

La educación nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad privada del Perú

La Educación Nutricional otorga la orientación adecuada para que todo ser humano que comparte un núcleo familiar pueda alimentarse de forma tal que no perjudique su salud, más bien la beneficie [1]. Diversos estudios de investigación realizados a nivel nacional e internacional a estudiantes universitarios evidencian que no poseen adecuados hábitos de alimentación [2, 3]. El estudio elaborado tiene como objetivo mostrar la relación existente entre la educación nutricional y los hábitos alimentarios presentes en los estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad privada peruana. El enfoque de investigación es cuantitativo y el diseño de investigación, es no experimental de tipo transversal. Los datos de este estudio surgen de una muestra no probabilística conformada por 342 estudiantes de la Universidad Privada del Norte de Lima, Perú que pertenecen a las carreras profesionales de Nutrición y Dietética (n=90), Enfermería (n=85), Obstetricia (n=85) y Terapia física y rehabilitación (n=82) La unidad de análisis fueron estudiantes que cursaron la asignatura de Introducción a la Nutrición en el ciclo académico 2019-II. Se observa que del total el 47% de estudiantes de Ciencias de la Salud tienen un nivel moderado de educación nutricional, le sigue un 35% de estudiantes con nivel bajo y un 18% posee un nivel alto de educación nutricional. Sobre los hábitos alimentarios el 39% del total de estudiantes posee un nivel moderado, seguido de un 32% que tiene un nivel bajo y un 29% posee un nivel alto de hábitos alimentarios. Se evidencia que los estudiantes representativos de la población poseen una educación adecuada para identificar el valor nutricional y la fecha de vencimiento de los alimentos, el consumo de alimentos procesados es bajo. Además, poseen hábitos adecuados respecto al consumo de la primera comida del día, frutas y ensaladas. Asimismo, se concluye que la educación nutricional recibida hasta ahora y sus hábitos alimentarios, mayoritariamente son adecuados, pero no sobresalientes. Ello implica que el conocimiento que se posee de nutrición no necesariamente influye de manera determinante en sus prácticas alimentarias. No se encontró una gran diferencia entre las carreras mencionadas respecto a la educación nutricional recibida y los hábitos alimentarios.

Descriptores: Educación nutricional, Hábitos alimentarios, Conducta alimentaria, Alimentación saludable.

Referencias

- [1] C. Torres, C. Trujillo, A.L. Urquiza, R. Salazar y A. Taype, Revista Chilena de Nutrición, 43 (2016)146-154.
- [2] F. Huisacayna, L. Ninahuan y M. Figueroa, Revista Enfermería Vanguardia, 5 (2017) 77-86.
- [3] L. Serra-Majem, L. Ribas, A. García, C. Pérez-Rodrigo y J. Aranceta, Eur J Clin Nutr. 57(2003)9.

Authors: Dr CUPE CABEZAS, William Victor (Universidad César Vallejo); Dr REMUZGO BARCO, Luis Antonio (Universidad Autónoma del Perú); Dr COSTILLA CASTILLO, Pedro Constante (Universidad César Vallejo); Ms DUEÑAS LUJÁN, Raúl Elías (Universidad del Pacífico)

Presenter: Dr CUPE CABEZAS, William Victor (Universidad César Vallejo)