

Conocimientos y Hábitos alimentarios en estudiantes de noveno semestre de enfermería, Universidad Popular del Cesar 2025-1.

Autores

Danna María Del Mar Aroca Ramírez.

Cesar Hernán Liñán Maldonado.

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Enfermería

2025.

Conocimientos y Hábitos alimentarios en estudiantes de noveno semestre de enfermería, Universidad Popular del Cesar 2025-1.

Autores

Danna María Del Mar Aroca Ramírez.

Cesar Hernán Liñán Maldonado.

Asesores

Elvia Rosa López Panza

Paola Margarita Camargo Mejía

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Enfermería

2025

Resumen

El estudiante de enfermería enfrenta múltiples factores de riesgo asociados a hábitos alimentarios inadecuados durante sus prácticas formativas. Entre ellos se destacan las extensas jornadas académicas y clínicas, el estrés físico, social y académico, las limitaciones económicas, la falta de apoyo familiar, especialmente en quienes residen fuera de su hogar, y la escasa disponibilidad de opciones nutritivas en los lugares de práctica. A estos elementos se suma un conocimiento insuficiente en nutrición aplicada, lo que aumenta la predisposición al sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades no transmisibles. Por ende, se pretende determinar el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables y la frecuencia de prácticas alimentarias durante el periodo de prácticas formativas de los estudiantes de noveno semestre de enfermería de la Universidad Popular del Cesar 2025-1, a partir de la caracterización sociodemográfica de la población estudio, la identificación del nivel de conocimiento y hábitos alimentarios durante las prácticas formativas de los estudiantes para finalmente culminar con el análisis de los resultados obtenidos de los estudiantes contrastando los hallazgos de la evidencia científica, identificando posibles implicaciones en su formación. para lo cual se tomó como base un enfoque cuantitativo de forma aplicada de tipo descriptivo, con metodología transversal no experimental. En la cual se evidenció que más de la mitad de los estudiantes (53%) omite al menos una comida diaria y uno de cada cuatro (26%) llega a omitir dos. En cuanto a la calidad de la dieta, solo el 8% consume frutas diariamente y apenas el 3% verduras más de dos veces al día, mientras que el 58% mantiene un consumo frecuente de grasas saturadas y el 77% de bebidas azucaradas. A esto se suma un hallazgo crítico: el 89,47% de la muestra presenta un nivel de conocimiento deficiente sobre hábitos alimentarios saludables. En retrospectiva, la muestra presenta hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de conocimiento deficiente sobre nutrición. Esto compromete su autocuidado y su rol como futuros promotores de salud, por lo que se hace urgente implementar intervenciones educativas que fortalezcan sus conocimientos y mejoren sus prácticas alimentarias, favoreciendo tanto su bienestar personal como su desempeño profesional.

Abstract

Nursing students face multiple risk factors associated with poor eating habits during their internships. These include long academic and clinical hours, physical, social, and academic stress, financial constraints, lack of family support, especially for those who live away from home, and limited availability of nutritional options at their internship sites. These factors are compounded by insufficient knowledge of applied nutrition, which increases the predisposition to overweight, obesity, and other non-communicable diseases. Therefore, the objective is to determine the level of knowledge about healthy eating habits and the frequency of eating practices during the internship period of ninth-semester nursing students at the Universidad Popular del Cesar (UCCE) 2025-1. This objective is based on a sociodemographic characterization of the study population, identification of the level of knowledge and eating habits during the students' internships, and finally, an analysis of the results obtained from the students, contrasting the findings with scientific evidence, and identifying possible implications for their training. The study used a descriptive, quantitative approach, using a non-experimental, cross-sectional methodology. It was found that more than half of the students (53%) skip at least one meal a day, and one in four (26%) skips two. Regarding dietary quality, only 8% consume fruits daily and only 3% vegetables more than twice a day, while 58% frequently consume saturated fats and 77% sugary beverages. A critical finding is added: 89.47% of the sample has a deficient level of knowledge about healthy eating habits. In retrospect, the sample presents inadequate eating habits and a deficient level of knowledge about nutrition. This compromises their self-care and their role as future health promoters, making it urgent to implement educational interventions that strengthen their knowledge and improve their eating practices, promoting both their personal well-being and their professional performance.

Introducción

La idea de este estudio se originó a partir de las experiencias de los autores, quienes evidenciaron cambios notorios en sus patrones de alimentación y en su peso corporal al culminar sus procesos de prácticas formativas, dichas vivencias despertaron el interés por indagar sobre el nivel de conocimiento en torno a los hábitos alimenticios, reconociendo que la adecuada comprensión de estos conceptos constituye un pilar fundamental para el autocuidado y el mantenimiento de la salud.

Varela (2018), expone que dentro del contexto universitario los estudiantes como consecuencia de las demandas académicas, estrés, falta de tiempo, disponibilidad y demás factores, suelen presentar desórdenes en sus hábitos alimentarios, favoreciendo la elección de alimentos de bajo aporte nutricional y por consiguiente representar un riesgo para la salud de los mismo, lo anterior mencionado repercute en el estado nutricional, físico y mental.

De igual manera, la formación académica de los estudiantes de enfermería constituye un aspecto crucial, ya que una instrucción deficiente sobre hábitos alimenticios saludables puede traer consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo, que repercuten en su propio bienestar y en su capacidad de orientar a otros en torno a estos temas (Estrada et al., 2023); en conclusión, el riesgo de patrones alimentarios cambiantes y niveles de conocimiento bajos sobre el tema tratado representa una situación problemática de interés.

Con base a lo anterior, la investigación adquiere gran relevancia al aportar una comprensión detallada sobre el nivel de conocimiento y los hábitos alimenticios de los estudiantes de noveno semestre de enfermería de la Universidad Popular del Cesar durante sus prácticas formativas 2025-1, siendo esta una etapa en la que confluyen exigencias académicas y retos de autocuidado, su alcance no se limita a la descripción de patrones de alimentación y conocimientos adquiridos, sino que también permite identificar fortalezas y vacíos en la formación académica, brindando insumos valiosos para el diseño de estrategias de promoción y prevención en salud, de este modo, los hallazgos no solo favorecerá el bienestar y el desempeño académico de los futuros profesionales de enfermería, sino que tendrán una aplicabilidad directa en el desarrollo de proyectos educativos en salud integral

(PESI), así como también, aporte en el vacío teórico sobre la temática tratada,, lo que deja una amplia aplicabilidad.

La investigación se distribuye en cuatro capítulos. El Capítulo I, se expone el planteamiento del problema, originado a partir de las vivencias de los autores en sus prácticas, donde se identificó la necesidad de indagar sobre los hábitos alimenticios y nivel de conocimiento de los estudiantes de Enfermería. El Capítulo II aborda los antecedentes y el marco teórico, en el cual se evidenció la ausencia de referentes locales y la escasez de estudios internacionales relacionados con la temática. En el Capítulo III, se describe la metodología empleada, en la cual se usó un tipo de enfoque cuantitativo, descriptivo, de diseño transversal, y la aplicación de encuestas a una muestra de 38 estudiantes de noveno semestre de la Universidad Popular del Cesar (2025-1). Finalmente, en el Capítulo IV, se presentan los resultados y anexos con enlaces, donde se halló un bajo nivel de conocimiento sobre el tema y hábitos alimentarios inadecuados, lo que condujo al diseño e implementación del Proyecto Educativo en Salud Integral (PESI), desarrollado mediante encuentros virtuales en los que los estudiantes mostraron disposición y receptividad.

Tabla de contenido

Resumen	3
Introducción	5
Planteamiento del Problema	9
Descripción del Problema	9
Justificación	12
Propósito	15
Línea de Investigación	16
Objetivos	17
Objetivo general	17
Objetivos Específicos	17
Marco referencial	18
Antecedentes investigativos.	18
Marco Conceptual.	22
Hidratos de carbono	23
Lípidos	23
Proteínas	24
Micronutrientes	24
Minerales	24
Vitaminas hidrosolubles	24
Enfermedades no transmisibles.	25
Prácticas formativas.	25
Educación.	25
Nivel de conocimiento	26
Marco teórico	27
Marco Legal	31
Rutas integrales de atención en salud – RIAS	31
Ley 2120 de 2021 (Julio 30)	31
Ley 1955 de 2019	31
Ley 266 DE 1996.	32
Plan decenal	32
Diseño Metodológico.	33
Enfoque y tipo de estudio.	33
Tipo de investigación.	33
Localización y ubicación del estudio.	33
Población.	33
Universo.	33
Población.	33
Muestra.	34

Criterios de Inclusión.	35
Criterios de Exclusión.	35
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	35
Primarias.	35
Secundarias.	35
Técnica de procesamiento de datos.	35
Técnicas de recolección de la información	36
Prueba piloto	36
Plan De Investigación	36
Primera etapa.	36
Segunda etapa.	37
Tercera etapa	37
Cuarta etapa	37
Quinta etapa	38
Plan de difusión de resultados	38
Aspectos Éticos para el Desarrollo de la Investigación	39
Instrumento para la recolección de datos	41
Variables	42
Independiente	42
Dependiente	42
Límites de la investigación.	43
Análisis y Discusión de los Resultados	44
Análisis descriptivo de los resultados	44
Conclusión.	78
Recomendaciones	80
Referencias bibliográficas	82
ANEXO 1. Operacionalización de variables	88
Anexos 2 . Instrumento recolección de información	1
Anexos 4. Aspectos administrativos	15
Cronograma de actividades	15
Costos y presupuestos	16
Anexos 5. Consentimiento Informado	17
Anexos 6. Proyecto Educativo Para la Salud Integral (PESI)	18
Invitación	18
Anexo 7. Informe De Proyecto En Salud Integral (PESI)	19
Anexo 7. Narrativa	68
Anexos 8.	79

					<p>e) Nunca</p> <p>6). Bebidas azucaradas</p> <p>a) Muy frecuente (cinco veces a la semana)</p> <p>b) Frecuente (cuatro veces a la semana)</p> <p>c) Ocasionalmente (tres veces a la semana)</p> <p>d) Raramente (dos veces a la semana)</p> <p>e) Nunca</p>
			Preparación de alimentos.	¿Durante sus prácticas formativas quién prepara	<p>a) A). Yo mismo/a</p> <p>b) B). Familiares</p> <p>c) C). Compro comida preparada</p>

	Nivel de conocimiento	Se refiere a la cantidad de información que una persona posee acerca de prácticas alimentarias saludables.	Cualitativa	Conocimiento sobre nutrición	<p>¿Cuántas veces se debe comer al día?</p> <p>¿Cuánta cantidad de agua se deben tomar una persona adulta?</p>	<p>d) En desacuerdo (poco saludable)</p> <p>e) Totalmente en desacuerdo (muy poco saludable)</p> <p>a) Dos a Tres</p> <p>b) Tres a cuatro</p> <p>c) Cuatro a cinco</p> <p>d) Siempre que tengas hambre</p> <p>a) Entre 2,5 litro y 3,5 litros de agua</p> <p>b) Más de 3,5 litros de agua</p> <p>c) Entre 2 litros y 2,5 litros de agua</p> <p>d) Menos de 2 litros agua</p>
--	-----------------------	--	-------------	------------------------------	--	--

						<p>¿Cuál es el porcentaje de calorías que debe aportar un desayuno saludable?</p>	<p>a) Cerca del 30% de las calorías diarias b) Entre el 20% y 25% de las calorías diarias c) Alrededor del 15 al 20% de las calorías diarias d) Cantidades mayores al 30% de las calorías diarias.</p>
						<p>¿Qué alimentos pueden conformar un desayuno equilibrado?</p>	<p>a) Avena, yogur griego, frutas y aceite de oliva b) Pan integral, huevos, embutidos de cerdo y leche c) Granos, proteínas animales, leche, verduras verdes d) Cereales integrales, leche, aguacate y frutas</p>

				<p>¿Cuál podría ser la combinación para un almuerzo equilibrado?</p>	<p>a) pollo magro, verduras y frutas, arroz integral</p> <p>b) Pescado, Quinoa, aceite de oliva, tubérculos</p> <p>c) Legumbres, frutas, tofu y salsas dulces</p> <p>d) Carne, arroz, plátano maduro y ensalada verde</p>
				<p>¿Qué opción es más adecuada para una cena saludable en cuanto a contenido nutricional?</p>	<p>a) Verduras, legumbres y pescado</p> <p>b) Avena integral, lácteos y frutas</p> <p>c) Pastas, verduras, carne y lácteos</p> <p>d) Es preferible no cenar para mantener</p>

						<p>un índice glicémico estable por las noches</p>
					<p>¿Cuál es la cantidad de frutas y verduras son saludables en un día?</p>	<p>a) Digerir una porción de frutas y una porción de verdura, o aproximadamente 200 gramos en total.</p> <p>b) Consumir de 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras, o aproximadamente 600 gramos en total.</p> <p>c) Comer dos porciones de frutas y una porción de verduras, o aproximadamente 300 gramos en total.</p>

				<p>d) Un índice alrededor de 30.0 - 35.0</p>
			<p>¿Cuál es el intervalo de tiempo más apropiado para dejar entre comidas?</p>	<p>a) 5-6 horas entre comidas principales b) 4-5 horas entre comidas principales c) 6-7 horas entre comidas principales d) Menos de 5 horas entre comidas principales</p>
			<p>¿Qué efecto puede tener el consumo elevado de alimentos procesados?</p>	<p>a) Mejora la digestión b) Contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas c) Incrementa la absorción de nutrientes d) Fortalece el</p>

							sistema inmunológico
							a) La guayaba b) Mandarina c) Melón d) piña
						¿Cuál de los siguientes alimentos contiene un mayor aporte de vitamina C?	
						¿Cuál de los siguientes alimentos contiene un mayor aporte de vitamina A?	a) guayaba b) Pomelo c) Melón d) Hígado

