

Prácticas de Autocuidado en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Popular Del Cesar,
Valledupar 2020-1.

Barros García Andrea Marcela.
Moreno Quimbayo Karen Vanessa.

Universidad Popular del Cesar

Facultad Ciencias de la Salud

Valledupar, Cesar 2020

Prácticas de Autocuidado en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Popular Del Cesar,
Valledupar 2020-1.

Co-investigadoras

Barros García Andrea Marcela

Moreno Quimbayo Karen Vanessa

Trabajo realizado para optar el título de enfermería

Asesoras

Aura María Numa López

Enfermera especialista en educación sexual

Edelsy Benjumea Liñán

Magister en Educación

Universidad Popular del Cesar

Facultad Ciencias de la Salud

Valledupar, Cesar 2020

Contenido

Introducción	14
Planteamiento del problema	16
Descripción del problema	16
Formulación del problema	18
Justificación	19
Línea de investigación	21
Objetivos	22
Objetivo General	22
Objetivos Específicos	22
Marco Referencial	23
Marco de Antecedentes	23
Marco Teórico	31
Marco Conceptual	34
<i>Alimentación Saludable.</i>	34
<i>Consejos de la OMS para mantener una alimentación saludable.</i>	36
<i>Actividad Física.</i>	39
<i>Sueño</i>	40
Metodología	43
Tipo de Estudio	43
Unidad de análisis.	44
<i>Criterios de inclusión.</i>	44
<i>Criterios de exclusión.</i>	44
Población	44

Muestra _____	45
<i>Fuentes para la obtención de la información</i> _____	46
Variable _____	47
<i>Operacionalización de variables (ver anexo)</i> _____	47
Técnica e instrumentos para la recolección de la información _____	47
<i>Prueba piloto</i> _____	47
Técnica para el procesamiento, análisis y presentación de la información. _____	48
Técnica para la difusión de los resultados _____	48
Aspectos éticos de la investigación _____	48
Presentación y Análisis resultados. _____	49
Discusión de los Resultados _____	56
Conclusiones _____	60
Recomendaciones _____	62
Referencias _____	63
Anexos _____	68

Lista de Anexos

<i>Anexo 1. Operacionalización de variables.</i>	<i>68</i>
<i>Anexo 2. Consentimiento Informado.....</i>	<i>74</i>
<i>Anexo 3. Instrumento de Recolección de Datos.....</i>	<i>75</i>
<i>Anexo 4. Cronograma de actividades.</i>	<i>79</i>
<i>Anexo 5. Presupuesto para la ejecución del estudio.....</i>	<i>81</i>

Lista de Ilustraciones

<i>Grafica 1. Pirámide alimenticia</i>	38
<i>Grafica 2. Clasificación del IMC, según Organización Mundial de la Salud</i>	39

Lista de Tablas

<i>Tabla 1. Relación de estudiantes seleccionados por semestre, Programa de Enfermería, Valledupar, 2020.....</i>	<i>46</i>
<i>Tabla 2. Aspectos sociodemográficos de los estudiantes de la Universidad Popular del Cesar, 2020.....</i>	<i>49</i>
<i>Tabla 3. Prácticas alimenticias de los estudiantes del programa de Enfermería, Universidad Popular del Cesar, 2020.....</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 4. Prácticas de actividad física de los estudiantes de Enfermería, Universidad Popular del Cesar, 2020.....</i>	<i>53</i>
<i>Tabla 5. Prácticas de Descanso y sueño de los estudiantes de Enfermería, Universidad Popular del Cesar, 2020.....</i>	<i>55</i>

Resumen

Las prácticas de autocuidado, se han considerado como una estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de las personas de acuerdo con sus características de género, etnia, clase social y etapa del proceso vital, sin embargo, tanto en el profesional de la salud como en los estudiantes de enfermería, siendo conocedores que este se encamina a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad hacia un estilo de vida saludable, se observa déficit en el autocuidado, en vista de esto; en Valledupar, se planteó un estudio cuyo objetivo fue describir las prácticas de autocuidado del estudiante de enfermería de la Universidad Popular del Cesar, la metodología utilizada fue cuantitativa, descriptiva y de corte transversal; la población estuvo compuesta por 158 participantes. En las características sociodemográficas, se encontró que el 72% tenía edad entre 20 y 29 años; el 87% pertenece a sexo femenino; el 90% es soltero y el 73% no trabaja, dependiendo en su mayoría de los padres; el 21% cursa octavo semestre y el 49% tuvo alteraciones en su estado nutricional. El 90% consume alimentos tres veces al día; el 44% consume café y gaseosa una o más veces al día; los participantes consumen frutas de manera esporádica y el 37% consume verdura una vez al día; el 75% consume dos porciones de proteínas por día con mayor énfasis en carne, pollo y huevo; respecto a las práctica de actividad física el 18% camina una vez al día y el 22% maneja bicicleta; solo el 16% realiza actividad física en gimnasios. El 66% descansa entre 5 y 7 horas en la noche, acostado y el 80% descansa menos de 2 horas al día. Se concluyó que las prácticas de autocuidado son deficientes y pueden facilitar la aparición de enfermedades no transmisibles.

Palabras clave: DECS autocuidado, actividad física, estudiantes de enfermería

Abstract

Self-care practices have been considered a fundamental strategy to promote the life and well-being of people according to their characteristics of gender, ethnicity, social class and stage of the vital process, however, both in the health professional As in nursing students, knowing that this is aimed at promoting health and preventing disease towards a healthy lifestyle, there is a deficit in self-care, in view of this; In Valledupar, a study was proposed whose objective was to describe the self-care practices of the nursing student of the Popular University of Cesar, the methodology used was quantitative, descriptive and cross-sectional; the population consisted of 158 participants. In the sociodemographic characteristics, it was found that 72% were between 20 and 29 years old; 87% are female; 90% are single and 73% do not work, depending mostly on their parents; 21% are in the eighth semester and 49% had alterations in their nutritional status. 90% consume food three times a day; 44% consume coffee and soda one or more times a day; the participants consumed fruits sporadically and 37% consumed vegetables once a day; 75% consume two protein servings per day with greater emphasis on meat, chicken and eggs; Regarding physical activity, 18% walk once a day and 22% ride a bicycle; only 16% perform physical activity in gyms. 66% rest between 5 and 7 hours at night, lying down and 80% rest less than 2 hours a day. It was concluded that self-care practices are deficient and can facilitate the appearance of non-communicable diseases.

Keywords: DECS self-care, physical activity, nursing students

Introducción

La Organización Mundial de la Salud. OMS, (2019), actualiza y utiliza la siguiente definición funcional de autocuidado: es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a la morbilidad y en condición de discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

Orem, D. (1969), por su lado, lo define como práctica de actividades que las personas inician y hacen por sí misma, para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar, contribuyendo de forma específica a la integridad estructural, funcionamiento y desarrollo humano a través de requisitos de autocuidado universal que incluye la conservación del aire, agua, alimentos, eliminación, la actividad y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y promoción de la actividad humana. Fenómeno activo que necesita que la persona utilice la razón para comprender su estado de salud.

Las investigadoras conceptúan que las prácticas de autocuidado, son el conjunto de acciones que realiza una persona para mantener y mejorar su salud de forma intencionada, utilizando conocimientos, relaciones interpersonales, intrapersonales, disciplinares, culturales, ambientales y espirituales, para direccionar el cuidado de la salud. Esto incluye la satisfacción de las necesidades básicas y académicas, tanto físicas como sociales, interculturales y ambientales, siempre desde el enfoque de tener un desarrollo personal adecuado. Este tipo de prácticas han estado condicionadas por diferentes influencias de índole personal, social y ambiental.

Los estudiantes al ingresar al sistema de educación superior se ven influenciados por diferentes factores como la carga horaria, exigencia académica, lejanía del hogar, entre otros, los cuales aumentan su grado de independencia, que implica mayor responsabilidad en las acciones que realiza, debido a que el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los educandos asumen por primera vez la responsabilidad de determinar sus propios hábitos de cuidados y estilos de vida. Para el caso particular del estudiante de enfermería, estos al igual que los demás aprendices de otras áreas de la salud, están expuestos a diferentes eventos de riesgo para su bienestar, especialmente por el contacto directo con el sufrimiento y el final de la existencia, lo que muy seguramente influirá sobre la adopción de prácticas de autocuidado o su regulación. (Hanco, 2018).

Aspectos como la edad juvenil, el sitio de procedencia inciden en el autocuidado, la tendencia en el área urbana es a consumir más alimentos elaborados y son más sedentarios que los habitantes de zonas rurales; igualmente las redes sociales ejercen influencia dependiendo del tipo de elección, algunos de estos grupos pueden afectarlo negativamente, incitando o reforzando las conductas de riesgo ya presentes como el consumo de alcohol que se ha caracterizado por ser una costumbre ligada a los varones. A su vez, algunas condiciones económicas y sociales de los jóvenes universitarios pueden motivar a que combinen el estudio con alguna actividad laboral, la cual puede generar un fuerte desgaste mental y físico que puede terminar afectando su salud. (Chambi, Curaca y Caballero, 2015).

De ahí, que las personas con prácticas no saludables tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como la Obesidad, Hipertensión, Diabetes, Cáncer y otras, que se asocian a comportamientos de riesgo como el consumo de tabaco, falta de actividad física, dieta inadecuada, entre otros, generalmente inician en la adolescencia y juventud. (Chambi, Curaca y Caballero, 2015) Sin embargo, se espera que, por su formación académica especialmente en educación para la salud, promoción de la salud, sean estos quienes tengan mayores elementos conceptuales que les permitan fomentar el autocuidado, pero en realidad, se observa que no hay coherencia entre el saber y el actuar frente a ella. (Hanco, 2018).

Por todo lo anteriormente descrito, se planteó un estudio cuyo objetivo fue describir las prácticas de autocuidado, en estudiantes de Enfermería, con miras a generar una memoria que permita a los organismos de bienestar institucional y del programa, Implementar Estrategias para fortalecer el autocuidado de los participantes dentro de la institución educativa. Las dimensiones a considerar son requisito: alimentación, actividad física, descanso y sueño para su calidad de vida; el enfoque metodológico empleado fue cuantitativo, descriptivo y de corte transversal; la población estuvo conformada por 158 participantes, a quienes se les aplicó un cuestionario.

El estudio se organizó en varios capítulos, que se describen a continuación: Primer componente está constituido por introducción, planteamiento y formulación del problema, justificación, propósito, línea de investigación, objetivos. En un segundo capítulo fueron ubicados marco referencial y sus componentes; seguidamente en un tercer capítulo metodología y en el cuarto capítulo análisis y discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Planteamiento del problema

Descripción del problema

Las prácticas de autocuidado son las acciones que el individuo realiza en beneficio de la propia salud, deben ser coherentes con lo aprendido, sin embargo, con frecuencia tanto el profesional de la salud como los estudiantes de enfermería demuestran lo contrario, a pesar de saber que este se encamina a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad hacia un estilo de vida saludable.

Con el pasar de los años, el mundo se ha convertido en algo cambiante, en donde se han sumado diversidades culturales, por ende, se ha generado cambios del comportamiento relacionados con las prácticas de autocuidado. La alimentación, como factor estructural, ha presentado modificaciones en sus patrones, asociadas a las transformaciones sociales y demográficas, que han sustituido la alimentación tradicional, basada en su mayor parte en alimentos de origen vegetal (cereales integrales, frutas, verduras de hoja, raíces y tubérculos, legumbres, frutos oleaginosos) por alimentos de alta densidad energética que incluye alimentos de elevado contenido en grasa trans y grasas saturadas, azúcares refinados, refrescos y cereales que además son elaborados en complejos procesos industrializados.

Lo anterior, sumado a la inactividad física, el inadecuado patrón del descanso y sueño constituyen en conjunto una problemática que está relacionada con el autocuidado y el estilo de vida saludable, constituyéndose en factores de riesgos para el desarrollo de las enfermedades no transmisibles como hipertensión arterial, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, enfermedades que podrían disminuirse con un consumo adecuado de frutas y hortaliza, verduras, sumado a la práctica de actividad física regular. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

Gorriti, (2016), realizó un estudio en Perú, mediante consultas bibliográficas de artículos científicos, encontró que los estudiantes conceptúan que el cuidarse es autocuidado y bien-estar, algo nuevo a ser explorado; consensado en que al principio de la vida universitaria hay insatisfacción de las necesidades básicas humanas que cambian cuando las estudiantes de enfermería son preparadas para cuidar a otros; concluyendo que la enseñanza del cuidado

Conclusiones

De acuerdo a las características sociodemográficas, el mayor número de participantes, está ubicado en la etapa juvenil y pertenece al sexo femenino; el estado civil predominante es soltero, dependen económicamente de sus padres y se dedican exclusivamente al estudio; la proporción más alta de encuestados cursa octavo semestre y más del 40% tuvo un índice de masa corporal desproporcional. Algunos de los aspectos relevantes influyen sobre adopción de prácticas de autocuidado independientemente del tipo de estudio que están cursando, factores como edad superior a los 20 años, semestre avanzado, ocupación e índice de masa corporal desproporcional, son predictores para un déficit de autocuidado.

Se evidencia similitudes con las descripciones dadas por López, (2015) y Basto, (2018), quienes destacan la prevalencia del género femenino, grupo etario juvenil, respecto al estado civil algunos son casados y otros solteras, actualmente algunos trabajan mientras que otros no laboran y se dedica exclusivamente al estudio.

Respecto a la práctica de alimentación saludable, los estudiantes adoptaron por conductas el consumo de alimentos ricos en proteínas y vegetales; sin embargo, existe una predilección alta por alimentos ricos en grasas saturadas y bebidas carbonatadas como gaseosa y café; siendo predictores de riesgo para la aparición de enfermedades no transmisibles, que sumadas a otros factores latentes se convertirían en un problema en salud pública para esta población particular. A su vez, mantienen coincidencias con las afirmaciones de Escobar, Mejía y Betancur, (2017), donde se obtuvo puntuaciones negativas en los patrones de alimentación con tendencia a cambios en los estilos y el tipo de alimentación

Frente a la actividad física realizada por los estudiantes, la caminata es la principal práctica, sin embargo, en este aspecto evaluado se presentó índices bajos en sus componentes, conllevando esto al aumento de las probabilidades de obesidad y enfermedades crónicas a largo plazo debido al sedentarismo.

Giménez y Maidana (2018), describen similitud en los resultados encontrados a nuestra investigación, ya que el autocuidado frente a la actividad física fue percibido en un nivel regular, caracterizado por un déficit de ejercicio y deporte.

En lo relacionado con las prácticas de autocuidado asociadas al sueño y descanso, los estudiantes tienden a descansar entre 5 y 7 horas en la noche, y con bajas prácticas durante el día, su tiempo de descanso es bajo, lo que puede afectar su capacidad de concentración y los procesos homeostáticos corporales e incidir de una u otra manera sobre su capacidad de aprendizaje y rendimiento académico, soportado en las recomendaciones de la OMS, la cual plantea que el adulto joven debe de dormir diariamente en un rango de 7 a 9 horas. En los reportes de Hanco, (2018), se identifica prácticas de autocuidados irregulares con respecto al manejo del sueño y descanso.

Las limitaciones que se tuvieron en el desarrollo de la investigación fueron influenciadas inicialmente por la situación de la pandemia del covid-19 mundial, lo cual hizo el requerimiento de algunas modificaciones en la metodología a utilizar en el proyecto, como lo fue la recolección de datos, que se realizó de forma virtual y no presencial como se tenía planteado inicialmente, al igual que los proceso de asesoría, revisión y entrega de trabajo.

Pese a las limitaciones enfrentadas, se dio cumplimiento a las fases establecidos por el Programa de Enfermería y Comité de investigación para llevar a cabo el estudio, obteniendo los resultados pertinentes para dar a conocer como son las Prácticas de Autocuidado en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Popular Del Cesar, Valledupar 2020-1.

Recomendaciones

A la Institución de Educación Superior

Promover ambientes de acompañamiento y seguimiento a los estudiantes con IMC desproporcional con miras a fomentar la adopción de prácticas de autocuidado saludable.

Motivar el diseño de programas temáticos desde bienestar universitario y el programa de enfermería que faciliten el conocimiento de prácticas de autocuidado saludables en temas de alimentación, descanso y práctica de actividad física.

Diseñar estrategias tecnológicas que permitan al estudiante fomentar el autocuidado

Motivar nuevos estudios que permitan reconocer la problemática en otros estudiantes de la institución, con miras a adoptar la visión de Universidad Saludable.

A los estudiantes del programa de Enfermería

Adoptar prácticas de alimentación saludable que favorezcan la prevención de riesgos relacionados con las enfermedades no transmisibles.

Realizar práctica de actividad física por lo menos 150 minutos por semana, para contribuir a la disminución del sedentarismo e inactividad física.

Gestionar espacios de encuentros con otros estudiantes que permita la creación de redes para la promoción de un autocuidado saludable.

Participar en las diferentes acciones que implementa el programa de enfermería para la promoción del autocuidado saludable.

Referencias

- Basto Acuña, A. K., Gaviria Escobar, N. I., Cardona Patiño, S., Llano Olano, M., & Tamayo Montoya, V. (2018). Asociaciones entre el autocuidado y el rendimiento académico: De los estudiantes de último año de Fisioterapia de la Universidad CES. *Movimiento Científico*, p, 13.
- Chambi Llica, A. K. (2017). Relación entre factores personales y conductas de Autocuidado de la salud en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2015. *Universidad Nacional del Altiplano*, p, 6.
- Chambi Llica, A. K., Curaca Arroyo, S. D., & Caballero Apaza, L. M. (2015). Factores personales y conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería, Puno - Perú. *Universidad Nacional del Altiplano*, p, 3.
- Cortez, M. (2017). Conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado del personal de enfermería de hospitalización y emergencias del Hospital Militar Escuela Dr. Alejandro Dávila Bolaños Managua, Nicaragua. obtenido de <http://repositorio.unan.edu.ni/7921/1/t964.pdf>
- Declaracion de Helsinki. (05 de Mayo de 2015). *Asociacion Medica Mundial*. Obtenido de <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Declaracion de Helsinki de la AMM. (2020). *Asociacion Medica Mundial*. Obtenido de <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Escobar M., M. A. (2016). Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de enfermería, durante la formación profesional. 2015. 22(1), 27 - 42. obtenido de https://www.researchgate.net/publication/319970793_cambios_en_el_autocuidado_de_estudiantes_colombianos_de_enfermeria_durante_la_formacion_profesional_2015
- Escobar P, M. D., & Pico M, M. E. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, p, 178.
- Escobar Potes, M. D., Mejía Uribe, Á. M., & Betancur López, S. I. (2017). Cambios en las prácticas de autocuidado de estudiantes de enfermería de universidades. *Hacia la promoción de la salud*, p, 27. doi:10.17151/hpsal.2017.22.1.3

- Escobar, M. A. (07 de 04 de 2017). *SCIELO*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a03.pdf>
- Escobar, S. (2016). *practicass de autocuidado de los profesionales de enfermeria en una institucion publica de salud, valledupar, 2016*. valledupar.
- Galdames, s. (30 de 07 de 2018). CREENCIAS SOBRE SALUD Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS JOVENES. 24(1), 28-43. Obtenido de [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24\(1\)_4.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24(1)_4.pdf)
- Giménez Chilavert, N. M., & Maidana de Zarza, A. (2018). Prácticas de Autocuidado de estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Asunción. *Medicina Clínica y Social*, p, 120.
- Gorriti, C. E. (2016). Experiencias de estudiantes de enfermería en el cuidado de si durante el proceso de formación en una universidad privada en Chimbote, Perú. *Escola Anna Nery*, 20(1), 17-24. Obtenido de <http://www.scielo.br/pdf/ean/v20n1/1414-8145-ean-20-01-0017.pdf>
- Guia Alimentacion Saludable*. (2013). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
- Hanco Gutiérrez, D. R. (2018). Autocuidado en estudiantes de Enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano, 2018 - II. *Universidad Nacional del Altiplano*, p, 9.
- Hernández, M. (2015). AUTOCUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL. *Salud Bosque*, 5(2), 79-88. Obtenido de <file:///C:/Users/karen%20moreno/Documents/PROFUNDIZACION/autocuidado%20y%20promocion%20de%20la%20salud%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>
- Hernández. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
- Instituto del sueño. (01 de 08 de 2018). Obtenido de <https://www.iis.es/los-ciclos-del-sueno-soniaesquinas-clinica-salud-instituto-del-sueno/>

- Instituto del Sueño. (2020). Obtenido de <https://www.iis.es/los-ciclos-del-sueno-soniaesquinas-clinica-salud-instituto-del-sueno/>
- López Rodas, M. D. (2015). Prácticas de autocuidado en estudiantes del cuarto ciclo de la carrera profesionalización de enfermería del Campus de Quetzaltenango de la Universidad Rafael Landívar. *Universidad Rafael Landívar*, p, 11.
- Merini M., A. A. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *revista de neurologia*, 63(2), 1-30. Obtenido de rev-neurologia2016
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
- Naranjo, Y. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *SciELO*, 19(3). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
- National Sleep Foundation. (18 de 09 de 2019). Obtenido de <https://www.lasprovincias.es/sociedad/salud/dormir-segun-edad-20190917183828-nt.html>
- OMS. (09 de 2015). Obtenido de <https://apps.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/index.html>
- OMS. (22 de 07 de 2018). Obtenido de <https://www.780am.com.py/para-un-rendimiento-eficiente-la-oms-recomienda-dormir-al-menos-7-horas/>
- OMS. (23 de 02 de 2018). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- OMS. (13 de 04 de 2018). Obtenido de <https://piramidealimenticia.info/oms/>
- OMS. (2019). Obtenido de <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/>
- OMS. (2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2019). *Efesalud*. Obtenido de <https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>

- Rebolledo, D. (2010). Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. Obtenido de <https://vdocuments.site/autocuidado-en-los-estudiantes-de-enfermeria.html>
- Republica, C. d. (14 de Octubre de 2009). *Diario Oficial Ley 1355*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm#:~:text=DECL%C3%81RASE.,de%20mortalidad%20de%20los%20colombianos.
- Roberto Hernández Sampieri. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw Hill. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Roberto Hernández Sampieri. (s.f.). Metodología de la investigación. 6. Obtenido de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Ruiz A., R. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *revista latinoamericana de psicología*, 48(1), 42-50. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415000370#bib0060>
- Salud, O. M. (2020). Obtenido de <https://www.enterat.com/salud/imc-indice-masa-corporal.php>
- SciELO. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista Medica Electronica*.
- Sillas, D. (02 de Marzo de 2011). Obtenido de <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>
- Simon Olea, L. N., López Ampudia, M. G., Sandoval Cárdenas, R. I., & Magaña Martínez, B. (2016). Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. *Revista Cuidarte electrónica de investigación en Enfermería FESI-UNAM*, p, 34. doi:<http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2019). *Efesalud*. Obtenido de Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
- Tobon O. (2015). El AUTOCUIDADO. *Carta de Ottawa*, 1-12. Obtenido de <http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTICUIDADO.pdf>

Vera A., H. B. (2013). ALIMENTACIÓN SALUDABLE. *documento guia*, 1-45. Obtenido de
Guia-Alimentacion-saludable

Anexos

Anexo 1. Operacionalización de variables.

Objetivo Especifico	Variable	Definición	Indicador	Diseño Operacional
Identificar las prácticas de alimentación de los estudiantes de enfermería de la universidad popular del cesar Valledupar 2020-1.	Prácticas de alimentación.	La práctica de alimentación es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia y el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para poder vivir.	Consumo de tres comidas diarias.	5 Siempre 4 Frecuentemente 3 Algunas Veces 2 Rara Vez 1 Nunca
			Regularidad en los horarios de alimentación.	5 Siempre 4 Frecuentemente 3 Algunas Veces 2 Rara Vez 1 Nunca
			Ingesta de frutas al menos dos – tres porciones al día.	5 Siempre 4 Frecuentemente 3 Algunas Veces 2 Rara Vez 1 Nunca
			Consumo de verduras y hortalizas dos porciones por día.	5 Siempre 4 Frecuentemente 3 Algunas Veces 2 Rara Vez 1 Nunca
				5 Siempre 4 Frecuentemente