



Universidad Internacional del Ecuador
Facultad de Ciencias Médicas, de la Salud y de la Vida

Escuela de Nutriología

Trabajo para la obtención del título de Nutrióloga

“Relación entre hábitos alimentarios, actividad física y el estado nutricional de estudiantes de primer semestre de las Escuelas de Ingeniería Automotriz, Odontología, Ingeniería Mecatrónica y Relaciones Internacionales de una Universidad Privada en Quito por medio de mediciones antropométricas de febrero- junio 2020”

Autora: Melanie Elizabeth Chávez Bayas

Director del trabajo de titulación: MSC. Julieta Robles

Quito, julio de 2021

Resumen

Introducción:

La nutrición ejerce una influencia positiva y negativa en la salud a lo largo de la vida. Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional se caracteriza por: la omisión de comidas con frecuencia y por realizar pequeñas ingestas de comida varias veces al día entre las comidas principales.

El principal objetivo es evaluar la relación entre los hábitos alimentarios, actividad física y el estado nutricional de estudiantes de primer semestre de la escuela de Ingeniería Automotriz, Odontología, Ingeniería Mecatrónica y Relaciones Internacionales de una universidad privada en Quito durante el período febrero- junio 2020.

Mediante el método descriptivo, transversal, exploratorio, no experimental con una población de 104 estudiantes de los cuales se analizarán a 102 estudiantes de ambos sexos, que cumplieron todos los criterios de inclusión, durante el período febrero- junio 2020, determinándoles: mediciones antropométricas, circunferencia abdominal, peso, talla, porcentaje de grasa corporal, músculo, grasa visceral, por medio de un análisis de +bioimpedancia, consumo alimentario al día y patrones de actividad física. El programa producto de estadística y solución de servicio fue empleado de manera específica para la verificación de la existencia de la relación entre hábitos de alimentación y el estado nutricional. La inferencia se calculó a partir de la distribución binomial e IC95%.

Después de analizar los datos de la población estudiada se encontró que el estado nutricional según el IMC, el 3.92% presentó insuficiencia ponderal, 73.53% valores normales, 14.70% sobrepeso y 7.84% obesidad tipo I. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional, la ingesta de frutas y verduras diarias y el número de comidas al día.

La población universitaria estudiada se encuentra en una situación alarmante con respecto al padecimiento de malnutrición por exceso, no solo por las elevadas cifras de índice de masa corporal, sino también en referencia al elevado porcentaje de alumnos con exceso de grasa corporal y circunferencia de cintura.

Summary

Introduction:

Nutrition exerts a positive and negative influence on health throughout life. Several authors have pointed out that a university population is a vulnerable group from the nutritional point of view characterized by: frequent omission of meals and small food intakes several times a day between main meals.

The main objective is to evaluate the relationship between eating habits, physical activity and nutritional status of first semester students of the school of Automotive Mechanics, Dentistry and International Relations of a private university in Quito during the period February-June 2020.

Using the descriptive, cross-sectional, exploratory, non-experimental method, with a population of 104 students of which 102 students of both sexes will be analyzed, who met all the inclusion criteria during the period February-June 2020, determining: anthropometric measurements, abdominal circumference, weight, height, percentage of body fat, muscle, visceral fat, by means of a bioimpedance analysis, daily food consumption and physical activity patterns. The statistical and service solution product program was used specifically to verify the existence of the relationship between eating habits and nutritional status. The inference was calculated from the binomial distribution and 95%CI.

After analyzing the data of the population studied, it was found that the nutritional status according to BMI, 3.92% were underweight, 73.53% had normal values, 14.70% were

overweight and 7.84% had type I obesity. A statistically significant association was found between nutritional status, daily fruit and vegetable intake and the number of meals per day.

The university population studied is in an alarming situation concerning suffering from excess malnutrition, not only because of the high body mass but also about the high percentage of students with excess body fat and waist circumference.