



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE  
ENFERMERÍA”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Enfermería

**Modalidad:** Artículo Científico

**Autor:**

Ramos Cevallos Darwin Javier

**Tutora:**

Ing. Mg. Martínez García Diana Nancy

**Ambato – Ecuador**

**Octubre 2022**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del Artículo de Revisión sobre el tema:

**“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA”** desarrollado por Ramos Cevallos Darwin Javier ,estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, octubre del 2022

LA TUTORA



Ing. Mg. Martínez García Diana Nancy

C.I. 0917117863

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Los criterios emitidos en el Artículo Científico “**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA.**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica, entrevistas y pruebas de campo.

Ambato, octubre 2022

### **EL AUTOR**



Firmado electrónicamente por:  
**DARWIN JAVIER  
RAMOS CEVALLOS**

Ramos Cevallos Darwin Javier

C.I. 1805225800

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Yo, Ing. Mg. Martínez García Diana Nancy con C.I. 0917117863 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA.**”, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, octubre 2022

### **LA TUTORA**



Firmado electrónicamente por  
**DIANA NANCY  
MARTINEZ  
GARCIA**

Ing. Mg. Martínez García Diana Nancy

C.I. 0917117863

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Yo, Ramos Cevallos Darwin Javier con C.I. 1805225800 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA.**”, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, octubre 2022

### **EI AUTOR**



Firmado electrónicamente por:  
**DARWIN JAVIER  
RAMOS CEVALLOS**

Ramos Cevallos Darwin Javier  
C.I. 1805225800

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el artículo científico, sobre el tema  
**“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA”** Ramos Cevallos Darwin Javier con C.I. 1805225800

Ambato, octubre 2022

Para constancia

Firman

.....  
PRESIDENTE/A

.....  
1er VOCAL

.....  
2do VOCAL



Ambato, 23 de septiembre del 2022

Ramos Cevallos Darwin Javier<sup>2</sup>, Martínez García Diana Nancy<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudiante de la Carrera de Enfermería, Universidad Técnica de Ambato.

<sup>2</sup>Docente de la Carrera de Enfermería, Universidad Técnica de Ambato

### CARTA DE ACEPTACIÓN:

En nombre del Comité Editorial de la Revista Enfermería Investiga, ISSN: 2550-6692, 2477- 9172, se hace constar que el Artículo Científico titulado: “**Comportamiento alimentario en internos rotativos de enfermería**”, luego de la evaluación de los pares académicos externos, se aceptó para su publicación en el Volumen 8, Número 4 (2023).

Atentamente:



Firmado electrónicamente por:  
GERARDO FERNANDO  
FERNANDEZ SOTO

Dr. PhD. Gerardo Fernández  
Director General



Firmado electrónicamente por:  
CAROLINA  
ARRAIZ DE  
FERNANDEZ

Dra. Esp. Carolina Arráiz de Fernández  
Editora Académica

Enfermería Investiga está indexada en: Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal [LATINDEX](#), [REDIB](#), UNIVERSIA, GOOGLE ACADÉMICO, [BASE Bielefeld](#), SIS Scientific Indexing Services, OCLC, CUIDATGE, [Data Bases](#) (SIICDB), base de datos de la [Sociedad Iberoamericana de Información Científica](#) (SIIC), [ERIH PLUS](#) The European Science Foundation, CIBERE Consejo Iberoamericano de Editores de Revistas de Enfermería, Fundación Index (España), Editorial, Ulrichsweb & Ulrich's Periodicals Directory, ProQuest, Base de datos EuroPub, Electronic Journals Library EZB, de la Universidad de Ratisbona (Universität Regensburg), Alemania.



**Resolución Nro. UTA-CD-FCS-2022-3313**

**Ambato, 29 de septiembre de 2022**

## **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, mediante sesión ordinaria del **26 de septiembre de 2022**, en conocimiento de la comunicación suscrita por el/la señor/ita RAMOS CEVALLOS DARWIN JAVIER solicitando la asignación de calificadores para el trabajo de titulación, previo al título de Licenciada/o en Enfermería, al respecto.

### **CONSEJO DIRECTIVO, RESUELVE:**

**DESIGNAR** a la Licenciado Mg. Willian Moyano Calero y a la Doctora Mg. Yeisy Guarate Coronado, Lic. Mg. Ana Lucia Jiménez Peralta (suplente), Licenciada Mg. Nelly Tapia Tapia (suplente), en calidad de miembros calificadores del trabajo de titulación del/a señor/ita RAMOS CEVALLOS DARWIN JAVIER, estudiante de la carrera de Enfermería con el tema “ **COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA** ”, previo al título de Licenciada/o en Enfermería.

**DISPONER** a los señores docentes designados miembros calificadores del trabajo de titulación entregarán su calificación en un oficio dirigido al Decano de la Facultad en un plazo máximo de 30 días después de recibir la notificación del Consejo Directivo (ANEXO 14) del instructivo para la obtención del Título Terminal de Tercer nivel en la Universidad Técnica de Ambato, quien sumilla y remite a la Secretaría de la unidad de titulación de la carrera para el archivo en la carpeta estudiantil.

### *Documento firmado electrónicamente*

Dr. Jesús Onorato Chicaiza Tayupanta  
**PRESIDENTE CONSEJO DIRECTIVO - FCS**

#### Referencias:

- UTA-CD-FCS-2022-0452-E

#### Anexos:

- pROCESO PARA SOLICITAR CALIFICADORES (1).pdf

lo



Firmado electrónicamente por:  
**JESUS ONORATO CHICAIZA TAYUPANTA**



## **DEDICATORIA**

En primer lugar, el presente trabajo de investigación quiero dedicarlo a Dios porqu quien ha guiado mis pasos durante toda mi vida, y si he llegado a este punto, ha sido gracias a su bendición.

A mi madre Rosa quien ha sido el pilar fundamental en mi vida, ya que desde el primer día que decidí estudiar esta carrera, me ha apoyado incondicionalmente en todas las circunstancias que he atravesado durante todos estos años.

A mis hermanos, Mónica, Roberto, María, y Elías quienes gracias a su enseñanza y consejos forjaron mi carácter de forma excepcional, para poder enfrentarme ante cualquier adversidad durante este camino denominado vida.

A mi sobrino Anthony quien llego a nuestra familia cuando inicie mi proceso de formación académica en la universidad y desde ese entonces me ha brindado momentos llenos de alegría.

Finalmente quiero dedicar este trabajo a mis amigos (as), Melissa, Viviana, Doménica, Esther, Alexandra, Steeven, Edison, Darwin, Ángel, Juan Carlos, y muchas personas más quienes tuve la fortuna de encontrar durante este largo proceso, en el cual se compartió gratos y maravillosos momentos, dando lugar a la formación de una hermosa amistad.

Darwin Javier Ramos Cevallos

## **AGRADECIMIENTO**

Mi más profundo agradecimiento lleno de sinceridad y corazón va dirigido a Dios, q me dio la vida, sueños por cumplir, la motivación para luchar por ellos y una familia quien me brindo su incondicional apoyo.

De la misma manera a la prestigiosa Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud y mi apreciada Carrera de Enfermería, ya que me abrieron las puertas para dar inicio a un camino lleno de aventuras y de conocimiento, que me brindaron cada uno de sus docentes que engrandecen su profesión, porque forjaron y fortalecieron mis conocimientos con alma y corazón.

A mi tutora y a la vez docente Ing. Mg. Martínez García Diana Nancy, quien con su enorme colaboración, tolerancia y consejos formaron parte primordial para la creación de mi trabajo de investigación.

A los Internos Rotativos de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, por su excelente participación y soporte en la información recolectada para que esta investigación sea exitosa.

Finalmente, a mis queridos amigos y compañeros, que me acompañaron a lo largo de este maravilloso episodio en mi vida, gracias, por su valiosa amistad.

Darwin Javier Ramos Cevallos

## ÍNDICE

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| RESUMEN.....                        |    |
| ABSTRACT .....                      |    |
| 1. INTRODUCCIÓN.....                | 1  |
| 2. MÉTODOS .....                    | 2  |
| 3. RESULTADOS.....                  | 2  |
| 4. DISCUSIÓN.....                   | 11 |
| 5. CONCLUSIÓN.....                  | 13 |
| 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... | 13 |

# COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS D ENFERMERÍA

## EATING BEHAVIOUR IN ROTATING NURSING INTERNS

### RESUMEN

**Introducción:** Los estudiantes de enfermería al iniciar su internado rotativo en diferentes casas de salud, se enfrentan a un mundo laboral y académico, desafiando retos para lograr una alimentación saludable. **Objetivo:** Determinar el comportamiento alimentario en Internos Rotativos de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, **Métodos:** El estudio fue ejecutado en un enfoque cuantitativo, de corte transversal, con una población de 173 internos rotativos de enfermería, dando lugar a una muestra censal. Se aplicó una encuesta denominada “Cuestionario de comportamiento alimentario”, enfocado en la selección, preferencia, preparación, de alimentos, frecuencia de consumo, creencias y barreras al cambio. **Resultados:** Entre las preferencias predominantes se encontró, carnes y pollo (61.27%), habitualmente preparados de forma frita (34.68%), seleccionados mediante su sabor (40.46%) y su precio (24.28), debido a que más del 50% los partícipes se alimentan de 3 a 6 ocasiones a la semana fuera de casa, A pesar de sus intenciones de cuidar su alimentación y ejercitarse (38.73%). **Conclusión:** El comportamiento alimentario de los internos rotativos de enfermería, es poco saludable, ya que prefieren alimentos por su sabor y forma de preparación, mas no por su contenido nutrimental, evitando las verduras. Sin embargo, manifiestan que desean mejorar sus hábitos a la hora de comer.

**PALABRAS CLAVE:** HÁBITOS ALIMENTARIOS, ALIMENTOS, SALUD,  
ENFERMERÍA

## **ABSTRACT**

**Introduction:** When nursing students begin their rotating internship in different institutions, they face both a labour market and an academic environment that become an obstacle for them to achieve a healthy diet. **Objective:** To determine the eating behaviour of rotating nursing interns at Universidad Técnica de Ambato. **Method:** The study was conducted in a quantitative, cross-sectional approach, with a population of 173 rotating nursing interns, leading to a census sample. A survey called "Eating Behavior Questionnaire" was applied., focusing on food selection, preference, cooking method frequency of consumption, beliefs and barriers to change. **Results:** Predominant preferences included meat and chicken (61.27%), usually fried (34.68%), which were selected for their taste (40.46%) and price (24.28), due to the fact that more than 50% of the participants reported to eat out 3 to 6 times a week despite their intention to keep a healthy diet and exercise (38.73%). **Conclusion:** The eating behaviour of rotating nursing interns is generally unhealthy, as they prefer food for its taste and cooking method, however they seem to ignore nutritional value, avoid vegetables. Nevertheless, they state that they wish to improve their eating habits.

**KEYWORDS:** EATING HABITS, FOOD, HEALTH, NURSING

## 1. INTRODUCCIÓN

El Comportamiento alimentario se define como el conjunto de acciones que realiza el individuo para ingerir alimentos, en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural (1). El consumo saludable de alimentos es fundamental, para desarrollar y mantener un buen estado de salud, este debe ser balanceado en sus porciones, no rutinario, y con gran aportación de nutrientes para el organismo (2). Se puede señalar que, en la actualidad, la alimentación dejó de ser paulatinamente primordial para la supervivencia (3). En la actualidad, cada día va desapareciendo el buen hábito de consumir alimentos saludables, gracias a la ausencia de conocimiento y preferencias que tiene la sociedad (2).

Lo cual, da origen a los trastornos de la conducta alimentaria que se han convertido en un importante problema de salud pública por su alta prevalencia y sus importantes consecuencias en la salud y física (4). Estos trastornos tienen un origen multifactorial y se ha encontrado como factores asociados: ser mujer, ser estudiante universitario, tener problemas de comunicación familiar, tener una condición económica media o alta, entre otros (4).

Un estudio realizado con el tema “Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios” realizado en España obtuvo como resultado que la prevalencia de la alimentación no saludable fue del 82,3%, mayor en las mujeres (84,8% vs. 76,4%). Por lo cual, concluye que, los patrones alimentarios no saludables son comunes en la población (5).

Así mismo, en el estudio que se llevó a cabo en el departamento de pediatría del Hospital Universitario “Dr. José Eleuterio González” con el tema “Comportamiento alimentario y evaluación nutricional en el personal de salud en una unidad de pediatría”, En la mayoría de los reactivos, los encuestados preferían elegir sus alimentos en base a sus gustos personales y no tanto por el contenido nutricional de estos (6).

Tomando en cuenta lo anterior, esta investigación tiene como objetivo determinar el comportamiento alimentario en Internos Rotativos de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, en vista de que esta población se encuentra expuesta a diversos factores que modifican su alimentación, como el estrés laboral y académico, economía, lugar de residencia, horarios de trabajo, por lo cual, el estudio brindará a la sociedad información distinguida y de gran relevancia.

## 2. MÉTODOS

La investigación se ejecutó bajo un enfoque cuantitativo, debido a que, está basado en el positivismo lógico, que pretende encontrar leyes que expliquen la realidad dirigida a datos medibles y cuantificables (7), es de corte transversal ya las mediciones se hacen en una sola ocasión, por lo que no existen períodos de seguimiento (8), así mismo, esta investigación es no experimental, de alcance descriptivo, ya que, tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de fenómenos, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes (9).

La población es la totalidad de elementos del estudio, 173 Internos Rotativos de Enfermería (IRES) de la Universidad Técnica de Ambato, que se encuentran en diferentes instituciones de salud, la misma que se tomó como muestra censal (10).

El instrumento que se utilizó, es el “Cuestionario de comportamiento alimentario” creado por (Márquez y otros, 2014), que consiste en 31 ítems de opción de respuesta múltiple, e incluye preguntas sobre selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio, el cual tiene un coeficiente de correlación intraclass de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento y una validez (alfa de Cronbach 0.98) (11).

En el aspecto ético se basó dentro de la Declaración de Helsinki que se estipula de forma obligatoria la realización de un consentimiento informado, el cual, una vez leído y firmado el consentimiento informado por el sujeto de estudio se procedió a realizar la recolección de información, de manera online, mediante transcripción del cuestionario en un formulario de Google, seguido de la tabulación de datos en Microsoft Excel y análisis estadístico con el programa SPSS. (12).

## 3. RESULTADOS

En este apartado se describe los resultados obtenidos luego de haber aplicado el cuestionario de comportamiento alimentario.

**TABLA 1 PREFERENCIAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

| <b>Nivel de agrados en cuanto a la preferencia de alimentos.</b> |              | <b>N</b>   | <b>%</b>      |
|--|--------------|------------|---------------|
| <b>Frutas</b>  | Saludable    | 169        | 97.68         |
|  | No saludable | 4          | 2.31          |
| <b>Total</b>   |              | <b>173</b> | <b>100.00</b> |

|  |              |            |             |
|--|--------------|------------|-------------|
| <b>Verduras</b>                              | Saludable    | 28         |             |
|  | No saludable | 145        |             |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Carnes y Pollo</b>                        | Saludable    | 164        | 94.8        |
|  | No saludable | 9          | 5.20        |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Pescados y Mariscos</b>                   | Saludable    | 155        | 89.59       |
|  | No Saludable | 18         | 10.41       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Lácteos</b>                               | Saludable    | 88         | 50.87       |
|  | No saludable | 85         | 49.13       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Pan, tortillas, papa, pasta, cereales</b> | Saludable    | 138        | 79.77       |
|  | No Saludable | 35         | 20.23       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100%</b> |
| <b>Frijoles, garbanzos, lentejas</b>         | Saludable    | 137        | 79.19       |
|  | No saludable | 36         | 20.81       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Alimentos dulces</b>                      | Saludable    | 41         | 23.7        |
|  | No saludable | 132        | 76.3        |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Huevo</b>                                 | Saludable    | 148        | 85.55       |
|  | No saludable | 25         | 14.45       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Almendras. nueces. pistaches</b>          | Saludable    | 125        | 72.25       |
|  | No Saludable | 48         | 27.74       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Bebidas alcohólicas</b>                   | Saludable    | 22         | 12.72       |
|  | No Saludable | 151        | 87.29       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |
| <b>Alimentos empaquetados</b>                | Saludable    | 11         | 6.36        |
|  | No Saludable | 162        | 93.63       |
|  | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>  |



**Fuente:** Cuestionario de comportamiento alimentario

Los participantes llegan a tener una preferencia por ciertos alimentos debido al nivel de agrado que sienten al consumir los mismos, predominando entre ellos, las carnes, pollo, también los pescados y mariscos, además de, las frutas, huevo, dejando a un lado alimentos muy importantes para su organismo, como las verduras y los lácteos, creando hábitos poco saludables, sumando a estas preferencias inadecuadas se encuentran alimentos dulces, bebidas alcohólicas y alimentos empaquetados lo cual es preocupante, ya que al ser una población educada en el ámbito de salud, no se evidencia preocupación por mejorar sus hábitos y preferencias por alimentos que beneficien a su cuerpo.

**TABLA 2 SELECCIÓN DE ALIMENTOS**

| <b>Factores de importancia en la elección de alimentos.</b> | <b>N</b>   | <b>%</b>      |
|---|------------|---------------|
| Sabor   | 70         | 40.46         |
| Precio  | 42         | 24.28         |
| Agradable a la vista  | 22         | 12.72         |
| Caducidad   | 11         | 6.36          |
| Contenido nutrimental                                       | 28         | 16.18         |
| <b>Total</b>  | <b>173</b> | <b>100.00</b> |
| <b>Motivos para evitar alimentos</b>                        |            |               |
| Desagrado   | 90         | 52.02         |
| Alimentos no saludables                                     | 50         | 28.90         |
| Condición de salud  | 21         | 12.14         |
| No evita ningún alimento                                    | 12         | 6.94          |
| <b>Total</b>  | <b>173</b> | <b>100.00</b> |

**Fuente:** Cuestionario de comportamiento alimentario

Los factores que influyen al momento de seleccionar sus alimentos preponderan el sabor y el precio, más no su contenido nutricional, además el motivo principal por el cual evitan ciertos alimentos es debido a que no les agrada consumirlos. En este sentido se puede destacar que a pesar de que los IRES reciben una remuneración por sus actividades laborales, su economía no es suficientemente estable para acceder a alimentos saludables, esto por el costo de los mismos, ya que se ven obligados a destinar ese dinero para rubros como arriendo, transporte, pago de servicios básicos, internet, vestimenta y más, cabe mencionar que gran parte de los internos rotativos de enfermería no residen cerca de la

institución en la que trabajan por lo cual, deben costear los gastos mencionados destinando un presupuesto bajo para su alimentación.

**TABLA 3 ALIMENTOS HABITUALES EN EL CONSUMO**

| <b>Bebida de elección durante el día.</b>   |              | <b>N</b>   | <b>%</b>      |
|---|--------------|------------|---------------|
| Agua fresca   |              | 48         | 27.75         |
| Agua natural  |              | 52         | 30.06         |
| Refresco, jugos o té industrializados   |              | 70         | 40.46         |
| Leche   |              | 3          | 1.73          |
| <b>Total</b>  |              | <b>173</b> | <b>100.00</b> |
| <b>Alimentos habituales entre comidas.</b>  |              |            |               |
| Dulces  |              | 34         | 19.65         |
| Frutas o verduras   |              | 15         | 8.67          |
| Galletas o pan dulce (bollería)   |              | 81         | 46.82         |
| Yogurt  |              | 20         | 11.56         |
| Papitas, churritos, frituras, etc.  |              | 16         | 9.25          |
| Cacahuates y otras semillas.  |              | 2          | 1.16          |
| Otros   |              | 5          | 2.89          |
| <b>Total</b>  |              | <b>173</b> | <b>100.00</b> |
| <b>Alimentos incluidos en la comida principal durante el día.</b>                 |              |            |               |
| Botana (papitas de maíz, doritos, habas tostadas, maní endulzado, galletas, etc.) | Si           | 72         | 41.62         |
|   | No           | 101        | 58.38         |
| <b>Total</b>  |              | <b>173</b> | <b>100</b>    |
| Sopa o caldo u otro entrante  | Si           | 131        | 75.72         |
|   | No           | 42         | 24.28         |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>    |
| Plato Fuerte  | Si           | 101        | 58.38         |
|   | No           | 72         | 41.62         |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>    |
| Carne, pescado, pollo o mariscos  | Si           | 146        | 84.39         |
|   | No           | 27         | 15.61         |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b>    |

|   |              |            |            |
|---|--------------|------------|------------|
| Arroz, pasta o frijoles                     | Si           | 150        | 86.7       |
|   | No           | 23         | 13.2       |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b> |
| Verduras o ensaladas                        | Si           | 142        | 82.08      |
|   | No           | 31         | 17.92      |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b> |
| Tortillas, pan “salado”, bolillo o tostadas | Si           | 78         | 45.09      |
|   | No           | 95         | 54.91      |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b> |
| Postres                                     | Si           | 61         | 35.26      |
|   | No           | 112        | 64.74      |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b> |
| Fruta                                       | Si           | 140        | 80.92      |
|   | No           | 33         | 19.08      |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b> |
| Bebida Endulzada                            | Si           | 95         | 54.91      |
|   | No           | 78         | 45.09      |
|   | <b>Total</b> | <b>173</b> | <b>100</b> |

**Fuente:** Cuestionario de comportamiento alimentario

Existe una gran variedad de alimentos que habitualmente consumen los IRES a lo largo del día, y la mayoría de estos es representada por comida inadecuada para la salud, entre las bebidas encontramos, refrescos y jugos o té industrializados, mismos que generalmente se encuentran con un exceso de azúcar, colorantes, y demás químicos no idóneos para el organismo, también se encuentra galletas y pan consumidos en el periodo comprendido entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena, vinculado a esto, y con más importancia, se encuentra las comidas principales que deben estar organizadas de forma variada, conformadas por granos integrales, proteínas, vegetales y fruta, además de una bebida que puede ser agua, té o jugo natural sin endulzar.

**TABLA 4 FRECUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

| <b>Número de veces de consumo de alimentos durante el día<br/>(Entre semana)</b> | <b>N</b> | <b>%</b> |
|--|----------|----------|
| 1 ves al día   | 11       | 6.36     |

|                      |            |            |
|----------------------|------------|------------|
| 2 veces al día       | 14         | 8.09       |
| 3 veces al día       | 93         | 53.76      |
| 4 veces al día       | 43         | 24.86      |
| 5 veces al día       | 7          | 4.05       |
| 6 veces al día       | 4          | 2.31       |
| 7 o más veces al día | 1          | 0.58       |
| <b>Total</b>         | <b>173</b> | <b>100</b> |

**Número de veces que ingieres alimentos durante el día. (Fin de semana)**

|                      |            |            |
|----------------------|------------|------------|
| 1 ves al día         | 9          | 5.20       |
| 2 veces al día       | 19         | 10.98      |
| 3 veces al día       | 68         | 39.31      |
| 4 veces al día       | 48         | 27.75      |
| 5 veces al día       | 24         | 13.87      |
| 6 veces al día       | 5          | 2.89       |
| 7 o más veces al día | 0          | 0.00       |
| <b>Total</b>         | <b>173</b> | <b>100</b> |

**Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.**

|                         |            |            |
|-------------------------|------------|------------|
| Todos los días          | 14         | 8.09       |
| 5 a 6 veces a la semana | 59         | 34.10      |
| 3 a 4 veces a la semana | 42         | 24.28      |
| 1 a 2 veces a la semana | 17         | 9.83       |
| Una vez cada 15 días    | 23         | 13.29      |
| Una vez al mes          | 17         | 9.83       |
| Menos de una vez al mes | 1          | 0.58       |
| <b>Total</b>            | <b>173</b> | <b>100</b> |

**Fuente:** Cuestionario de comportamiento alimentario.

La frecuencia de alimentación diaria es muy sustancial, aquí encontramos que los IRES comen alimentos de 3 a 4 veces por día, sin diferenciar ningún día de la semana, lo cual es positivo, en cambio, también se encontró que ingieren comida fuera de casa, es decir, en restaurantes o en el comedor de la institución en donde laboran, cabe resaltar que en algunas de las instituciones de salud los internos rotativos de enfermería no tienen acceso a la comida con la que cuentan los demás profesionales, es por esto se ven obligados a

consumir alimentos fuera de su hogar mientras cumplen sus horarios de trabajo y académicos.

**TABLA 5 PREPARACIÓN HABITUAL DE ALIMENTOS**

| <b>Preparación más habitual de tus alimentos</b>                                 | <b>N</b>   | <b>%</b>   |
|--|------------|------------|
| Fritos (Incluye empanizados y capeados)  | 60         | 34.68      |
| Al vapor o hervidos  | 46         | 26.59      |
| Asados o a la plancha.   | 43         | 24.86      |
| Horneados  | 5          | 2.89       |
| Guisados o salteados   | 19         | 10.98      |
| <b>Total</b>   | <b>173</b> | <b>100</b> |
| <b>Persona que prepara los alimentos con mayor frecuencia durante la semana.</b> |            |            |
| Auto preparación   | 80         | 46.24      |
| Familiar   | 81         | 46.82      |
| Se compra ya preparados  | 9          | 5.20       |
| Otros  | 3          | 1.73       |
| <b>Total</b>   | <b>173</b> | <b>100</b> |
| <b>Decisión de la grasa visible de la carne.</b>                                 |            |            |
| Elimina toda   | 23         | 13.29      |
| Elimina la mayoría   | 40         | 23.12      |
| Elimina un poco  | 63         | 36.42      |
| No quito nada  | 47         | 27.17      |
| <b>Total</b>   | <b>173</b> | <b>100</b> |

**Fuente:** Cuestionario de comportamiento alimentario

La tabla hace referencia a la preparación de los alimentos de los internos rotativos de enfermería, la cual nos indica que, la manera más habitual en la que lo hacen es poco saludable, ya que optan por freírlos, forma típica de la comida rápida llena de grasas saturadas, que elevan el colesterol en la sangre, los cuales, en su mayoría, son preparados por ellos mismos. Esto, debido a que, al no convivir con su familia, por encontrarse en otro cantón o provincia en la que se encuentra la casa de salud en donde trabajan, la organización del tiempo con las jornadas laborales por turnos dificulta la correcta

organización en cuanto a la preparación de alimentos, añadiendo a esto, cuando prepare carne, apenas le quitan algo de la grasa visible, consumiendo así altos niveles de calcio.

**TABLA 6 PRINCIPIOS IDEOLÓGICOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN**

| <b>Motivos para no leer las etiquetas nutrimentales.</b> | <b>N</b>   | <b>%</b>   |
|--|------------|------------|
| Falta de tiempo  | 60         | 34.68      |
| No es de interés   | 79         | 45.66      |
| Falta de entendimiento                                   | 8          | 4.62       |
| Pereza   | 14         | 8.09       |
| Las leo  | 12         | 6.94       |
| <b>Total</b>   | <b>173</b> | <b>100</b> |
| <b>Frecuencia de consumo de alimentos en exceso.</b>     |            |            |
| Todos los días   | 9          | 5.20       |
| 5 a 6 veces a la semana                                  | 8          | 4.62       |
| 3 a 4 veces a la semana                                  | 24         | 13.87      |
| 1 a 2 veces a la semana                                  | 59         | 34.10      |
| Una vez cada 15 días                                     | 33         | 19.08      |
| Una vez al mes   | 29         | 16.76      |
| Menos de una vez al mes                                  | 11         | 6.36       |
| <b>Total</b>   | <b>173</b> | <b>100</b> |
| <b>Autoconsideración de la dieta.</b>                    |            |            |
| Diferente cada día                                       | 57         | 32.95      |
| Diferente sólo algunas veces durante la semana           | 75         | 43.35      |
| Diferente solo durante los fines de semana               | 25         | 14.45      |
| Muy monótona   | 16         | 9.25       |
| <b>Total</b>   | <b>173</b> | <b>100</b> |

**Fuente:** Cuestionario de comportamiento alimentario

Las creencias juegan un papel importante en términos de lo que alguien decide comer, se forman a partir de ideas, experiencias y emociones sobre los alimentos (13). Por lo tanto, en consideración a las etiquetas nutricionales, se logra determinar que los participantes no se preocupan por leerlas, lo cual es perjudicial, al no saber que es en realidad lo que consumen, causando daño a su salud, sin embargo, también se rescata algo positivo, que no existe un consumo excesivo de alimentos debido a que los participantes consideran que su dieta es ligeramente variada.

**TABLA 7 BARRERAS AL CAMBIO DE LA ALIMENTACIÓN**

| <b>Acuerdo en masticar cada bocado más de 25 veces:</b>                           | <b>N</b>   | <b>%</b>   |
|---|------------|------------|
| Totalmente en desacuerdo  | 11         | 6.36       |
| En desacuerdo   | 32         | 18.50      |
| Ni de acuerdo ni en desacuerdo  | 78         | 45.09      |
| De acuerdo  | 42         | 24.28      |
| Totalmente de acuerdo   | 10         | 5.78       |
| <b>Total</b>  | <b>173</b> | <b>100</b> |
| <b>Disposición para mantener un cuerpo saludable</b>                              |            |            |
| Cuidar la alimentación  | 45         | 26.01      |
| Seguir un régimen dietético temporal  | 15         | 8.67       |
| Realizar una rutina de ejercicio  | 36         | 20.81      |
| Cuidar la alimentación y hacer ejercicio  | 67         | 38.73      |
| Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios                              | 8          | 4.62       |
| Nada  | 2          | 1.16       |
| <b>Total</b>  | <b>173</b> | <b>100</b> |
| <b>Consideraciones para mejorar la alimentación</b>                               |            |            |
| Información   | 19         | 10,98      |
| Apoyo social  | 6          | 3,47       |
| Dinero  | 30         | 17,34      |
| Compromiso o motivación personal  | 60         | 34,68      |
| Tiempo  | 45         | 26,01      |
| No es de interés  | 13         | 7.52       |
| <b>Total</b>  | <b>173</b> | <b>100</b> |
| <b>Acuerdo para utilizar un consejo de nutrición y mejorar el estado de salud</b> |            |            |
| Totalmente en desacuerdo  | 25         | 14.45      |
| En desacuerdo   | 14         | 8.09       |
| Ni de acuerdo ni en desacuerdo  | 23         | 13.29      |
| De acuerdo  | 69         | 39.88      |
| Totalmente de acuerdo   | 42         | 24.28      |
| <b>Total</b>  | <b>173</b> | <b>100</b> |

**Fuente:** Cuestionario de comportamiento alimentario

Las barreras al cambio, hace referencia factores que obstaculizan o facilitan la adopción y mantenimiento de hábitos de alimentación saludable (14). Cabe recalcar que la mayoría de internos de enfermería ignoran que es necesario masticar más de 25 veces cada bocado, basándose en este argumento y las demás dificultades que se presentan en su entorno laboral, para mantener una nutrición adecuada, existe algo destacable y es que los internos se encuentran dispuestos a cuidar su alimentación y hacer ejercicio para mejorar su salud, lo cual debe ser potenciado con compromiso y motivación personal para corregir sus hábitos y así elevar su disposición para seguir consejos nutricionales, tomando en cuenta que, aquí es fundamental el apoyo de los familiares y personas cercanas.

#### **4. DISCUSIÓN**

El objetivo fue determinar el comportamiento alimentario en Internos Rotativos de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, el cual, gracias a la aplicación del cuestionario, la recolección de datos, la interpretación y análisis de los mismos, se procede a una comparación, con temáticas similares, de diferentes trabajos de investigación, dando génesis a una discusión, en cuanto a semejanzas y diferencias, refutando o confirmando los hallazgos.

En un estudio realizado por Pérez y otros (15), donde se encontraron cambios alimentarios en la población española mayor a 18 años durante la pandemia, muestran que el 97% consume carnes, huevos en un 98%, también pescado (95.5%), de la misma manera frutas con un 55%, participantes que se vieron afectados por periodos de confinamiento, y aunque se trató de una muestra mucho mayor que la representada en este estudio, aun así existen muchas similitudes en los resultados, ya que al tratarse de la preferencia de alimentos, no son modificados por las situaciones mencionadas.

Los hábitos en el consumo de alimentos, son significativos para una buena salud, cuando estos son benéficos y no destructivos, por lo cual, Serna y otros (16), quien realizó un estudio con estudiantes universitarios, mostro que el 66.3% consume bebidas alcohólicas, resultado que se asemeja a lo obtenido en este estudio, sin embargo, se establece una diferencia en el nivel de conocimiento de los participantes, mencionando que estos se encuentran dentro del grupo de profesionales de salud y por tal motivo, saben los daños que causa beber alcohol al organismo.

Con referencia en el estudio realizado por Muñoz y otros (17), con la evaluación de consumo de alimentos muestra que los estudiantes universitarios ingieren diariamente



verduras y hortalizas en un 96.7%, coincidiendo con los resultados de esta investigación no obstante, aunque los consumidores, estos no se encuentran dentro de sus preferencias debido a que, un gran porcentaje son preparados por sus madres, quienes se preocupan por la alimentación de sus hijos y por esta razón incluyen en una buena cantidad las verduras y vegetales.

Uno de los factores importantes para que los IRES no mantengan un buen comportamiento alimentario es debido a su alimentación fuera de casa, ya que se no se encuentran en el hogar por periodos prolongados para cumplir con sus actividades laborales y académicas, resultados que contradicen a Díaz & Abascal (18), quienes afirman que el 36% de la sociedad española mayor a 18 años consume alimentos externamente solo una vez al mes, tomando en cuenta que, su población es general y no es específica como la que se trabajó en esta investigación, es decir, que no se pueden analizar los elementos que influyen para que se concrete este resultado.

Al momento de seleccionar los alimentos para su consumo, destacaron dos respuestas, su sabor y su precio, aunque los participantes se encuentren laborando y recibiendo un estipendio por ello, mismo que no es tan cuantioso, y que lo distribuyen para diferentes gastos que poseen, por otro lado el estudio realizado en profesionales del área de pediatría del Hospital Universitario "Dr. José Eleuterio González" que la selección de alimentos se da por su sabor, y también por su contenido nutricional, es fundamental mencionar que, su sueldo es mayor al de un interno, por lo tanto puede no preocuparse por el costo de la comida (6).

Serna y otros (16), mencionan que más del 50% de los universitarios, ingieren alimentos 5 veces al día, debido a sus horas de clases, logrando libertad para consumirlos, lo que no sucede con los IRES, ya que, por los turnos de trabajo se ven limitados a comer en 3 ocasiones al día, con un tiempo promedio de 30 minutos, lo que hace que no logren masticar el número de veces necesarias cada bocado, por la necesidad de volver a laborar de manera inmediata.

La preparación de los alimentos forma parte fundamental de una dieta saludable, en este caso, lo decide la persona que está encargada de prepararlos, por un lado las madres de quienes aún conviven con su familia o por sí mismos para los que residen solos, estos preparan en su mayoría alimentos fritos, es decir, consumen mucha grasa, estas condiciones se asemejan a las indicadas en un estudio realizado a estudiantes

universitarios en Barcelona, en donde se resalta que, preparan la comida picando mezclando o removiendo los ingredientes (62.9%) y lo realizan con diferentes tipos de métodos de preparación, dentro de los cuales se menciona, cocción en agua, saltear, a baño María o rostizar, ya que al ser estudiantes también se encuentran afectados por el factor de residencia y quien convive con ellos (19).

Ante todo, también es muy importante mencionar que, se pueden realizar cambios en el comportamiento alimentario habitual, y convertirlo en prácticas alimenticias saludables, con la necesidad de establecer compromiso y mantener la motivación de cuidar su salud, con el objetivo de cumplir con normas de mejoramiento de hábitos alimentarios. Por lo contrario, en estudiantes de bachillerato se menciona que el elemento principal para mejorar su alimentación es el acceso a información, así como el costo de los alimentos, debido a que ellos no manejan su propio dinero. Además, en cuanto a conocimientos, nuestra población los supera por mucho, gracias a la formación académica que han mantenido (20).

## **5. CONCLUSIÓN**

Los internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, deben afrontar actividades académicas y laborales, elementos que influyen en el consumo de provisiones fuera de casa, modificando su comportamiento alimentario, en vista de que, seleccionan los alimentos por su sabor y precio, mas no por su contenido nutricional, de esta manera las carnes, pollo, pescado, mariscos, bocadillos dulces, bebidas alcohólicas son los predilectos y como método de cocción de preferencia optan por las frituras; dejando a un lado, las verduras, legumbres y semillas. De la misma manera, no muestran interés en leer etiquetas nutricionales, lo cual es preocupante, ya que, al haberse formado en enfermería, no ponen en práctica sus conocimientos sobre salud alimentaria, pero ante todo esto existe una buena predisposición para mejorar su nutrición accediendo a consejos para cuidar su alimentación y hacer ejercicio, generando una alta expectativa para un cambio positivo.

## **6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Hun N, Urzúa A. Comportamiento alimentario en inmigrantes, aportes desde la evidencia. Revista chilena de nutrición. 2019; 46(2).

2. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios públicos peruanos. *Revista chilena de nutrición*. 2020; 47(1).
3. Ribes E. Conducta alimentaria. *Journal of Behavior and Feeding*. 2021; 1(1).
4. Ponce C, Turpo , Salazar , Viteri L, Carhuacho , Taype. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2017; 43(4).
5. Ramón , Martínez , Granada , Echániz , Pellicer , Juárez R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*. 2019; 36(6).
6. Dávila E, Hinojosa L, Quiroga P. Repositorio Académico Digital Universidad Autónoma de Nuevo León. [Online].; 2021.. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/21637/>.
7. Babativa C. AREANDINA Fundación Universitaria del Área Andina. [Online].; 2017.. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/3544>.
8. Manterola , Quiroz , Salazar P, Garcia N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica Metodología de los diseños de estudio más utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2019; 30(1).
9. Guevara G, Verdesoto , Castro. Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*. 2020; 4(3).
10. Arias J, Covinos M. Repositorio CONCYTEC. [Online].; 2021.. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>.
11. Márquez , Salazar , Macedo G, Betzaida , Bernal , Salas , et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 30(1).
12. Flores J, Monroy S, Ruíz M, González J, Niembro A, Greenawalt S, et al. El consentimiento informado en la investigación pediátrica. *Acta pediátrica de México*. 2017; 38(2).
13. Domínguez , Cubillas , Abril E, Román. Creencias irracionales sobre los alimentos y las diferencias de género en estudiantes de una universidad pública. *Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género*. 2018; 23(2).
14. Palomo , Denman , Cornejo , Landeros , Rodríguez. Barreras y facilitadores para una alimentación saludable entre participantes de Meta Salud Diabetes en Sonora, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*. 2021; 32(59).

15. Pérez , Gianzo , Hervás , Ruiz F, Casis , Aranceta , et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia covid -19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2020; 26(2).
16. Serna , Obando , Sánchez , Pérez , Botero. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. 2022; 21(2).
17. Muñoz , Carmen Lozano , Romero C, Pérez , Veiga. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutrición Hospitalaria*. 2017; 34(1).
18. Díaz , Abascal. Principales motivos por los que se come fuera del hogar. *Revista Española de Sociología*. 2018; 27(2).
19. Sainz , Ferrer , Sánchez. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. *Revista Española de Salud Pública*. 2016 ; 90.
20. Diaz D, Heredia , Ávila , Torres Z. Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Polo del Conocimiento*. 2020; 5(11).