

**Intervención de Enfermería relacionada con los factores Psicosociales influyentes en
la alimentación saludable de estudiantes del Programa Universidad Popular del Cesar,
2024-II**

Margarita Garcés Fernández

Laura Matilde Martínez Pallares

Autoras

Universidad Popular del Cesar

Facultad de ciencias de la salud

Programa de enfermería

Valledupar, Cesar

2025

**Intervención de Enfermería relacionada con los factores Psicosociales influyentes en
la alimentación saludable de estudiantes del Programa Universidad Popular del Cesar,
2024-II**

Margarita Garcés Fernández

Laura Matilde Martínez Pallares

Autoras

Maria Jose Martínez Martínez

Director

Universidad Popular del Cesar

Facultad de ciencias de la salud

Programa de enfermería

Valledupar, Cesar

2025

Contenido

Introducción	6
Título.....	6
Planteamiento del Problema	9
Descripción del Problema	9
Formulación del Problema.....	10
Justificación	11
Línea de Investigación	13
Objetivos.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
Propósito	15
Marco Referencial.....	16
Antecedentes y/o Estado del Arte	16
Marco Teórico.....	19
Marco Conceptual.....	20
Marco Legal	23
Metodología	25
Enfoque de Estudio	25
Tipo de Investigación.....	25
Población.....	25
Muestra	25
Unidad de Análisis.....	26
Variables	26
Plan y Técnicas para la Recolección de la Información	27
Instrumento para la Recolección de la Información	27

Plan Prueba Piloto.....	27
Plan de Procesamiento de la Información.....	27
Plan de Análisis y Difusión de Resultados	28
Aspectos Éticos de la Investigación.....	29
Capítulo IV.....	30
Análisis de Resultados y Discusión	30
Conclusiones	44
Recomendaciones	45
Referencias Bibliográficas	46

Resumen

En la actualidad, cada vez son más los jóvenes que consumen alimentos ultra procesados, elevados en azúcares, grasas saturadas, sodios y bajos en nutrientes, lo que genera con el paso del tiempo Enfermedades Crónicas no transmisibles como lo es la hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer. Por medio de la investigación se analizaron de qué manera interviene Enfermería con relación a los factores psicosociales que se asocian en la alimentación balanceada de estudiantes del programa de enfermería de la Universidad Popular del Cesar. Lo anterior se realizó por tres fases: caracterizar la población sujeta a estudio para tener en cuenta en el abordaje de la alimentación, determinar los factores psicológicos influyentes en la alimentación balanceada de estudiantes del programa de enfermería y finalmente, identificar los factores sociales que intervienen en el consumo de los alimentos de los jóvenes estudiados. Entre los resultados se destaca que, el 48% de los encuestados afirmó que su estado emocional los lleva a cambiar el tipo de alimentos que ingieren, demostrando que las emociones pueden influir en la elección de alimentos pocos saludables. Se concluyó que el estrés, la ansiedad y la presión social son factores psicosociales que afectan a la generación y el fortalecimiento de hábitos no saludables a la hora de alimentarse, lo que pueden llevar a los jóvenes a buscar consuelo en alimentos procesados y, además, ricos en grasas y azúcares no adecuadas, trayendo consigo ECNT a largo plazo.

Palabras claves: Alimentación balanceada, dieta saludable, factor psicosocial.

Título

Intervención de Enfermería relacionada con los factores Psicosociales influyentes en la alimentación saludable de estudiantes del Programa Universidad Popular del Cesar, 2024-II

Introducción

La organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la alimentación balanceada es clave para mantener una salud adecuada a largo plazo, ya que, por medio de dietas equilibradas, es posible aportar nutrientes al cuerpo humano, lo que ayudara a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en edades avanzadas. Por otra parte, la alimentación saludable ayuda en la prevención de diabetes, obesidad, hipertensión y otros tipos de enfermedades, aumentando la carga de morbilidad asociada a una alimentación inadecuada.

Cuando se habla de alimentación balanceada en adultos jóvenes, se hace necesario tener en cuenta unos factores que puedan influir en las decisiones de las dietas saludables. Fishbein & Ajzen, (2010), en su teoría de la acción razonada, menciona que las actitudes, creencias, percepciones y hábitos alimenticios tiene un peso importante para los jóvenes. Sin embargo, estos factores deben incluir la parte emocional como aspecto importante a considerar, ya que el estrés, la ansiedad, aburrimiento o depresión, pueden influir negativamente en las dietas que escogen los jóvenes, llevando consigo un aumento en el consumo de alimentos procesados (López & González, 2017). Asimismo, las comunicaciones y redes sociales en la actualidad tienen a cambiar la percepción de la imagen corporal y tener un impacto negativo en el consumo de alimentos de los adultos jóvenes (Slater & Tiggemann, 2015).

Según estudios de Monteiro et al., (2018), cada vez son más los jóvenes y adultos que eligen alimentos ultra procesados en su día a día, caracterizados por elevados niveles de azúcares, grasas y sodio, y con bajos valores nutricionales y adecuados para la edad. Según Johnson et al., (2018), con el paso del tiempo, estas elecciones traen consigo enfermedades CNT como lo es la hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Esta investigación describió y analizó los determinantes psicosociales que afectan la calidad de la dieta en los adultos jóvenes de 7° y 8° semestre del programa de enfermería de la UPC, con el objetivo de identificar áreas de intervención para la mejora de la alimentación y la reducción de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la dieta de la población, ofreciendo alternativas para promover una dieta balanceada a la comunidad.

Esta problemática dio paso a la investigación de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo con el propósito de describir los factores psicosociales que se relacionan con la alimentación

balanceada a la población objetivo, el documento se encuentra constituida en cuatro capítulos; en un primer capítulo estarán las generalidades del proyecto como son: planteamiento del problema, la justificación, propósito, línea de investigación y objetivos. En un segundo capítulo se encuentra el marco referencial constituido por antecedentes, marco teórico, conceptual y legal; seguidamente en un tercer capítulo esta la metodología, y en un cuarto capítulo se ubican los resultados del estudio conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La investigación realizada arrojó resultados significativos, encontrándose que el componente psicosocial influye significativamente en la construcción de hábitos de alimentación balanceados de la población. Por su parte, emociones como el estrés, la ansiedad y la presión social fueron identificados como factores psicosociales afectan la generación y el fortalecimiento de hábitos no saludables a la hora de alimentarse. Estos factores pueden llevar a los jóvenes a buscar consuelo en alimentos procesados no saludables, y, además, ricos en grasas y azúcares no adecuadas, trayendo consigo ECNT en el largo plazo.

Por otro lado, los resultados de esta investigación son fundamentales para instituciones como la secretaria de salud y educación, ya que promueven la propuesta de programas de salud pública y las iniciativas de promoción de la salud consideren la dimensión psicosocial de la alimentación y desarrollen estrategias efectivas para apoyar a los jóvenes en la adopción de hábitos alimentarios saludables, incluyendo componentes que aborden los factores psicosociales analizados que tiene influencia en la alimentación balanceada y saludable de los adultos jóvenes.

Recomendaciones

Se recomienda investigar la efectividad de diferentes intervenciones educativas y que fomenten los buenos hábitos alimenticios en diferentes contextos como escuelas, comunidades y lugares de trabajo, lo que podría identificar las estrategias más efectivas para promover la alimentación balanceada y a desarrollar programas de intervención personalizados para diferentes poblaciones, así como las tecnologías digitales, como las aplicaciones móviles y las redes sociales, pueden ser utilizadas para promover la alimentación balanceada.

Además, a futuros estudios explorar la relación entre la alimentación balanceada y la salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión y el estrés, identificando cómo la alimentación balanceada puede influir en la salud mental y a partir de esto desarrollar intervenciones personalizadas para promover la salud mental a través de la alimentación balanceada.

Finalmente, se sugiere investigar la relación entre la alimentación balanceada y la sostenibilidad ambiental, incluyendo el impacto de la producción y el consumo de alimentos en el medio ambiente. Esto podría ayudar a identificar cómo la alimentación balanceada puede influir en la sostenibilidad ambiental y a desarrollar intervenciones personalizadas para promover la sostenibilidad ambiental a través de la alimentación balanceada. Además, explorar cómo los factores psicosociales, como la conciencia ambiental y la motivación para proteger el medio ambiente, influyen en la relación entre la alimentación balanceada y la sostenibilidad ambiental.

Referencias Bibliográficas

- Correa, A y Munive, D. (2020). Hábitos y estilos de vida saludable en estudiantes del grado once de dos instituciones públicas de Valledupar, 2020 II. (Tesis de pregrado). Universidad Popular del Cesar.
- De Arco, C y Suarez, K. (2018). Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. Univ. Salud. 2018;20(2):171-182.
- ENSIN (2015). Cifras en Colombia. Recuperado de: <https://alimentacionsana.redpapaz.org/cifras-en-colombia/>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach. Psychology Press.
- Fuentes, M. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. Retos N° 46, 340-348.
- Guerrero, H., y Contreras, A (2020). Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Revista Ciencia y Cuidado*. Vol. (17) N (1). Págs. 85 – 98.
- Gutiérrez, E. (2021). Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, De la institución educativa rural departamental Anatoli, en el Municipio de la mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por covid-19. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Ibarra, J., Ventura, C., Hernández, C (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. (Tesis de Doctorado en Actividad Física, Educación Física y Deportes). Universidad de los Lagos, Chile.

- Jimeno-Martínez, Andrea, Ivie Maneschy, Azahara I. Rupérez, y Luis A. Moreno. 2021. «Factores Determinantes Del Comportamiento Alimentario Y Su Impacto Sobre La Ingesta Y La Obesidad En niños». *Journal of Behavior and Feeding* 1 (1):60-71. <https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.20>.
- Krugel, L., et al. (2019). The effects of stress on eating behavior. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(3), 436-444.
- López, R. P., & González, M. T. (2017). La relación entre el estrés y la alimentación en universitarios. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(1), 1-12.
- López, A. Mamani, J., (2022). Inteligencia emocional y hábitos alimentarios saludables durante el aislamiento social en estudiantes de una universidad privada de Perú. Disponible: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0038._Manuscrito_final.pdf
- Martínez, K. (2018). Determinantes que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 16 años de la unidad educativa Esmeraldas Libre de Esmeraldas. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica de Ecuador.
- Maza-Ávila, Francisco Javier, Caneda-Bermejo, María Carolina, & Vivas-Castillo, Angie Cecilia. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Montenegro, A., y Ruíz, A (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Actividad fis. y deporte*. Vol. (6) N (1). Págs. 87 – 108.
- Núñez, D. (2020). Factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primero de la institución Francisco de Paula Santander. (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomas. Tunja.
- Organización Mundial de la Salud (2019). El ejercicio físico en los adolescentes, datos y estadísticas. Recuperado de: <https://www.epdata.es/datos/ejercicio-fisico-adolescentes-datos-estadisticas/479>

Organización Mundial de la Salud (S,f). Salud del adolescente. Recuperado de:
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud (2018). Dieta y nutrición.

Orellana Posligua SM, Macías Moreira PS. (2024). Factores sociales y culturales relacionados al estado nutricional en menores de 2 años ecuatorianos. REE [Internet]. 3;18(2):48-62. Available from: <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/695>

Palomino-Pérez, Ana María. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

Pampillo, T., Arteche, N., Méndez, M (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev. Ciencias Médicas*. Vol. (23) N (1). Págs. 99 – 107.

Prieto, L. (2020). Descripción de los hábitos alimentarios, la actividad física y la malnutrición por exceso en adolescentes. Revisión sistemática de literatura. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana.

Rocha, A., Jiménez, I., Rueda, G., Ortiz, M., Pérez, R (2018). Obesidad en el departamento del Cesar. (Diplomado en profundización en fundamentos de salud pública). Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Cesar, Colombia.

Rodríguez, J (2017). Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar. (Tesis de Trabajo social). Universidad de La Laguna, España.

Sánchez, A. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: etiología y actuación enfermera. (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de Madrid.

Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). A comparative study of the impact of traditional and social media on body image concerns in young women. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1), 113-124.

Trigueros R, Padilla AM, Aguilar-Parra JM, Rocamora P, Morales-Gázquez MJ, López-Liria R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020. 17(6): 2071. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143047>

UNICEF. (2020). ¿Qué es la adolescencia? Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Zambrano, C (2019). Entorno familiar en el desarrollo de hábitos saludables en los niños de 3 a 5 años. (Tesis de Licenciatura en Estimulación temprana). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

Zeron, A. (2019). Beneficencia y no maleficencia. Revista ADM. 76 (6): 306-307.

Anexo 1. Operacionalización de Variables

Objetivos Específicos	Variable	Indicador	Escala de medición
1	Factores psicológicos	Autoestima.	Nominal
		Estado emocional.	
		Imagen de sí mismo.	
2	Factores sociales	Religión	Nominal
		edad	
		Dinámicas familiares	
		Presión del grupo	
3	Educativa	Alimentación balanceada	Nominal
		obesidad	