

Hábitos Nutricionales en Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería

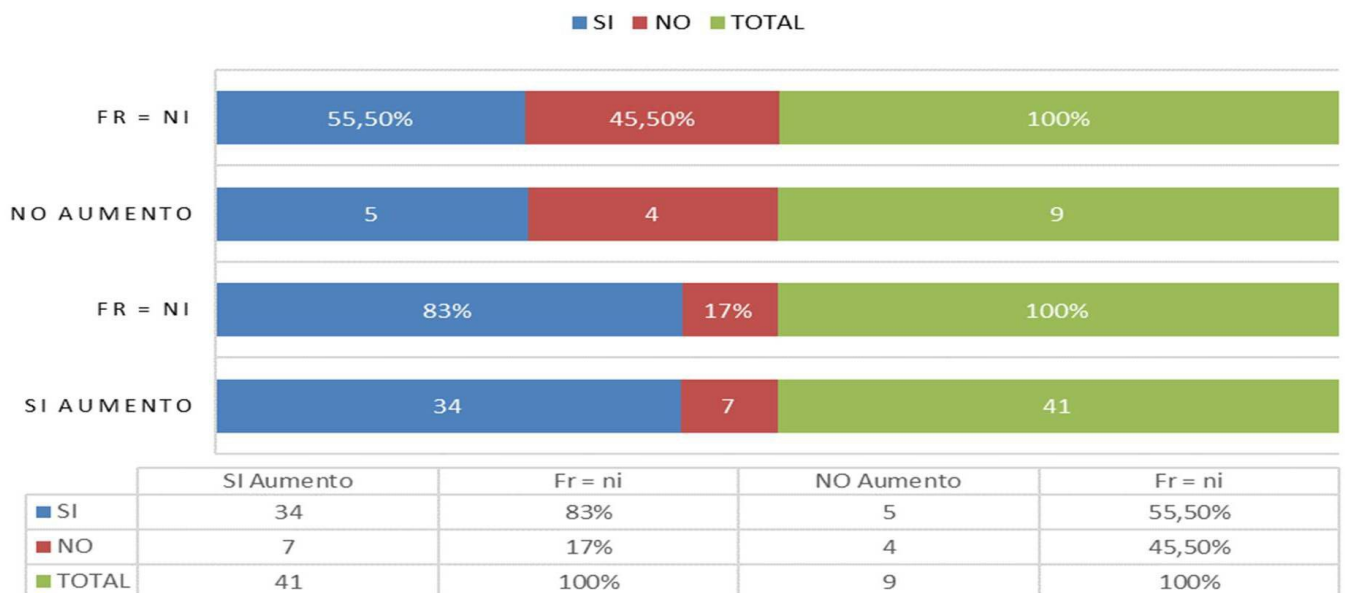
López Magali, Mamani Isaías

INTRODUCCIÓN: El objetivo de este estudio fue conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, y dar conocimiento de cómo los problemas de malnutrición pueden afectar el estado de salud de esta población, y las repercusiones que pueden ocasionarse en el rendimiento académico de los estudiantes.

MÉTODOS: Este estudio fue descriptivo, de corte transversal y cualicuantitativo aplicada a enfermería, en aquellos estudiantes que se encuentran entre 4° y 5° de la licenciatura en enfermería que realizan las prácticas en el Hospital El Cruce, durante su proceso de formación académica en el periodo de octubre a diciembre de 2017. Con un muestreo no probabilístico, por conveniencia con una (n) de 50 estudiantes.

RESULTADOS: Estos datos nos indican una alerta y la necesidad de desarrollar programas para promover estilos de vida saludables para todos aquellos que se encuentran en proceso académicos o sectores estresantes en donde se realizan técnicas específicas con los pacientes que así lo requieran. Entre las variables pudimos encontrar un exceso de peso relacionado con la mala alimentación.

GRAFICO: AUMENTO DEL PESO CORPORAL Y MODIFICACIÓN DE HABITOS NUTRICIONALES



*La frecuencia relativa es el cociente entre la frecuencia absoluta de un determinado valor y el número total de datos.

CONCLUSIONES: Los datos de la investigación nos indican una alerta y la necesidad de desarrollar programas para promover estilos de vida saludables. Entre estos datos podríamos destacar: el exceso de consumo de embutidos, hidratos de carbono y azúcares, el aumento de peso y las molestias de salud relacionadas con la mala alimentación. Mediante esta investigación podemos plantear la necesidad de generar espacios y herramientas que puedan generar conciencia sobre mantener un buen hábito nutricional, fomentar hábitos saludables, promocionar y prevenir patologías crónicas relacionadas a una mala dieta. En líneas generales todos sabemos lo que es saludable y lo que no, pero falta generar motivación. En ese sentido, debemos destacar que inclusive pequeños cambios en el estilo de vida impactan favorablemente y eso debe contribuir a sostener la motivación de adquirir hábitos saludables.