



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIATURA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

**TEMA:**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS  
JÓVENES DE LA PARROQUIA CRISTÓBAL COLÓN, PROVINCIA DEL  
CARCHI. 2021**

**AUTOR:** Ortiz Chulde Yosselyn Lizeth

**DIRECTORA:** MSc. Velásquez Calderón Claudia Amparo

IBARRA – ECUADOR

2022

## **CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS**

En calidad de Directora de la tesis de grado titulada, **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA PARROQUIA CRISTÓBAL COLÓN, PROVINCIA DEL CARCHI. 2021**; de autoría de YOSSEELYN LIZETH ORTIZ CHULDE, para obtener el Título de Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 5 días del mes de julio del 2022

Lo certifico:



MSc. Claudia Velásquez

C.I. 1002656153

**DIRECTORA DE TESIS**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

| <b>DATOS DE CONTACTO</b>           |  |                     |            |
|------------------------------------|--|---------------------|------------|
| <b>CÉDULA DE CIUDADANÍA:</b>       | 0402011910   |                     |            |
| <b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>        | ORTIZ CHULDE YOSSELYN LIZETH   |                     |            |
| <b>DIRECCIÓN:</b>                  | Barrio 27 de Septiembre, calles Chiles y Chimborazo  |                     |            |
| <b>EMAIL:</b>                      | yosselynortiz24@gmail.com  |                     |            |
| <b>TELÉFONO FIJO:</b>              | -  | <b>TELF. MÓVIL:</b> | 0991310708 |
| <b>DATOS DE LA OBRA</b>            |  |                     |            |
| <b>TÍTULO:</b>                     | HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA PARROQUIA CRISTÓBAL COLÓN, PROVINCIA DEL CARCHI. 2021 |                     |            |
| <b>AUTOR (A):</b>                  | Yosselyn Lizeth Ortiz Chulde   |                     |            |
| <b>FECHA:</b>                      | 05 de julio 2022   |                     |            |
| <b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b> |  |                     |            |
| <b>PROGRAMA:</b>                   | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO   |                     |            |
| <b>TITULO POR EL QUE OPTAN:</b>    | Licenciada en Nutrición y Salud Comunitaria  |                     |            |
| <b>ASESOR /DIRECTOR:</b>           | MSc. Claudia Velásquez   |                     |            |

**CONSTANCIAS.**

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 5 días del mes de julio del 2022

**LA AUTORA:**



.....

Yosselyn Lizeth Ortiz Chulde

C.C: 0402011910

## REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

**Guía:** FCS – UTN

**Fecha:** 2022/07/05

**Yosselyn Lizeth Ortiz Chulde.** "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA PARROQUIA CRISTÓBAL COLÓN, PROVINCIA DEL CARCHI. 2021"

**DIRECTORA:** MSc. Claudia Velásquez

El principal objetivo de la presente investigación fue: Determinar los hábitos alimentarios y actividad física de los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi. Describir las características sociodemográficas de los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi. Identificar los hábitos alimentarios de los jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón provincia del Carchi. Evaluar el nivel de actividad física de los adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón provincia del Carchi.

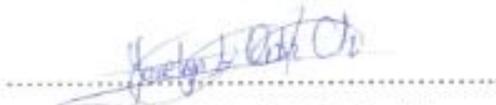
**Fecha:** Ibarra, 05 de julio 2022



MSc. Claudia Velásquez

C.C 1002656153

**Directora**



Yosselyn Lizeth Ortiz Chulde

C.C 0402011910

**Autor**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis padres Segundo y Esperanza, hermanos; Diana, Mónica, Wladimir y Alison, mis sobrinos; Josthyn, Tamia, Arianita, a mi cuñado Lenin, a mis padrinos Albarito y July, a sus hijos Gaby, Sebas, Carlitos a todos mis familiares y amigos quienes me apoyaron con sus palabras de aliento por su amor incondicional. Por eso les doy mi trabajo de tesis como muestra de mi amor por su paciencia y su confianza, los quiero.

*Yosselyn Ortiz*

## AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por permitirme haber logrado llegar a donde hoy estoy, a la vida por permitirme disfrutar de todos los momentos durante mi época estudiantil, haciendo lo que más me gusta y por haberme permitido lograr cumplir una meta más en mi vida. A mis padres, hermanos, sobrinos, familiares y amigos quienes han demostrado ser incondicionales en los momentos que más necesito por su amor incondicional, por su cariño, por su apoyo en todo momento. Sus esfuerzos están dando frutos gracias infinitamente por haberme enseñado a ser una gran persona y poder realizar correctamente las cosas sin dejarme caer por nada y con la frente en alto sin ustedes no hubiera sido posible llegar hasta aquí.

A mis sobrinos quienes con sus hermosas caritas con sus risas y su amor que me brindan día a día me motivan a ser cada día mejor de lo que hoy soy, a mis padrinos Albarito y July a sus hijos Gaby, Sebas y Charly quienes con su cariño, apoyo y motivación he podido lograr cumplir una meta más de mi vida, por escucharme, aconsejarme y compartir estos años conmigo.

Agradezco a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE por abrirme sus puertas y darme esa cálida acogida. Con especial atención a la **MSc. Claudia Velásquez**, al **Msc. Juan Carlos Folleco** y a la **Dra. Rosa Ana Quintanilla Bedón** quienes me guiaron en mi trabajo de tesis ellos son un ejemplo a seguir, gracias por dedicarme su tiempo y paciencia; gracias por transmitirme su pasión por el trabajo.

Por último, dar las gracias a todos los voluntarios que participaron en esta investigación por su colaboración, ya que sin ellos no hubiese podido realizar este trabajo.

*Yosselyn Ortiz*

## ÍNDICE GENERAL

|  |      |
|--|------|
| CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS .....                                | ii   |
| AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD<br>TÉCNICA DEL NORTE ..... | iii  |
| REGISTRO BIBLIOGRÁFICO .....   | v    |
| DEDICATORIA .....  | vi   |
| AGRADECIMIENTO .....   | vii  |
| ÍNDICE GENERAL.....  | viii |
| ÍNDICE DE TABLAS .....   | x    |
| RESUMEN.....   | xi   |
| ABSTRACT.....  | xii  |
| TEMA: .....  | xiii |
| CAPÍTULO I.....  | 1    |
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....  | 1    |
| 1.1 Planteamiento del problema .....   | 1    |
| 1.2 Formulación del problema.....  | 3    |
| 1.3 Justificación.....   | 4    |
| 1.4 Objetivos .....  | 6    |
| 1.5 Preguntas de Investigación .....   | 6    |
| CAPÍTULO II .....  | 7    |
| 2. MARCO TEÓRICO .....   | 7    |
| 2.1 Marco contextual.....  | 12   |
| 2.2 Marco Conceptual.....  | 13   |
| 2.2.3.1 Determinantes biológicos de la elección de alimentos .....                     | 15   |
| 2.2.3.3 Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales | 16   |
| 2.2.3.5 Determinantes psicológicos.....  | 17   |
| 2.3 Métodos de Frecuencia de consumo alimentario .....                                 | 18   |
| 2.4 Actividad Física.....  | 19   |
| 2.5 METS .....   | 22   |
| 2.6 Marco Legal y ético .....  | 25   |
| 2.7. Marco ético de la investigación .....   | 26   |
| CAPÍTULO III.....  | 28   |

|   |    |
|---|----|
| 3. Marco Metodológico .....   | 28 |
| 3.1 Diseño de la investigación.....   | 28 |
| 3.2 Tipo de investigación .....   | 28 |
| 3.3 Lugar de estudio.....   | 28 |
| 3.4 Población.....  | 28 |
| 3.5 Muestra de estudio .....  | 28 |
| 3.6 Criterios de exclusión .....  | 28 |
| 3.7 Operacionalización de variables .....   | 29 |
| 3.8 Métodos de recolección de información .....                                       | 34 |
| 3.9 Procesamiento y Análisis de datos.....  | 35 |
| CAPÍTULO IV .....   | 36 |
| 4. Resultados .....   | 36 |
| CAPÍTULO V .....  | 48 |
| 5. Conclusiones y recomendaciones.....  | 48 |
| 5.1 Conclusiones .....  | 48 |
| 5.2 Recomendaciones .....   | 49 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....  | 1  |
| ANEXOS .....  | 5  |
| Anexo1.- Encuesta aplicada a los adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colon..... | 5  |
| Anexo 2. Certificación del Abstract.....  | 17 |
| .....   | 17 |
| Anexo 3.- Análisis del Urkund .....   | 18 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1 Características sociodemográficas .....  | 36 |
| Tabla 2 Tiempos de comida y horarios.....  | 37 |
| Tabla 3 Alimentos de preferencia .....   | 38 |
| Tabla 4 Lugares de consumo de alimentos .....  | 40 |
| Tabla 5 Métodos de cocción según grupos de alimentos.....                                      | 41 |
| Tabla 6 Frecuencia con la que consume de alimentos.....  | 43 |
| Tabla 7 Adición de sal al plato servido.....   | 45 |
| Tabla 8 Consumo de agua (vasos/día) .....  | 46 |
| Tabla 9 Tipo de Actividad Física .....   | 46 |
| Tabla 10 METS según actividad física vigorosa, moderada y caminata de los adultos jóvenes..... | 47 |

## RESUMEN

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA PARROQUIA CRISTÓBAL COLÓN, PROVINCIA DEL CARCHI. 2021**

**Autor:** Yosselyn Lizeth Ortiz Chulde

**Correo:** ylortizc@utn.edu.ec

Los hábitos alimentarios y la actividad física ayudan a lo largo de la vida a prevenir o retrasar enfermedades crónico no transmisibles y otras afecciones. Los hábitos alimentarios son adquiridos desde el hogar, la actividad física reduce los riesgos de contraer enfermedades y aporta una mejor calidad de vida. La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar los hábitos alimentarios y actividad física de los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi. Se desarrolló bajo los lineamientos metodológicos de una investigación no experimental, con un enfoque cuantitativo, transversal abril 2021 – mayo 2021, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumentos, el cuestionario IPAQ para conocer la actividad física la recolección de datos se hizo de forma virtual; la población estuvo conformada a conveniencia por 65 adultos jóvenes de la parroquia. Entre los principales resultados se encontró que la mayoría de la población de adultos jóvenes fueron de 20 a 29 años predominando el sexo masculino con un 50,77%, en cuanto a los hábitos alimentarios la población de estudio mantiene una alimentación a base de todos los grupos de alimentos, los alimentos de más preferencia fueron: frutas con el 87,69% seguido de carnes blancas, huevos, carnes rojas, leche y derivados, en lo que refiere al tipo de actividad física se ve reflejado un 70,77% que realizan actividad física intensa, se concluye que la población de los adultos jóvenes prefieren el consumo de los alimentos en preparaciones que se aprovecha mejor los nutrientes, los sujetos de estudio se mantuvieron físicamente activos durante toda la semana.

**Palabras Clave:** Adultos jóvenes, hábitos alimentarios, actividad física.

## **ABSTRACT**

### **EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY IN YOUNG ADULTS FROM THE CRISTÓBAL COLÓN PARISH, CARCHI PROVINCE. 2021**

**Author:** Yosselyn Lizeth Ortiz Chulde

**Email:** ylortizc@utn.edu.ec

Through good eating habits and exercise, chronic non-communicable diseases and other conditions can be avoided or delayed. Physical activity lowers the risk of contracting diseases and improves the quality of life, while eating habits are learned at home. This study's primary goal was to identify the dietary preferences and physical activity levels of young adults in the Carchi province's Cristóbal Colón parish. It was developed under the methodological guidelines of non-experimental research, with a quantitative, cross sectional approach from April 2021 - May 2021, the survey was used as a technique and the IPAQ questionnaire as an instrument to recognize the physical activity, and data collection was done systematically. virtual; the population was conveniently made up of 65 young adults from the parish. Among the main results, it was detected that the majority of the young adult population were between 20 and 29 years old, predominantly male with 50.77%, in terms of eating habits, the study population maintains a diet based on all the food groups, the most preferred foods were: fruits with 87.69% followed by white meats, eggs, red meats, milk, and derivatives, concerning the type of physical activity it is reflected 70.77% that perform intense physical activity, it is concluded that the population of young adults prefer the consumption of food in preparations that take better advantage of nutrients, the study subjects remained physically active throughout the week.

**Keywords:** Young adults, eating habits, physical activity

**TEMA:**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS  
JÓVENES DE LA PARROQUIA CRISTÓBAL COLÓN, PROVINCIA DEL  
CARCHI. 2021**

# CAPÍTULO I

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Planteamiento del problema

La sociedad actual está soportando una evolución muy rápida, con grandes cambios en los hábitos alimentarios estos son mayoritariamente comportamientos inconscientes, fruto de una exposición repetida y sostenida en el tiempo al mismo tipo de alimentos y condiciones en las que se produce su consumo han dado lugar a la denominada transición nutricional, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ultra procesados, con alto contenido en grasas saturadas, azúcares, sal y proteínas de origen animal, en deterioro de la ingesta de alimentos frescos de origen vegetal (1).

Los hábitos de vida saludable en nuestra población provocan una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud de las personas y finalmente influyen en su calidad de vida. La falta de actividad física, la obesidad, el aumento del tabaquismo, los malos hábitos nutricionales son factores de riesgo para la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, aumentando su incidencia y afectando la calidad de vida de las personas. Ambos factores influyen fuertemente en el aumento de las posibilidades de tener sobrepeso, grasa corporal aumentada y otros factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular (2).

Según la FAO, en la región de las Américas el 58 % de los habitantes vive con sobrepeso y obesidad (360 millones de personas), siendo Chile (63%), México (64 %) y Bahamas (69%) los que presentan las tasas más elevadas. Un IMC elevado se relaciona con problemas metabólicos, como resistencia a la insulina, aumento del colesterol y triglicéridos. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo para problemas cardiovasculares, como coronariopatías y accidente cerebrovascular. De mantenerse la tendencia, para el año 2030 más de 40% de la población del planeta tendrá sobrepeso y más de la quinta parte será obesa (3).

Algunos estudios han puesto de relieve la existencia en jóvenes de hábitos alimentarios incorrectos y desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada, y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta, ya que además de ser factores determinantes en la conducta alimentaria se comportan como factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas degenerativas a corto o mediano plazo (4).

Los hábitos alimentarios evolucionan con el tiempo, influidos por muchos factores y complejas interacciones entre estilos de vida, grado de accesibilidad a los alimentos, aspectos socioeconómicos, normas sociales y culturales, presión comercial y mercados cada vez más globales. En la actualidad, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en Salud Pública, se ve focalizada al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en la población, estos trastornos se han visto asociados a los cambios alimentarios y a la inactividad física experimentados en los últimos años (1).

La OMS dispone de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para mejorar la salud en todos los grupos de edad, pero es importante ser consciente de que algo de actividad física siempre es mejor que nada. Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física como parte de su rutina diaria e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Asimismo, los países y comunidades deben tomar medidas para ofrecer a las personas más oportunidades de mantenerse activas (5).

Conseguir cambios en los patrones alimentarios es un reto complicado, hay que modificar hábitos adquiridos a lo largo de mucho tiempo; las estrategias de intervención se definen como un conjunto coordinado de actividades diseñadas para lograr cambios conductuales encaminados a promover estilos de vida saludables y prevenir la aparición de enfermedades, para desarrollar estrategias efectivas, se precisa un profundo conocimiento de los mecanismos que rigen el comportamiento de las personas (1).

La ENSANUT-ECU Quito, Ecuador; 2013. p. 82. reporta que, al evaluar la actividad física global, se observa que cuando se suman las varias formas de actividad física, más de la mitad (55.2%) de los adultos reportan niveles medianos o altos de actividad física, mientras 30 % tienen niveles bajos y casi 15% son inactivos. La proporción de hombres con niveles medianos o de alta actividad física es significativamente más alta que la de las mujeres (64.9% vs. 46.2%), mientras la proporción de mujeres inactivas es significativamente más alta que la de los hombres (17.1% vs. 12.1) (6).

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y actividad física en adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón Provincia del Carchi?

### **1.3 Justificación**

Actualmente la población adulto joven en vista del ritmo de vida que llevan, se han visto obligados a modificar sus hábitos alimenticios, mismos que no se apegan a una nutrición adecuada para su salud, a lo que se debe sumar el hecho de que muchos de ellos no realizan actividad física de manera frecuente, convirtiéndose esto en un signo de alarma para este grupo poblacional, ya que este tipo de hábitos puede traer complicaciones a su salud ya sea a corto o largo plazo.

Por esta razón, esta investigación se centró en identificar las actividades ejecutadas por los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi, con relación a hábitos alimentarios y actividad física para poder evaluar a estos, así como poder establecer una idea clara del nivel riesgo existente en este grupo de estudio a su salud y bienestar, ya que este tema se ha convertido en interés de muchos investigadores a nivel nacional e internacional.

Con relación a la importancia y aportes de la investigación con la obtención de los resultados, se contribuyó a la búsqueda de soluciones sobre el tema y la mejora de los hábitos alimenticios, así como fomento de la actividad física en los adultos jóvenes de la parroquia. Con todo ello se buscó el aporte al bienestar del núcleo familiar de las personas quienes formaron parte del estudio, ya que, al establecer los riesgos existentes en estos hábitos, se busca la concientización sobre la importancia de llevar una dieta saludable, así como de un nivel de actividad física regular, previniendo así posibles complicaciones a su salud.

Razón por la cual el propósito de determinar los hábitos alimentarios y actividad física es muy importante, siendo necesario recalcar que esta investigación fue factible de realizar, ya que se contó con los recursos para la recolección de información y cumplimiento del presente proyecto. De igual forma se contó con el apoyo de los adultos jóvenes que pertenecen a la población de estudio, lo que permitió identificar los hábitos alimentarios y actividad física de los mismos, ya que muchos de ellos se han vuelto sedentarios y esto implica a que ellos no realizan activa física, considerando que se dará a conocer la importancia de llevar buenos hábitos alimentarios, una

actividad física activa y consiguiendo de esta manera cambios en adultos jóvenes para evitar que a un futuro padezcan enfermedades crónicas no transmisibles.

Como beneficiarios directos estuvieron los adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, ya que al determinar los hábitos alimenticios presentados, así como su nivel de actividad física, se pueden establecer recomendaciones basadas en el conocimiento científico para poder mejorar su estilo de vida, con lo cual se busca mejorar su estado de salud, haciéndoles partícipes activos de su cuidado y prevención por medio de la concientización de la importancia de este tema para su bienestar y el de su familia. De igual forma como beneficiarios indirectos se encuentran la Universidad Técnica del Norte ya que se pondrá en práctica el conocimiento adquirido en esta etapa formativa, vinculando de esta manera la teoría impartida con la práctica.

A nivel social y de salud se conseguirá un impacto positivo ya que se enfocarán los esfuerzos en reducir las complicaciones generadas por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, ya que este se ha convertido en un problema a resolver por parte de las instituciones de salud, permitiendo de igual forma a futuros investigadores sobre el tema, contar con un antecedente en el cual puedan fundamentar sus ideas y generar conceptos que puedan servir para su aplicación en distintos lugares del país.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar los hábitos alimentarios y actividad física de los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi.

### **1.4.1 Objetivos Específicos**

- Describir las características sociodemográficas de los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi.
- Identificar los hábitos alimentarios de los jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi.
- Evaluar el nivel de actividad física de los adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón provincia del Carchi.

## **1.5 Preguntas de Investigación**

¿Cuáles son las características socio demográficas de los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi?

¿Cuál es la actividad física de los adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón provincia del Carchi?

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### **Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia**

Investigación realizada por: Jorge Lizandraa; Marc Gregori-Font. Da a conocer que unos adecuados hábitos alimenticios, junto a la práctica regular de actividad física son importantes para adoptar un estilo de vida saludable. En la actualidad, existe un abandono generalizado de la actividad física y la adopción de comportamientos sedentarios, así como la pérdida de unos óptimos patrones alimenticios. El presente estudio tiene como objetivo conocer los hábitos alimenticios de 170 adolescentes de la ciudad de Valencia y saber si este comportamiento nutricional guarda relación con variables como la actividad física, el nivel socioeconómico, el tiempo de actividad sedentaria o el perfil de peso. El análisis de datos revela que existe una correlación muy baja y no significativa entre la variable de calidad alimentaria y las demás variables sociodemográficas, por lo que se trata de variables independientes entre sí. Sin embargo, sí aparecen una serie de tendencias en los resultados que apuntan hacia una relación positiva entre el tipo de dieta, la actividad física y el nivel socioeconómico y negativa entre el tipo de dieta, la actividad sedentaria y el peso. Además, en general parece que los adolescentes más mayores tienen peores hábitos alimenticios que los más jóvenes. En conclusión, aunque no existen diferencias estadísticamente significativas entre los hábitos alimenticios y las variables analizadas, sí se observan unas tendencias que invitan a seguir profundizando en estudios futuros (7).

## **Hábitos alimenticios, actividad física y enfermedades en adultos de un barrio de Santa Marta**

En el estudio realizado por: Garcés - Arrieta Geidy Del Carmen; Ebratt- Ruidyaz Gleidys Paola sobre Hábitos alimenticios, actividad física y enfermedades en adultos de un barrio de Santa Marta. Los hábitos alimenticios adecuados ayudan a mantener un estilo de vida saludable y una mejor condición orgánica; la actividad física también es un factor fundamental para lograr que el individuo disminuya el riesgo de aparición de enfermedades que pueden afectar el funcionamiento normal del organismo. Determinando la relación entre los hábitos alimenticios y actividad física como factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en una comunidad de Santa Marta. Es un estudio cuantitativo, correlacional de corte transversal. La muestra corresponde a 314 individuos, previa aplicación de criterios de inclusión y exclusión. Se asociaron las variables relacionadas con hábitos alimenticios y actividad física con enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y colesterol alto en adultos. La actividad física resultó asociarse a la presencia de diabetes, así como la práctica de deporte o ejercicios intensos. No se encontró asociación entre actividad física moderada en el trabajo y la presencia de diabetes. Ningún tipo de actividad física se asoció a la presencia de colesterol alto. El sedentarismo solo resultó asociarse a la presencia de diabetes. El consumo de frutas y verduras representan un comportamiento positivo en los habitantes de la comunidad “La Bolivariana” con relación a los hábitos alimenticios, en contraste a esto la práctica de la actividad física intensa y/o moderada no muestra el mismo comportamiento. Los resultados muestran que la buena alimentación es el hábito saludable que más practican, a través del consumo de frutas y verduras (8).

## **Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico-saludable**

En el estudio realizado en el 2020 por: Pedro José Carrillo López; María García Perujo; Eliseo García Cantó; Andrés Rosa Guillamón. Las políticas de salud pública deben promover los hábitos alimenticios como línea de investigación para conocer su prevalencia en jóvenes. Los objetivos de la presente investigación se centran en conocer los hábitos alimenticios; 1) acudir una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (fast food), 2) tomar golosinas y/o caramelos varias veces al día, que pueden presentar los jóvenes, y relacionar dichas conductas con el índice de masa corporal, el nivel de actividad física y la calidad de la dieta global. Se llevó a cabo un estudio descriptivo de corte transversal con 512 jóvenes. El estado nutricional se calculó a través del índice de masa corporal. Los hábitos alimenticios se obtuvieron a través de un cuestionario y, la actividad física se estimó utilizando los cuestionarios IPAQ-C e IPAQ-A. Conforme se avanza en el sistema educativo se observa un incremento en la asistencia a un centro fast food de manera semanal. No obstante, los escolares de Bachillerato son los que menos consumo de golosinas o dulces presentan. Se concluye que los escolares en etapas de educación obligatoria tienen un elevado consumo de comida fast food y golosinas o dulces los cuales se correlacionan con una peor calidad de la dieta (9).

## **Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México.**

Esta investigación realizada por: Virginia Reyna Martínez; José Rogelio Sandoval Copado; Miguel Aranzana Juarros. “Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México”. Analizar el acceso de alimentos y su influencia en los hábitos alimentarios de estudiantes en la Universidad Autónoma del Estado de México. Material y métodos: Se encuestaron 300 estudiantes universitarios sobre consumo de alimentos, hábitos alimentarios, medidas antropométricas, antecedentes de Enfermedades Crónicas No Transmisibles y aspectos socio-culturales. Se llevaron a cabo visitas a cafeterías y negocios de comida en el entorno de la universidad. Se realizó un análisis comparativo por sexo de las variables antropométricas mediante la prueba Z y se determinó la relación que existe entre el consumo de alimentos y los valores de IMC para peso normal y sobrepeso mediante un análisis multifactorial (MFA). Resultados: El acceso a alimentos fue muy variado, siendo más consumidos los no recomendables por su relación practicidad-costos. Se observaron correlaciones positivas entre los hábitos alimentarios y los valores de IMC, lo que repercute en la salud de los estudiantes. Conclusión: Para prevenir las ECNT en jóvenes es oportuna la aplicación de estrategias encaminadas a la educación en la alimentación y el acceso de alimentos de calidad y costo adecuado en la universidad (10).

## **Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán**

Estudio realizado por Jorge Armando Barriguet Meléndez; Salvador Vega y Leóna; Claudia Cecilia Radilla Vázquez; Simón Barquera Cervera; Liliana G. Hernández Nava; L Rojo-Moreno; Vázquez Chavez; J. M. Ernesto Murillo es conocer La adolescencia se considera un periodo crítico en la adquisición y formación de hábitos alimentarios y de un estilo de vida saludable para el futuro joven, y que probablemente perdurarán en la edad adulta. El presente trabajo fue determinar las conductas alimentarias y de estilo de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México (CDMX) y del Estado de Michoacán. Se les aplicó la encuesta Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) a 956 adolescentes mexicanos, que participaron voluntariamente, bajo la firma de un consentimiento informado. Los adolescentes de la CDMX presentaron un consumo mayor de bebidas azucaradas en comparación con los de Michoacán lo que representa que el 94,2% y 91,44%, respectivamente los consumen regularmente. Los adolescentes de la CDMX y Michoacán, reportan un bajo consumo de frutas representado por el 16,3% y 14.86% respectivamente, y de verduras del 10,3% y 16,00% respectivamente, las consumen a diario o más de una verdura al día. Se encontró un alto porcentaje de estudiantes que realizaban actividades sedentarias durante el día La baja actividad física aunada al bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de bebidas gaseosas predispone a los adolescentes a presentar mayor riesgo de enfermedades no transmisibles (11).

## 2.1 Marco contextual



### Cristóbal Colón

La parroquia Cristóbal Colón ubicada: Norte: Chitán de Navarrete. Este: Fernández Salvador y Piartal Sur: San Gabriel. Oeste: San Gabriel; Hasta que en 1931, se dan importantes gestiones de los señores: Gregorio Chamorro, en calidad de Jefe Político, David Tapia en calidad de Comisario Nacional, bajo el liderazgo de los señores: Miguel y Abel Paspuel, para que el Consejo Municipal precedido por el señor Bertulfo García, expide una ordenanza Municipal el 6 de Mayo de 1931, por lo cual Caico nuevamente fue ascendido a la categoría de Parroquia, reapareciendo el nombre de Cristóbal Colón, en honor al Descubridor de América y es desde entonces que, sus moradores con la madurez necesaria emprenden con entusiasmo el trabajo hacia el progreso de su patria chica. En inicio sus habitantes estuvieron sujetos a un modo de producción feudal, predominado por los grandes latifundios absorbiendo la mano de obra del hombre cristobalense, viéndose obligados a vender su trabajo como peones de las grandes haciendas de: El Vínculo, El Salado, Mata Redonda, Cristóbal Colón (12).

Se observó que la a población de estudio le hace falta información para mejorar sus hábitos alimentarios iniciando así, una alimentación de acuerdo a horarios de comida, iniciando a ingerir más verduras, frutas y diferentes grupos de alimentos; hay personas quienes ingieren comida no saludable y esto provoca una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud de las personas y finalmente influyen en su calidad de vida. A largo plazo nacen problemas como sobrepeso y obesidad debido a esto se debe de empezar a realizar actividad física, la cual tiene que ser progresiva para evitar el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios vienen desde la infancia se debe de brindar educación nutricional a la población de estudio quienes son los que contribuirán a mejorar el estilo de vida tanto de la familia como de la sociedad.

## **2.2 Marco Conceptual**

### **2.2.1 Adulto Joven**

La OMS ha definido adulto joven a personas que comprenden entre los 20 y 39 años de edad, aquí alcanza la madurez física y su sistema corporal funcionan a optimo nivel, adquieren una filosofía de la vida acorde con los cambios sexuales, las transformaciones físicas y el momento social en el cual se desarrollan. La percepción sensorial e intelectual y el vigor muscular están al máximo (13).

El Manual del MAIS plantea que el Sistema de Salud debe garantizar una atención integral con un servicio de calidad en todo el ciclo de vida, a nivel individual y familiar, tomando en cuenta las necesidades de cada grupo etario y de acuerdo al género.

En el Modelo de Atención Integral de Salud – MAIS y en los siguientes rangos de edades en cuanto al adulto:

Adulto joven: 20 a 39 años

Adulto: 40 a 64 años

Adulto mayor: 65 años o más (14).

### **2.2.2 Hábitos Alimentarios**

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que llevan a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o

dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. La adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. Además, existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.) (15).

Los hábitos alimentarios son mayoritariamente comportamientos inconscientes y adquiridos desde el hogar, fruto de una exposición repetida y sostenida en el tiempo al mismo tipo de alimentos y condiciones en las que se produce su consumo. Son pura repetición de una pauta aprendida, transmitida a través de sucesivas generaciones e integrada en un modo de vida, que conducen a una preferencia de elección, relacionada con la familiaridad del sabor. Es decir, que el consumo pasado, integrado en la cultura de una comunidad en su sentido más amplio, puede predecir el comportamiento futuro (1).

Una alimentación saludable en la infancia y la adolescencia promueve un crecimiento y desarrollo óptimos, ya que con esto se puede obtener todos los nutrientes que el ser humano requiere, previene problemas de salud inmediatos como la deficiencia de hierro, la anemia, la obesidad, los desórdenes de la alimentación y la caries dental, al tiempo que puede contribuir a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad coronaria, la obesidad, el cáncer, la hipertensión y la osteoporosis. Además, los hábitos alimentarios adquiridos en la adolescencia se convertirán en la edad adulta en rutinas, tanto los que protejan la salud como los que la pongan en riesgo, es por esto que el ser humano depende mucho de una alimentación saludable para evitar problemas de salud con el pasar de los años (16).

### **2.2.3 Los principales factores determinantes de la elección de alimentos**

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o

nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto
- Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa
- Actitudes, creencias y conocimientos sobre la alimentación (17).

### **2.2.3.1 Determinantes biológicos de la elección de alimentos**

El hambre y la saciedad: Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes para sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidos pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y por eso ingieren un exceso de energía sin darse cuenta, por este motivo es importante consumir raciones que cada persona requiera de todos los grupos de alimentos (18).

Aspectos sensoriales: El "sabor" es uno de los factores que más influye en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está abarcado no solo el sabor en sí, sino también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales intervienen, particularmente, en las elecciones espontáneas de alimentos (18).

### **2.2.3.2 Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos**

Coste y accesibilidad: Sin duda, el coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el coste sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras. No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar (19).

### **2.2.3.3 Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales**

Educación y conocimientos: El nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. Es importante que se dé a conocer desde temprana edad una correcta educación nutricional comenzando en el hogar y siguiendo en las escuelas, ya que con una buena educación nutricional desde pequeños a la edad adulta no tendrían la falta de conocimientos en nutrición. Es necesario que existan políticas de Estado para fomentar esta tarea educativa ya que la niñez es la edad óptima para formar hábitos alimentarios adecuados. Es importante contraer el compromiso de transmitir mensajes puntuales y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud (18).

### **2.2.3.4 Determinantes sociales**

Factores Sociales: El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, club, sindicato y otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a

reflejar los gustos del grupo. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social (20).

#### **2.2.3.5 Determinantes psicológicos**

**Estrés:** El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos. El efecto del estrés sobre la elección y la ingesta de alimentos depende de la elección de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, cuando se ven sometidas a estrés algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal. Numerosos estudios demuestran que, si el estrés laboral es prolongado o frecuente, pueden aparecer cambios adversos en cuanto a la alimentación, incrementándose la posibilidad de aumento de peso y, en consecuencia, el riesgo cardiovascular (18).

**Estado de ánimo:** Hipócrates fue el primero en sugerir que los alimentos pueden tener poder curativo; sin embargo, no fue hasta la Edad Media cuando se consideró que los alimentos podían constituir una herramienta para modificar el temperamento y el estado de ánimo. En la actualidad se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. El estado de ánimo y el estrés pueden afectar la conducta en cuanto a la elección de alimentos y, posiblemente, las respuestas a corto y largo plazo a las intervenciones de tipo alimentario (18).

#### **2.2.3.6 Actitudes, creencias y conocimientos sobre la alimentación.**

Actitud, se entienden como una forma de ser, una posición definida ante un tema determinado, o una tendencia. Esta es una variable intermedia entre la situación y la respuesta a esta situación; ayuda a explicar la razón de que un sujeto sometido a un estímulo decida elegir un tipo de comportamiento o práctica y no las otras (21).

Las creencias son conceptos que hacen referencia a caracterizaciones, premisas e información que operan a nivel individual o de grupo como disposiciones o tendencias que predisponen a pensar, sentir, percibir y comportarse en cierta forma ante eventos, personas o cosas. Las creencias juegan un papel fundamental en la alimentación, porque determinan comportamientos culturales que pueden ser favorables o desfavorables para la salud, en especial en estados de vulnerabilidad (21).

Las actitudes y las creencias pueden variar, y de hecho varían; nuestra actitud hacia las grasas que ingerimos con los alimentos ha cambiado a lo largo de los últimos 50 años, y consecuentemente se ha producido una disminución en la cantidad absoluta de grasas ingeridas y un cambio en la proporción entre grasas saturadas e insaturadas ingeridas (19).

### **2.3 Métodos de Frecuencia de consumo alimentario**

Los métodos de valoración del consumo de alimentos, son utilizados para evaluar la salud nutricional de la población y sirven de base para la elaboración de guías, recomendaciones nutricionales y planes de salud, y el estudio de estos temas constituye una de las grandes tareas de la investigación. Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) son una versión más avanzada del método Historia de la Dieta enfocado a evaluar la dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo. Este es uno de los indicadores más aplicados tanto a nivel individual como a nivel familiar la lista de alimentos debe ser clara, concisa, estructurada y debe estar organizada de manera sistemática el cual consiste en realizar un listado de alimentos que son agrupados (lácteos y derivados, carnes y huevos, verduras y hortalizas, frutas, leguminosas, tubérculos y frutos secos, cereales y harinas, grasa y dulces etc.) y donde reflejen la frecuencia de consumo (diario, semanal, quincenal, mensual, no consume) (22).

La frecuencia de consumo se evalúa por medio de una tabla con casillas para respuestas de opción múltiple, o bien mediante preguntas independientes sobre la frecuencia con que se consume un alimento o bebida. Las categorías de frecuencia van desde nunca o menos de una vez al mes hasta 6 o más veces al día y los encuestados tienen que elegir una de las opciones. La mayoría de los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) utilizan nueve respuestas posibles. El periodo de referencia sobre el que se pregunta la frecuencia puede ser variable, pero generalmente suele ser los últimos seis meses o el último año, pero también es posible preguntar por la última semana o el último mes según el interés de la investigación (22).

## **2.4 Actividad Física**

### **2.4.1 ¿Qué es la actividad física?**

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.). Por ende, la actividad física se define andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etc (23).

La actividad física regular, reduce los riesgos de contraer enfermedades y aporta para una salud mental óptima y una mejor calidad de vida. El sedentarismo es un factor principal de riesgo de muerte a temprana edad por enfermedades no transmisibles como la diabetes, enfermedades relacionadas con el corazón, enfermedades respiratorias, y cáncer, es por esto la importancia de realizar actividad física la intensidad de actividad física dependerá de cada persona. La realización de actividad física, mediante pausas y otras actividades en la jornada laboral, puede mejorar el estado general de salud física y mental, beneficiar la productividad y prevenir de algunas enfermedades originadas por la rutina laboral (24).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea. Igualmente, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica

humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar (25).

#### **2.4.2 ¿Qué es la actividad aeróbica?**

La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria, fortalece el corazón y aumenta los niveles de colesterol saludable. El término aeróbico significa "con oxígeno", lo que significa que la respiración controla la cantidad de oxígeno que puede llegar a los músculos para ayudar a quemar combustible y se muevan. Además, si usted tiene sobrepeso le ayuda a adelgazar cuando lo acompaña de una dieta saludable. Puede consistir en caminar a paso rápido, correr, montar en bicicleta, saltar la soga o nadar (24).

#### **2.4.3 ¿Qué es el ejercicio físico?**

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, le llamamos ejercicio físico (24).

El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia (25).

#### **2.4.4 Sedentarismo**

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta

sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse (26).

#### **2.4.5 Sedentarismo conducta de riesgo.**

El sedentarismo incrementa el sobrepeso y la obesidad, la hipertensión, la diabetes y el colesterol en sangre. Permanecer sentado por periodos de más de 60 minutos sin moverse, ya sea frente a la televisión computadora, etc., es de riesgo, se cree que no se gasta energía, la inmovilidad y el descenso de actividad física detienen muchos procesos fisiológicos importantes, convirtiéndose en una de las conductas de mayor riesgo que existen, tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud (27).

#### **2.4.6 Baja actividad física, conducta de riesgo.**

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. La baja práctica de actividad física de todo tipo, y sin duda la de mediano y alto impacto, son conductas de riesgo. Y deben de poder identificarse y buscar a toda costa revertirlas, para salirse del campo del riesgo (27).

### **2.4.7 Actividades para Fortalecer los Músculos**

**El fortalecimiento muscular debe hacerse 2 días o más por semana.**

- Deben ejercitarse todos los grupos principales de músculos: las piernas, las caderas, la espalda, el abdomen, el tórax, los hombros y los brazos.
- Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse 8 a 12 veces por secuencia. Conforme el ejercicio se torne más fácil, hay que incrementar el peso o añadir otra secuencia.

**Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos mayores deben hacer:**

- 5 horas (300 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana.
- 2 horas y 30 minutos (150 minutos) por semana de actividad aeróbica de alta intensidad.
- Una combinación equivalente de actividad aeróbica de intensidad moderada y alta (25).

### **2.5 METS**

Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. 1 MET es la unidad de medida del índice metabólico y corresponde a 3,5 ml O<sub>2</sub>/kg x min, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales, la cantidad de energía (oxígeno) que el cuerpo utiliza cuando se está sentado tranquilamente, por ejemplo, leyendo un libro. La intensidad se puede describir como un múltiplo de este valor. Cuanto más trabaja el cuerpo durante una actividad física, más elevado es el nivel MET al que se está trabajando (28).

### **2.5.1 Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET):**

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- caminar a paso rápido;
- bailar;
- jardinería;
- tareas domésticas;
- caza y recolección tradicionales;
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;
- trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.);
- desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg) (28).

### **2.5.2 Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET):**

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- footing;
- ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- desplazamientos rápidos en bicicleta;
- aerobio;
- natación rápida;
- deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto);
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg) (28).

### **2.5.3 Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

#### **2.5.3.1 Antecedentes del IPAQ**

El desarrollo de una medida internacional para actividad física comenzó en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez hecho en 12 países (14 sitios) en el año 2000. Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física.

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo (29).

#### **2.5.3.2 La versión corta**

Consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. Especialmente recomendada cuando en investigación se pretende la monitorización poblacional (29).

#### **2.5.3.3 La versión larga**

Tiene 27 ítems y recoge información acerca de las actividades de mantenimiento del hogar, jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. Al ser más larga y compleja que la versión corta, limita su uso en estudios de investigación. Ambas versiones evalúan tres características de la actividad física (AF): intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día). La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana (29).

**A continuación, se muestran los valores Mets de referencia:**

- Caminar: 3,3 Mets.
- Actividad física moderada: 4 Mets.
- Actividad física vigorosa: 8 Mets.

Para obtener el número de Mets debemos multiplicar cada uno de los valores anteriormente citados (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza (29).

## **2.6 Marco Legal y ético**

### **2.6.1 Marco Legal de la investigación**

#### **2.6.1.1 Constitución de la República del Ecuador**

La Constitución de la República del Ecuador, es la Norma Suprema, a la que está sometida toda la legislación ecuatoriana, donde se establecen las normas fundamentales que amparan los derechos, libertades y obligaciones de todos los ciudadanos, así como las del Estado y las Instituciones del mismo (30).

### **Sección séptima - Salud**

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (31).

El Art. 32 de la Constitución de la República del Ecuador, señala que: "La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustenten el buen vivir (31).

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a

programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional (31).

### **2.6.1.2 Derechos del buen vivir**

#### **Sección primera- Agua y alimentación**

Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales (31).

Artículo 350.- la Constitución de la República establece que el Sistema de Educación Superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo (32).

### **2.7. Marco ético de la investigación**

#### **2.7.1. Declaración de Helsinki**

Es una propuesta de principios éticos que sirvan para orientar a los médicos y a otras personas que realizan investigación médica en seres humanos. La investigación médica en seres humanos incluye la investigación del material humano o de información identificables (33).

### **2.7.2 Principios Generales**

El propósito principal de la investigación médica en seres humanos es mejorar los procedimientos preventivos, diagnósticos y terapéuticos, y también comprender la etiología y patogenia de las enfermedades. Incluso, los mejores métodos preventivos, diagnósticos y terapéuticos disponibles deben ponerse a prueba continuamente a través de la investigación para que sean eficaces, efectivos, accesibles y de calidad (33).

La investigación médica está sujeta a normas éticas que sirven para promover el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales (33).

## **CAPÍTULO III**

### **3. Marco Metodológico**

#### **3.1 Diseño de la investigación**

El diseño del presente estudio fue no experimental, con un enfoque cuantitativo.

#### **3.2 Tipo de investigación**

Descriptivo, porque se describió hábitos alimentarios y actividad física de los habitantes de la “Parroquia Cristóbal Colón, Provincia del Carchi”.

Transversal, porque se realizó en un determinado período de tiempo abril 2021 – mayo 2021.

#### **3.3 Lugar de estudio**

El estudio se realizó en la “Parroquia Cristóbal Colón, Provincia del Carchi”

#### **3.4 Población**

La parroquia tenía 2.943 habitantes, mismos que representan el 9.65% de la población a nivel del cantón. (34).

#### **3.5 Muestra de estudio**

Para este estudio se utilizó una muestra no probabilística a conveniencia de 65 adultos jóvenes de edades entre 20 – 39 años de la “Parroquia Cristóbal Colón, Provincia del Carchi”.

#### **3.6 Criterios de exclusión**

- Mujeres embarazadas

- Personas que presentan deficiencias físicas de movilidad, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo.

### 3.7 Operacionalización de variables

| Variable                                 | Indicador         | Escala  |
|--|-------------------|---|
| <b>Características Sociodemográficas</b> | Edad              | 20 años-29 años<br>30 años-39 años  |
|  | Sexo              | Hombre<br>Mujer   |
|  | Ocupación         | Empleado publico<br>Agricultor<br>Comerciante<br>Artesano<br>Ama de casa<br>Chofer<br>Estudiante<br>Otros |
|  | Estado civil      | Soltero<br>Casado<br>Divorciado<br>Viudo<br>Unión libre   |
|  | Etnia             | Mestiza<br>Afro Ecuatoriana<br>Indígena<br>Montubia<br>Blanca<br>Otra                                     |
| Hábitos alimentarios                     | Tiempos de comida | Desayuno<br>Refrigerio media mañana   |

|  |                                     |   |
|--|-------------------------------------|---|
|  |                                     | <p>Almuerzo</p> <p>Refrigerio media Tarde</p> <p>Merienda</p> <p>Refrigerio en la noche</p>   |
|  | Horarios de comidas                 | <p>Regulares</p> <p>Irregulares</p>   |
|  | Alimentos que son de su preferencia | <p>Hortalizas y verduras</p> <p>Frutas</p> <p>Alimentos con alto contenido de almidón (harinas, panes, fideos)</p> <p>Tubérculos y raíces (papas, yuca, camote, zanahoria blanca)</p> <p>Arroz flor (o de castilla)</p> <p>Grasas de origen animal</p> <p>Grasas de origen vegetal</p> <p>Carnes rojas</p> <p>Carnes blancas</p> <p>Pescados y mariscos</p> <p>Huevos</p> <p>Lácteos y derivados</p> <p>Leguminosas secas (chochos, frejol, arveja, lenteja, garbanzo)</p> <p>Snacks de dulce</p> <p>Bebidas azucaradas</p> |
|  | Lugar de alimentación               | <p>Casa</p> <p>Trabajo</p> <p>Restaurante</p> <p>Otros</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | ¿Cómo consume usted los tubérculos?                                    | <p>Fritos</p> <p>Cocinados en agua o en sopas</p> <p>Asados a la parrilla o al horno</p> <p>En puré condimentado con leche, queso, mantequilla, crema de leche u otras grasas</p>  |
|  | ¿En qué forma consume las carnes y el pollo?                           | <p>Fritas</p> <p>Apanadas</p> <p>Asadas a la plancha</p> <p>Estofadas, guisadas</p> <p>Asadas al horno</p> <p>Al horno</p>   |
|  | ¿Cómo consume usted las preparaciones a base de hortalizas y verduras? | <p>Salteadas</p> <p>Estofadas</p> <p>Al vapor</p> <p>Crudas</p> <p>No consumo</p>  |
|  | ¿Cómo consume usted las frutas?  | <p>Al natural</p> <p>En jugos, con azúcar añadida</p> <p>En jugos, sin añadir azúcar</p> <p>Cocinadas al vapor</p> <p>Asadas al horno</p> <p>En batidos con leche, con azúcar añadido</p> <p>En batidos con leche, sin añadir azúcar</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Frecuencia con la que consume los siguientes grupos de alimentos (Hortalizas y verduras<br/>Frutas<br/>Alimentos con alto contenido de almidón (harinas, panes, micena, fideos)<br/>Tubérculos y raíces (papas, yuca, camote, zanahoria blanca)<br/>Arroz flor ( o de castilla)<br/>Grasas de origen animal<br/>Grasas de origen vegetal<br/>Carnes rojas<br/>Carnes blancas<br/>Pescados y mariscos<br/>Huevos<br/>Lácteos y derivados<br/>Leguminosas secas (choclos, frejol, arveja, lenteja, garbanzo)<br/>Snacks de dulce<br/>Bebidas azucaradas)</p> | <p>DIARIA (más de 5 veces por semana)<br/>SEMANAL (2 a 4 veces por semana)<br/>OCASIONAL (1 vez al mes o una vez cada quince días)<br/>NUNCA</p> |
|  | <p>¿Agrega sal a la comida?</p>   | <p>Si<br/>No</p>   |
|  | <p>Vasos de agua que consume</p>  | <p>1-2<br/>3-4<br/>5-6<br/>más de 7</p>  |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| Actividad Física | Tipos de actividad física según Cuestionario IPAQ  | Días a la semana y minutos por día de actividad física intensa.   |
|                  |  | Días a la semana y minutos por día de actividad física moderada que no incluye caminata   |
|                  |  | Días a la semana y minutos por día de caminata.   |
|                  |  | Días a la semana y minutos por día de pasar sentado en un día hábil.  |
|                  | Nivel de Actividad física según los METs / semana. | Baja <450 METS / Semana   |
|                  |  | Moderada: 3 o más días de A. vigorosa 20 min/día o 5 o más días de caminata 30 min/día, o 5 días de realizar la combinación de las tres actividades cumpliendo al menos 600-1500 METS/semana. |
|                  |  | Vigorosa: 3 o más días de A. vigorosa que cubran >1500 MET/semana; o la combinación de las 3 actividades juntas alcanzando un registro de 3000 METS / semana                                  |
|                  |  |   |

### **3.8 Métodos de recolección de información**

Como primer paso se solicitó la autorización para realizar el tema de investigación al Sr. Guillermo Bolaños presidente del GAD Parroquial Cristóbal Colón.

Se obtuvo información sobre las características sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de los adultos jóvenes de la “Parroquia Cristóbal Colón” de la provincia del Carchi.

#### **Características sociodemográficas**

Para recoger los datos de las características sociodemográficas de los adultos jóvenes de la “Parroquia Cristóbal Colón” de la provincia del Carchi, se realizó mediante una encuesta virtual utilizando un link que fue enviado por la aplicación de WhatsApp, la cual recogió todos los datos necesarios para el estudio.

#### **Hábitos alimentarios**

Se recolectó información mediante una encuesta, la cual constaba de preguntas cerradas para facilitar la tabulación el mismo que fue aplicado a cada uno de los miembros que participaron en el estudio, la cual fue recolectado mediante una encuesta virtual.

#### **Actividad física**

Estos datos se recolectaron mediante un formulario que fue tomado a cada individuo en estudio, es una encuesta virtual.

Esto se evaluó tomando en cuenta al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. En cuanto a lo referente a actividad física se tomó en cuenta el MET, esto se calculó según la intensidad de actividad física el cual es: MET actividad física intensa 8; MET actividad física modera 4 y MET actividad baja 3,3 este valor es multiplicado por minutos que el individuo realizo y por el número de días de acuerdo a esto se suma

el valor total de cada actividad y se establece si es actividad física intensa, actividad física modera, actividad física baja o sedentaria.

En cuanto a la actividad física la OMS considera que para calcular una actividad física que se practica, cuando se encuentra resultados de menos 450 METS/ semana es inactividad física o baja; en resultados de > 450 -600 METS/ semana es actividad física ligera o leve; de 600-1500 METS/semana es actividad física moderada y > a 1500 METS es una actividad física vigorosa (5).

### **3.9 Procesamiento y Análisis de datos**

Para el procesamiento de la información obtenida de las encuestas se elaboró una base de datos en Microsoft Excel, en la cual se agruparon datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y actividad física para tener una mejor tabulación, posteriormente fue exportada al Software estadístico EPIINFO versión 7.1.2., los resultados se presentaron en tablas estadísticas en Microsoft Word y se realizó los respectivos análisis.

## CAPÍTULO IV

### 4. Resultados

Tabla 1

Características sociodemográficas

| <b>Variable</b>     | <b>n = 65</b> | <b>%</b>     |
|---------------------|---------------|--------------|
| <b>Edad</b>         |               |              |
| 20-29               | 58            | <b>89,24</b> |
| 30-39               | 7             | 10,76        |
| <b>Sexo</b>         |               |              |
| Hombre              | 33            | <b>50,77</b> |
| Mujer               | 32            | 49,23        |
| <b>Ocupación</b>    |               |              |
| Agricultor          | 3             | 4,62         |
| Ama de casa         | 5             | 7,69         |
| Artesano            | 1             | 1,54         |
| Chofer              | 2             | 3,08         |
| Comerciante         | 1             | 1,54         |
| Empleado publico    | 7             | 10,77        |
| Estudiante          | 25            | <b>38,46</b> |
| Otros               | 21            | 32,30        |
| <b>Estado Civil</b> |               |              |
| Casado              | 8             | 12,31        |
| Divorciado          | 2             | 3,08         |
| Soltero             | 53            | <b>81,53</b> |
| Unión libre         | 2             | 3,08         |
| <b>Etnia</b>        |               |              |
| Afro Ecuatoriano    | 1             | 1,54         |
| Indígena            | 1             | 1,54         |
| Mestiza             | 63            | <b>96,92</b> |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón

Montufar, Carchi 2021

En la Tabla 1 un 89,24% se refiere a adultos jóvenes entre 20 y 29 años de edad, el 50,77% fueron hombres; el 38,46% eran estudiantes; el estado civil que predomina es solteros con 81,53%; la etnia con mayor presencia es mestiza con 96,92%.

Se observa similitud con la investigación realizada por Paguay y Vega en 2021, en su estudio Hábitos alimentarios como factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en adultos, se puede observar que se trató de una población de adultos jóvenes con edades entre 20 a 39 años en su mayoría (60,3%). La distribución de acuerdo con el género se encuentra casi a la par entre hombres y mujeres (47% y 51%); predomina la etnia mestiza (86,6%), de estado civil solteros en su mayoría (46%), y un gran porcentaje han terminado el bachillerato (56,6%) (35).

Tabla 2

Tiempos de comida y horarios.

| Variable                  | Si consumo |               | No consumo |       |
|---------------------------|------------|---------------|------------|-------|
|                           | N°         | %             | N°         | %     |
| Desayuno                  | 63         | <b>96,92</b>  | 2          | 3,08  |
| Refrigerio de la mañana   | 14         | 21,54         | 51         | 78,46 |
| Almuerzo                  | 65         | <b>100,00</b> | 0          | 0     |
| Refrigerio de la tarde    | 28         | 43,08         | 37         | 56,92 |
| Merienda                  | 60         | <b>92,31</b>  | 5          | 7,69  |
| Refrigerio de la noche    | 3          | 4,62          | 62         | 95,38 |
| <b>Horarios de comida</b> | n = 65     | %             |            |       |
| Irregulares               | 25         | 38,46         |            |       |
| Regulares                 | 40         | <b>61,54</b>  |            |       |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

Los tiempos de comida que realizaron las personas que participaron en esta investigación respecto a los tiempos de comida en su totalidad de un 100% consumen el almuerzo y con un porcentaje superior al 90% consumen desayuno y merienda.

Investigación realizada por Márlin Daniela Echeverría Arciniegas “Estado nutricional y hábitos alimentarios del personal de cuerpo de bomberos de cantón Otavalo 2021,

indica que la población estudiada en mayor porcentaje de 96,8% que su dieta diaria consta de desayuno, almuerzo y merienda (36).

En cuanto a los horarios de comida el 61,54% consumieron sus alimentos en horas precisas, dando a conocer que el porcentaje restante las tiene irregulares debido a que en su mayoría eran estudiantes y no tienen sus tiempos de comida regulares ya que por sus diferentes horarios de clases no pueden establecer un horario fijo.

Un estudio similar realizado por Benalcázar Maricela “Factores de riesgo en síndrome metabólico relacionado con hábitos alimentarios y actividad física en los adultos del barrio Tanguarín, San Antonio de Ibarra, 2017”, dio a conocer el 44% de la población tubo horarios irregulares de comidas eso aumenta el riesgo de padecer problemas alimentarios como obesidad, sobrepeso (37).

Tabla 3

Alimentos de preferencia

---

| <b>Grupos de Alimentos</b> | <b>N°</b> | <b>%</b> |
|----------------------------|-----------|----------|
|----------------------------|-----------|----------|

---

---

|                            |    |              |
|----------------------------|----|--------------|
| Hortalizas y verduras      | 35 | 53,85        |
| Frutas                     | 57 | <b>87,69</b> |
| Arroz flor (o de castilla) | 34 | 52,31        |
| Grasas de origen animal    | 13 | 20,00        |
| Grasas de origen vegetal   | 16 | 24,62        |
| Carnes rojas               | 44 | 67,69        |
| Carnes blancas             | 51 | 78,46        |
| Pescado y mariscos         | 38 | 58,46        |
| Huevos                     | 50 | 76,92        |
| Lácteos y derivados        | 40 | 61,54        |
| Leguminosas                | 38 | 58,46        |
| Snacks de sal              | 29 | 44,62        |
| Snack de dulce             | 12 | 18,46        |
| Bebidas azucaradas         | 26 | 40,00        |

---

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

Los resultados de la Tabla 3, demuestra que entre los alimentos de más preferencia del grupo en estudio fueron: frutas con el 87,69% seguido de carnes blancas, huevos carnes rojas, leche y derivados, ya que eran alimentos que se pueden conseguir con mayor facilidad en la parroquia además estos productos aportan principalmente proteína de origen animal y entre los alimentos que no prefieren están las grasas de origen animal y vegetal y los snacks tanto de sal como de dulce.

Con datos similares a este estudio; Perugachi Lady; Recalde Estefanía en el año 2021 en su estudio “hábitos alimentarios durante emergencia sanitaria por pandemia covid-

19 en funcionarios del gobierno autónomo descentralizado del cantón Otavalo, provincia de Imbabura”, con datos similares se pudo evidenciar que los sujetos de estudio manifestaron que los alimentos con mayor preferencia era el arroz, los cereales, las carnes blancas, carnes rojas al igual que las frutas y verduras, sin embargo es importante mencionar qué grupos de alimentos con menor porcentaje también estuvieron dentro de su elección como; snack de dulce y sal (38).

Tabla 4  
Lugares de consumo de alimentos

| Variable                      | Casa |              | No consumo |       | Otros |      | Restaurante |              | Trabajo |       |
|-------------------------------|------|--------------|------------|-------|-------|------|-------------|--------------|---------|-------|
|                               | N°   | %            | N°         | %     | N°    | %    | N°          | %            | N°      | %     |
| Desayuno                      | 57   | <b>87,69</b> | 1          | 1,54  | 0     | 0    | 4           | 6,15         | 3       | 4,62  |
| Refrigerio<br>de la<br>mañana | 30   | 46,15        | 10         | 15,38 | 0     | 0    | 6           | 9,23         | 4       | 6,15  |
| Almuerzo                      | 40   | <b>61,54</b> | 0          | 0     | 0     | 0    | 14          | <b>21,54</b> | 11      | 16,92 |
| Refrigerio<br>de la tarde     | 32   | 49,23        | 11         | 16,92 | 3     | 4,62 | 6           | 9,23         | 13      | 20,00 |
| Merienda                      | 56   | <b>86,15</b> | 2          | 3,08  | 1     | 1,54 | 4           | 6,15         | 2       | 3,08  |
| Refrigerio<br>de la noche     | 35   | 53,85        | 15         | 23,08 | 4     | 6,15 | 5           | 7,69         | 6       | 9,23  |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

En la siguiente Tabla se observa de acuerdo a los hábitos alimentarios con relación al lugar donde realizaron sus tiempos de comida, un alto porcentaje de los sujetos de estudio realizaron sus tres tiempos de comida principales en la casa, seguido de restaurant especialmente el almuerzo (21,54%), situación que se puede dar por el tipo y lugar de trabajo que desempeña y sea limitantes para que no puedan llegar a sus

hogares a realizar este tiempo de comida, por ende, tomaban la opción de almorzar fuera de su hogar. En un estudio de Echeverría Márlin, “estado nutricional y hábitos alimentarios del personal de cuerpo de bomberos de cantón Otavalo 2021”; da a conocer que el 83,9% consumían sus alimentos en su casa, el 41,9% lo hacían en su lugar de trabajo y el 38,7% consumían sus alimentos en restaurantes (36).

Tabla 5  
Métodos de cocción según grupos de alimentos.

| <b>Forma de consumo</b> |                                 | <b>n = 65</b> | <b>%</b>     |
|-------------------------|---------------------------------|---------------|--------------|
| Tubérculos              | Fritos                          | 12            | 18,46        |
|                         | Cocinados en agua o en sopas    | 45            | <b>69,23</b> |
|                         | Asados a la parrilla o al horno | 4             | 6,15         |

|                       |   |    |              |
|-----------------------|---|----|--------------|
|                       | En puré condimentado con leche, queso, mantequilla, crema de leche u otras grasas | 4  | 6,15         |
| Carnes                | Al horno  | 4  | 6,15         |
|                       | Apanadas  | 3  | 4,62         |
|                       | Asadas a la plancha   | 7  | 10,77        |
|                       | Asadas al horno   | 1  | 1,54         |
|                       | Estofadas, guisadas   | 33 | <b>50,77</b> |
|                       | Fritas  | 17 | 26,15        |
| Hortalizas y verduras | Al vapor  | 14 | 21,54        |
|                       | Crudas  | 5  | 7,69         |
|                       | Estofadas   | 22 | 33,85        |
|                       | No consumo  | 1  | 1,54         |
|                       | Salteadas   | 23 | <b>35,38</b> |
| Frutas                | A natural   | 47 | <b>72,31</b> |
|                       | En jugos, con azúcar añadida  | 15 | 23,08        |
|                       | En jugos, sin añadir azúcar   | 2  | 3,07         |
|                       | En batidos con leche, con azúcar añadido  | 1  | 1,54         |
|                       | En batidos con leche, sin añadir azúcar   | 0  | 0            |
|                       | Otra  | 0  | 0            |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

En cuanto a la forma de consumo de los diferentes grupos alimentos: aproximadamente el 69,23% de la población en estudio consumía los tubérculos cocinados seguidos de fritos; la mitad de adultos jóvenes consumían las carnes estofadas y guisadas; el consumo del grupo de las hortalizas y verduras lo realizaban salteadas, estofadas y al vapor; por último, una gran mayoría de la población consumían las frutas al natural, seguido del consumo en jugos con azúcar añadida. Con estos resultados se concluye que la mayoría de los adultos jóvenes prefieren el consumo de los alimentos en preparaciones que se aprovecha mejor los nutrientes que contienen cada grupo.

Un estudio similar realizado por Chamorro Pinchao “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Trabajadores de la Empresa “ALPINA” sede San Gabriel, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi, año 2017, el 57.1% de los encuestados preferían la preparación hervido o estofado, mientras que el 24.2% consumían asados, el 16.5% lo hacían frito y el 2.2% a la plancha (39).

Tabla 6  
Frecuencia con la que consume de alimentos.

| Grupo de Alimentos  | DIARIA (más de 5 veces por semana) |              | NUNCA |      | OCASIONAL ( 1 vez al mes o una vez cada quince días) |       | SEMANAL (2 a 4 veces por semana) |              |
|---------------------|------------------------------------|--------------|-------|------|--|-------|----------------------------------|--------------|
|                     | N°                                 | %            | N°    | %    | N°   | %     | N°                               | %            |
| Huevos              | 33                                 | <b>50,77</b> | 1     | 1,54 | 3  | 4,62  | 28                               | 43,08        |
| Lácteos y derivados | 17                                 | 26,15        | 1     | 1,54 | 11   | 16,92 | 36                               | <b>55,38</b> |
| Carnes rojas        | 12                                 | 18,46        | 0     | 0    | 15   | 23,08 | 38                               | <b>58,46</b> |

|                                     |    |              |   |       |    |              |    |              |
|-------------------------------------|----|--------------|---|-------|----|--------------|----|--------------|
| Carnes<br>blancas                   | 19 | 29,23        | 2 | 3,08  | 5  | 7,69         | 39 | <b>60,00</b> |
| Embutidos y<br>enlatados            | 5  | 7,69         | 0 | 0     | 28 | <b>43,08</b> | 32 | 49,23        |
| Pescados y<br>mariscos              | 5  | 7,69         | 1 | 1,54  | 32 | <b>49,23</b> | 27 | 41,54        |
| Frutas                              | 41 | <b>63,08</b> | 0 | 0     | 0  | 0            | 24 | 36,92        |
| Leguminosas<br>secas                | 23 | 35,38        | 1 | 1,54  | 6  | 9,23         | 35 | <b>53,85</b> |
| Cereales y sus<br>derivados         | 18 | 27,69        | 2 | 3,08  | 15 | 23,08        | 30 | 46,15        |
| Arroz flor (o<br>de castilla)       | 29 | <b>44,62</b> | 4 | 6,15  | 4  | 6,15         | 28 | 43,08        |
| Panes y<br>pastas                   | 24 | 36,92        | 3 | 4,62  | 8  | 12,31        | 30 | 46,15        |
| Verduras y<br>hortalizas<br>cocidas | 20 | 30,77        | 2 | 3,08  | 7  | 10,77        | 36 | <b>55,38</b> |
| Verduras y<br>hortalizas<br>crudas  | 14 | 21,54        | 2 | 3,08  | 14 | 21,54        | 35 | <b>53,85</b> |
| Grasas<br>vegetales                 | 15 | 23,08        | 1 | 1,54  | 16 | 24,62        | 33 | 50,77        |
| Dulces y<br>golosinas               | 10 | 15,38        | 4 | 6,15  | 17 | 26,15        | 34 | 52,31        |
| Bebidas<br>azucaradas               | 12 | 18,46        | 3 | 4,62  | 18 | 27,69        | 32 | 49,23        |
| Café                                | 26 | 40,00        | 5 | 7,69  | 6  | 9,23         | 28 | 43,08        |
| Snacks de sal                       | 9  | 13,85        | 9 | 13,85 | 17 | 26,15        | 30 | 46,15        |

|               |    |       |   |       |    |       |    |       |
|---------------|----|-------|---|-------|----|-------|----|-------|
| Comida rápida | 10 | 15,38 | 7 | 10,77 | 20 | 30,77 | 28 | 43,08 |
|---------------|----|-------|---|-------|----|-------|----|-------|

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

En la Tabla se puede observar un mayor consumo diario (más de 5 veces a la semana) de frutas, huevos, arroz, asimismo se comprobó que existe un aumento en el consumo semanal (2 a 4 veces por semana) de carnes blancas, carnes rojas, verduras y hortalizas, leguminosas secas, lácteos y derivados, dando a conocer que esta población de estudio en la mayoría de alimentos lo consumían de 2 a 4 veces por semana, además se establece el consumo ocasional (1 vez al mes o cada 15 días) de embutidos y enlatados, pescados y mariscos.

Basándonos en los resultados de Echeverría Marilyn, “estado nutricional y hábitos alimentarios del personal de cuerpo de bomberos de cantón Otavalo 2021” La media porcentual es 49,4% del grupo en estudio que consumían lácteos y derivados, cereales, tubérculos, frutas, verduras, alimentos de origen animal, grasa y azúcares a diario (36).

Tabla 7

Adición de sal al plato servido

| Respuesta | n = 65 | %            |
|-----------|--------|--------------|
| Sí        | 45     | <b>69,23</b> |
| No        | 20     | 30,77        |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

En cuanto al consumo de sal de los adultos jóvenes el mayor porcentaje de 69,23% si añade sal a sus preparaciones; lo cual puede afectar a su salud si lo añade en exceso puede aumentar la presión arterial y desencadenar trastornos renales y cardiovasculares por este motivo se debe de cuidar el consumo de sal en sus comidas.

De acuerdo a investigación realizada Moran Anrango Lizeth Marisol, “hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017”, se puede observar con un porcentaje de 81.8% que no añade sal y seguido del sí que representa un porcentaje menor de 18.1% esto es porque los jóvenes tienen conocimiento de las consecuencias del consumo excesivo de la sal, no les gusta comidas con exceso de sal y no sienten la necesidad de consumir la sal adicionalmente (40).

Tabla 8

Consumo de agua (vasos/día)

| <b>Respuesta</b> | <b>n = 65</b> | <b>%</b>     |
|------------------|---------------|--------------|
| 1-2              | 22            | 33,85        |
| 3-4              | 29            | <b>44,62</b> |
| 5-6              | 8             | 12,31        |
| más de 7         | 6             | 9,23         |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

Según la OMS, es recomendable tomar entre 7 a 8 vasos de agua diarios que son alrededor de 1,5 a 2 litros de agua al día, esta es una recomendación para mantener a nuestro cuerpo hidratado en comparación de la población de estudio es un porcentaje muy bajo el cual consume las recomendaciones que sugiere la OMS, sin embargo las demás personas consumen poca cantidad de agua varia en sus cantidades diarias, el agua es esencial para mantener el cuerpo hidratado; el corazón y la mente sana (41).

De acuerdo con Morán Anrango, “hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad) y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el período 2017”, menciona que la población de estudio la mayoría de los adultos jóvenes consumen más de tres vasos de agua al día con un 72.7% (40).

Tabla 9

Tipo de Actividad Física.

|                          |            | N° | %      |
|--------------------------|------------|----|--------|
| Tipo de actividad física | SEDENTARIA | 15 | 23,08  |
|                          | BAJA       | 1  | 1,54   |
|                          | MODERADA   | 13 | 20,00  |
|                          | VIGOROSA   | 36 | 55,38  |
|                          | Total      | 65 | 100,00 |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

En la Tabla 9 se puede observar con un 55,38% de la población de estudio tiene una actividad física vigorosa dando a conocer que la población se mantiene activa en la gran mayoría, sin embargo se da a conocer que en cuanto a actividad física moderada y actividad física baja y sedentaria varían sus resultados.

En cuanto al tipo de actividad física varía en relación a un estudio con estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana el 50% tienen un nivel de actividad física moderada, el 13% presentan una actividad física baja y solo 37% se encuentran en el rango de actividad física alta; estos resultados difieren con la población de adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón (42).

Tabla 10

METS según actividad física vigorosa, moderada y caminata de los adultos jóvenes.

| PARÁMETRO n=65                               | Media $\pm$ DE        | Mín - Max       |
|--|-----------------------|-----------------|
| METS X SEMANA                                | 3243,02 $\pm$ 3932,38 | 0,00 – 19224,00 |
| Minutos por semana Caminata                  | 280,07 $\pm$ 455,92   | 0,00 – 1680,00  |
| Minutos por semana Actividad física moderada | 228,00 $\pm$ 336,36   | 0,00 – 1680,00  |

|                           |                 |                |
|---------------------------|-----------------|----------------|
| Minutos por semana        | 175,84 ± 270,77 | 0,00 – 1080,00 |
| Actividad física vigorosa |                 |                |

Fuente: Encuesta en línea aplicada a adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón, cantón Montufar, Carchi 2021

En la tabla 10 se observa a nivel general que en el promedio de la muestra estudiada hay un gasto semanal de 3243,02 METS, lo que refleja que la media de los adultos jóvenes tiene actividad física intensa. Sin embargo en cuanto a los minutos por los diferentes actividades físicas se observa que hay una media de minutos por semana en mayor cantidad en la caminata.

Un estudio realizado en Chile por Martorell M, se expresan los niveles de actividad física y sedentarismo como minuto/día, por otro lado, la actividad física total se mostró en METS/semana, dicho estudio obtuvo resultados con mayor precisión en los niveles de actividad física moderada (43).

## CAPÍTULO V

### 5. Conclusiones y recomendaciones

#### 5.1 Conclusiones

- Con respecto a las características sociodemográficas, gran parte de los adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colón de la provincia del Carchi, Cantón Montufar fueron de género masculino, con edades que oscilan entre 20-29 años de edad, los cuales se dedicaban estudiar, mientras los demás se dedicaban a otras actividades, en su mayoría su estado civil fue soltero, y de etnia mestiza, aunque el porcentaje de estos dentro del estudio fue mínimo.
- En cuanto a los hábitos alimentarios la población de estudio consumía los 3 principales tiempos de comida en horario regular, de preferencia en casa, los

alimentos de preferencia por este grupo de personas eran las frutas, carnes blancas, huevos y los alimentos que no prefieren eran los dulces. La técnica de preparación de alimentos como los tubérculos fueron cocinados, carnes estofadas, frutas al natural, las hortalizas y verduras salteadas. Con respecto a la frecuencia de consumo diario eran las frutas, leguminosas, las verduras y hortalizas tanto cocinadas como crudas y por otro lado la mayoría agregaba sal a las preparaciones servidas o al momento de la preparación y existía un consumo de agua de entre 3 – 4 v/d lo cual no cumplía con las recomendaciones según la OMS.

- La mayoría presentaba actividad física intensa debido a que durante el confinamiento empezaron a practicar al menos una hora diaria, de diferentes actividades durante los 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3243,02 MET\* (METS\*minuto/semanales) de los cuales se demostró que la mayoría de población de estudio realiza actividad física durante toda la semana. En cuanto a lo que se refiere a actividad física moderada, baja y sedentaria fueron muy pocos esto nos permitió conocer que la población de la parroquia Cristóbal Colón es activa físicamente.

## **5.2 Recomendaciones**

- Realizar un seguimiento con nuevos tesisistas a fin de obtener datos que determinen si existe un cambio en los determinantes conductuales, educar a esta población, por medio de videos, capacitaciones para fortalecer la práctica de buenos hábitos alimentarios además incentivar a las personas a realizar actividad física gradualmente evitando así convertirse en personas sedentarias la población que no realiza actividad física deben de empezar a realizar actividad física moderada e ir aumentando el tiempo y su intensidad progresivamente la actividad física acompañada de una buena alimentación

mejora su salud además de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y disminuir el riesgo cardiovascular y metabólico.

- Es fundamental la participación del profesional nutricionista en la comunidad con la coordinación de Ministerio de Salud Pública, ya que es necesario promover hábitos alimentarios a la población de estudio para mejorar su estado nutricional en cuanto a temas de nutrición y alimentación, estos deben de ser brindados por un profesional nutricionista, además de brindarles una educación nutricional completa en cuanto al consumo de alimentos que tengan macronutrientes y micronutrientes de acuerdo a los requerimientos nutricionales de cada persona.
- Dar continuidad a investigaciones manejando el mismo esquema en cuanto a recolección de datos y metodología para poder dar continuidad y realizar estudios de este tipo en diferentes grupos etarios, es necesario continuar evaluando los hábitos alimentarios y el estado de nutrición de la parroquia para esto se debe de obtener características más globales de la situación nutricional, hábitos alimentarios y nivel de actividad física en la población de la parroquia Cristóbal Colón.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Royo M. NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA. In III IdSC, editor. NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA. Madrid: Escuela Nacional de Sanidad; 2017. p. 84.
2. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Chilena de Nutrición. 2017 Diciembre; 38(4).
3. Malo M, Castillo N, Pajita D. La obesidad en el mundo. Anales de la Facultad de Medicina. 2017 abr/jun; 78(2).
4. Navarro A, Vera O, Munguia P, Ávila R. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años). Rev Esp Nutr Comunitaria. 2017 octubre; 2(23).
5. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: OMS, Comunicación; 2017.
6. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva K, Romero N. El resumen ejecutivo del TOMO I, ENSANUT-ECU. Quito: Ministerio de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadística y Censo; 2013.
7. Lizandra J, Gregori M. Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2022 enero; 25(2).
8. Carmen GAGD, Paola ERG. Hábitos alimenticios, actividad física y enfermedades en adultos de un barrio de Santa Marta. Universidad cooperativa de Colombia Seccional Santa Marta. 2019 marzo; 1(12).
9. Carrillo P, García M, García E, Rosa A. Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico-saludables. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2020 may; 25(264).
- 10 Reyna V, Sandoval J, Aranzana M. Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. Revista Salud Publica y Nutricion. 2021 jul-sep; 20(3).
- 11 Barriguete J, Vega S, Radilla C, BArquera S, Hernández L, Rojo L. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2017 jun; 1(23).
- 12 GAD Parroquial Cristobal Colón. Historia Cristobal Colón. [Online].; 2021 [cited 2022 marzo 23]. Available from: <https://cristobalcolon.gob.ec/>.

- 13 Organización Mundial de la Salud. Adulto joven. [Online].; 2020 [cited 2020  
 . Octubre 3. Available from: [https://www.who.int/elena/life\\_course/es/](https://www.who.int/elena/life_course/es/).
- 14 Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Modelo de Atención Integral del Sistema  
 . Nacional Salud. Quito: MSP, Secretaría Nacional de normatización; 2017.
- 15 Castro A. Hábitos alimentarios. Madrid: Fundación Española de la Nutrición,  
 . FEN; 2019 octubre.
- 16 González M, Vázquez M, Fierro A, Rodríguez L, Muñoz M, Herrero B. Hábitos de  
 . alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*.  
 2016 jul/sep.; 18(71).
- 17 Lomas M, Albar M. Factores que determinan la selección de alimentos en familias  
 . de sectores populares. *Revista chilena de nutrición*. 2016 diciembre; 29(3).
- 18 Bautista S. La alimentación: factores determinantes en su elección. *Divulgación  
 . Científica*. 2020 octubre; 1(11).
- 19 Benazizi I. Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos.  
 . *Gaceta Sanitaria*. 2021 noviembre; 35(1).
- 20 Roldán P. Alimentación y nutrición humana: temas permanentes en las agendas  
 . de salud. *CES Salud Publica*. 2016 agosto; 7(1).
- 21 Barahona A. Estado nutricional, conocimientos, creencias, prácticas y actitudes en  
 . relación a la alimentación en mujeres de 19 años en adelante que acuden al  
 Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora. *Manual Docente de la Escuela Nacional  
 de Sanidad*. Madrid: Ministerio de Economía, Industria y Competitividad,  
 Instituto de Salud Carlos III; 2017.
- 22 Pérez C. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *Rev Nutricion Humana  
 . y Dietetica*. 2021 noviembre; 25(4).
- 23 Salud. OMDL. Ministerio de Salud Pública. [Online]. [cited 2020 10 3. Available  
 . from:  
 [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=627-preguntas-y-respuestas-sobre-actividad-fisica&category\\_slug=educacional-koica&Itemid=599](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=627-preguntas-y-respuestas-sobre-actividad-fisica&category_slug=educacional-koica&Itemid=599).
- 24 Ministerio de Salud Publica. Actividad Física. [Online].; 2014 [cited 2020 octubre  
 . 3. Available from: <https://www.salud.gob.ec/actividad-fisica/#>.
- 25 Barbosa H, Urrea A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de  
 . salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*. 2018 enero-junio;  
 2(25).

- 26 Jhon D. Sedentarismo y Salud. Madrid Salud. 2020 enero; 3(11).
- .
- 27 Meléndez J, Barriguete A. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de Mexico y del estado de Michoacan. Revista Española Nutrición Comunitaria. 2017 octubre; 23(1).
- 28 Muntané M. farmarunning. [Online].; 2017 [cited 2021 diciembre 12. Available from: <https://farmarunning.com/met>.
- 29 Y C. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). 2017..
- .
- 30 Asamblea Nacional Constituyente. Constitución de la República del Ecuador. Montecristi: Asamblea Nacional, Secretaría de Asamblea Nacional Constituyente; 2008.
- 31 Asamblea Constituyente. Constitución de la república del Ecuador. Montecristi: Asamblea Nacional, Secretaría Nacional de Normatización; 2008.
- 32 Consejo de Educación Superior. Reglamento de regimen academico consejo educacion superior. Resolución del Consejo de Educación Superior 51. Quito: CES; 2013.
- 33 Asamblea Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la asociación médica mundial. [Online].; 2000 [cited 2021 Abril 26. Available from: [https://icmer.org/wp-content/uploads/2019/Etica/declarac\\_Helsinki\\_ivestigacs\\_medicas\\_seres\\_hum.pdf](https://icmer.org/wp-content/uploads/2019/Etica/declarac_Helsinki_ivestigacs_medicas_seres_hum.pdf).
- 34 Censo INdEy. Instituto Nacional de Estadística y Censo. [Online].; 2015. Available from: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Fasciculos\\_Censales/Fasc\\_Cantonales/Carchi/Fasciculo\\_Cristobal\\_Colon.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Fasciculos_Censales/Fasc_Cantonales/Carchi/Fasciculo_Cristobal_Colon.pdf).
- 35 Paguay CPD, Vega TVA. “HÁBITOS ALIMENTARIOS COMO FACTOR DE RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT) EN ADULTOS Ibarra: Universidad Tecnica del Norte; 2020.
- 36 Arciniegas M. Estado nutricional y hábitos alimentarios del personal de cuerpo de bomberos de cantón Otavalo 2021. Trabajo de posgrado. Ibarra: Universidad Técnica del Norte, Facultad Ciencias de la Salud; 2021.
- 37 Benalcáza E. Factores de riesgo en síndrome metabólico relacionado con hábitos alimentarios y actividad física en los adultos del barrio Tanguarín, San Antonio de

- Ibarra, 2017. Trabajo de grado. Ibarra: Universidad Tecnica del Norte, Facultad Ciencias de la Salud; 2018.
- 38 Perugachi L, Recalde E. Hábitos alimentarios durante emergencia sanitaria por .  
pandemia covid-19 en funcionarios del gobierno autónomo descentralizado del  
Cantón Otavalo, Provincia de Imbabura. Trabajo de grado. Ibarra: Universidad  
Técnica del Norte, Facultad Ciencias de la Salud; 2021.
- 39 Chamorro J. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Trabajadores de la  
Empresa "ALPINA" sede San Gabriel, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi,  
año 2017. Trabajo de grado. Ibarra: Universidad Tecica del Norte, Facultad  
Ciencias de la Salud; 2017.
- 40 Morán L. Hábitos alimentarios en grupos de adultos jóvenes (18-30 años de edad)  
y adultos mayores (>60 años de edad), de la población de Tanguarín durante el  
período 2017. Trabajo de grado. Ibarra: Universidad Técnica del Norte, Facultad  
ciencias de la salud; 2018.
- 41 Salud OMdl. Recomendacion de consumo de agua oms. 2021..  
.
- 42 Godoy J. Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en  
neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ. Trabajo de posgrado.  
Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana , Carrera de nutrición y dietética; 2017.
- 43 Martorell M LARAKDMXGM. Comparación de los niveles de actividad física.  
Revista Médica de Chile. 2020 Enero; 148(3).
- 44 Lizandra J, Gregori-Font M. Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física,  
nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia.  
Dialnet. 2021 0; 25(2).
- 45 NOMDEDEU , LÓPEZ C. MANUAL PRÁCTICO DE NUTRICIÓN Y SALUD  
"LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN  
DE LA SALUD". Pontevedra Sportis Scientific Technical Journal. ; 2(1).

## ANEXOS

Anexo1.- Encuesta aplicada a los adultos jóvenes de la parroquia Cristóbal Colon

# Hábitos alimentarios y actividad física en adultos jóvenes de la Parroquia Cristóbal Colón Provincia del Carchi.

Ha sido invitado a participar en la investigación, el objetivo de esta investigación es conocer los hábitos alimentarios y actividad física de los adultos jóvenes de la parroquia de Cristóbal Colón provincia del Carchi. Si acepta participar en esta investigación, se solicita responder las preguntas que son parte de esta encuesta, que tomará de 5 a 10 minutos.

Toda la información o datos que podrían identificar al participante serán manejados confidencialmente.

Si usted tiene entre 20 y 39 años responda la encuesta.

Y agradezco su participación si decide continuar con la misma.

---

\*Obligatorio

1. Acepto los términos y condiciones \*

*Marca solo un óvalo.*

Si Acepto

No Acepto

### Datos sociodemográficos

2. 1. ¿Cuál es su edad? \*

---

3. 2. ¿Cuál es su sexo? \*

*Marca solo un óvalo.*

Mujer

Hombre

4. 3. ¿Cuál es su Ocupación? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Empleado publico
- Agricultor
- Comerciante
- Artesano
- Ama de casa
- Chofer
- Estudiante
- Otros

5. 4. ¿Cuál es su estado civil?? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Soltero
- Casado
- Divorciado
- Viudo
- Unión libre

6. 5 ¿Con que etnia se identifica? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Mestiza
- Afro Ecuatoriano
- Indígena
- Montubio
- Blanca
- Otro

7. 6. ¿A que barrio pertenece? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Barrio San Pedro  
 Barrio San Miguel  
 Barrio San Vicente

#### B. Hábitos Alimentarios

- B. 1. ¿De los siguientes tiempos de comida, cuáles realiza Usted? (puede marcar varios o todos, si es su caso) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Desayuno  
 Refrigerio media mañana  
 Almuerzo  
 Refrigerio media tarde  
 Merienda  
 Refrigerio en la noche

9. 2. Cuáles son su horarios de comida \*

*Marca solo un óvalo.*

- Regulares  
 Irregulares

10. 3.¿Qué grupos de alimentos son de su preferencia? (puede marcar varios) \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Hortalizas y verduras
- Frutas
- Alimentos con alto contenido de almidón (harinas, panes, micon, fideos)
- Tubérculos y raíces (papas, yuca, camote, zanahoria blanca)
- Arroz flor ( o de castilla)
- Grasas de origen animal
- Grasas de origen vegetal
- Carnes rojas
- Carnes blancas
- Pescados y mariscos
- Huevos
- Lácteos y derivados
- Leguminosas secas ( choclos, frejol, arveja, lenteja, garbanzo)
- Snacks de sal ( papas fritas, kchitos, pepas, etc)
- Snacks de dulce
- Bebidas azucaradas

11. 4. ¿En que lugar realiza los tiempos de comida? Marque en cada caso ( Ej. desayuno casa; almuerzo en restaurante; merienda no consumo) \*

*Marca solo un óvalo por fila.*

|                           | Casa                  | Trabajo               | Restaurante           | Otros                 | No consumo            |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Desayuno                  | <input type="radio"/> |
| Refrigerio a media mañana | <input type="radio"/> |
| Almuerzo                  | <input type="radio"/> |
| Refrigerio a media tarde  | <input type="radio"/> |
| Merienda                  | <input type="radio"/> |
| Refrigerio en la noche    | <input type="radio"/> |

12. 5. La mayor parte de las veces, cómo consume Usted los tubérculos ( papas, yuca, camote y los plátanos verdes o maduros ) \*

*Marca solo un óvalo.*

- Fritos
- Cocinados en agua o en sopas
- Asados a la parrilla o al horno
- En puré condimentado con leche, queso, mantequilla, crema de leche u otras grasas

13. 6.La mayoría de veces ¿en qué forma consume las carnes y el pollo? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Fritas
- Apanadas
- Asadas a la plancha
- Estofadas, guisadas
- Asadas al horno
- Al horno

14. 7. La mayoría de veces ¿ cómo consume Usted las preparaciones a base de hortalizas y verduras? (coles, nabos, espinacas, brócoli) \*

*Marca solo un óvalo.*

- Salteadas
- Estofadas
- Al vapor
- Crudas
- No consumo

15. 8. La mayoría de veces, ¿ cómo consume usted las frutas? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Al natural
- En jugos, con azúcar añadida
- En jugos, sin añadir azúcar
- En batidos con leche, con azúcar añadido
- En batidos con leche, sin añadir azúcar
- Otro: \_\_\_\_\_

16. 9. Piense en lo que usted consume habitualmente y marque la frecuencia con la que consume los siguientes grupos de alimentos? \*

Marca solo un óvalo por fila.

|   | DIARIA (más de 5 veces por semana) | SEMANTAL (2 a 4 veces por semana) | OCASIONAL ( 1 vez al mes o una vez cada quince días) | Nunca                 |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|
| Huevos  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Leche, queso y derivados  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Carnes rojas  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Carnes blancas  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Embutidos y enlatados (atunes, sardinas)                                      | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Pescados y mariscos   | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Frutas  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Leguminosas secas (chochos , fréjol, lenteja, garbanzo, arvejas, habas secas) | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Cereales y sus derivados (harinas, maicena, máchica, fideos)                  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Arroz flor (o de castilla)  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Panes y pastas  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Verduras y hortalizas cocidas   | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |
| Verduras y hortalizas crudas  | <input type="radio"/>              | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                                | <input type="radio"/> |

|   |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Grasas vegetales<br>(margarina y<br>aceites)                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dulces y golosinas  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bebidas<br>azucaradas<br>gaseosas y jugos<br>industrializados | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Café  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Snacks de sal   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Comida rápida   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

17. 10. ¿Añade sal a su plato de comida preparada cuando ya esta servido en la mesa? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

18. 11. ¿Cuántos vasos de agua u otros líquidos toma al día? \*

Marca solo un óvalo.

- 1-2  
 3-4  
 5-6  
 más de 7

Salta a la pregunta 19

### C. Actividad física

19. 1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como: levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta, footing; ascender a paso rápido o trepar por una ladera; desplazamientos rápidos en bicicleta; aerobio; natación rápida; deportes y juegos competitivos (p.ej. juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto); trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; desplazamiento de cargas pesadas (>20 kg)? En caso de que no haya realizado actividad física Intensa ningún día, pase a la pregunta 3 y si realizó al menos 1 día de actividad física intensa continúe con la pregunta 2 \*

*Marca solo un óvalo.*

- 0 días/ ninguno
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- Todos los días de la semana ( 7 días)

20. 2. Habitualmente ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física INTENSA en uno de estos días? Indique el valor en minutos, sólo los que corresponden a un solo día

\_\_\_\_\_

21. 3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular, jugar doble de tenis, bailar, trabajos de jardinería; tareas domésticas; caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales(p. ej. hacer tejados, pintar, etc.); desplazamiento de cargas moderadas <20kg). No incluya caminar. En caso de que no haya realizado actividad física MODERADA ningún día, pase a la pregunta 5, y si realizó al menos 1 día de actividad física moderada continúe con la pregunta 4 \*

*Marca solo un óvalo.*

- 0 días/ ninguno
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- Todos los días de la semana (7 días)

22. 4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? Indique el valor en minutos por día.

---

23. 5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos? En caso de que no haya realizado caminata al menos 10 minutos seguidos ningún día, pase a la pregunta 7 , y si realizó al menos 1 día de caminata de al menos 10 minutos seguidos continúe con la pregunta 6 \*

Marca solo un óvalo.

- 0 días/ ninguno
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- Todos los días de la semana (7 días)

24. 6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_\_\_

25. 7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? \*

Marca solo un óvalo.

- 0 días/ninguno
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- Todos los días de la semana (7 días)

26. 8. Indique cuántos minutos/ día. \*

---

27. 9. ¿Cuántas horas a la semana pasa frente al televisor, computador, celular, Tablet o videojuegos? \*

*Marca solo un óvalo.*

Uno a dos horas

tres horas

4 horas

5 o mas horas

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

## Anexo 2. Certificación del Abstract



### ABSTRACT

EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY IN YOUNG ADULTS FROM THE CRISTÓBAL COLÓN PARISH, CARCHI PROVINCE. 2021

Author: Yoselys Lizeth Ortiz Chulde

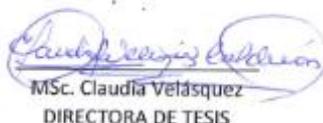
Email: ylortizc@utm.edu.ec

Through good eating habits and exercise, chronic non-communicable diseases and other conditions can be avoided or delayed. Physical activity lowers the risk of contracting diseases and improves the quality of life, while eating habits are learned at home. This study's primary goal was to identify the dietary preferences and physical activity levels of young adults in the Carchi province's Cristóbal Colón parish. It was developed under the methodological guidelines of non-experimental research, with a quantitative, cross-sectional approach from April 2021 - May 2021, the survey was used as a technique and the IPAQ questionnaire as an instrument to recognize the physical activity, and data collection was done systematically. virtual; the population was conveniently made up of 65 young adults from the parish. Among the main results, it was detected that the majority of the young adult population were between 20 and 29 years old, predominantly male with 50.77%, in terms of eating habits, the study population maintains a diet based on all the food groups, the most preferred foods were: fruits with 87.69% followed by white meats, eggs, red meats, milk, and derivatives, concerning the type of physical activity it is reflected 70.77% that perform intense physical activity, it is concluded that the population of young adults prefer the consumption of food in preparations that take better advantage of nutrients, the study subjects remained physically active throughout the week.

Keywords: Young adults, eating habits, physical activity.

Reviewed by Víctor Raúl Rodríguez Viteri

### Anexo 3.- Análisis del Urkund



#### Document Information

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Analyzed document</b> | ORTIZ-YOSSELYN-HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS JÓVENES DE LA PARROQUIA CRISTÓBAL COLÓN, PROVINCIA DEL CARCHI. 2021.pdf (D135479354) |
| <b>Submitted</b>         | 2022-05-04T22:37:00.0000000  |
| <b>Submitted by</b>      |  |
| <b>Submitter email</b>   | ylortizc@utn.edu.ec  |
| <b>Similarity</b>        | 9%   |
| <b>Analysis address</b>  | cavelasquez.utn@analysis.arkund.com  |

#### Sources included in the report

|           |   |  |          |
|-----------|---|--|----------|
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / Anrango_Lady_tesis.pdf</b><br>Document Anrango_Lady_tesis.pdf (D108917857)<br>Submitted by: cmsilva@utn.edu.ec<br>Receiver: cmsilva.utn@analysis.arkund.com                              |  | <b>8</b> |
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TESIS LOPEZ JESICA, VIVAS CINTHIA.pdf</b><br>Document TESIS LOPEZ JESICA, VIVAS CINTHIA.pdf (D98971996)<br>Submitted by: cmsilva@utn.edu.ec<br>Receiver: cmsilva.utn@analysis.arkund.com |  | <b>2</b> |
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / MOLINA_SOLANGE_TESIS.pdf</b><br>Document MOLINA_SOLANGE_TESIS.pdf (D115153969)<br>Submitted by: msmolinap1@utn.edu.ec<br>Receiver: cavelasquez.utn@analysis.arkund.com                   |  | <b>6</b> |
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TESIS GALLARDO-VARGAS.pdf</b><br>Document TESIS GALLARDO-VARGAS.pdf (D99489789)<br>Submitted by: pmcarrasco@utn.edu.ec<br>Receiver: pmcarrasco.utn@analysis.arkund.com                   |  | <b>3</b> |
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TESIS FINAL-EDISON NARANJO.pdf</b><br>Document TESIS FINAL-EDISON NARANJO.pdf (D126869910)<br>Submitted by: pmcarrasco@utn.edu.ec<br>Receiver: pmcarrasco.utn@analysis.arkund.com        |  | <b>1</b> |
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TESIS PAGUAY P - VEGA V.docx</b><br>Document TESIS PAGUAY P - VEGA V.docx (D96729363)<br>Submitted by: vavegat@utn.edu.ec<br>Receiver: adbarahona.utn@analysis.arkund.com                |  | <b>1</b> |
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TESIS PERUGACHI- RECALDE .pdf</b><br>Document TESIS PERUGACHI- RECALDE .pdf (D105473195)<br>Submitted by: cmsilva@utn.edu.ec<br>Receiver: cmsilva.utn@analysis.arkund.com                |  | <b>8</b> |
| <b>SA</b> | <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE / TESIS LADY ESCOBAR.docx</b><br>Document TESIS LADY ESCOBAR.docx (D99394317)<br>Submitted by: lmescobart@utn.edu.ec<br>Receiver: jcfolleco.utn@analysis.arkund.com                        |  | <b>1</b> |