidades inducen niveles nutricionales muy inferiores a los adecuados, provocando con frecuencia retrasos en el desarrollo, letargia y, muy frecuentemente, depresión (Kelts, 1987).

Por otra parte, la obesidad es el principal problema nutricional en el mundo desarrollado. A ello contribuye su elevada prevalencia y la frecuencia ascendente con la que se presenta en la población, convirtiéndola en uno de los principales problemas de salud pública en nuestro siglo.

Ortega, (1997) en un estudio nutricional de estudiantes universitarias, entre 19 y 36 años, encontraron que todos los estudiantes con un IMC superior o igual a 25 kg/m<sup>2</sup> (6,2% del total) se describían como obesas. El 71,4% habían intentado reducir peso alguna vez. Incluso estudiantes con un IMC inferior a 20 kg/m<sup>2</sup> (28,4% del total), 2,9% se consideraban obesas y el 17,1% alguna vez habían seguido dietas de adelgazamiento. Esto muestra la excesiva preocupación de las chicas por perder peso.

Un 10-20% de la población adulta en Inglaterra, Alemania, Suecia, Holanda y otros países europeos es obesa. En Estados Unidos, el porcentaje de población con un índice de masa corporal de riesgo es superior al 30%. En España se estima su prevalencia en 1995 en el 11,3% de la población de más de 20 años, habiendo aumentando casi cuatro puntos desde 1987 (Kelts, 1987). Su prevención es primordial, pues una vez instaurada es de difícil tratamiento, no existiendo evidencias de la efectividad ni de la seguridad a largo plazo de las intervenciones farmacológicas acompañadas o no de ejercicio y terapias conductuales en orden a restaurar un peso adecuado.

En el estudio realizado a 3534 niños y jóvenes entre 2 y 24 años, representativos de la población española, Serra y Aranceta (2000) encontraron que el 8,2% de la población infantil y juvenil omite habitualmente el desayuno. Esta situación afecta al 9,8% de varones y al 7,8% del colectivo femenino. Entre los chicos el pico máximo se encuentra a partir de los 18 años (15%) y entre las chicas la mayor frecuencia de omisión del desayuno es el de 14 a 18 años

(10,4%). El 47% de los niños y el 51% de las niñas consumen algún alimento a media mañana, esta costumbre es menor a partir de los 18 años. En este mismo estudio (Serra y Aranceta, 2000) encontraron que el 4,1% del colectivo no consume ningún tipo de alimento. La ausencia de consumo de alimento es más acusada en el subgrupo de varones mayores de 18 años (9,4%). En el subgrupo de chicas entre 14 y 27 años se describe una prevalencia de 5,2%.

Musse, (1992) encontró que el perfil nutricional de un grupo de universitarios, era rico en lípidos y azúcares simples y pobre en folatos en ambos sexos, y pobre en hierro, magnesio y calcio en las chicas. Considerando por tanto a los estudiantes como un factor de riesgo.

Según la Encuesta de Niveles de Vida (2008) en Panamá, revelan que tenían sobrepeso el 17.5% y obesidad el 9.4% de los niños y niñas (entre los 5 y 9 años), sobrepeso el 18.2% y obesidad el 7.2% de los adolescentes (entre los 10 y 17 años), y sobrepeso el 36.4% y obesidad el 20.4% de la población adulta incluyendo los jóvenes.

Investigación realizada por Cubilla, (2003) en la Universidad de Panamá con respecto a los hábitos alimentarios entre las edades de 30 a 70 años, de acuerdo con las normas nutricionales y de salud de adulto y las enfermedades que más se presentan en esta etapa; realizada en una muestra en Bugaba, Chiriquí, República de Panamá concluye que la mayoría de la población sufre de problemas de salud por causa de una nutrición inadecuada ya que existe un porcentaje elevado que consume alimentos altos en grasa y no se apoyan en un

régimen dietético para disminuir el grado de obesidad o problemas de salud que les afecta. Además, la mayoría de los individuos participantes comen sin analizar, qué alimento ingiere y cuál es su valor nutritivo o si éste afecta a su salud, debido al desconocimiento de los factores que se relacionan directamente con las enfermedades que se padecen.

Todos estos aspectos nos han llevado a interesarnos por la nutrición de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias – Chiriquí, a fin de conocer sus actuales hábitos alimentarios y proponer alguna intervención de educación para la salud.

En esta investigación, se investigó los hábitos alimentarios y evaluación nutricional de un grupo de 50 estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2014.

### **1.3. Justificación**

El hecho de comer es necesario para el mantenimiento de una buena salud en cualquier época de la vida, además de ser un acto satisfactorio y gratificante pero estos no son los únicos objetivos, sino que tiene que aportar los nutrientes necesarios al organismo para asegurar un crecimiento y desarrollo armónico.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la “niñez” es una etapa del desarrollo humano que comprende desde el nacimiento de un individuo hasta los 10 años de edad. Como siguientes etapas, la “adolescencia” transcurre entre

los 10 a los 19 años y la “juventud” entre los 19 a los 24 años de edad. Se conocen generalmente como “personas jóvenes” a los individuos comprendidos entre los 10 y los 24 años. 138 (UNFPA/CEPAL, 2006).

Para hacer frente a los cambios del joven y del adolescente, es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.

La alimentación del adolescente y del joven universitario se debe realizar conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día. Por último es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta.

Las necesidades nutricionales de los jóvenes y adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida.

Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular, y masa ósea. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina.

Es muy difícil establecer unas recomendaciones para los adolescentes debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población. La mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de raciones que se asocian con "una buena salud".

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto de energía y proteínas, de la Food and Nutrition Board of the National Research Council (1989) para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo.

Leal - Alvarado (2009), señala que a causa de los malos hábitos alimenticios que tienen los estudiantes es probable que lleguen a tener problemas en su desempeño tanto físico como intelectual además de los problemas de salud que se presentaran con el tiempo ya que deterioran la salud y producen severos daños en ellos. Entre los que se enumeran:

- Enfermedades adquiridas por la alimentación pobre en nutrientes tales como, caries dental, anemias, desnutrición, obesidad y parasitosis intestinal.
- Bajo rendimiento escolar causado por enfermedades debido a la incorrecta práctica de hábitos alimenticios.

Por todo ello como profesional en el campo de las Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario es importante conocer cómo y por qué alimentarse bien así como los riesgos que se corren cuando se modifican (con criterio meramente personal) las pautas y hábitos alimentarios, ya que condicionan el comportamiento nutricional adulto y la posibilidad de aparición de enfermedades

como arteriosclerosis, hipertensión arterial, obesidad, diabetes y cáncer todas ellas relacionadas con una alimentación inadecuada.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo General**

Analizar la relación entre hábitos alimenticios y evaluación nutricional de un grupo de 50 estudiantes que asisten a la Facultad de Ciencias Agropecuarias ubicada en el Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2014.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Obtener datos válidos y fiables con relación a los hábitos alimenticios de un grupo de estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias – Chiriquí.
- Analizar información sobre la frecuencia que consumen los distintos alimentos (frutas, verduras, legumbres, cereales, alimentos integrales, lácteos, carnes, embutidos).
- Conocer si dichos estudiantes poseen buenos o malos hábitos alimenticios durante su vida universitaria.

#### **1.5. Hipótesis**

**H1.** Se identifica la relación existente entre los hábitos alimenticios y la evaluación nutricional de un grupo de estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias – Chiriquí.

## **1.6. Alcances y limitaciones del estudio**

### **1.6.1. Alcances**

La generalización de los resultados no se pudo realizar, por ser un estudio descriptivo, pero si pueden servir para que a partir de estos conocimientos se pueden establecer estrategias y líneas de actuación para realizar un proyecto de educación nutricional a nivel universitario, ya que por la edad de los estudiantes y por estar en una etapa de formación y de afianzamiento de hábitos, se pueden prevenir enfermedades crónicas y conseguir que alcancen un óptimo estado de salud a lo largo de toda su vida.

### **1.6.2. Limitaciones**

El presente estudio tuvo las siguientes limitaciones:

- Se circunscribió a los hábitos alimentarios y evaluación nutricional de una muestra de 50 estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias – Chiriquí.

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1. Concepto de hábitos alimentarios**

Se conoce como hábitos alimentarios a los adquiridos a lo largo de la vida que influyen en la alimentación y que dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas, culturales y económicas. Incluye el tipo de alimentos que se comen, como lo combinan, preparan, adquieren, a qué hora y en donde comen.

Tapia, (2010) define hábitos alimentarios como un conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.

### **2.2. Concepto de evaluación nutricional**

La evaluación nutricional tiene como objetivo brindar herramientas que posibiliten la valoración nutricional a nivel individual y/o poblacional. Los objetivos de la evaluación nutricional son:

1. Seleccionar e interpretar adecuadamente los indicadores del estado de nutrición y su interrelación a fin de integrar un diagnóstico y proponer medidas apropiadas para prevenir o reparar daños nutricionales tanto a nivel individual como poblacional;
2. Desarrollar un espíritu crítico frente a los conocimientos, y fomentar la valoración nutricional en los ámbitos de actividad profesional.

Al hablar de estado nutricional es importante definir algunos términos que son importantes tomar en cuenta:

**Malnutrición:** hace referencia al déficit nutricional, que puede ser debida a una alimentación insuficiente, trastornos de la digestión o de la absorción o a una sobrealimentación.

**Hipernutrición:** exceso de kilocalorías; el sobrepeso y la obesidad son el resultado de la ingestión de más kilocalorías (medida utilizada para expresar el valor energético de los alimentos) de las necesarias. El sobrepeso es un peso que supera por lo menos un 10% del peso ideal o deseable; y la obesidad hace referencia a un peso que supera el 20% del peso ideal.

**Exceso de vitaminas y minerales:** algunos minerales y vitaminas pueden llegar a ser tóxicos si se consumen en exceso.

**Hiponutrición:** malnutrición calórica proteica (MCP): Es un tipo de Hiponutrición derivado de una ingestión, digestión o absorción insuficientes de proteínas o calorías. Pueden ser: Marasmo. Kwashiorkor. Deficiencias de vitaminas y minerales: no suelen presentarse aisladas. Suelen aparecer en grupos o unidas a la MCP. Para calcular el peso corporal ideal (PCI) en una persona de complejión normal se pueden emplear las siguientes formulas:

**Peso ideal e índice de masa corporal (IMC) :** Existen numerosas fórmulas para calcular el peso ideal (PI) y el sobrepeso (Riba et al., 1992). Entre ellas podemos destacar las siguientes:

**- Cálculo del peso ideal (PI):**

**Fórmula de Lorentz**

$$PI = \text{talla} - 100 - (\text{talla} - 150 / 2) \text{ (varones)}$$

$$PI = \text{talla} - 100 - (\text{talla} - 150 / 4) \text{ (mujeres)}$$

**Fórmula de Brocca**

$$PI = \text{talla} - 100 \text{ (varones)}$$

$$PI = \text{talla} - 104 \text{ (mujeres)}$$

**Fórmula de la “Metropolitan life Insurance”**

$$PI = 50 + 0.75 \times (\text{talla} - 150)$$

El riesgo de mortalidad y morbilidad se acentúa notablemente en la población obesa. Por ello, una medida de prevención es intentar que el peso corporal se mantenga dentro de unos valores de normalidad.

**- Cálculo del sobrepeso:**

Una vez calculado el peso ideal, se considera normal todo peso que se sitúe entre el 70 y 110% de este, sobrepeso si está entre 110 y 120 %, y si es superior al 120 % se considera obesidad. Otra fórmula para el Cálculo de sobrepeso es:

$\% \text{ de sobrepeso} = (\text{peso real} \times 100) / PI$
--

En la actualidad el Índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetlet es el más utilizado para definir epidemiológica y clínicamente el exceso de peso y la

obesidad, por correlacionarse muy bien con los estudios de composición corporal.

Los grados de índice de masa corporal (Sastre, 1999) se clasifican en:

Grado III:  $P/A^2 > 40$  Grado II:  $P/A^2$  30 a 40

Grado I:  $P/A^2$  25 a 29,9 Grado 0:  $P/A^2$  20 a 24,9

Siendo P = peso en Kg.; A = talla en cm

El intervalo entre 20 – 24,9 es normal y coincide con la menor incidencia de mortalidad, según las compañías de seguros. Los riesgos empiezan a incrementarse a partir de un índice superior a 25. Un IMC superior a 30 entra de lleno en el ámbito de la obesidad con todas sus complicaciones.

### **2.3. Concepto de Alimentación saludable en los jóvenes**

Las demandas energéticas y nutricionales varían a lo largo de cada etapa de acuerdo con el ritmo de crecimiento. Los principales objetivos de la alimentación en la etapa de la juventud son:

- Cubrir las necesidades nutricionales que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo en cada etapa del proceso.
- Evitar desequilibrios, carencias y excesos entre nutrientes.
- Iniciar, a través de la dieta, la prevención de las patologías crónicas del adulto relacionadas con la alimentación.

De acuerdo al artículo publicado por [http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentación\\_saludable.pdf](http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentación_saludable.pdf) la alimentación saludable es aquella

que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. La anterior definición sobre alimentación saludable se puede catalogar de:

- **Satisfactoria:** cuando es agradable y sensorialmente placentera.
- **Suficiente:** cuando cubre las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.
- **Completa:** que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas.
- **Equilibrada:** tiene una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional.
- **Armónica:** mantiene un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.
- **Segura:** cuando no contiene dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos,

químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles.

- **Adaptada:** que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo.
- **Sostenible:** que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
- **Asequible:** que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo.

#### **2.4. Factores que influyen en la alimentación saludable**

La cultura, el clima, el medio geográfico y las tradiciones van fijando las costumbres en cuanto a la alimentación se refiere, estableciéndose diferentes patrones de alimentación. Las pautas dietéticas de un adulto han sido aprendidas desde la infancia, de ahí la gran importancia de educar a los niños (as) con hábitos adecuados que le ayuden a prevenir problemas en el futuro.

Los hábitos alimentarios están influenciados desde el inicio de la vida por una serie de factores como son:

- Factores religiosos, hay religiones que influyen y determinan la forma de vida de una sociedad, por ejemplo, la religión musulmana que tiene prohibido el comer carne de cerdo y los derivados de éste.

- Factores sociales como: consumo de drogas y bebidas alcohólicas en los que por falta de apetito aparece la malnutrición. Grupos de personas que tienen una dieta determinada, por ejemplo los vegetarianos. Las modas y la publicidad, el comer toda una serie de productos bajo en calorías o “light”. La falta de tiempo, hace mayor el consumo de comidas rápidas o precocinadas.
- Factores psicológicos, personales y familiares. Factores económicos, es uno de los factores que influyen tanto en la cantidad como en la calidad de los alimentos que consumimos.

## **2.5. Alimentos que comprenden una alimentación saludable**

Los alimentos son vehículo de los nutrimentos, es decir, le permiten al ser humano obtener las sustancias que necesita para llevar a cabo sus funciones vitales.

Aunque la oferta de alimentos cambia de un país a otro y de una cultura a otra, por lo general es rica en variedad y esto es importante porque una dieta variada asegura el consumo de los nutrimentos que el organismo necesita.

En la adolescencia las necesidades nutricionales son superiores a las de cualquier edad, guardando relación principal, con la edad biológica, sexo, y la actividad física. En el joven adulto las necesidades son similares a la etapa de la adolescencia, dependiendo principalmente del sexo y de la actividad física que se realice.

Se recomienda que el aporte de energía de la dieta, en general, siga la siguiente distribución: 30-35% lípidos, 10-15% proteínas y 45-55% hidratos de carbono (Aranceta, 1995; Serra, 2001).

Bajo este concepto, la combinación adecuada y suficiente de por lo menos un alimento de cada grupo en cada comida, es la manera de obtener una alimentación saludable.

Consumo de alimentos: las características y recomendaciones de los distintos alimentos que deben consumirse (Riba., 1992; Martínez y Carazo, 1995) son:

De acuerdo a los nutrientes que aportan los alimentos, se les clasifica en tres grupos.

1. **Leche y derivados:** alimento completo ya que contiene casi todos los nutrientes necesarios para el organismo. Su elevado contenido en calcio la hace imprescindible en épocas de crecimiento, sus proteínas contienen todos los aminoácidos esenciales y la lactosa, su principal azúcar, aporta energía y facilita la asimilación del calcio. Para cubrir las necesidades.
2. **Verduras y frutas:** Aportan principalmente agua, fibra, vitaminas (antioxidantes) y minerales. Cereales: Aportan energía.
3. **Leguminosas y alimentos de origen animal:** Aportan proteínas, hierro, grasas y vitaminas.

Cada uno de los grupos tiene la misma importancia, ya que cada uno proporciona sustancias distintas que son indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo.

## **2.6. ¿Para qué sirven los nutrientes?**

### **Las proteínas**

Son sustancias nutritivas que construyen, mantienen y reparan el organismo. Son fundamentales para crecer y estudiar. Cumplen en nuestro cuerpo una función parecida a los ladrillos en una construcción.

### **Los carbohidratos**

Son sustancias que proporcionan calorías. Dan la energía necesaria al cuerpo para mantenerse a cierta temperatura, moverse y desarrollar trabajos.

### **Las grasas**

Son un concentrado de energía, es decir, proporcionan caloría en gran cantidad y transportan en nuestro organismo las vitaminas A,D,E y K. Son a la vez vehículo y combustible.

### **Las vitaminas**

Ellas armonizan y regulan el funcionamiento de todo el organismo. Se parecen a la chispa que enciende el motor de un automóvil.

### **Los minerales**

Cumplen funciones parecidas a las vitaminas, además forman parte de estructuras vitales del organismo: esqueleto, dientes, glóbulos rojos, etc.

### **El agua**

Es un nutriente fundamental, pues es el medio de transporte de los alimentos a la sangre.

## **VITAMINAS**

Las vitaminas son como ladrillos de una construcción, se utilizan para el crecimiento, además producen anticuerpos. Son necesarias para el equilibrio del metabolismo. No son energéticas. Las más importantes son:

### **VITAMINA A:**

Mantiene saludable la piel y las mucosas. Fuentes principales de alimentos: hígado, leche, crema, queso, huevos y verduras (acelga, espinaca, berro, lechuga, zanahoria, tomate etc.).

### **VITAMINA B1:**

Normaliza el apetito y la digestión. Interviene en el crecimiento normal del niño. Mantiene el tejido de glándulas, piel, cabello, uñas y mucosas. Interviene en el funcionamiento del sistema nervioso. No se puede almacenar en el organismo, por eso deben consumirse con regularidad.

Alimentos ricos en vitaminas B1 son: cereales en granos, germen de trigo, carne magra de cerdo, hígado, papas, yema de huevo, queso, vegetales verdes y amarillos y en la frutas como lechosa, zanahorias, ahuyama, guayaba y mango.

### **VITAMINA B2:**

Ayuda a la organización de las células, conserva la piel suave y la visión clara. Contribuye a mantener la normalidad de los tejidos. Indispensable para el crecimiento normal. Desempeña un papel importante para la utilización de la energía y las proteínas. Forma parte de las enzimas, fermentos que intervienen

en los proceso de respiración de los tejidos. Alimentos donde están: la leche, los huevos, los riñones, el hígado, hojas comestibles (las espinacas), queso, carnes.

### **VITAMINA C:**

Participa en la formación de las sustancias que unen las células. Indispensable para la utilización de ciertos derivados de las proteínas. Necesaria para la formación del colágeno, proteína que necesita entre otras cosas para que las heridas puedan cicatrizar. Se pueden obtener a través de: mangos, fresa, melón, naranja, lechosa, guayaba, limón, tomate y hojas comestibles.

### **2.7. Hábitos alimentarios recomendados**

Los hábitos alimentarios recomendados según Riba, (1992) son: seguir las pautas de la dieta equilibrada y procurar que las comidas sean nutritivas y variadas, especialmente el desayuno.

Es importante no saltarse ninguna ingesta principal: desayuno, comida y cena. Realizar una dieta variada, rica en alimentos nutritivos y evitar los de un elevado contenido energético, los ricos en sal, en grasas saturadas y en azúcares (tipo productos de aperitivos y snacks).

### **Productos lácteos**

La calidad, variación y proporción, de estos alimentos, son más importantes que la cantidad. Este mineral se recomienda ingerir 0.5 litros de leche al día, o su equivalente en derivados lácteos. Los derivados lácteos, como el queso y el

yogur tienen un valor nutritivo similar al de la leche. Por lo que constituyen una buena alternativa en aquellos individuos que no aceptan o no toleran la leche.

**Pescado:**

Contiene proteínas de alto valor biológico (20-15%), al igual que la carne, con la ventaja de que el pescado tiene un menor contenido en grasa - <5% en pescado azul y entre un 5 – 15% en pescado blanco – siendo esta grasa rica en ácido graso poliinsaturado de la serie n-3. También contienen minerales como el hierro, fósforo, iodo y cinc, todos ellos muy interesantes para un correcto desarrollo del organismo. Se recomienda un consumo entre 4 - 5 raciones a la semana

**Carne:**

Es un alimento rico en proteínas (14-25 %) de un alto valor biológico, proporciona vitaminas sobretodo del grupo B y sales minerales como el fósforo y el hierro. El contenido graso varía en función de la especie y de la parte del animal que se consume (5-30% aproximadamente).

Se recomienda un consumo entre 5 – 7 raciones a la semana de carne y embutidos y con predominio de carne roja por su elevado contenido en hierro. No se debe abusar de estos alimentos y procurar consumir los de menor contenido graso como jamón cocido, jamón salado, lomo.

**Huevos:**

Alimento nutritivo, rico en proteínas de alto valor biológico (12%). La yema contiene además lípidos y minerales como el hierro y vitaminas A, D y E. Todo esto los hace imprescindibles, pero por su elevado contenido en colesterol se recomienda moderar su consumo, 2 - 5 unidades a la semana.

**Legumbres:**

Constituyen la principal fuente de proteínas de origen vegetal. Alimento de bajo contenido en grasa y rico en hidratos de carbono y fibra, lo que le hace un alimento muy adecuado para los jóvenes. Se recomienda un consumo de 2 a 3 veces a la semana.

**Pan y cereales:**

El pan contiene una proporción discreta de proteínas 8%, poca grasa <1%, minerales como el potasio, fósforo, calcio, magnesio y hierro, vitaminas del grupo B y fibras, glúcidos 50% de fácil asimilación y utilización.

**Azúcar:**

Son hidratos de Carbono (100%) de fácil asimilación y una fuente de energía inmediata. Muy importante en caso de intensa actividad. Se recomienda que el consumo de azúcar no supere el 10% del aporte energético diario para evitar la caries y la obesidad.

Suele encontrarse presente en grandes cantidades en las bebidas refrescantes (12 g/100 g), en los snacks y en las golosinas.

### **Pasta y productos de pastelería:**

Contiene hidratos de carbono amiláceos, la proteína más importante que contiene es el gluten.

Hay que intentar sustituir los bollos (generalmente dulces) que son de alto contenido calórico, hechos en su mayoría con mantecas de vaca y/o de cerdo (grasas saturadas), por otros alimentos de menor contenido en grasas tipo galletas de harina integral u otros.

### **Aceites y grasas:**

Hay que evitar freír los alimentos. El aceite de oliva crudo, por el contrario, resulta beneficioso ya que aporta antioxidante y ácido oleico.

### **Frutas:**

Por su contenido en vitaminas A, C y E, minerales y fibra son un alimento recomendado en cualquier dieta equilibrada. Se recomienda un consumo de dos raciones al día, al menos una de ellas cruda, para evitar la degradación de algunas vitaminas en el proceso de cocción. También se recomienda el consumo de una fruta cítrica al día que aporta vitamina C, con acción antioxidante y estimulante del sistema inmunitario.

**Verduras y hortalizas:**

Son ricas en agua, fibra, vitaminas (A, C, E y ácido fólico) y minerales (Ca, Fe, Mg), aunque pobres en hidratos de carbono (excepto las patatas que contienen un 20%), grasa (<1%) y proteínas (<3%).

Al hervirlas aumentan su digestibilidad, pero pierden parte de su valor nutritivo. Por ello conviene hacer una cocción rápida y con la menor cantidad de agua posible. Se aconsejan unas dos raciones al día, una de ellas cruda, en forma de ensalada.

**Bebidas**

Se recomienda beber agua abundante, entre 1,5 y 2 litros de agua al día. Limitar el consumo de bebidas refrescantes con alto contenido en azúcar y de bebidas estimulantes tipo café y colas.

**Suplementos**

El consumo de preparados vitamínicos y suplementos generalmente no son necesarios en personas sanas si realizan una dieta equilibrada. Estaría justificado en personas con dietas inadecuadas, deficientes en algunos nutrientes así como en algunas situaciones patológicas o fisiológicas especiales. (Ortega, 2001 y Aranceta, 2000).

Después de realizar un ejercicio físico fuerte se pueden consumir productos elaborados que ayuden a restablecer el agua y las sales minerales. Es

importante diluirlos en la cantidad de agua que se indica o bien más diluido, pero nunca más concentrado, ya que podría conducir a una hiperosmolaridad en el intestino y provocar diarrea (Riba, 1992).

No consumir alimentos entre horas. Evitar el consumo de aperitivos y snacks, no recomendados por su elevado contenido calórico y ser ricos en sal, grasa saturada y azúcar. Son productos que sacian el hambre, convirtiéndose en sustitutos de los alimentos tradicionales y nutritivos.

Acudir al consejo médico en caso de sobrepeso o de delgadez, así como cuando se detectan problemas relacionados con la nutrición. Se aconseja no realizar regímenes alimentarios sin control médico.

## **2.8. Característica de la juventud o adolescencia superior**

Para Bozhovich la adolescencia, que la autora denomina edad escolar media, transcurre de 11-12 años a 13-14 y la juventud o edad escolar superior de los 14 a los 18 años, para I.S. Kon, la adolescencia se enmarca de 11-12 a 14-15 años y la juventud de 14-15 a 23- 25 años.

Por su parte, H. L. Bee y S. K. Mitchell establecen como límites de la adolescencia el período comprendido entre 12 y 18 años y la juventud de 18 a 22 años o más, en función del logro de la independencia y la culminación de los estudios.

Según Argemí (1983), la juventud o adolescencia superior es la época en la que se perfecciona el autodomínio y se adquiere la madurez definitiva y en la que se recupera la calma y el equilibrio.

- Mentalmente se logra ya un alto grado de profundización y reflexión sobre
- las ideas. El fracaso escolar puede ser un principio de una posterior inadaptación social y el paso a estudios superiores es a veces fuente de conflictos.
- Afectivamente pasa del grupo, a la amistad individual. La vida social mejora en general, influenciado en parte por el interés profesional y en particular también mejora su relación con la familia.
- También algunos cambios en la sociedad como: la menor autoridad paterna, la mayor actividad profesional de la madre fuera del hogar, la disminución del tamaño de la familia y la gran influencia de los medios de comunicación (radio, televisión, prensa, cine, etc.) afectan a la educación de los jóvenes. En consecuencia, se da una liberación familiar y se pasa a una nueva forma de control social mucho más despersonalizada, como es la moda y la incitación consumista.

De acuerdo a lo anterior la juventud se caracteriza por ser una etapa de afianzamiento de las principales adquisiciones logradas en períodos anteriores y en especial en la adolescencia, consolidación que se produce en consonancia con la tarea principal que debe enfrentar el joven: la de autodeterminarse en las

diferentes esferas de su vida, dentro de sus sistemas de actividad y comunicación. Surge la concepción del mundo, como resultado, por una parte, de las necesidades de independencia y autoafirmación desencadenadas en la adolescencia y que dan paso en este período a una fuerte necesidad de autodeterminación y por otra, de la consolidación del pensamiento conceptual teórico. Esta formación, llamada concepción del mundo, permite al joven estructurar a través de planes, objetivos, metas y de las estrategias correspondientes para su consecución, el sentido de la vida o proyecto de vida.

La elección de la futura profesión o el desempeño de una determinada actividad laboral ocupa un lugar elevado en la jerarquía motivacional y permite establecer distinciones entre los variados sectores pertenecientes a la juventud, como son los estudiantes de universitarios, de nivel de técnico medio, trabajadores estatales o por cuenta propia, campesinos, etc.,. Entre estos sectores existen diferencias de carácter sociológico y económico, que se reflejan de múltiples formas en la subjetividad de los jóvenes, por lo que en la juventud, en comparación con etapas anteriores, se torna más difícil el establecimiento de regularidades y tendencias generales del desarrollo psicológico.

### III. MATERIALES Y MÉTODOS

Dentro de los materiales, instrumentos y métodos utilizados en esta investigación se encuentran:

#### 3.1. Tipo de investigación

Esta investigación fue descriptiva porque el objetivo primordial fue analizar la relación entre hábitos alimenticios y evaluación nutricional de un grupo de 50 estudiantes que asistieron a la Facultad de Ciencias Agropecuarias ubicada en el Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2014.

Según Hernández, 2003 una investigación descriptiva busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis.

#### 3.2. Parámetros evaluados:

- Edad
- Sexo
- Talla
- Cálculo del IMC
- Educación
- Constitución familiar
- Frecuencia del consumo de frutas, verduras, legumbres, leguminosas (frijoles, lentejas) cereales, lácteos, carnes, embutidos, pescado,

leguminosas (pan, cereales, dulces, pastas); vitaminas y minerales (verduras, ensaladas y frutas)

- Hábitos de alimentación: dónde desayuna, donde consume los alimentos, información sobre nutrición y alimentación; realización de alguna actividad física.

### **3.3. Población**

La población es considerada como el conjunto de estudiantes que pertenecen a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, David, Chiriquí, República de Panamá, 2014.

### **3.4. Muestra**

La muestra es en esencia, un subgrupo de la población. Los estudiantes que participaran de éste estudio son 50 estudiantes que pertenecen a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, David, Chiriquí, República de Panamá, 2014.

### **3.5. Instrumentos de investigación**

Se utilizó una encuesta que incluyeron preguntas sobre ingestas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) y el lugar donde se realizaban las ingestas, consumo de leche y derivados (queso y yogur), alimentos proteicos: carnes (pollo, carnes, pescados embutidos) y proteicos: carnes (pollo, vacuna, ovina, porcina, pescados, incluyendo embutidos y vísceras) y leguminosas (frijoles, lentejas, habas), alimentos principalmente compuestos por hidratos de carbono (pan, cereales,

repostería, dulces, pasta, sopas y legumbres), alimentos ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos (verdura, ensalada, fruta y frutos secos) y la práctica de algún deporte.

El estado nutricional se evaluó a través del indicador antropométrico el índice de masa corporal (IMC), el cual se obtuvo dividiendo el peso en kg entre la talla en metros elevado al cuadrado.

### **3.6. Análisis de datos**

Luego de la aplicación del cuestionario y sus respectivas mediciones, los resultados se tabularon y se presentaron mediante cuadros y gráficas.

## **IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Los datos recopilados fueron analizados en forma cualitativa y cuantitativa a través del análisis de una encuesta semi estructurada aplicada a 50 estudiantes que asisten a la Facultad de Ciencias Agropecuarias ubicada en el Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2014; la que ha aportado resultados e indicadores para el análisis de la relación entre hábitos alimenticios y evaluación nutricional de éstos estudiantes y poder establecer estrategias y líneas de actuación de un proyecto de educación nutricional a nivel universitario para prevenir las enfermedades crónicas y alcanzar un óptimo estado de salud a lo largo de toda la vida de los estudiantes universitarios.

El análisis estadístico se realizó a través de cuadros de distribución de frecuencias absolutas y relativas con su respectivo análisis por pregunta, descritos en la parte inferior de cada cuadro, que han permitido la representación e interpretación de los resultados de manera precisa para obtener las conclusiones e inferencias propias de una forma más veraz y confiable. Posteriormente se realiza la presentación de dichos resultados mediante gráficas.

**Cuadro I: COMPOSICIÓN POR EDAD DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

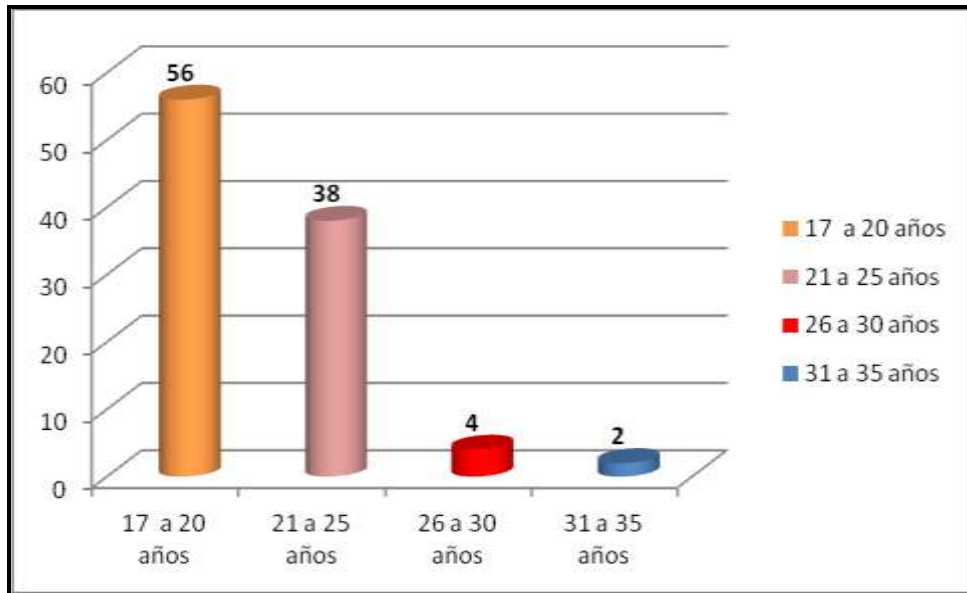
<b>EDADES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
17 a 20 años	28	56.0
21 a 25 años	19	38.0
26 a 30 años	2	4.0
31 a 35 años	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro I, se indica la composición por edad de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Según los resultados obtenidos, el 56% tenían una edad comprendida de 17 a 20 años, 38% entre las edades de veintiuno a veinticinco años; 4 % de veintiséis a treinta años y 2 % estaban entre los treinta y treinta cinco años.

**Gráfica 1: COMPOSICIÓN POR EDAD DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro II: COMPOSICIÓN POR SEXO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

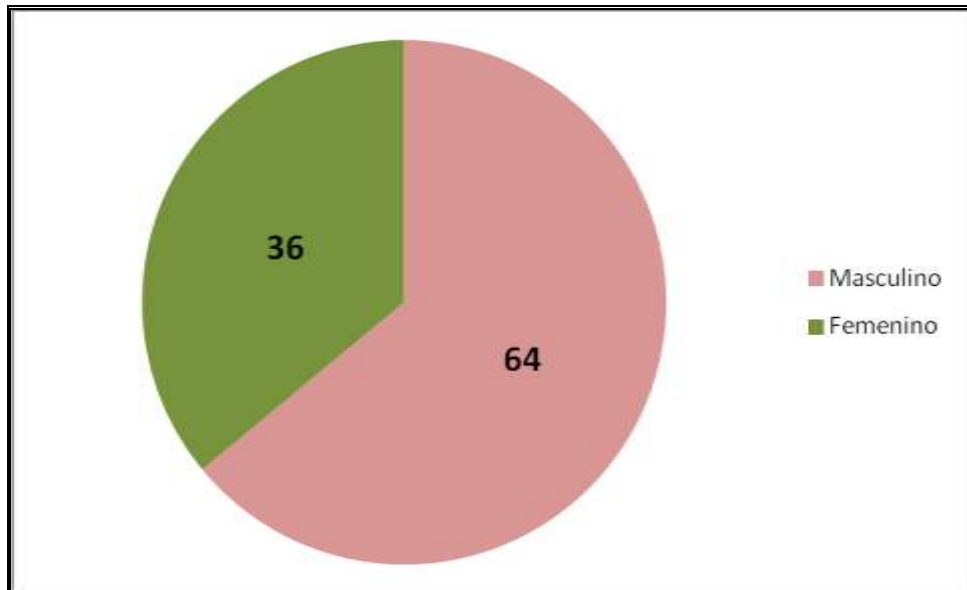
<b>SEXO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Masculino	32	64.0
Femenino	18	36.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro II, se presenta el sexo de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Según estos datos el 64 % eran del sexo masculino y el 36 % del sexo femenino.

**Gráfica 2: COMPOSICIÓN POR SEXO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro III: COMPOSICIÓN POR PESO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

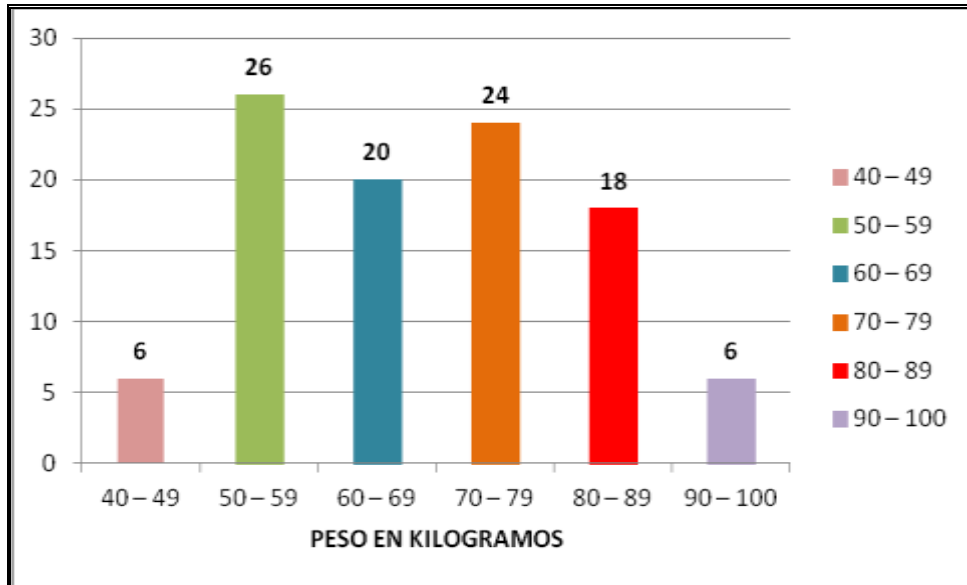
<b>PESO EN Kg</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
40 – 49	3	6.0
50 – 59	13	26.0
60 – 69	10	20.0
70 – 79	12	24.0
80 – 89	9	18.0
90 – 100	3	6.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro III, se presenta la composición por peso de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

De acuerdo a la muestra entrevistada el 26 % tiene actualmente un peso entre 50 a 59 Kg; 20 % entre sesenta a sesenta y nueve; 24 % entre setenta a setenta y nueve; 18 % entre ochenta a ochenta y nueve; 6 % entre noventa a cien kilogramos y un 6 % entre cuarenta a cuarenta y nueve.

**Gráfica 3: COMPOSICIÓN POR PESO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro IV: COMPOSICIÓN POR TALLA DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

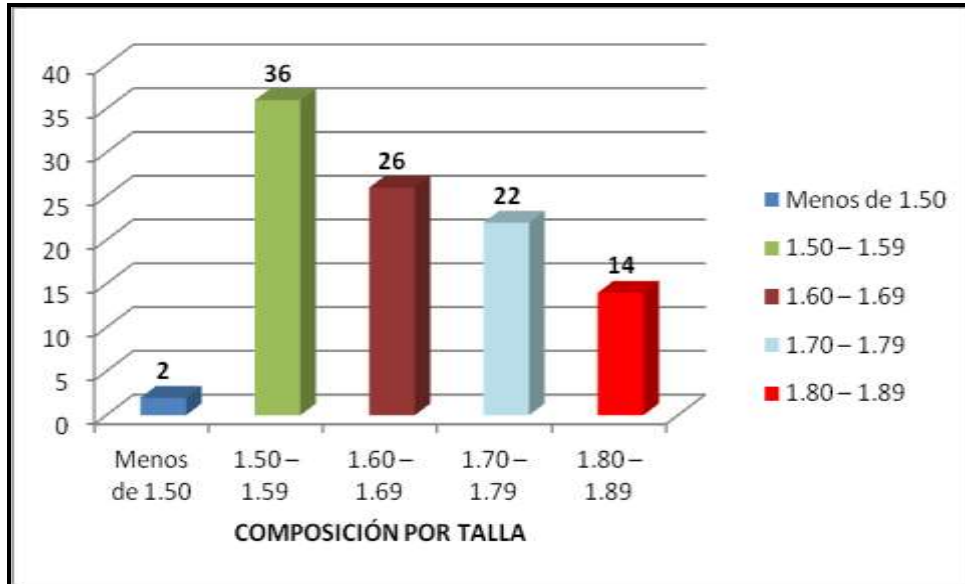
TALLA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 1.50	1	2.0
1.50 – 1.59	18	36.0
1.60 – 1.69	13	26.0
1.70 – 1.79	11	22.0
1.80 – 1.89	7	14.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro IV, se presenta la composición por talla de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 36 % de los encuestados tiene una talla entre un metro cincuenta a un metro cincuenta y nueve; 26 % entre un metro sesenta a un metro sesenta y nueve; 22 % entre un metro setenta a un metro setenta y nueve; 14 % entre un metro ochenta a un metro ochenta y nueve.

**Gráfica 4: COMPOSICIÓN POR TALLA DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro V: ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

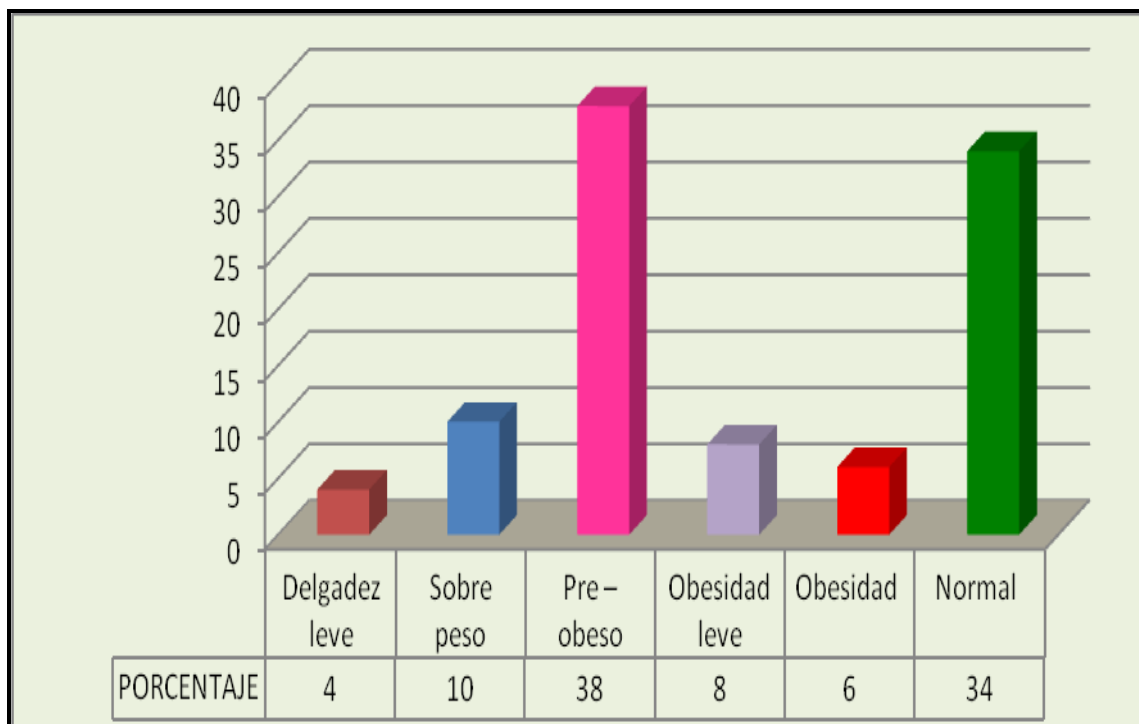
<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Delgadez leve	2	4.0
Sobre peso	5	10.0
Pre – obeso	19	38.0
Obesidad leve	4	8.0
Obesidad	3	6.0
Normal	17	34.0
<b>TOTALES</b>	<b>50</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro V, detalla el estado nutricional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias – Chiriquí, participantes en el estudio.

El estado nutricional se evaluó a través del indicador antropométrico el índice de masa corporal (IMC), el cual se obtuvo dividiendo el peso en kg entre la talla en metros elevado al cuadrado. De acuerdo a estos resultados: un 4 % poseen un estado de delgadez leve; 10 % tienen sobre peso; 38 % son pre obesos; 8 % tienen un estado de obesidad leve; 6 % estado de obesidad y un 34 % tienen un estado normal.

**Gráfica 5: ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro VI: ÁREA DONDE VIVEN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

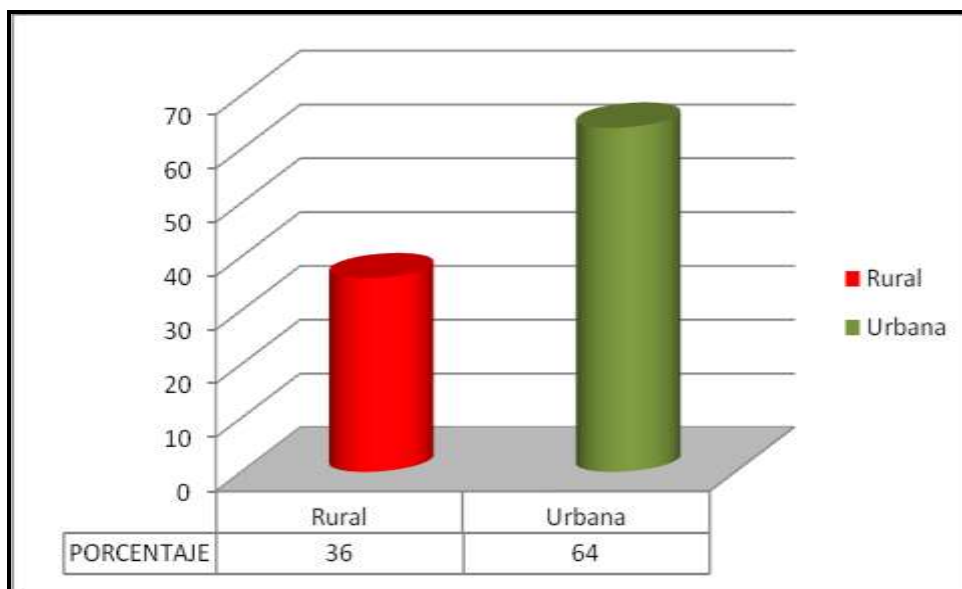
<b>ÁREA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Rural	18	36.0
Urbana	32	64.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro VI, se presenta el área en la cual viven los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 64 % de los encuestados provienen del área urbana y un 36 % del área rural.

**Gráfica 6:      ÁREA DONDE VIVEN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro VII: ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

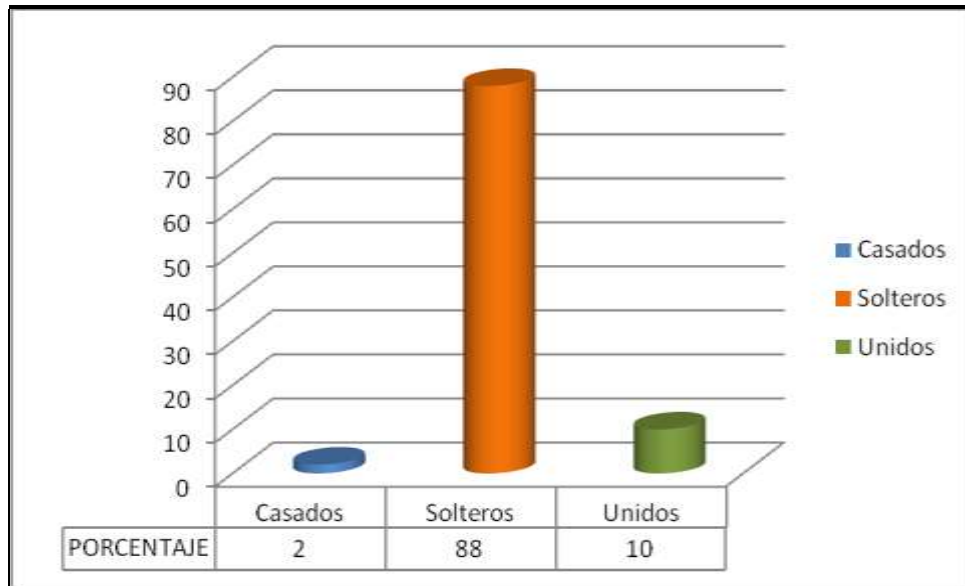
<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Casados	1	2.0
Solteros	44	88.0
Unidos	5	10.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro VII, se presenta el estado civil de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 88 % manifestó que eran solteros; el 10 % respondió que eran unidos y el 2 % estaban casados al momento de realizar la encuesta.

**Gráfica 7: ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro VIII: NIVEL ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

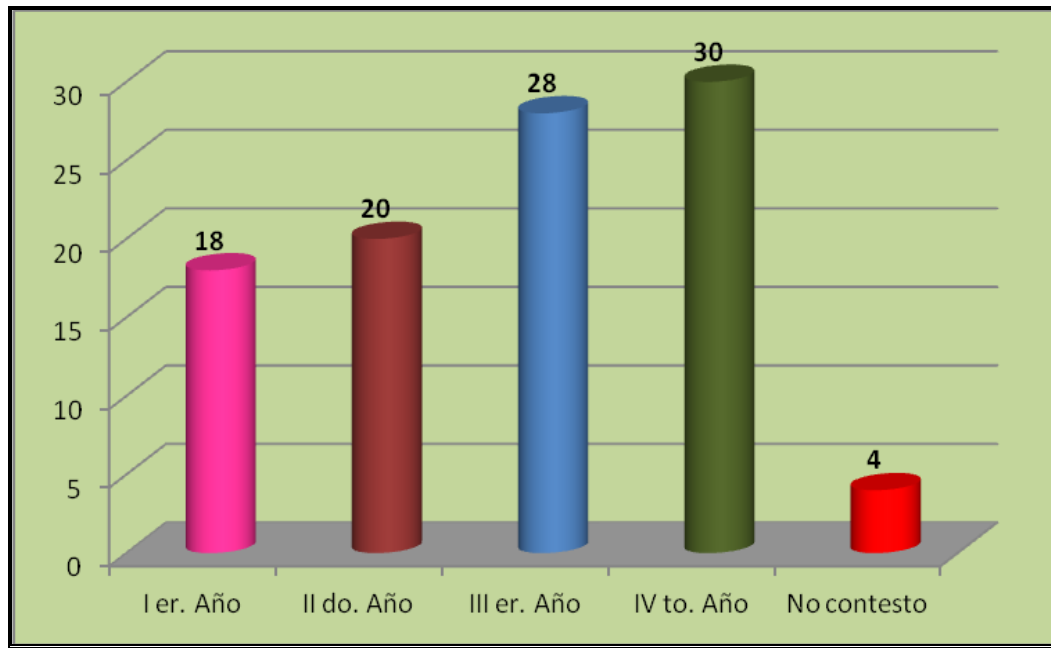
<b>NIVEL ACADÉMICO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
I er. Año	9	18.0
II do. Año	10	20.0
III er. Año	14	28.0
IV to. Año	15	30.0
No contesto	2	4.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro VIII, se presenta el nivel académico de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 30 % manifestó estar en IV° año, el 28 % en III er. año; el 20 % en II do. año y un 4 % no contesto.

**Gráfica 8: NIVEL ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro IX: CARRERA QUE CURSAN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

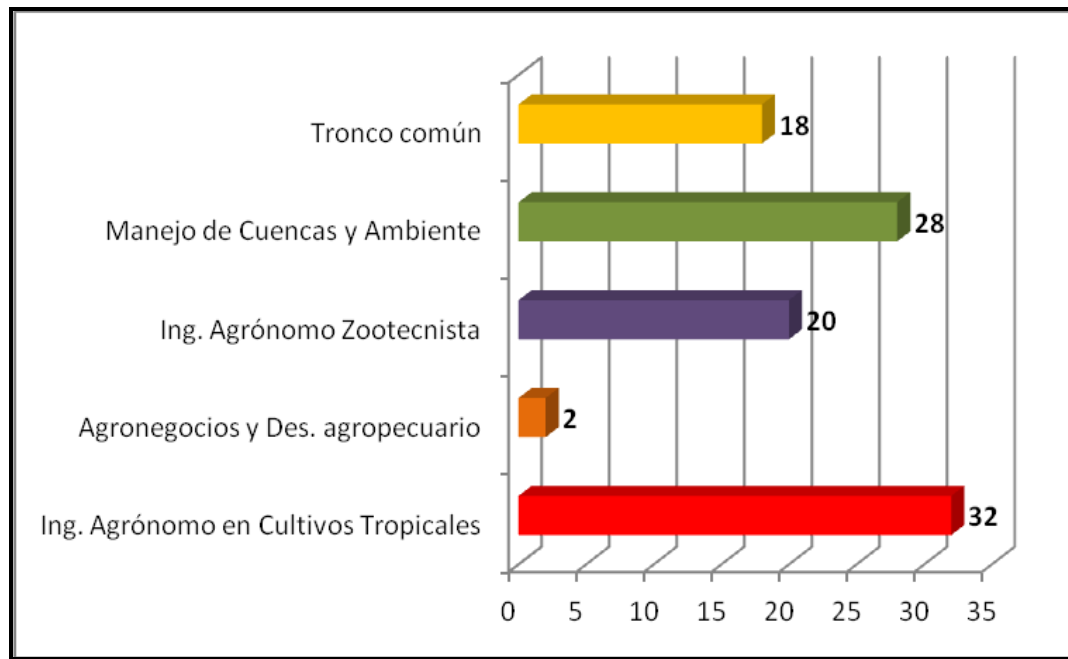
<b>CARRERA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Ing. Agrónomo en Cultivos Tropicales	16	32.0
Agronegocios y Des. agropecuario	1	2.0
Ing. Agrónomo Zootecnista	10	20.0
Manejo de Cuencas y Ambiente	14	28.0
Tronco común	9	18.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro IX, se presentan las carreras a las que asisten los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

De acuerdo con estos resultados el 32 % está en la carrera de Ingeniero Agrónomo en Cultivos Tropicales; un 28 % en la carrera de Manejo de Cuencas y Ambiente; un 20 % en la carrera de Ingeniero Zootecnista; mientras que un 2 % en la carrera de Ingeniero en Agronegocios y Desarrollo Agropecuario y un 18 % manifiesta estar actualmente en el tronco común.

**Gráfica 9: CARRERA QUE CURSAN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro X: PERSONA QUE DECIDE HABITUALMENTE LOS MENÚS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

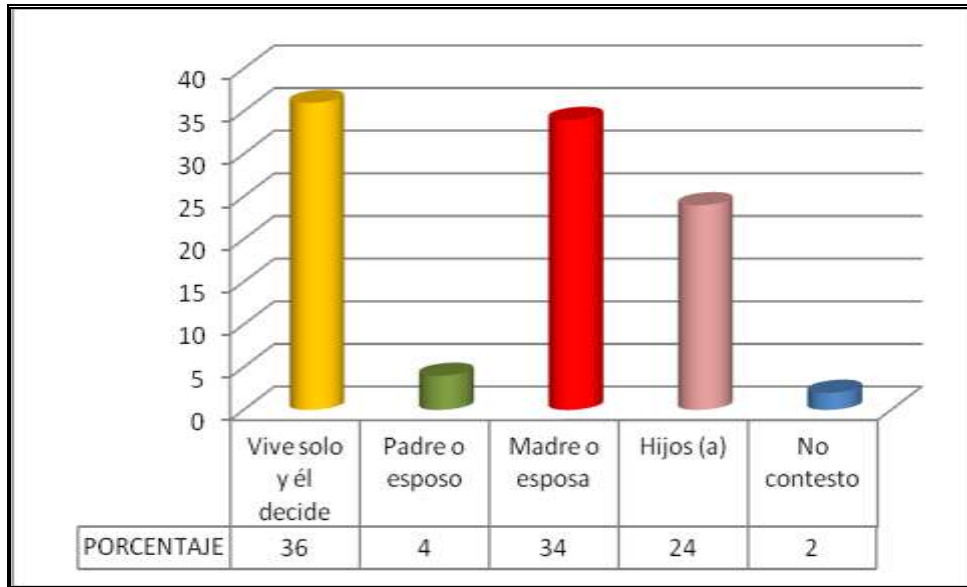
<b>PERSONA QUE DECIDE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Vive solo y él decide	18	36.0
Padre o esposo	2	4.0
Madre o esposa	17	34.0
Hijos (a)	12	24.0
No contesto	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro X, se presenta la persona que decide habitualmente los menús en las familias de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Según estos datos el 36 % vive solo y él decide el tipo de alimentos que componen el menú diario; el 34 % la madre o la esposa; el 24 % los hijos /as; el 4 % el padre o esposo y un 2 % no contesto.

**Gráfica 10: PERSONA QUE DECIDE HABITUALMENTE LOS MENÚS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XI: CONSUMO DE ALIMENTOS QUE REALIZAN EN EL DÍA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

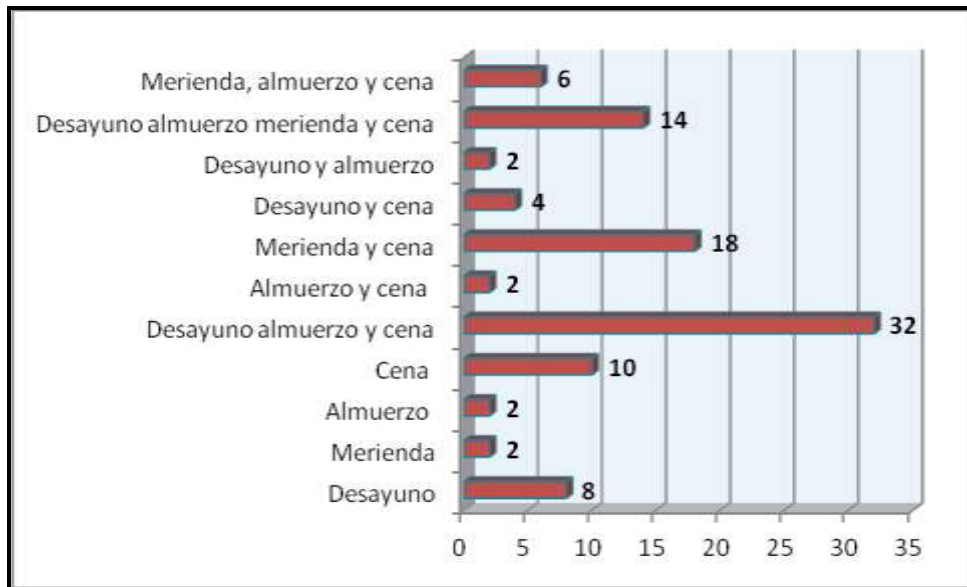
<b>CONSUMO DE ALIMENTOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Desayuno	4	8.0
Merienda	1	2.0
Almuerzo	1	2.0
Cena	5	10.0
Desayuno almuerzo y cena	16	32.0
Almuerzo y cena	1	2.0
Merienda y cena	9	18.0
Desayuno y cena	2	4.0
Desayuno y almuerzo	1	2.0
Desayuno almuerzo merienda y cena	7	14.0
Merienda, almuerzo y cena	3	6.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro XI, se presenta el consumo de alimentos que realizan en el día los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Es variado la frecuencia en que se consumen los alimentos durante el día; entre los porcentajes más representativos se encuentran: un 32 % se alimentan en el desayuno, almuerzo y cena; un 18 % merienda y cena; un 14 % desayuno, almuerzo, merienda y cena y un 6 % merienda, almuerzo y cena y un 10 % solamente consume alimentos en la cena; mientras que un 8 % en el desayuno.

**Gráfica 11: CONSUMO DE ALIMENTOS QUE REALIZAN EN EL DÍA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XII: ALIMENTOS QUE DESAYUNAN HABITUALMENTE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

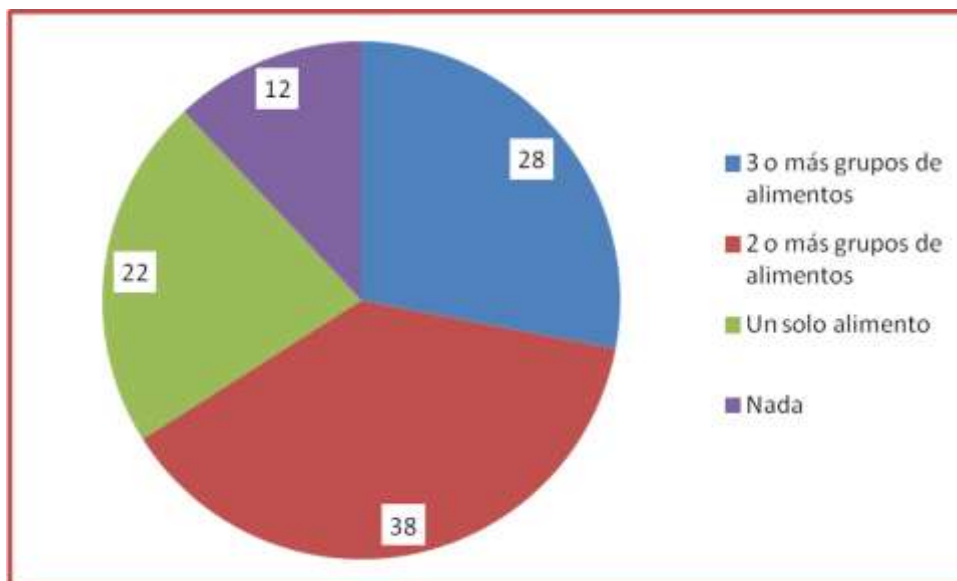
<b>ALIMENTOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
3 o más grupos de alimentos	14	28.0
2 o más grupos de alimentos	19	38.0
Un solo alimento	11	22.0
Nada	6	12.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro XII, se presentan la cantidad de alimentos que desayunan habitualmente los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 38 % señala que consumen dos o más grupos de alimentos; 28 % tres o más grupos; 22 % un solo alimento y un 12 % no consumen ningún tipo de alimento.

**Gráfica 12: ALIMENTOS QUE DESAYUNAN HABITUALMENTE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XIII: CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

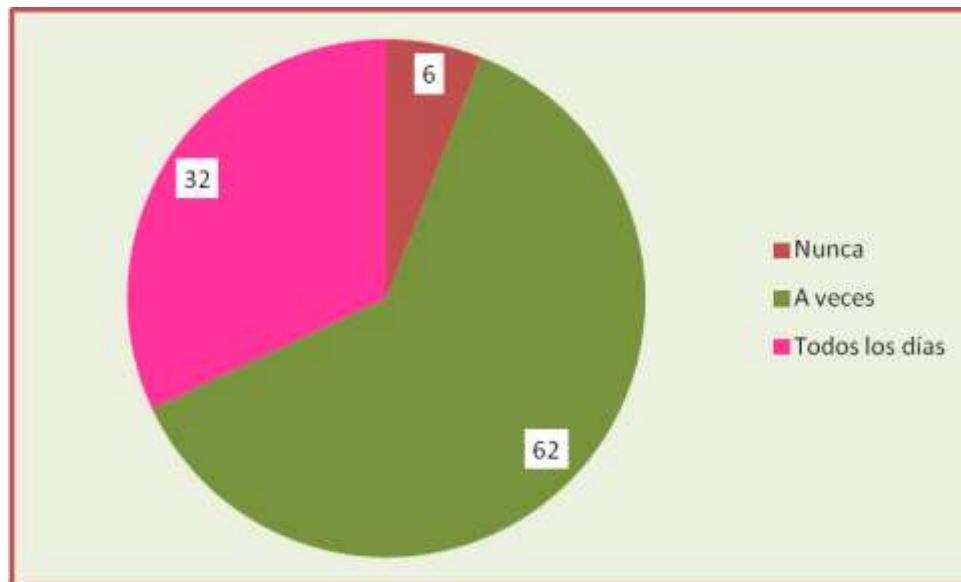
<b>CONSUMO ENTRE COMIDAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	3	6.0
A veces	31	62.0
Todos los días	16	32.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XIII, presenta la frecuencia del consumo de alimentos entre comidas por los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 62 % de los encuestados afirman que a veces consumen alimentos entre comidas; 32 % todos los días y un 6 % nunca.

**Gráfica 13: CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XIV: TIEMPO QUE EMPLEAN PARA REALIZAR SU COMIDA PRINCIPAL LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

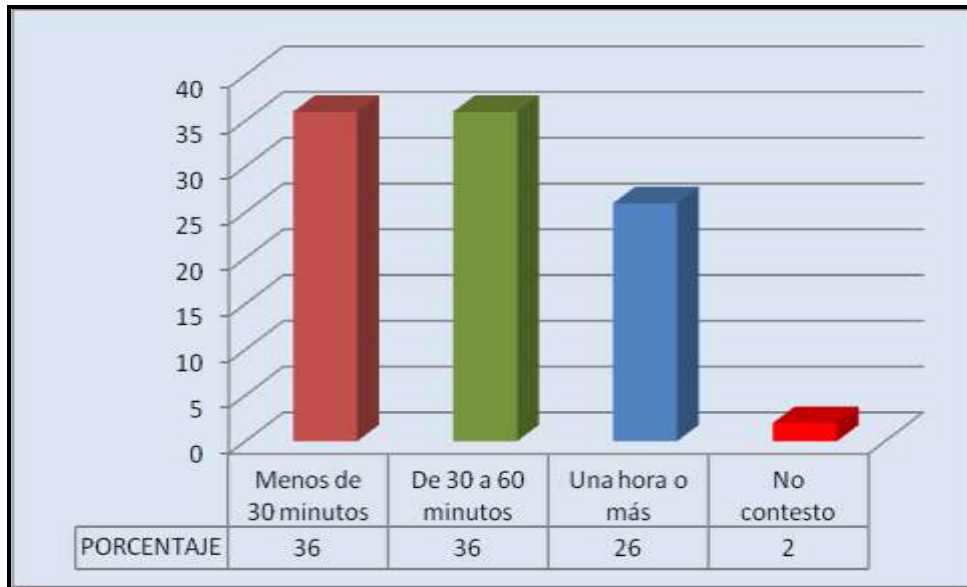
<b>TIEMPO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Menos de 30 minutos	18	36.0
De 30 a 60 minutos	18	36.0
Una hora o más	13	26.0
No contesto	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro XIV, se establece el tiempo que emplean para realizar su comida principal los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 36 % considera que menos de treinta minutos; el 36 % entre treinta a sesenta minutos; el 26 % entre una hora o más y un 2 % no contesto.

**Gráfica 14: TIEMPO QUE EMPLEAN PARA REALIZAR SU COMIDA PRINCIPAL LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XV: LUGAR DONDE COMEN HABITUALMENTE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

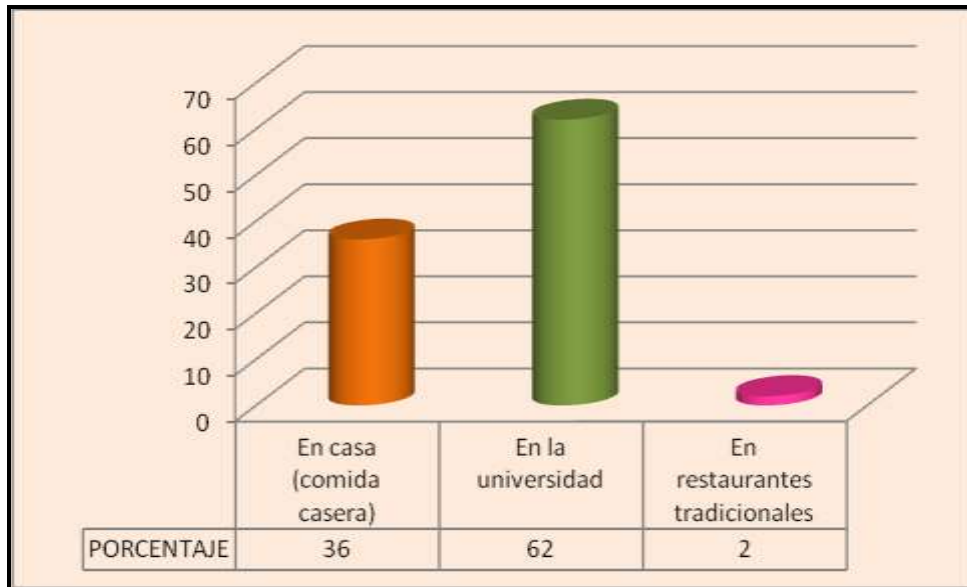
<b>LUGAR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
En casa (comida casera)	18	36.0
En la universidad	31	62.0
En restaurantes tradicionales	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XV, presenta el lugar donde comen habitualmente los alimentos los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 62 % manifestó que en la universidad; 36 % en casa (comida casera) y un 2 % en restaurantes tradicionales.

**Gráfica 15: LUGAR DONDE COMEN HABITUALMENTE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XVI: LECTURA HABITUAL DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

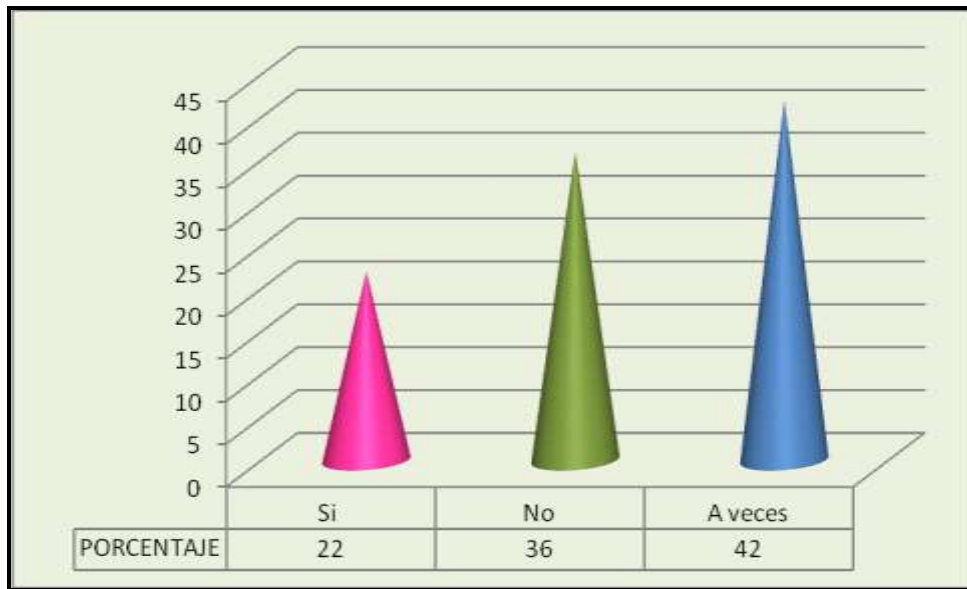
<b>LECTURA DEL ETIQUETADO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	11	22.0
No	18	36.0
A veces	21	42.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

En el Cuadro XVI, se presenta la frecuencia de la lectura habitual del etiquetado nutricional de los alimentos por los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Según las respuestas un 42 % considera que a veces efectúan la lectura habitual del etiquetado de los alimentos; un 36 % no mientras que en un 22 % considera que sí.

**Gráfica 16: LECTURA HABITUAL DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XVII: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS O ZUMO DE FRUTAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

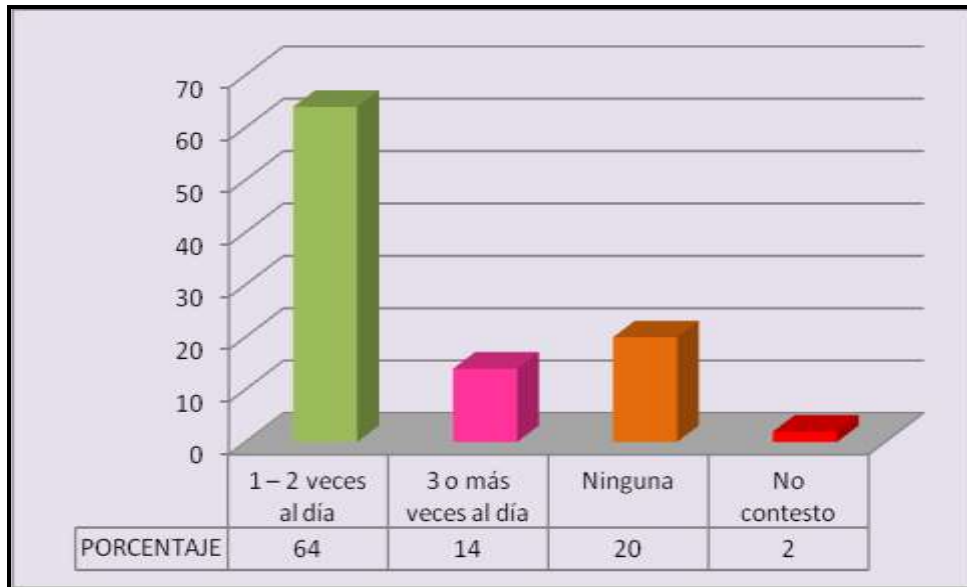
<b>CONSUMO DE FRUTAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 – 2 veces al día	32	64.0
3 o más veces al día	7	14.0
Ninguna	10	20.0
No contesto	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XVII, se presenta la frecuencia del consumo de frutas o zumo de frutas según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 64 % de los encuestados considera que consume frutas de una a dos veces al día; 14 % de tres o más veces al día; 20 % en ninguna ocasión mientras que un 2 % no contesto.

**Gráfica 17: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS O ZUMO DE FRUTAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XVIII: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE VERDURAS CRUDAS O COCIDAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

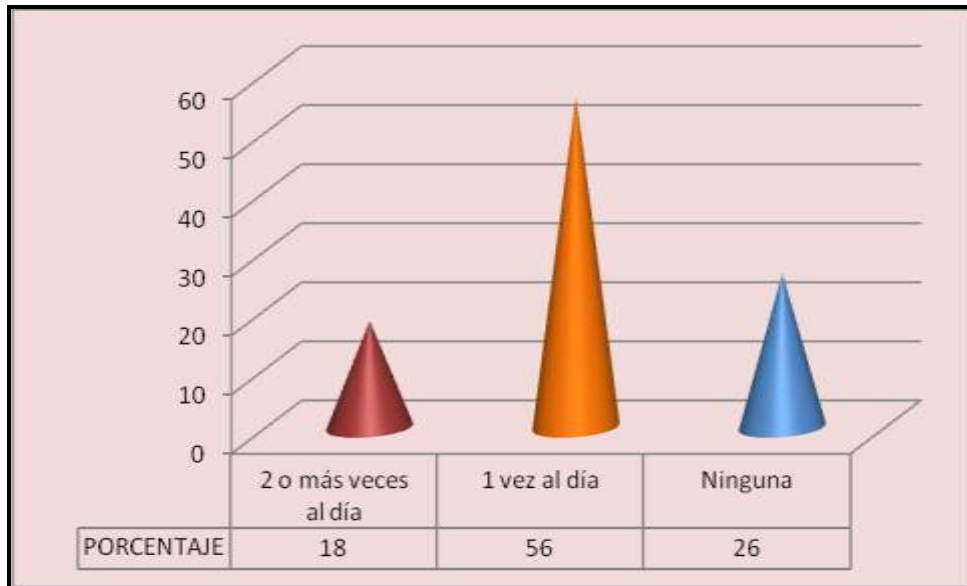
<b>CONSUMO DE VERDURAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
2 o más veces al día	9	18.0
1 vez	28	56.0
Ninguna	13	26.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XVIII, presenta la frecuencia del consumo de verduras crudas o cocidas según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 56 % expresó que consumía verduras crudas o cocidas una vez al día; 18 % dos o más veces al día y un 26 % en ninguna ocasión.

**Gráfica 18: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE VERDURAS CRUDAS O COCIDAS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

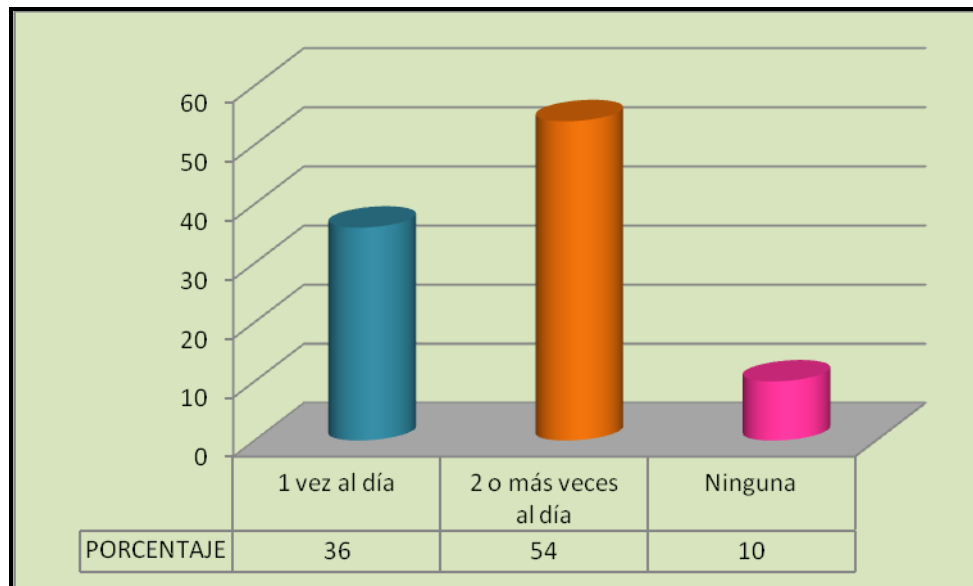
**Cuadro XIX: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

<b>CONSUMO DE LEGUMBRES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 vez al día	18	36.0
2 o más veces al día	27	54.0
Ninguna	5	10.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

Según el cuadro XIX, los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio concuerdan que consumen legumbres en un 54 % dos o más veces al día; 36 % una vez al día y un 10 % en ninguna ocasión.

**Gráfica 19: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LEGUMBRES SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XX: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CEREALES PAN, PATATAS, PASTA O ARROZ SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

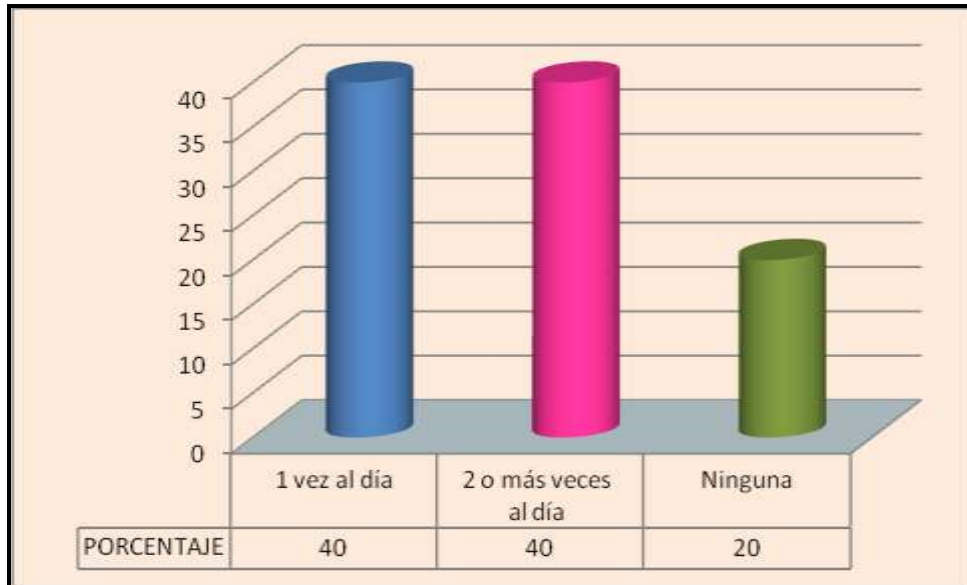
<b>CONSUMO DE CEREALES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 vez al día	20	40.0
2 o más veces al día	20	40.0
Ninguna	10	20.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XX, recoge la opinión de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio sobre la frecuencia del consumo de cereales.

El 40 % concuerda que consume cereales una vez al día; 40 % dos o más veces al día y el 20 % en ninguna ocasión.

**Cuadro XX: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CEREALES PAN, PATATAS, PASTA O ARROZ SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXI: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRALES (GALLETAS CON FIBRA, PAN INTEGRAL Y OTROS) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

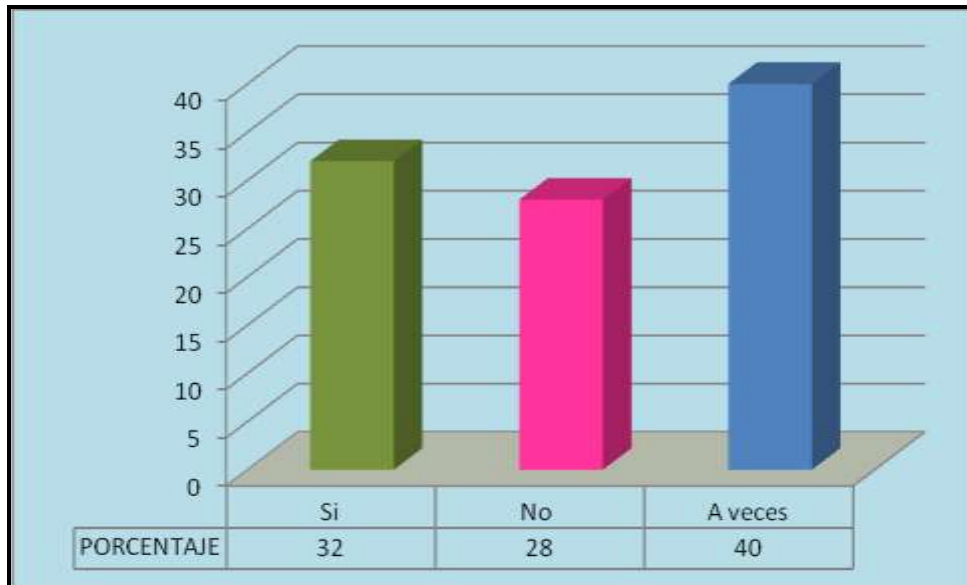
<b>CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRALES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	16	32.0
No	14	28.0
A veces	20	40.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXI, recoge lo que expresaron los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio sobre la frecuencia del consumo de alimentos integrales.

Según ellos, 32 % los consume a veces; 40 % los consume a veces y un 28 % no los consume.

**Gráfica 21: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS INTEGRALES (GALLETAS CON FIBRA, PAN INTEGRAL Y OTROS) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXII: FRECUENCIA DEL CONSUMO HABITUAL DE LÁCTEOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

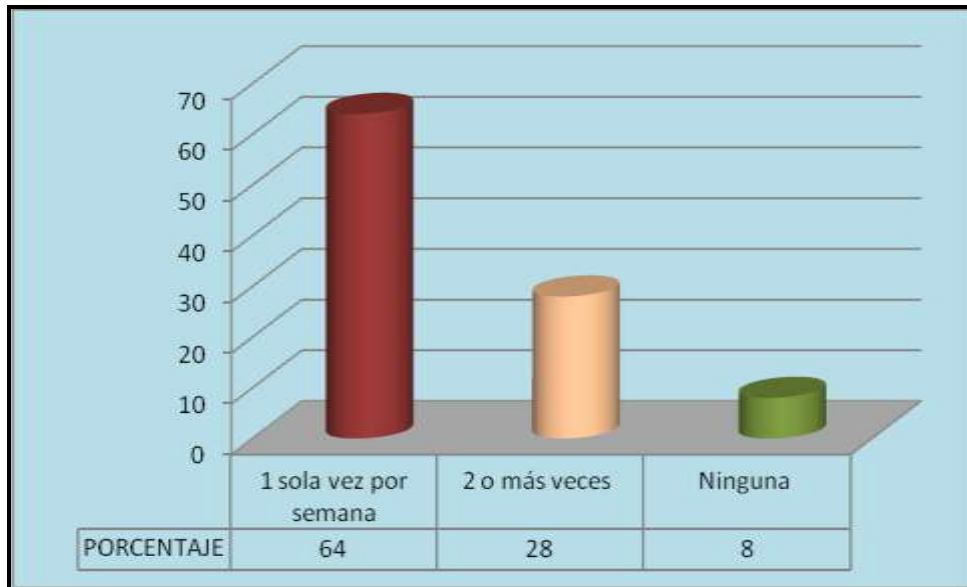
<b>CONSUMO DE LÁCTEOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 sola vez por semana	32	64.0
2 o más veces	14	28.0
Ninguna	4	8.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXII, indica la frecuencia del consumo de lácteos según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 64 % afirmó que lo consumen una sola vez al día; un 28 % dos o más veces al día y un 8 % considera que en ninguna ocasión.

**Gráfica 22: FRECUENCIA DEL CONSUMO HABITUAL DE LÁCTEOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXIII: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS FERMENTADOS (YOGURT) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

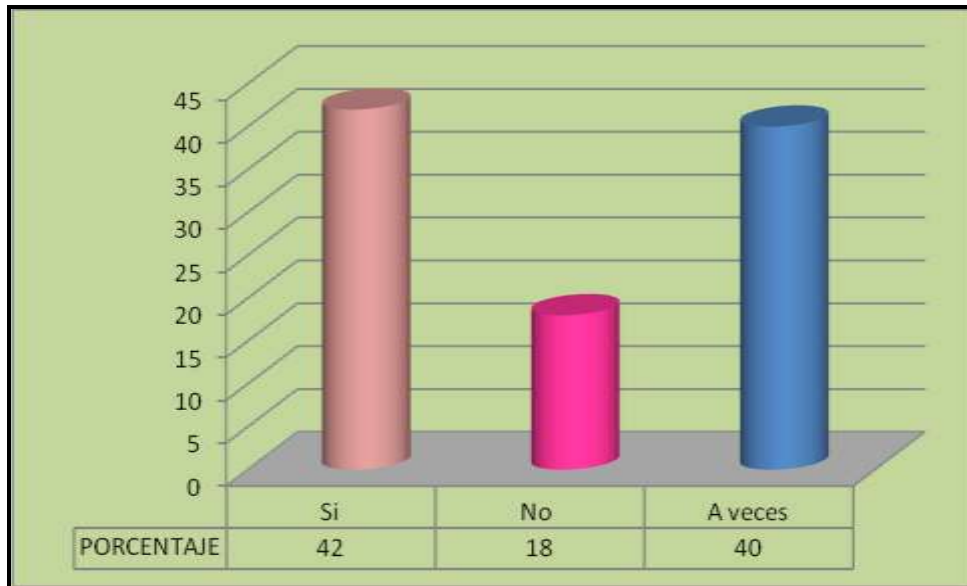
<b>CONSUMO DE LÁCTEOS FERMENTADOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	21	42.0
No	9	18.0
A veces	20	40.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXIII, indica la frecuencia del consumo de lácteos fermentados (yogurt) según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Con respecto al consumo de lácteos fermentados (yogurt) un 42 % afirma que sí; un 40 % a veces y un 18 % considera que no.

**Gráfica 23: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE LÁCTEOS FERMENTADOS (YOGURT) SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXIV: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE MAGRA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

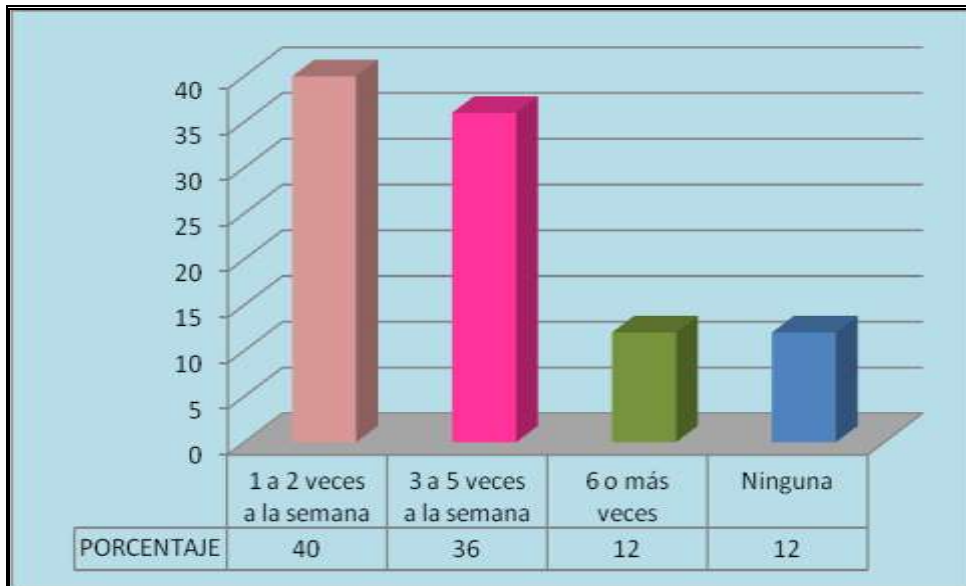
<b>CONSUMO DE CARNE MAGRA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 a 2 veces a la semana	20	40.0
3 a 5 veces a la semana	18	36.0
6 o más veces	6	12.0
Ninguna	6	12.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXIV, recoge lo que expresaron los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio sobre la frecuencia del consumo de carnes magras.

Un 40 % concuerda que de una a dos veces a la semana; 36 % de tres a cinco veces a la semana; 12 % seis o más veces y 12 % en ninguna ocasión.

**Gráfica 24: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE MAGRA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXV: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE GRASA (SATURADA) O EMBUTIDOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

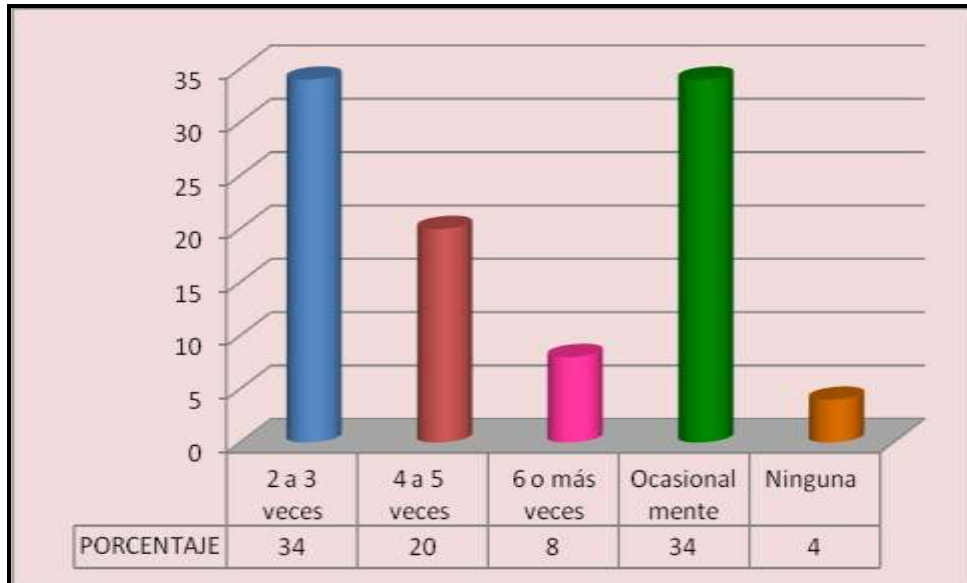
<b>CONSUMO DE CARNE GRASA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
2 a 3 veces	17	34.0
4 a 5 veces	10	20.0
6 o más veces	4	8.0
Ocasionalmente	17	34.0
Ninguna	2	4.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

Según el Cuadro XXV, sobre la frecuencia del consumo de carne grasa según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 34 % concuerda que consume carne grasa de dos a tres veces por semana; 20 % de cuatro a cinco veces; 34 % ocasionalmente; 8 % seis o más veces y un 4 % en ninguna ocasión.

**Gráfica 25: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE CARNE GRASA (SATURADA) O EMBUTIDOS SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXVI: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PESCADOS POR SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

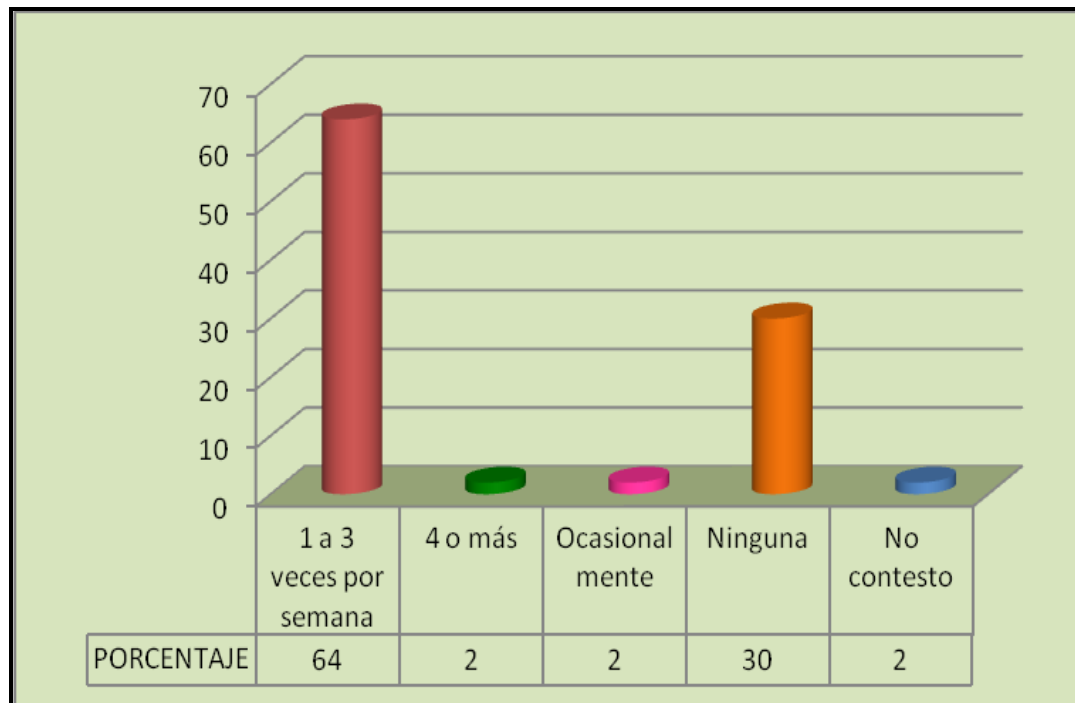
<b>CONSUMO DE PESCADOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 a 3 veces por semana	32	64.0
4 o más	1	2.0
Ocasionalmente	1	2.0
Ninguna	15	30.0
No contesto	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXVI, representa la frecuencia del consumo de pescados según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 64 % afirmó que consume pescados de una a tres veces por semana; 2 % de cuatro o más veces por semana; 2 % ocasionalmente; 30 % en ninguna ocasión y un 2 % no contestó.

**Gráfica 26: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE PESCADOS POR SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXVII: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE HUEVOS A LA SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

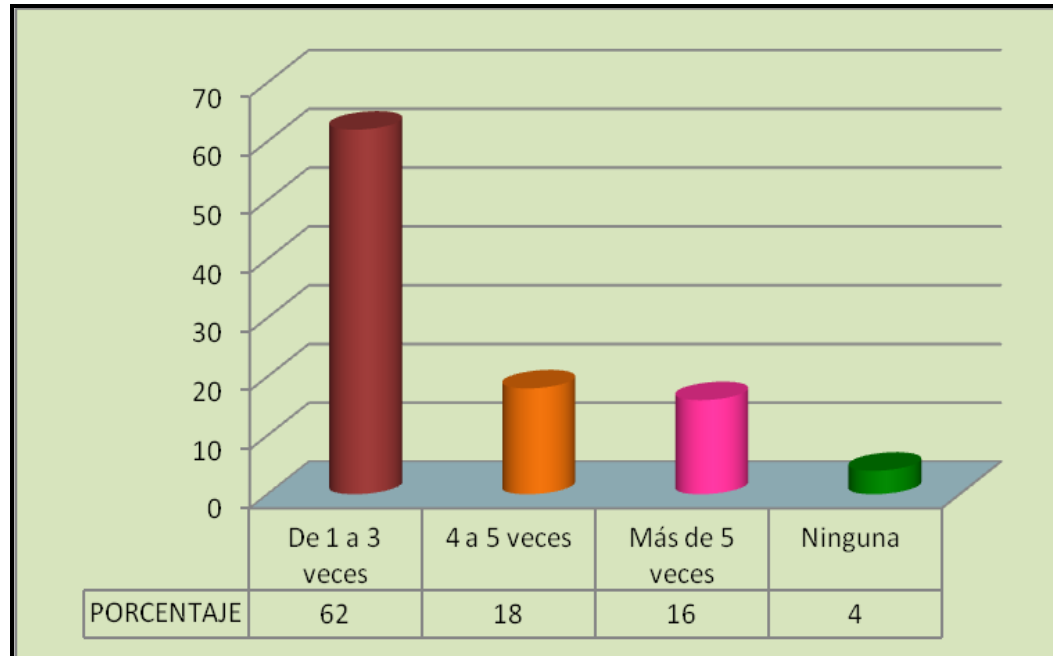
<b>CONSUMO DE HUEVOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
De 1 a 3 veces	31	62.0
4 a 5 veces	9	18.0
Más de 5 veces	8	16.0
Ninguna	2	4.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXVII, indica la frecuencia del consumo de huevos según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 62 % opina que de una a tres veces por semana; 18 % de cuatro a cinco veces por semana; 16 % más de cinco veces por semana y un 4 % en ninguna ocasión. Es importante resaltar que el huevo es un alimento valioso por contener una proporción equilibrada de hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales y vitaminas. Las proteínas del huevo son de alto valor biológico por tener una alta composición de aminoácidos esenciales.

**Gráfica 27: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE HUEVOS A LA SEMANA SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXVIII: FRECUENCIA EN QUE CONSUMEN ALIMENTOS EN LOS lugares de comida rápida (Mc Donald's, Domino's pizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken **SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.****

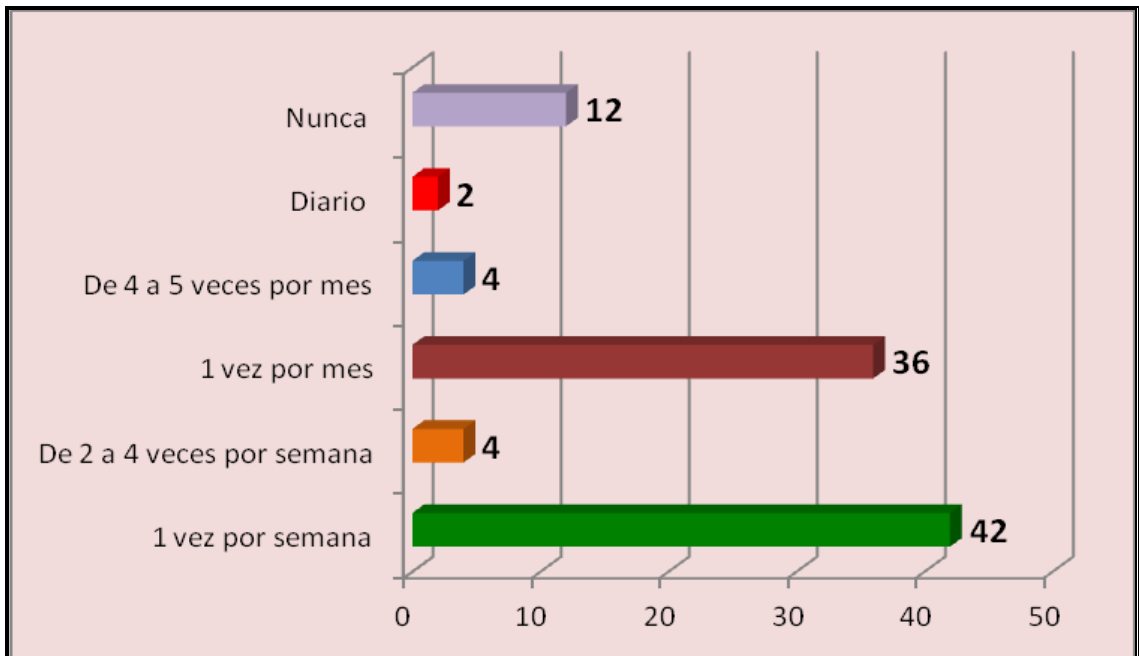
<b>COMIDA RÁPIDA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 vez por semana	21	42.0
De 2 a 4 veces por semana	2	4.0
1 vez por mes	18	36.0
De 4 a 5 veces por mes	2	4.0
Diario	1	2.0
Nunca	6	12.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXVIII, resume la frecuencia en que consumen alimentos en los lugares de comida rápida (Mc Donald's, Domino's pizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 42 % opina que una vez por semana; 4 % de dos a cuatro veces por semana; 36 % una vez por mes; un 2 % a diario y un 12 % nunca asiste a los lugares donde venden comidas rápidas.

**Gráfica 28: FRECUENCIA EN QUE CONSUMEN ALIMENTOS EN LOS lugares de comida rápida (Mc Donald's, Domino's pizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXIX: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DULCES AL DÍA POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

<b>CONSUMO DE DULCES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Uno	20	40.0
Dos	12	24.0
Tres	10	20.0
Más de cinco	2	4.0
Ninguno	6	12.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXIX, representa la frecuencia del consumo de dulces al día según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 40 % concuerda que consume dulces una vez al día; 24 % dos veces al día; 20 % tres veces al día; 4 % más de cinco veces al día y un 12 % en ninguna ocasión.

**Cuadro XXIX: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE DULCES AL DÍA POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXX: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS (COCA-COLA, LICUADOS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

<b>CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	33	66.0
No	13	26.0
A veces	3	6.0
No contesto	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

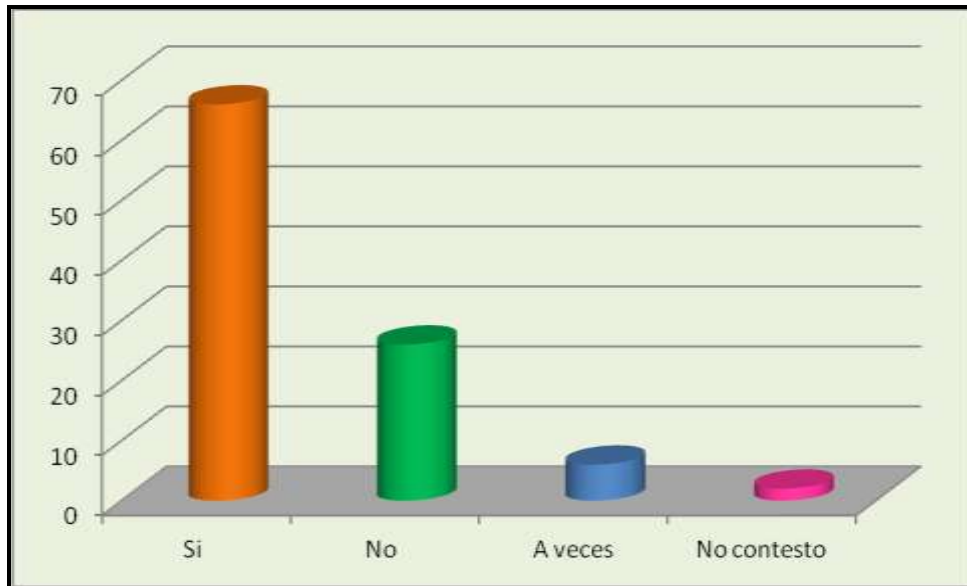
Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXX, representa la frecuencia del consumo de bebidas azucaradas (coca – cola, licuados) según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

En un 66 % consideró que si consumen bebidas azucaradas; 26 % no las consumen; 6 % a veces y un 2 % no contestó.

De acuerdo con WCRF/AICR., 2007; las bebidas que contienen azúcares añadidos, se asocian con un mayor riesgo de aumentar de peso y por lo tanto, desarrollar sobrepeso y obesidad, así como otras enfermedades cardiovasculares como diabetes, síndrome metabólico, hipertensión.

**Gráfica 30: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS (COCA-COLA, LICUADOS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXXI: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (LICORES, CERVEZAS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

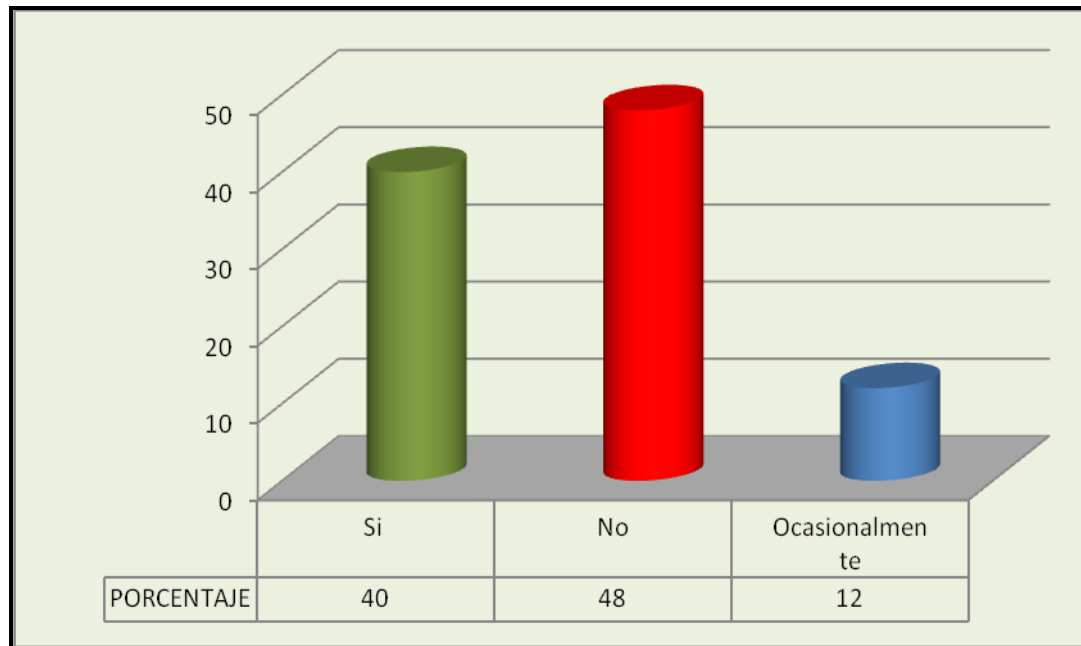
<b>CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	20	40.0
No	24	48.0
Ocasionalmente	6	12.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXXI, indica la frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 40 % afirmó que sí consumen bebidas alcohólicas; un 48 % consideró que no mientras que un 12 % ocasionalmente.

**Gráfica 31: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (LICORES, CERVEZAS) POR LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXXII: TIPO DE ACEITE O GRASA QUE UTILIZAN CON FRECUENCIA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

<b>TIPO DE ACEITE O GRASA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Oliva	15	30.0
Aceite de semillas	21	42.0
Mantequilla	6	12.0
Margarina	4	8.0
Tocino	4	8.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

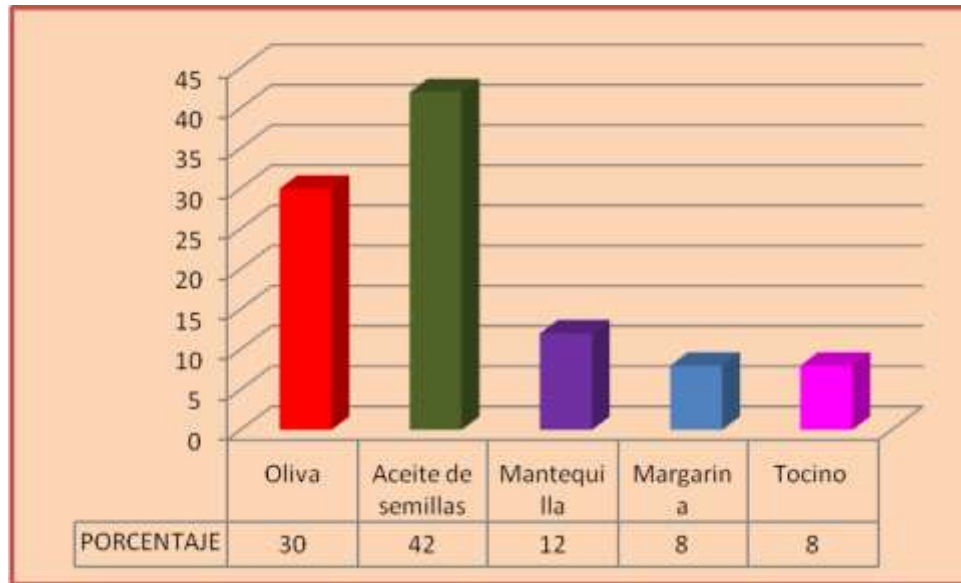
Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

Según el Cuadro XXXII, sobre el tipo de aceite o grasa que utilizan los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 30 % concuerda que utiliza el aceite de oliva; 42 % aceite de semillas; 12 % mantequilla; 8 % margarina y un 8 % el tocino para preparar sus alimentos.

De acuerdo a la literatura revisada las grasas en general están constituidas por una mezcla de ácidos grasos saturados e insaturados. El saber controlar la proporción de los mismos, es decir consumir más cantidad de insaturados sobre los saturados permite prevenir el riesgo de padecer enfermedades cardio y cerebrovasculares.

**Gráfica 32: TIPO DE ACEITE O GRASA QUE UTILIZAN CON FRECUENCIA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXXIII: FRECUENCIA DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

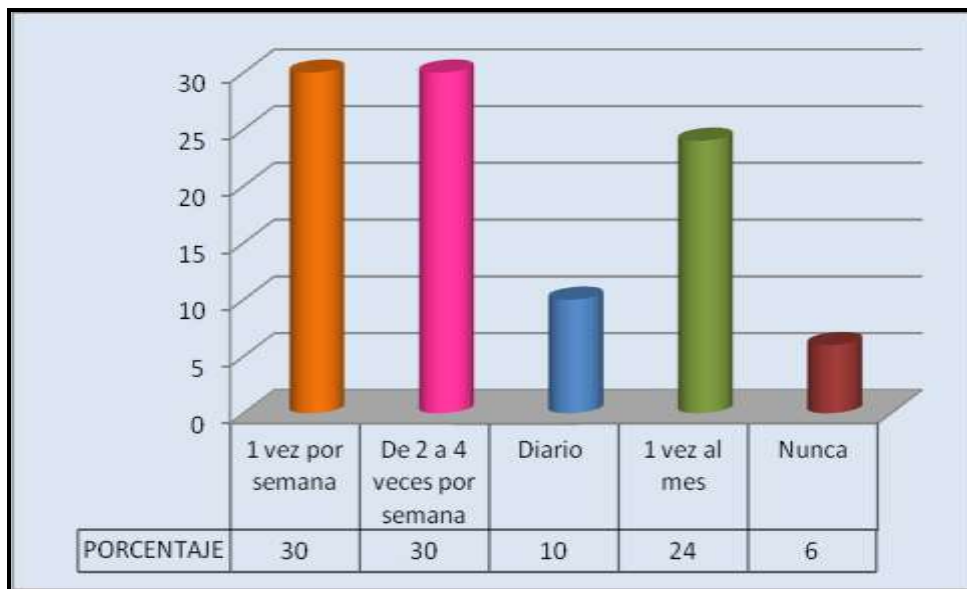
<b>EJERCICIO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1 vez por semana	15	30.0
De 2 a 4 veces por semana	15	30.0
Diario	5	10.0
1 vez al mes	12	24.0
Nunca	3	6.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXXIII, indica la frecuencia de la realización de ejercicio según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Según los entrevistados, el 30 % manifiesta realizar ejercicio una vez por semana; un 30 % de dos a cuatro veces por semana; 10 % a diario; 24 % una vez al mes y un 6 % en ninguna ocasión.

**Cuadro XXXIII: FRECUENCIA DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXXIV: PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

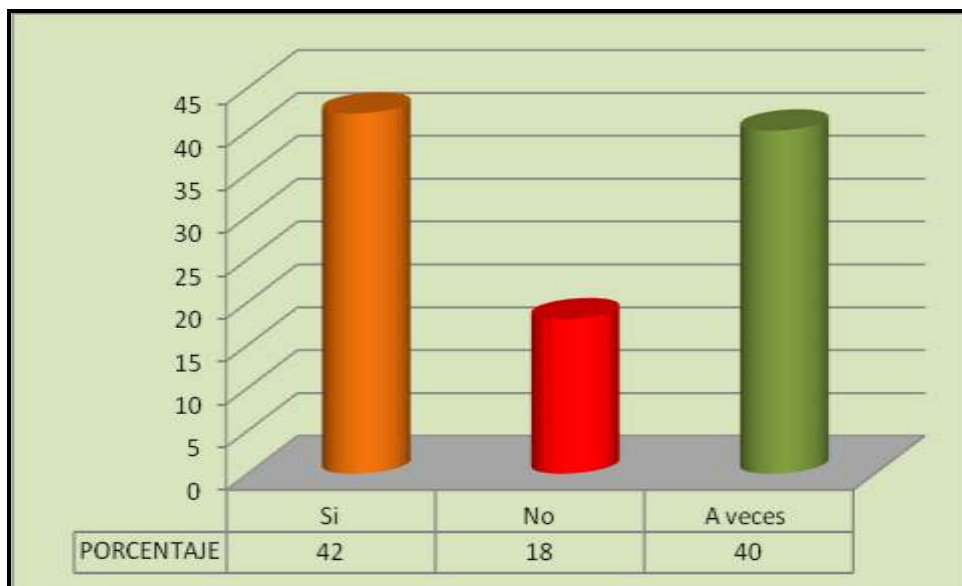
<b>PRÁCTICA DE DEPORTES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	21	42.0
No	9	18.0
A veces	20	40.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXXIV, indica la frecuencia de algún deporte según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 42 % de los entrevistados informa practicar algún tipo de deporte como: basketball, softball, lazo, volleyball, football, correr, gimnasia, natación, beisbol, ciclismo; 40 % a veces y el 18 % en ninguna ocasión.

**Gráfica 34: PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXXV: INSTRUCCIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

<b>INSTRUCCIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	30	60.0
No	19	38.0
No contesto	1	2.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

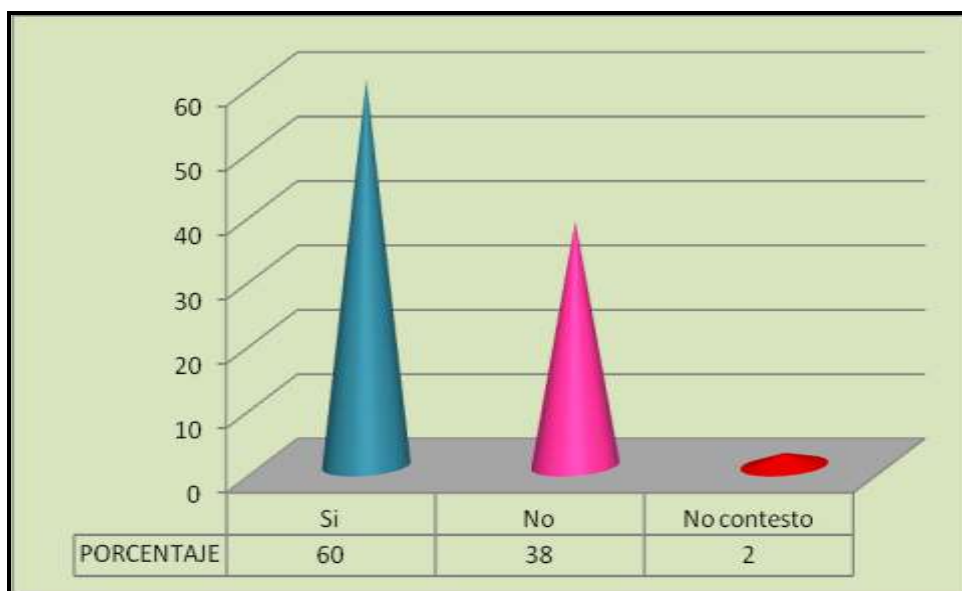
Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXXV, presenta el grado de instrucción sobre nutrición y alimentación saludable según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

El 60 % considera que si han recibido instrucción sobre nutrición y alimentación saludable; el 38 % afirma que no y un 2 % no contesto.

La muestra entrevistada opina que la instrucción sobre nutrición y alimentación es importante ya que ayuda a mejorar los hábitos alimenticios, la salud a nivel familiar y la calidad de vida en general.

**Gráfica 35: INSTRUCCIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXXVI: PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS FAMILIAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

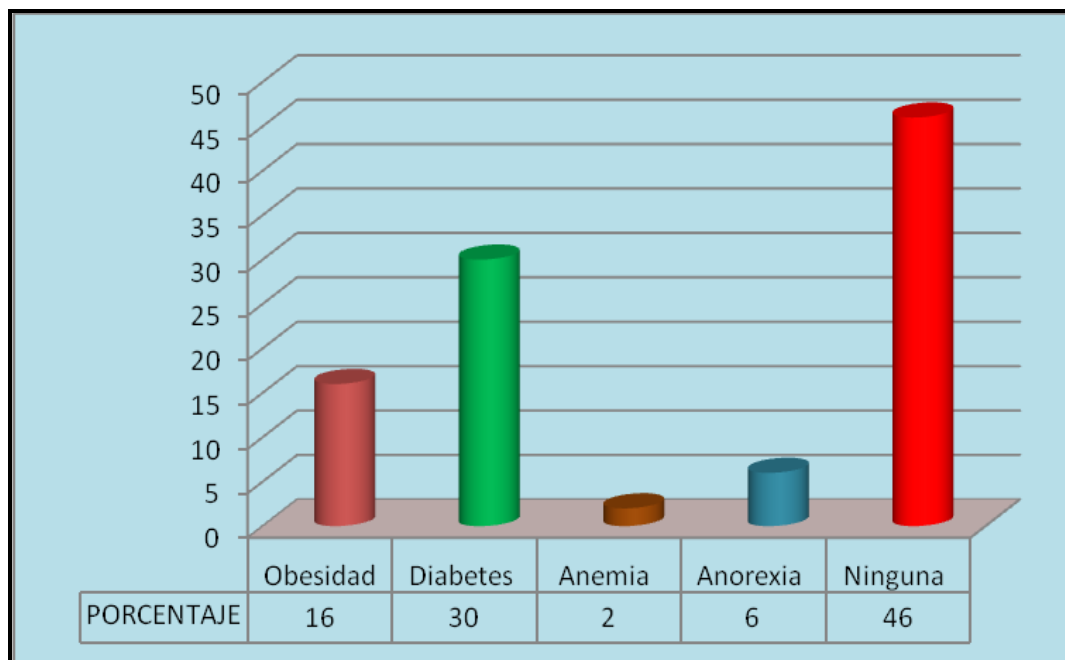
<b>PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Obesidad	8	16.0
Diabetes	15	30.0
Anemia	1	2.0
Anorexia	3	6.0
Ninguna	23	46.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXXVI, resumen los diferentes problemas relacionados con la alimentación que se han presentado en las familias de los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Un 16 % afirma que han sufrido de obesidad; 30 % diabetes; 2 % anemia; 6 % anorexia y un 46 % sostiene que en ellos y en su familia no se han presentado problemas relacionados con la alimentación.

**Cuadro XXXVI: PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN QUE SE HAN PRESENTADO EN LAS FAMILIAS DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

**Cuadro XXXVII: ÍTERES EN PARTICIPAR EN PROYECTOS DE MEJORAMIENTO DE HÁBITOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**

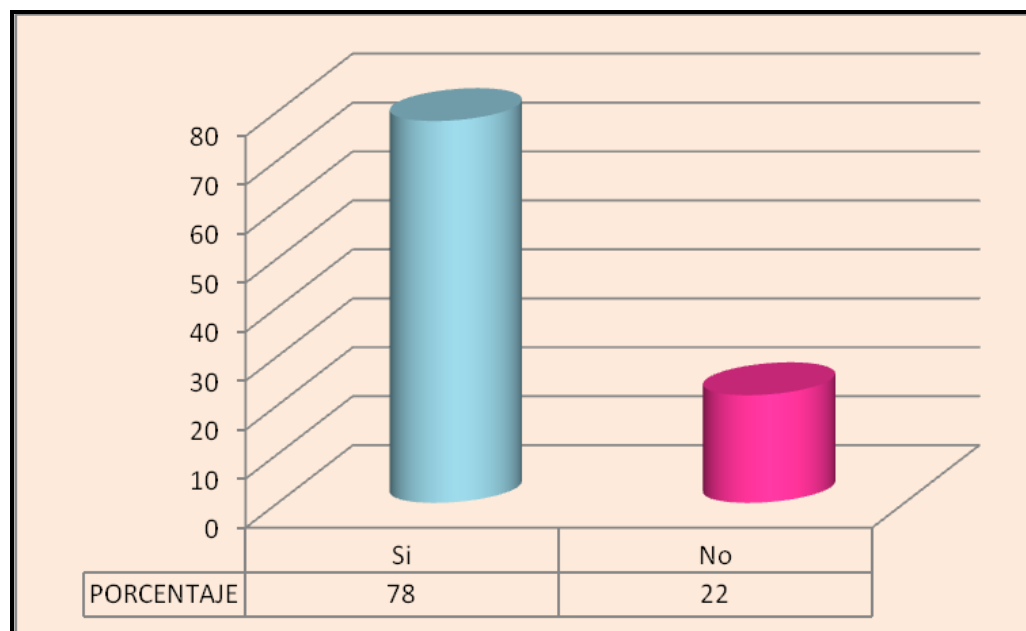
<b>ÍTERES EN PROYECTOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Si	39	78.0
No	11	22.0
<b>Totales</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

El Cuadro XXXVII, indica el interés en participar en proyectos de mejoramiento de hábitos y evaluación nutricional según los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Chiriquí; participantes en el estudio.

Según los resultados obtenidos el 78% considera que sí tiene interés en participar en proyectos de mejoramiento de hábitos y evaluación nutricional y un 22 % afirma que no.

**Gráfica 37: ÍTERES EN PARTICIPAR EN PROYECTOS DE MEJORAMIENTO DE HÁBITOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL SEGÚN LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.**



Fuente: Encuesta aplicada por Serrano, 2014.

## V. CONCLUSIONES

Al finalizar esta investigación sobre los hábitos alimentarios y evaluación nutricional de un grupo de 50 estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, Corregimiento de Chiriquí, David, Chiriquí, República de Panamá, 2014; se concluye lo siguiente:

- La situación nutricional es un tema que preocupa a toda la población universitaria, ya que una nutrición correcta es imprescindible para mantener y mejorar la salud, conseguir un óptimo rendimiento físico y psíquico y disfrutar de una calidad de vida satisfactoria.
- El conocimiento en temas de alimentación/nutrición en el grupo estudiado es escaso; esta realidad lleva al seguimiento de hábitos alimentarios no siempre acertados.
- El estado nutricional de la mayor parte de los universitarios estudiados en función de la clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC) oscila entre estados de delgadez leve (4 %); sobre peso (10 %); pre obesos (38 %); estado de obesidad leve (8%); estado de obesidad (6 %) y un (34 %) tienen un estado normal.
- Los estudiantes entrevistados provenían, de distintas carreras como: Ing. Agrónomo zootecnista, Ing. en Desarrollo Agropecuario; Ing. en Cultivos Tropicales e Ing. en Manejo de Cuencas y Ambiente. Además pertenecían a distintos niveles académicos.

- Un gran porcentaje de los participantes en el estudio asisten a lugares de comida rápida (Mc Donald's, Domino's pizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken (88 %) para consumir alimentos en una frecuencia que van desde diariamente hasta una vez por mes.
- De este estudio se deduce que alimentos como las frutas, verduras, cereales (pastas, arroz) lácteos, carne magra, pescados, huevos, carnes grasas saturadas no tienen un porcentaje significativo de consumo por los estudiantes universitarios.
- Destaca en este estudio el escaso consumo de yogurt (58 %), galletas con fibra, pan integral (68%), el cual se debería estimular debido a que ésta es una importante medida preventiva frente a la obesidad. Los hidratos de carbono que contienen los alimentos integrales, ayudan a reducir los niveles de colesterol que, aunque es un trastorno propio de las personas adultas, cada vez son más los adolescentes y jóvenes que presentan altos niveles.
- El consumo de bebidas alcohólicas es frecuente (52 %) y de bebidas azucaradas como la coca-cola y los licuados son bastante consumidos, (72 %) lo que se asocia con un mayor riesgo de aumentar de peso y por lo tanto, desarrollar sobrepeso y obesidad, así como otras enfermedades cardiovasculares como diabetes, síndrome metabólico, hipertensión.
- Existe en el grupo entrevistado un marcado interés en las prácticas de ejercicio y de deportes como: basketball, softball, lazo, volleyball, football,

gimnasia, natación, beisbol y ciclismo; aunque comentan que muchas veces no tienen las condiciones e implementos adecuados.

- Un gran porcentaje del grupo estudiado afirma que en su familia han sufrido de algunos trastornos relacionados con la alimentación como: obesidad, diabetes, anemia y anorexia.
- Existe un alto porcentaje que está interesado en participar en proyectos de mejoramiento de hábitos y evaluación nutricional (78 %) ya que afirman ayudaría a mejorar los hábitos alimenticios, mejorar la salud a nivel familiar y la calidad de vida en general.

## VI. RECOMENDACIONES

Luego de realizada la investigación se puede recomendar lo siguiente:

- La Escuela de Educación para el Hogar de la Facultad de Ciencias Agropecuarias a través de la carrera de Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario debe proseguir con investigaciones como éstas ya que dentro del objetivo general de la carrera se señala el interés de formar profesionales con competencias innovadoras en el conocimiento y la diversidad de la dinámica familiar y comunitaria a nivel rural y urbana, capaces de identificar mediante investigaciones las necesidades, y proveer técnicas preventivas que ayuden a una mejor calidad de vida en el área de la alimentación.
- Los adolescentes y jóvenes son grupos de población sobre los que se puede y se debe incidir para fomentar unos hábitos alimentarios saludables, dada su preocupación por la relación entre alimentación, aspecto físico, bienestar mental y salud en general.
- Se debe promover el hábito del desayuno ya que es una comida importante, especialmente en esta edad, que además contribuye a conseguir unos aportes nutricionales diarios más adecuados.

- En futuras investigaciones se debe abordar la disponibilidad de los distintos alimentos en los lugares donde los jóvenes acostumbran a comer, como: quioscos, cafeterías, familia, restaurantes.
- Es importante la creación de programas sostenibles de becas alimenticias para estudiantes que tienen dificultades para la realización del consumo de una alimentación más saludable o equilibrada.
- Es pertinente aprovechar el nivel cultural que presentan los estudiantes universitarios, para educar y formar sobre hábitos de vida saludables, centrados en la variedad y moderación en alimentación, utilizando pautas y técnicas sencillas adecuadas, para facilitar y motivar su realización, y prevenir la posible aparición de factores de riesgo y las patologías derivadas, en la edad adulta.
- Es necesario seguir estudiando las condicionantes que favorecen o modifican las conductas alimentarias y la influencia que factores externos o inherentes al individuo influyen en la manera de alimentarse. Esto podría permitir la modificación de conductas en alimentación, favoreciendo la formación de estilos de vida saludables en estos adultos jóvenes.
- Consumir varias veces al día alimentos vegetales, preferiblemente en todas las comidas.
- Comer despacio, en ambiente relajado, evitando distracciones como la

televisión.

- Mantener horarios de comidas y no saltarse ninguna.
- Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día.
- Evitar o disminuir el consumo de grasas saturadas.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.
- Fomentar el consumo de frutas secas en lugar de aperitivos industriales.
- Introducir el concepto de dieta mediterránea en la juventud, promoviendo sus bondades.
- Realizar ejercicio físico a diario y favorecer la práctica de deportes.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranceta Bartrina, J.; Pérez Rodrigo, C. ; Serra Majem, L.; Delgado Rubio, A. 2003. "Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio Dime Cómo Comes". Unidad de Nutrición Comunitaria. Bilbao. España. Atención Primaria 2004.
- Ballagriga A, Carrascosa A. Nutrición en la infancia y adolescencia. Ergón 1998.
- Bee, H. L. y S. K. Mittchel. 1984. El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
- Bozhovich, L.I. 1987. Las etapas de formación de la personalidad en la ontogénesis. En: La Psicología Evolutiva y Pedagógica en la URSS. Antología. Editorial Progreso. Moscú.
- CONTRALORIA GENERAL DE LA REPUBLICA. 2008. Encuesta de Niveles de Vida. Panamá.
- Faide I, Zafra JA, Ruiz E, Novalvos JP. 1997. Valoración de la alimentación de los escolares de una población de la Sierra de Cádiz (Ubrique).
- Fleta Zaragoza J. 1992. La adolescencia. Crecimiento físico. Enfermería Científica.
- G. Kelts D. 1987. Nutrición Pediátrica. Ediciones DOYMA. Barcelona.
- Hermida Seijas M, Antolín Rodríguez R, Collazo Rodríguez A, Román Losada F, González Gómez JM. 1995. Hábitos y costumbres dietéticas de los alumnos de Enfermería.
- Hernández M. 1998. Requerimientos nutricionales en la infancia y adolescencia. Pediatría Extrahospitalaria.
- Leal Alvarado; Carolina del Rocio; María de los Angeles Salinas López. 2009. Hábitos alimenticios y riesgos nutricionales en adolescentes del recinto "El Deseo" Yaguachi.
- Martín Moreno V, Molina Cabrerizo MR, Fernández Rodríguez J, Moreno Fernández AM, Lucas Valbuena JC. 1996. Hábitos dietéticos y de higiene personal en adolescentes de una población rural. Revista Española de Salud Pública.

- MARTINEZ RUBIO ANA Dra. 2006. "Supervisión de la alimentación infanto juvenil" (Versión electrónica) <http://www.aepap.org/physactfactsheet.asp> (Consultado en Milagro 16 de Agosto 2007).
- Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. 2006. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales.
- ORGANIZACIÓN Y ALIMENTACIÓN SANA. 2007. "Combinación de los hábitos Alimenticios" (versión electrónica) <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/dietas/jóvenes.htm> (Consultado en Milagro el 6 de Mayo 2008).
- Ortega RM, Requejo AM, Navia B. 1999. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición.
- PAPALIA E. DIANE. 1998. Desarrollo humano, editorial Mc Graw Hill, Santa Fe de Bogotá Colombia, 7ma. edición.
- Publicaciones médicas periódicas. Formación Continuada en Nutrición y Obesidad. Vol.1, Nº 5. Ediciones DOYMA. Barcelona, 1998.
- PUBLICACIONES VÉRTICE S.L. C/ Ter 2-4-6 Pol. Ind. El Viso 29006 Málaga. [www.editorialvertice.com](http://www.editorialvertice.com) [info@editorialvertice.com](mailto:info@editorialvertice.com). Editorial Vértice (Editor). Nutrición y dietética. España: Editorial Publicaciones Vértice, 2010.
- Ramos Arroyo M. 1996. Estudio de la ingesta alimentaria de un colectivo de niños en edad escolar: Valoración de principios inmediatos y equilibrio calórico. IV Certamen de Enfermería de Salamanca 1995. Colegio Oficial de Enfermería. Salamanca.
- Serra L, Aranceta J., 2000. En nombre del grupo de trabajo sobre Objetivos nutricionales para la población española. Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. En: Guías Alimentarias para la población española. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Madrid: IM&C, S.A., 2000; 345-351.
- Tapia G, Mengual Luque P. 1998. Hábitos alimentarios de escolares de una Zona de Salud de Córdoba. Revista Española de Salud Pública.
- Tapia R., Norma. 2010. Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materias alimentaris. URL Disponible en: [http://bibliotecas: salud.Gob.mx/gsd/collet/nomssa/index/assoc HASHO/38/713 924 ed.dir./doc.pdf](http://bibliotecas.salud.Gob.mx/gsd/collet/nomssa/index/assoc/HASHO/38/713_924_ed.dir./doc.pdf).

WCRF/AICR., *World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer: A Global Perspective. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research.*, 2007: Washington DC: AIRC.

**ANEXOS**

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR**  
**ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE**  
**UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS**  
**AGROPECUARIAS, CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2014.**

Esta encuesta tiene como objetivo investigar los hábitos alimentarios de un grupo de 50 estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, David, Chiriquí, República de Panamá. Le agradecemos su colaboración que será estrictamente confidencial.

1. Edad (años cumplidos)\_\_\_\_\_
2. Sexo varón\_\_\_\_\_ mujer\_\_\_\_\_
3. Peso \_\_\_\_\_
4. Talla \_\_\_\_\_
5. Área rural\_\_\_\_\_ urbana\_\_\_\_\_
6. Estado civil Soltero\_\_\_\_\_/a Casado\_\_\_\_\_/en pareja\_\_\_\_\_ Separado\_\_\_\_divorciado\_\_\_\_\_
7. Nivel de estudios alcanzado  
I er año\_\_\_\_\_ II do. \_\_\_\_\_ III ero. \_\_\_\_\_ IV° \_\_\_\_\_  
Carrera que cursa \_\_\_\_\_
8. ¿Qué posición en la familia ocupa la persona que decide habitualmente los menús?  
Vivo sólo y decido yo\_\_\_\_\_ Padre o esposo\_\_\_\_\_ Madre o esposa \_\_\_\_\_ Hijos\_\_\_\_\_ Otros\_\_\_\_\_
9. Señale las comidas que realiza al día.  
Desayuno\_\_\_\_\_ Media mañana\_\_\_\_\_ Almuerzo \_\_\_\_\_ Merienda\_\_\_\_\_ Cena\_\_\_\_\_
10. ¿Qué desayuna habitualmente?  
3 o más grupos de alimentos\_\_\_\_\_ Dos grupos de alimentos\_\_\_\_\_ Un solo grupo de alimentos\_\_\_\_\_ Nada\_\_\_\_\_
11. ¿Pica entre comidas?  
Nunca\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_ Todos los días\_\_\_\_\_

12. ¿Cuánto tiempo emplea para realizar su comida principal?  
1 hora o más\_\_\_\_\_ De 30 a 60 minutos\_\_\_\_\_ Menos de 30 minutos\_\_\_\_\_
13. ¿Dónde come normalmente (5 o más días)?  
En casa\_\_\_\_\_ (comida casera) \_\_\_\_\_En la universidad\_\_\_\_\_, pero me llevo la comida de casa\_\_\_\_\_ En el restaurante tradicional\_\_\_\_\_ En un restaurante de comida rápida\_\_\_\_\_
14. ¿Lees habitualmente el etiquetado nutricional de los alimentos que compras?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_
15. ¿Cuántas veces al día consume frutas o zumos de frutas?  
3 o más\_\_\_\_\_ 1 -2 veces\_\_\_\_\_ Ninguna\_\_\_\_\_
16. ¿Cuántas veces al día consume verduras - crudas o cocidas-?  
2 o más\_\_\_\_\_ 1 vez \_\_\_\_\_ Ninguna\_\_\_\_\_
17. ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?  
2 o más\_\_\_\_\_ 1 vez \_\_\_\_\_ Ninguna\_\_\_\_\_
18. ¿Cuántas veces al día toma cereales, pan, patatas, pasta o arroz?  
Pan y/o cereales\_\_\_\_\_ veces/día\_\_\_\_\_ veces/semana\_\_\_\_\_ Pasta veces/semana\_\_\_\_\_ Arroz veces/semana\_\_\_\_\_
19. ¿Consume habitualmente alimentos integrales (galletas con fibra, pan integral, etc.)?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_
20. ¿Cuántas veces toma lácteos al día?  
2 o más\_\_\_\_\_ 1 o sólo alguna vez\_\_\_\_\_ por semana Ninguna\_\_\_\_\_
21. ¿Consume habitualmente productos lácteos fermentados (yogur)?  
Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_
22. ¿Cuántas veces por semana come carne magra?  
6 o más veces\_\_\_\_\_ 3 -5\_\_\_\_\_ 1 -2 \_\_\_\_\_ Ninguna\_\_\_\_\_
23. ¿Cuántas veces por semana come carne grasa o embutidos?  
4 o más\_\_\_\_\_ 2 -3\_\_\_\_\_ Ocasionalmente\_\_\_\_\_

24. ¿Cuántas veces por semana come pescado?  
4 o más \_\_\_\_\_ 1 -3 \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_
25. ¿Cuántos huevos consume a la semana?  
Más de 5 \_\_\_\_\_ De 4 a 5 \_\_\_\_\_ 3, 2 o menos \_\_\_\_\_
26. ¿Qué tan seguido comes en lugares de comida rápida (Mc Donald's, Domino's pizza, Pizza Hut, Kentucky Fried Chicken)?
- a) 1 vez a la semana \_\_\_\_\_
  - b) de 2 a 4 veces por semana \_\_\_\_\_
  - c) diario \_\_\_\_\_
  - d) nunca \_\_\_\_\_
  - e) aprox. 1 vez al mes \_\_\_\_\_
27. ¿Cuántos dulces consumes al día?
- a) Ninguno \_\_\_\_\_ b) Uno \_\_\_\_\_ c) Dos \_\_\_\_\_ d) tres \_\_\_\_\_
  - e) más de cinco \_\_\_\_\_
28. Toma bebidas azucaradas (coca – cola, licuados)  
Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ Con qué frecuencia \_\_\_\_\_
29. Toma bebidas alcohólicas (licores, cervezas)  
Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ Con qué frecuencia \_\_\_\_\_
30. ¿Qué tipo de aceite o grasa utiliza con más frecuencia para aliñar?  
Oliva \_\_\_\_\_ Aceites de semilla \_\_\_\_\_ Mantequilla \_\_\_\_\_ margarina \_\_\_\_\_  
tocino \_\_\_\_\_
31. Acostumbras hacer ejercicio
- a) 1 vez a la semana
  - b) de 2 a 4 veces por semana
  - c) diario
  - d) nunca \_\_\_\_\_ e) aprox. 1 vez al mes \_\_\_\_\_

32. Practicas algún deporte SI\_\_\_ NO \_\_\_\_¿Cuál? \_\_\_\_\_  
¿Cada cuándo? a) 1 vez a la semana\_\_\_\_\_  
b) de 2 a 4 veces por semana \_\_\_\_c) diario \_\_\_\_\_  
d) nunca \_\_\_\_\_e) aprox. 1 vez al mes\_\_\_\_\_
33. Ha recibido alguna instrucción sobre nutrición y alimentación saludable. SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
34. Usted o su familia padece actualmente algún problema relacionado con la alimentación:  
Obesidad \_\_\_\_\_ diabetes \_\_\_\_\_ anorexia \_\_\_\_\_ anemia \_\_\_\_\_  
Otra \_\_\_\_\_ Quién \_\_\_\_\_
35. Le interesa participar en algún proyecto de mejoramiento de hábitos y evaluación nutricional:  
Sí \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ PORQUÉ \_\_\_\_\_

## ANEXO II

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS 50 ESTUDIANTES DE LA  
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS – CHIRIQUÍ, PARTICIPANTES  
EN EL ESTUDIO.**

<b>N°</b>	<b>PESO KILOGRAMOS</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>EDAD</b>	<b>CLASIFICACIÓN DE IMC</b>
1	63	1.72	21	21	Normal
2	95	1.80	29	22	Pre Obeso
3	68	1.60	27	19	Pre-Obeso
4	77	1.65	28	20	Pre-Obeso
5	70	1.77	23	19	Normal
6	66	1.60	26	23	Pre-Obeso
7	82	1.60	32	20	Obesidad Leve
8	51	1.50	23	18	Normal
9	50	1.65	18	23	Normal
10	90	1.87	26	22	Pre-Obeso
11	50	1.70	17	18	Delgadez Leve
12	80	1.70	28	21	Pre-Obeso
13	75	1.73	25	20	Sobre Peso
14	100	1.83	30	23	Obeso
15	75	1.65	25	23	Sobre Peso
16	54	1.50	24	20	Normal
17	66	1.60	26	18	Pre-Obeso
18	74	1.67	26	21	Pre-Obeso
19	70	1.64	26	26	Pre-Obeso
20	86	1.80	27	24	Pre-Obeso
21	73	1.72	25	23	Sobre Peso
22	89	1.70	31	22	Obeso
23	89	1.75	29	22	Pre-Obeso
24	57	1.50	25	20	Sobre Peso
25	66	1.50	29	20	Pre-Obeso
26	82	1.60	32	20	Obesidad Leve
27	82	1.75	27	21	Pre-Obeso
28	70	1.50	31	20	Obesidad Leve
29	82	1.74	27	36	Pre-Obeso
30	59	1.81	18	22	Normal
31	77	1.60	30	19	Obeso
32	63	1.76	20	17	Normal
33	77	1.50	34	20	Obesidad Leve

34	63	1.50	28	20	Pre-Obeso
35	67	1.55	28	19	Pre-Obeso
36	83	1.70	29	21	Pre-Obeso
37	76	1.64	28	19	Pre-Obeso
38	63	1.58	25	26	Sobre Peso
39	59	1.52	26	21	Pre-Obeso
40	55	1.50	24	24	Normal
41	57	1.55	24	19	Normal
42	51	1.50	23	19	Normal
43	55	1.60	21	21	Normal
44	44	1.50	20	19	Normal
45	52	1.62	20	20	Normal
46	48	1.68	17	18	Delgadez Leve
47	45	1.50	20	20	Normal
48	61	1.60	24	19	Normal
49	77	1.80	24	18	Normal
50	68	1.88	19	20	Normal

Fuente: Cálculo realizado por Serrano, 2014 basándose en Tabla de IMC de la OMS; 2010.

### **ANEXO III**

**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE LA APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS Y  
TOMA DE PESO Y TALLA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS AGROPECUARIAS, CHIRIQUÍ QUE PARTICIPARON  
EN EL ESTUDIO.**



Fig. 1: Toma de peso y talla a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias que participaron en el estudio.



Fig.2: Aplicación de la encuesta sobre hábitos alimentarios y evaluación nutricional a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias que participaron en el estudio.