



COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN INTERNOS ROTATIVOS DE ENFERMERÍA

EATING BEHAVIOUR IN ROTATING NURSING INTERNS

Darwin Javier Ramos Cevallos¹ <https://orcid.org/0000-0002-0776-9854>, Diana Nancy Martínez García² <https://orcid.org/0000-0003-2322-9943>

¹Estudiante de la Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Técnica de Ambato, Ambato-Ecuador.

²Docente de la Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Técnica de Ambato, Ambato-Ecuador.

Recibido: 02 de julio 2023

Aceptado: 29 de septiembre 2023

RESUMEN

Introducción: Los estudiantes de enfermería al iniciar su internado rotativo en diferentes casas de salud, se enfrentan a un mundo laboral y académico, desafiando retos para lograr una alimentación saludable. **Objetivo:** Determinar el comportamiento alimentario en internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. **Métodos:** El estudio fue ejecutado en un enfoque cuantitativo, de corte transversal, con una población de 173 internos rotativos de enfermería, dando lugar a una muestra censal. Se aplicó una encuesta denominada "Cuestionario de comportamiento alimentario", enfocado en la selección, preferencia, preparación, de alimentos, frecuencia de consumo, creencias y barreras al cambio. **Resultados:** Entre las preferencias predominantes se encontró, carnes y pollo 61,27%, habitualmente preparados de forma frita 34,68%, seleccionados mediante su sabor 40,46% y su precio 24,28%, debido a que más del 50% de los participantes se alimentan de 3 a 6 ocasiones a la semana fuera de casa, reflejando desinterés en un 45,09% en cuanto a la masticación por más de 25 veces el bolo alimenticio, a pesar de las intenciones de cuidar la alimentación y ejercitarse 38,73%. **Conclusiones:** El comportamiento alimentario de los internos rotativos de enfermería, es poco saludable, dado que prefieren alimentos por su sabor y forma de preparación, más no por su contenido nutricional, evitando las verduras. Muestran poco interés en leer etiquetas nutricionales, sin embargo, manifiestan que desean mejorar sus hábitos a la hora de comer.

Palabras clave: conducta alimentaria, alimentos, casas

de salud, dieta saludable, estudiante de enfermería

ABSTRACT

Introduction: Nursing students, upon beginning their rotating internship in different health homes, face a world of work and academics, challenging challenges to achieve healthy eating. **Objective:** Determine the eating behavior in rotating nursing interns at the Technical University of Ambato. **Methods:** The study was carried out in a quantitative, cross-sectional approach, with a population of 173 rotating nursing interns, resulting in a census sample. A survey called "Eating Behavior Questionnaire" was applied, focused on food selection, preference, preparation, frequency of consumption, beliefs and barriers to change. **Results:** Among the predominant preferences were meat and chicken 61.27%, usually prepared fried 34.68%, selected based on its flavor 40.46% and its price 24.28%, because more than 50% of the participants eat 3 to 6 times a week outside the home, reflecting a lack of interest in 45.09% in terms of chewing more than 25 times the bolus, despite the intentions of taking care of their diet and exercising. 38.73%. **Conclusions:** The eating behavior of rotating nursing interns is unhealthy, given that they prefer foods for their flavor and way of preparation, but not for their nutritional content, avoiding vegetables. They show little interest in reading nutritional labels, however, they state that they want to improve their eating habits.

Keywords: eating behavior, food, health homes, healthy diet, nursing student

Autor de correspondencia: Ing. Mg. Diana Martínez. **Correo electrónico:** dn.martinez@uta.edu.ec

INTRODUCCIÓN

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

Todo ello, da origen a los trastornos de la conducta alimentaria que se han convertido en un importante problema de salud pública por su alta prevalencia y sus importantes consecuencias en la salud física y mental (4). Estos trastornos tienen un origen multifactorial y se ha encontrado como factores asociados: ser mujer, ser estudiante universitario, tener problemas de comunicación familiar, tener una condición económica media o alta, entre otros (4). En la población joven universitaria se incrementan dichos factores, como problemas relacionados con el deterioro de calidad de vida, especialmente en los menos favorecidos económicamente, incidiendo en la alimentación inadecuada (5).

Un estudio realizado con el tema "Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios" realizado en España obtuvo como resultado que la prevalencia de la alimentación no saludable fue del 82,3%, mayor en las mujeres 84,8% vs. los hombres con 76,4%. Por lo cual, concluye que, los patrones alimentarios no saludables son comunes en la población (6). Así mismo, en el estudio que llevó a cabo el departamento de pediatría del Hospital Universitario "Dr. José Eleuterio González" con el tema "Comportamiento alimentario y evaluación nutricional en el personal de salud en una unidad de pediatría", en la mayoría de los reactivos, los encuestados preferían elegir sus alimentos en base a sus gustos personales y no tanto por el contenido nutricional de éstos (7).

Por otra parte, entre los profesionales de la salud en Latinoamérica, el comportamiento alimentario refleja una conducta habitual de tiempos para comida e ingesta de alimentos, observado una frecuencia de consumo de alimentos reportada por grupos, entre los cuales están los cereales, verduras, frutas, lácteos, carnes, huevos, leguminosas, grasas, azúcares, bebidas azucaradas, café, té, alimentos light, alimentos integrales y suplementos dietéticos. Sin embargo, como aseguran Díaz et al (8), el consumo habitual en tiempos de comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y de meriendas (mañana, tarde y noche) fue evaluado como frecuencia habitual de 5 o más veces a la semana.

Asimismo, los jóvenes internos rotatorios de enfermería,

son considerados como grupo de riesgo caracterizado por un estilo de vida poco saludable, cargado de estrés y falta de tiempo, conduciéndolos al consumo de una dieta rápida y poco nutritiva, donde el consumo de una dieta saludable no depende de los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación universitaria, llegando a la creencia que los hábitos alimentarios dependen de los conocimientos sobre alimentación y salud, suponiendo que a mayor conocimiento adquieran, mejor alimentación tendrán, lo cual no reflejan en el ejercicio de su desarrollo profesional (9), debido a múltiples causas que dependen de variables externas.

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

MÉTODOS

La investigación se ejecutó bajo un enfoque cuantitativo, debido a que, está basado en el positivismo lógico, que pretende encontrar leyes que expliquen la realidad dirigida a datos medibles y cuantificables (10), siendo de corte transversal dadas las mediciones realizadas en una sola ocasión, por lo cual no existen periodos de seguimiento (11). Asimismo, esta investigación fue de carácter no experimental, de alcance descriptivo, dado que, tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de fenómenos, proporcionando información sistemática y comparable con otras fuentes (12).

La población es la totalidad de elementos del estudio, constituida por 173 Internos Rotativos de Enfermería (IRES) de la Universidad Técnica de Ambato, que se encuentran en diferentes instituciones de salud, misma que fue considerada como muestra censal para el estudio (13). El instrumento utilizado, fue el "Cuestionario de comportamiento alimentario" creado por Márquez et al (14), el cual consiste en 31 ítems de opción de respuesta múltiple, incluyendo preguntas sobre selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio, teniendo un coeficiente de correlación intraclase de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento y una validez con el coeficiente Alfa de Cronbach resultante en 0.98 (14).

Los criterios de inclusión fueron: ser internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, mayor de 18 años con interés en participar en el estudio; y fueron excluidos aquellos internos con diagnóstico de trastornos alimentarios.

Para la aplicación del cuestionario, se utilizó la conexión de manera online, con las directrices especificadas en el mismo. Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizó

base de datos del programa Microsoft Excel, a través de una hoja de cálculo, para organizar la información, recurriendo a tablas resumen para su representación.

En el aspecto ético, se sustentó en la Declaración de Helsinki, la cual estipula de forma obligatoria la realización de un consentimiento informado, mismo que una vez leído y firmado por el sujeto de estudio, se procedió a realizar la recolección de información, de manera online, mediante transcripción del cuestionario en un formulario de Google, seguido de la tabulación de datos en Microsoft Excel (15).

RESULTADOS

En cuanto a la preferencia de alimentos, se observa un predominio de 72,25% de agrado por las frutas, un 47,98% ni de agrado ni desagrado por las verduras, un 61,27% de mucho agrado por las carnes y pollo, un 61,27% de mucho agrado por los pescados y mariscos, un 46,82% ni de agrado ni desagrado por los lácteos, un 41,04% de agrado por el pan, tortillas, papa, pasta, cereales; así como un 44,51% de agrado por los frijoles, garbanzos, lentejas; un 46,24% de agrado a los alimentos dulces, un 47,98% de agrado por los huevos, el 36,99% de agrado por las almendras, nueces y pistaches; un 45,09% de agrado por las bebidas alcohólicas, para finalmente un 46,24% de agrado por los alimentos empaquetados, como se observa en la tabla 1

**TABLA 1
PREFERENCIAS DE ALIMENTOS**

ALIMENTOS		N°	%
Frutas	Me agrada mucho	44	25,43
	Me agrada	125	72,25
	Ni me agrada ni me desagrada	3	1,73
	Me desagrada	0	0,00
	Me desagrada mucho	1	0,58
	Total	173	100,00
Verduras	Me agrada mucho	2	1,16
	Me agrada	26	15,03
	Ni me agrada ni me desagrada	83	47,98
	Me desagrada	61	35,26
	Me desagrada mucho	1	0,58
	Total	173	100,00
Carnes y Pollo	Me agrada mucho	106	61,27
	Me agrada	58	33,53
	Ni me agrada ni me desagrada	9	5,20
	Me desagrada	0	0,00
	Me desagrada mucho	0	0,00
	Total	173	100,00
Pescados y Mariscos	Me agrada mucho	106	61,27
	Me agrada	49	28,32
	Ni me agrada ni me desagrada	14	8,09
	Me desagrada	2	1,16
	Me desagrada mucho	2	1,16
	Total	173	100,00
Lácteos	Me agrada mucho	22	12,72
	Me agrada	66	38,15
	Ni me agrada ni me desagrada	81	46,82
	Me desagrada	3	1,73
	Me desagrada mucho	1	0,58
	Total	173	100,00
Pan, tortillas, papa, pasta, cereales	Me agrada mucho	67	38,73
	Me agrada	71	41,04
	Ni me agrada ni me desagrada	31	17,92
	Me desagrada	4	2,31
	Me desagrada mucho	0	0,00
	Total	173	100,00
Frijoles, garbanzos, lentejas	Me agrada mucho	60	34,68
	Me agrada	77	44,51
	Ni me agrada ni me desagrada	28	16,18
	Me desagrada	6	3,47
	Me desagrada mucho	2	1,16
	Total	173	100,00
Alimentos dulces	Me agrada mucho	52	30,06
	Me agrada	80	46,24
	Ni me agrada ni me desagrada	35	20,23
	Me desagrada	5	2,89
	Me desagrada mucho	1	0,58
	Total	173	100,00
Huevo	Me agrada mucho	65	37,57
	Me agrada	83	47,98
	Ni me agrada ni me desagrada	16	9,25
	Me desagrada	4	2,31
	Me desagrada mucho	5	2,89
	Total	173	100,00
Almendras. nueces. pistaches	Me agrada mucho	61	35,26
	Me agrada	64	36,99
	Ni me agrada ni me desagrada	44	25,43
	Me desagrada	4	2,31
	Me desagrada mucho	0	0,00
	Total	173	100,00
Bebidas alcohólicas	Me agrada mucho	48	27,75
	Me agrada	78	45,09
	Ni me agrada ni me desagrada	25	14,45
	Me desagrada	11	6,36
	Me desagrada mucho	11	6,36
	Total	173	100,00
Alimentos empaquetados	Me agrada mucho	28	16,18
	Me agrada	80	46,24
	Ni me agrada ni me desagrada	54	31,21
	Me desagrada	10	5,78
	Me desagrada mucho	1	0,58
	Total	173	100,00

De la misma manera, en cuanto a la selección de alimentos, los entrevistados manifestaron que dentro de los factores de importancia en la elección de los alimentos un 40,46% lo eligen por el sabor, seguido del 24,28% por el precio. Asimismo, en cuanto a los motivos para evitar los alimentos; el 52,02% eligieron porque no les gusta y un 28,90% por cuidarse. En este sentido, los factores que influyen al momento de seleccionar sus alimentos preponderan el sabor y el precio, más no su contenido nutricional, además el motivo principal por el

cual evitan ciertos alimentos es debido a que no les agrada consumirlos (Tabla 2)

A este respecto, se puede destacar que a pesar de que los IRES reciben una remuneración por sus actividades laborales, su economía no es suficientemente estable para acceder a alimentos saludables, dado el costo de estos; además se ven obligados a destinar ese dinero para otros rubros, como las viviendas ya que muchos no residen cerca de la institución donde trabajan

**TABLA 2
SELECCIÓN DE ALIMENTOS**

ASPECTOS		Nº	%
Factor importante al elegir un alimento	Su sabor	70	40,46
	Su precio	42	24,28
	Que sea agradable a la vista	22	12,72
	Su caducidad	11	6,36
	Su contenido nutrimental	28	16,18
	Total	173	100,00
Causas por la que evitan un alimento	Porque no me gusta	90	52,02
	Por cuidarme	50	28,90
	Porque me hace sentir mal	21	12,14
	No suelo evitar ningún alimento	12	6,94
	Total	173	100,00

En el mismo orden de ideas, en lo atinente a los alimentos habituales en el consumo, los entrevistados manifestaron en un 40,46% que prefieren los refrescos, jugos o tes industrializados durante el día, seguido del 30,06% que eligen agua natural. De igual modo, en cuanto a los alimentos habituales entre comidas, un 46,82% prefieren galletas o pan dulce (Bollería), seguido del 19,65% quienes eligen los dulces, y un 11,56% que eligen el yogurt. Por otra parte, en cuanto a los alimentos incluidos en la comida principal durante el día, un 72,72% prefieren las sopas, un 58,38% los platos fuertes, un 84,39% carnes, pollo, pescados y mariscos, un 86,71% el arroz, pastas y frijoles, un 82,08% las verduras o ensaladas, un 80,92% las frutas y un 54,91% las bebidas endulzantes. Sin embargo, niegan preferir en un 58,38% las botanas,

un 54,91% las tortillas o tostadas y un 64,74% los postres (Tabla 3).

Sobre ello se indica que, existe una gran variedad de alimentos que habitualmente consumen los IRES a lo largo del día, y la mayoría de estos es representada por comida inadecuada para la salud, entre las bebidas se encuentran los refrescos y jugos o tés industrializados, mismos que generalmente se encuentran con un exceso de azúcar, colorantes, y demás químicos no idóneos para el organismo. También se encuentra galletas y pan consumidos en el período comprendido entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena.

TABLA 3
ALIMENTOS HABITUALES EN EL CONSUMO

CONSUMO HABITUAL		N°	%	
Bebida predominante de consumo diario	Agua fresca	48	27,75	
	Agua natural	52	30,06	
	Refresco, jugos o tés industrializados	70	40,46	
	Leche	3	1,73	
	Total	173	100,00	
Alimentos de consumo habitual entre comidas	Dulces	34	19,65	
	Frutas o verduras	15	8,67	
	Galletas o pan dulce (bollería)	81	46,82	
	Yogurt	20	11,56	
	Papitas, churritos, frituras, etc.	16	9,25	
	Cacahuates y otras semillas.	2	1,16	
	Otros	5	2,89	
Total	173	100,00		
		N°	%	
Alimentos habituales en la comida principal	Botana (papitas de maíz, doritos, habas tostadas, maní endulzado, galletas, etc.)	Si	72	41,62
		No	101	58,38
	Total	173	100,00	
	Sopa o caldo u otro entrante	Si	131	75,72
		No	42	24,28
	Total	173	100,00	
	Plato Fuerte	Si	101	58,38
		No	72	41,62
	Total	173	100,00	
	Carne, pescado, pollo o mariscos	Si	146	84,39
		No	27	15,61
	Total	173	100,00	
	Arroz, pasta o frijoles	Si	150	86,71
		No	23	13,29
	Total	173	100,00	
	Verduras o ensaladas	Si	142	82,08
		No	31	17,92
	Total	173	100,00	
	Tortillas, pan "salado", bolillo o tostadas	Si	78	45,09
		No	95	54,91
	Total	173	100,00	
	Postres	Si	61	35,26
		No	112	64,74
	Total	173	100,00	
	Fruta	Si	140	80,92
		No	33	19,08
	Total	173	100,00	
	Bebida Endulzada	Si	95	54,91
		No	78	45,09
	Total	173	100,00	

Por otra parte, en cuanto a la frecuencia de alimentación, los internos rotativos de enfermería analizados manifestaron en un 53,76% que consumen tres veces al día y entre semana los alimentos en su mayoría; mientras que, durante el fin de semana, consumen tres veces al día representando el 39,31% de frecuencia; para reflejar un 34,10% de consumo de alimentos fuera de casa de 5 a 6 veces por semana. Ello indica que, la frecuencia de

alimentación diaria es muy sustancial, aquí se encuentran los IRES reflejando que comen alimentos de 3 a 4 veces por día, sin diferenciar ningún día de la semana, lo cual es positivo; en cambio, se encontró que ingieren comida fuera de casa, es decir, en restaurantes o en el comedor de la institución donde laboran la mayoría de las veces (Tabla 4).

**TABLA 4
FRECUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN**

		N°	%
Número de veces que ingieres alimentos durante el día (Entre semana)	1 ves al día	11	6,36
	2 veces al día	14	8,09
	3 veces al día	93	53,76
	4 veces al día	43	24,86
	5 veces al día	7	4,05
	6 veces al día	4	2,31
	7 o más veces al día	1	0,58
	Total	173	100,00
Número de veces que ingieres alimentos durante el día (Fin de semana)	1 ves al día	9	5,20
	2 veces al día	19	10,98
	3 veces al día	68	39,31
	4 veces al día	48	27,75
	5 veces al día	24	13,87
	6 veces al día	5	2,89
	7 o más veces al día	0	0,00
	Total	173	100,00
Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa	Todos los días	14	8,09
	5 a 6 veces a la semana	59	34,10
	3 a 4 veces a la semana	42	24,28
	1 a 2 veces a la semana	17	9,83
	Una vez cada 15 días	23	13,29
	Una vez al mes	17	9,83
	Menos de una vez al mes	1	0,58
	Total	173	100,00

Del mismo modo, en cuanto a la preparación habitual de los alimentos, indican los IRES que un 34,68% los prefieren cocinar fritos, incluyendo empanizados y capeados, seguido del 26,59% que los preparan al vapor o hervidos; mientras que un 46,82% las madres de los internos rotatorios les preparan los alimentos con mayor frecuencia durante la semana, seguido del 46,24% quienes los preparan ellos mismos. Asimismo, un 36,42% indican que deciden quitar un poco de grasa visible de la carne para consumirla, mientras un 27,17% no le quitan nada (Tabla 5).

Aquí se hace referencia a la preparación de los alimentos de los internos rotativos de enfermería, la cual indica que, la manera más habitual como los hacen es poco

saludable, optando por freírlos, forma típica de la comida rápida llena de grasas saturadas, que elevan el colesterol en la sangre, los cuales, en su mayoría, son preparados por ellos mismos. Esto ocurre debido a, por no convivir con su familia, por encontrarse en otro cantón o provincia distinto a la ubicación de la casa de salud donde trabajan, la distribución y organización del tiempo de traslado con las jornadas laborales por turnos, dificulta la adecuada planificación cronológica para a la preparación de los alimentos, aunado al hecho que la preparación de carnes supone mejor elección y tiempo de cocción, por lo cual apenas le quitan algo de la grasa visible, consumiendo de ese modo, altos niveles de calorías

TABLA 5
PREPARACIÓN HABITUAL DE ALIMENTOS

		N°	%
Forma de preparación habitual de alimentos	Fritos (Incluye empanizados y capeados)	60	34,68
	Al vapor o hervidos	46	26,59
	Asados o a la plancha.	43	24,86
	Horneados	5	2,89
	Guisados o salteados	19	10,98
	Total	173	100,00
Persona que habitualmente prepara los alimentos durante la semana	Yo (Estudiante interno)	80	46,24
	Mi mamá	81	46,82
	Los compro ya preparados	9	5,20
	Otros	3	1,73
	Total	173	100,00
Conducta ante la grasa visible de la carne	La quito toda	23	13,29
	Quito la mayoría	40	23,12
	Quito un poco	63	36,42
	No quito nada	47	27,17
	Total	173	100,00

Igualmente, en lo relativo a los principios ideológicos sobre alimentación, los internos rotatorios de enfermería manifiestan en un 45,66% que no tienen motivos para leer las etiquetas nutricionales de los alimentos porque no les interesan; mientras que un 34,68% dicen que no les da tiempo para ello. Asimismo, un 34,10% indican consumir alimentos en exceso con una frecuencia de una o dos veces a la semana, mientras un 19,08% indican hacerlo una vez cada 15 días. Por otro lado, un 43,25% manifiestan mantener una dieta diferente solo algunas veces durante la semana, seguido del 32,95% quienes

indican que lo hacen diferente cada día (Tabla 6).

En relación a las etiquetas nutricionales, se logra determinar que los participantes no se preocupan por leerlas, lo cual es perjudicial, al no saber que es en realidad lo que consumen, causando daño a su salud. Sin embargo, también se rescata algo positivo de la experiencia, por ejemplo, que no existe un consumo excesivo de alimentos diariamente, debido a que los participantes consideran que su dieta es ligeramente variada

TABLA 6
PRINCIPIOS IDEOLÓGICOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

		N°	%
Hábito de leer las etiquetas nutrimentales	Por falta de tiempo	60	34,68
	Porque no me interesa	79	45,66
	Porque no las entiendo	8	4,62
	Por pereza	14	8,09
	Sí las leo y las entiendo	12	6,94
	Total	173	100,00
Frecuencia de consumo de alimentos en exceso	Todos los días	9	5,20
	5 a 6 veces a la semana	8	4,62
	3 a 4 veces a la semana	24	13,87
	1 a 2 veces a la semana	59	34,10
	Una vez cada 15 días	33	19,08
	Una vez al mes	29	16,76
	Menos de una vez al me	11	6,36
	Total	173	100,00
Frecuencia de la variedad en la dieta	Diferente cada día	57	32,95
	Diferente sólo algunas veces durante la semana	75	43,35
	Diferente solo durante los fines de semana	25	14,45
	Muy monótona	16	9,25
	Total	173	100,00

Finalmente, en lo atinente a las barreras de cambio de alimentos, la mayoría de los entrevistados indican que un 45,09% están ni de acuerdo ni es desacuerdo que se mastique cada bocado más de 25 veces, reflejando igualmente que un 38,3% estaría dispuesto a hacer ejercicios y cuidar su alimentación para mejorar su cuerpo, considerando en un 34,68% que le hace falta compromiso o motivación personal para mejorar la alimentación; sin embargo, manifiestan estar de acuerdo en un 39,88% que son capaces de utilizar un consejo de nutrición para mejorar el estado de salud (Tabla 7).

Cabe recalcar que la mayoría de los internos de enfermería ignoran que es necesario masticar más de 25

veces cada bocado, además argumentan que existen otras dificultades que se presentan en el entorno laboral, pero mantienen la disposición hacia el cuidado de su alimentación y hacer ejercicio para mejorar su salud.

Todo ello, debe ser potenciado con compromiso y motivación personal, para corregir los hábitos alimentarios negativos existentes, y lograr elevar la disposición para seguir consejos nutricionales, tomando en cuenta que, es fundamental el apoyo de los familiares y personas cercanas, como acompañantes del proceso de adecuación a la nutrición integral, sobre todo por ser profesionales de enfermería quienes modelan con ejemplo al entorno social, familiar e institucional

TABLA 7
BARRERAS AL CAMBIO DE LA ALIMENTACIÓN

		N°	%
Habito de masticación de cada bocado (más de 25 veces):	Totalmente en desacuerdo	11	6,36
	En desacuerdo	32	18,50
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	78	45,09
	De acuerdo	42	24,28
	Totalmente de acuerdo	10	5,78
	Total	173	100,00
Conducta que ejecuta o está dispuesto a ejecutar para cuidar tu cuerpo	Cuidar mi alimentación	45	26,01
	Seguir un régimen dietético temporal	15	8,67
	Hacer ejercicio	36	20,81
	Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	67	38,73
	Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios	8	4,62
	Nada	2	1,16
	Total	173	100,00
	Aspectos que faltan para mejorar la alimentación	Más información	19
Apoyo social		6	3,47
Dinero		30	17,34
Compromiso o motivación personal		60	34,68
Tiempo		45	26,01
Nada. creo que mi alimentación es saludable.		12	6,94
No me interesa mejorar mi alimentación		1	0,58
Total		173	100,00
Necesidad de consejo de nutrición para mejorar el estado de salud	Totalmente en desacuerdo	25	14,45
	En desacuerdo	14	8,09
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	23	13,29
	De acuerdo	69	39,88
	Totalmente de acuerdo	42	24,28
	Total	173	100,00

DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue determinar el comportamiento alimentario en los internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, el cual, gracias a la aplicación del cuestionario, la recolección de datos, la interpretación y análisis de estos, permite la comparación, con temáticas similares, de diferentes investigaciones, dando génesis a una discusión, en cuanto a semejanzas y diferencias, refutando o confirmando los hallazgos

En este sentido, el análisis del comportamiento alimentario permite establecer medidas como la presencia o ausencia de la comida, la frecuencia del consumo de alimentos durante cierta cantidad de tiempo, cantidad de alimentos dentro de un período determinado, duración de la comida, entre otras medidas de interés, además de revisar otras variables inclusive ambientales, las cuales afectan dichos comportamientos, tales como la

búsqueda, elección y el grado consumo de alimentos, como lo refieren Torres et al (16)

En virtud de ello, las mayorías de los individuos llegan a tener una preferencia por ciertos alimentos debido al nivel de agrado que sienten al consumir los mismos, predominando entre ellos, las carnes, pollo, así como pescados y mariscos; además de, frutas, huevo, alimentos dulces, bebidas alcohólicas, dejando a un lado alimentos más importantes para el organismo, como las verduras y los lácteos, creando hábitos poco saludables (17),

Vinculado a ello y con más importancia, se encuentran las comidas principales que deben estar organizadas de forma variada, conformadas por granos integrales, proteínas, vegetales y fruta, además de una bebida que puede ser agua, té o jugo natural sin endulzar (18). Cabe resaltar que, en algunas de las instituciones de salud, los internos rotativos de enfermería no tienen acceso a la

comida con la que cuentan los demás profesionales; por lo cual se ven obligados a consumir alimentos fuera de su hogar, mientras cumplen sus horarios de trabajo y académicos (19). Otro aspecto importante son las creencias que influyen en términos de lo que alguien decide comer, formándose a partir de ideas, experiencias y emociones sobre los alimentos (20), además es muy frecuente encontrar barreras al cambio, que son aquellas que hacen referencia sobre factores que obstaculizan o facilitan la adopción y mantenimiento de hábitos de alimentación saludable (21).

En el estudio realizado por Pérez et al., (22), donde se encontraron cambios alimentarios en la población española mayor a 18 años durante la pandemia, muestran que el 97% consume carnes, huevos en un 98%, también pescado 95,5%. De la misma manera, frutas con un 55%, participantes que se vieron afectados por períodos de confinamiento, y aunque se trató de una muestra mucho mayor que la representada en este estudio, aun así, existen muchas similitudes en los resultados, por cuanto al tratarse de la preferencia de alimentos, no son modificados por las situaciones mencionadas.

Los hábitos en el consumo de alimentos son significativos para una buena salud, cuando éstos son benéficos y no destructivos, Serna et al., (23) realizaron un estudio con estudiantes universitarios, demostrando que el 66,3% consumen bebidas alcohólicas, resultado que se asemeja a lo obtenido en este estudio. Sin embargo, se establece una diferencia en el nivel de conocimiento de los participantes, mencionando que éstos se encuentran dentro del grupo de profesionales de salud y por tal motivo, conocen los daños que causa beber alcohol al organismo. Con referencia al estudio realizado por Muñoz et al., (24) con la evaluación de consumo de alimentos demuestran que los estudiantes universitarios ingieren diariamente verduras y hortalizas en un 96,7%, coincidiendo con los resultados de esta investigación. No obstante, aunque los consumen, no se encuentran dentro de sus preferencias, debido a que, un gran porcentaje son preparados por sus madres, quienes se preocupan por la alimentación de sus hijos y por esta razón incluyen en una buena cantidad las verduras y vegetales.

Uno de los factores importantes para que los IRES no mantengan un buen comportamiento alimentario, se debe a la alimentación fuera de casa (25), en virtud que se no se encuentran en el hogar por períodos prolongados, para cumplir con las actividades laborales y académicas, resultados que contradicen con los expuestos por Díaz & Abascal (26), quienes afirman que el 36% de la sociedad española mayor a 18 años consumen alimentos externamente solo una vez al mes, en una la población es general, no específica como la evaluada en este estudio; razón por la cual no se pueden analizar los elementos que influyen para que se concrete ese resultado.

Debe tenerse presente la evidencia científica que indica al trabajo por turnos como asociado a muchos problemas de salud y, a largo plazo, aumenta el riesgo de desarrollar

trastornos metabólicos y nutricionales, por ejemplo, obesidad, síndrome metabólico, enfermedades gastrointestinales, entre otros (27) en virtud que al menos en algún aspecto, dichas enfermedades están ligadas a la calidad de la dieta y la irregularidad en los horarios de comidas, por lo cual no debe dejarse de lado el comportamiento alimentaria con la promoción de patrones de alimentación saludables, aun en poblaciones que se desempeñan profesionalmente en entornos del cuidado de la salud, como lo aseguran Hernández et al., (27).

Asimismo, al momento de seleccionar los alimentos para el consumo, destacaron dos respuestas entre las propuestas, siendo el sabor y el precio, aun cuando los participantes se encuentren laborando y recibiendo un estipendio por ello, mismo que no es cuantioso, y que lo distribuyen para diferentes gastos que poseen. Por otro lado, el estudio realizado en profesionales del área de pediatría del Hospital Universitario "Dr. José Eleuterio González" indican que la selección de alimentos se da por su sabor, así como por el contenido nutricional, siendo fundamental mencionar que, el sueldo es mayor al de un interno, por lo tanto, no se preocupa por el costo de la comida (7).

De la misma manera, Serna et al (23), mencionan que más del 50% de los universitarios, ingieren alimentos cinco veces al día, debido a las horas de clases, logrando libertad para consumirlos, aspecto que no sucede con los IRES, debido a los turnos de trabajo los cuales se ven limitados para comer en tres ocasiones al día como lo refiere Vásquez (28), con un tiempo promedio de 30 minutos, haciendo que no logren masticar el número de veces necesarias por bocado, entendiendo la necesidad de volver al trabajo de manera inmediata.

Por otra parte, la preparación de los alimentos forma parte fundamental de la dieta saludable, en cuyo caso, lo decide la persona que está encargada de prepararlos. Por un lado, las madres de quienes aún conviven con su familia o por sí mismos para los que residen solos, quienes preparan en su mayoría alimentos fritos; es decir, consumen mucha grasa, condiciones semejantes a las indicadas en el estudio realizado a estudiantes universitarios en Barcelona por Sainz et al., (29), donde se resaltan que, preparan la comida picando, mezclando o removiendo los ingredientes 62,9% y lo realizan con diferentes tipos y métodos de preparación, dentro de los cuales se mencionan, alimentos cocción en agua, saltar, a baño María o rostizar, dado que al ser estudiantes, también se encuentran afectados por el factor de residencia y quien convive con ellos.

Ante todo, resulta importante mencionar que, se pueden realizar cambios en el comportamiento alimentario habitual, y convertirlo en prácticas alimentarias saludables, con la necesidad de establecer compromisos y mantener la motivación de cuidar la salud, con el objetivo de cumplir con normas de mejoramiento de hábitos alimentarios. Por el contrario, en estudiantes de bachillerato Díaz et al., (30) mencionan que, el elemento principal para mejorar la alimentación es el acceso a

información, así como el costo de los alimentos, debido a que ellos no manejan su propio dinero. Además, en cuanto a conocimientos, la población los supera por mucho, gracias a la formación académica que han mantenido.

CONCLUSIONES

Los internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato deben afrontar actividades académicas y laborales, elementos que influyen en el consumo de provisiones fuera de casa, modificando su comportamiento alimentario, en vista que, seleccionan los alimentos por su sabor y precio, más no por su contenido nutricional. De esta manera, las carnes, pollo, pescado, mariscos, bocadillos dulces, bebidas alcohólicas son los predilectos y como método de cocción de preferencia optan por las frituras; dejando a un lado,

las verduras, legumbres y semillas.

De la misma manera, no muestran interés en leer etiquetas nutricionales, lo cual es preocupante, en virtud que, al haberse formado en enfermería, no ponen en práctica sus conocimientos sobre salud alimentaria; pero ante todo esto, existe una buena predisposición para mejorar la nutrición accediendo a consejos para cuidar la alimentación y hacer ejercicio, generando una alta expectativa para un cambio positivo.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que la investigación se realizó sin intervención o auxilio financiero de cualquier naturaleza o instituciones, aunado a la inexistencia de conjeturas que sean interpretadas como conflicto de intereses.

REFERENCIAS

1. Hun Nelson, Urzúa Alfonso. Comportamiento alimentario en inmigrantes, aportes desde la evidencia. *Rev. chil. nutr.* 2019; 46 (2): 190-196. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000200190>.
2. Reyes Narváez Silvia, Canto María Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev. chil. nutr.* 2020; 47 (1): 67-72. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>.
3. Ribes-Iñesta E. Conducta alimentaria. *JBF.* 2021; 1 (1):3-8 Disponible en: <http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/4>
4. Ponce Torres Christian, Turpo Espinoza Kenny, Salazar Pérez Cesar, Viteri-Condori Luigui, Carhuancho Aguilar Jose, Taype Rondan Álvaro. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Rev Cubana Salud Pública.* 2017; 43 (4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400006&lng=es.
5. Bastías Arriagada Elizabeth Magdalena, Stiepovich Bertoni Jasna. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc. enferm.* 2014; 20 (2): 93-101. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>.
6. Ramón Arbués Enrique, Martínez Abadía Blanca, Granada López José Manuel, Echániz Serrano Emmanuel, Pellicer García Begoña, Juárez Vela Raúl et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* 2019; 36 (6): 1339-1345. DOI: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>.
7. Dávila Sotelo, Elisa Lizbeth y Hinojosa Amaya, Leonor Guadalupe y Quiroga Pérez, Paloma Monserrath. Comportamiento alimentario y evaluación nutricional en el personal de salud en una unidad de pediatría. Especialidad tesis en Pediatría, Universidad Autónoma de Nuevo León. Repositorio Académico Digital Universidad Autónoma de Nuevo León. 2021. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/21637/>.
8. Díaz Muñoz Gustavo Alfonso, Pérez Hoyos Angie Katherine, Cala Liberato Diana Paola, Rentería Lina María Mosquera, Quiñones Sánchez María Camila. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2021; 25 (1): 8-17. DOI: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>.
9. Reyes Narváez Silvia, Canto María Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev. chil. nutr.* 2020; 47 (1): 67-72. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>.
10. Babativa Novoa, C. Investigación cuantitativa. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina, 2017. Disponible en: <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/3544>
11. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes.* 2019; 30 (1): 36-49. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2018.11.005>.
12. Guevara Alban GP, Verdesoto Arguello AE, Castro Molina NE. Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO.* 2020; 4 (3): 163-7. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>
13. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. Repositorio CONCYTEC. 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>.
14. Márquez-Sandoval Yolanda Fabiola, Salazar-Ruiz Erika Nohemi, Macedo-Ojeda Gabriela, Altamirano-Martínez Martha Betzaida, Bernal-Orozco María Fernanda, Salas-Salvadó Jordi et al. Diseño y validación de un

- cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutr. Hosp.* 2014; 30 (1): 153-164. DOI: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>.
15. Flores-Pérez J, Monroy-Santoyo S, Ruiz-García M, González-Zamora JF, Niembro-Zúñiga AM, Greenawalt-Rodríguez SR et al. El consentimiento informado en la investigación pediátrica. *Acta Pediatr Mex.* 2017; 38 (2): 125-127. DOI: <http://dx.doi.org/10.18233/APM38No2pp125-1271364>
 16. Torres A, Cisneros J & Guzmán G. Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula. Publicación semestral*, 2022; 9, (17): 38-44. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/atotonilco/article/view/8154/8345>
 17. Tamayo Caballero Carlos, Alcocer R Helen, Choque S Laura, Chuquimia N Angel, Condori S Paola, Gutierrez F Isabel, et al. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016. *Cuad. - Hosp. Clín.* 2016; 57 (3): 31-40. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005&lng=es.
 18. Navalón-Mira Alba, Fabregat-Cabrera María Elena. Sociodemografía de los hábitos alimentarios. Una investigación en jóvenes universitarios de Alicante. *Index Enferm.* 2022; 31 (3): 156-160. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000300004&lng=es.
 19. Patricia Muñoz Villanueva; María Alarcón Araneda; Marcela Jarpa-Parra; Ismael Antonio Morales Ojeda. Hábito y calidad del desayuno; su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horizonte sanitario*, 2020; 19, (3): 405-414. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, División Académica de Ciencias de la Salud. DOI: <https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706>
 20. Domínguez S, Cubillas M, Abril E, Román R. Creencias irracionales sobre los alimentos y las diferencias de género en estudiantes de una universidad pública. *Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género.* 2018; 23 (2): 199-220. Disponible en: <http://ojs.ucoj.mx/index.php/generos/article/view/975/910>
 21. Palomo, Carolina, Denman, Catalina A., Cornejo-Vucovich, Elsa C., Landeros-Flores, Perla Esmeralda, & Rodríguez-Ibarra, Silvia. Barreras y facilitadores para una alimentación saludable entre participantes de Meta Salud Diabetes en Sonora, México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 2022; 32 (59), e221220. DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1220>
 22. Pérez-Rodrigo, Carmen; Gianzo Citores, Marta; Hervás Bárbara, Gotzone; Ruiz Litago, Fátima; Casis Sáenz, Luis; Aranceta-Bartrina, Javier. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Rev. esp. nutr. Comunitaria.* 2020; 26 (2): 101-111. En: DOI:10.14642/RENC.2020.26.2.5213. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-191134>
 23. Serna Ortega MI, Obando Naspiran MP, Sánchez Acosta D, Pérez Sierra SI, Botero Bernal M. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *RESPYN.* 2022; 21 (2): 20-29. DOI: <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>
 24. Muñoz de Mier Gema, Lozano Estevan María del Carmen, Romero Magdalena Carlos Santiago, Pérez de Diego Javier, Veiga Herreros Pablo. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutr. Hosp.* 2017; 34 (1): 134-143. DOI: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.989>.
 25. Tapia Mieleles María Agustina, Rich Ruiz Manuel. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Vive Rev. Salud.* 2021; 4 (11): 32-59. DOI: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>.
 26. Díaz V, Abascal E. Principales motivos por los que se come fuera del hogar. *Revista Española de Sociología.* 2018; 27 (2): 195-217. DOI: <http://dx.doi.org/10.22325/fes/res.2018.38>
 27. Hernández Rangel AJ, Rivera Macías LG, López Ortiz MM. Indicadores antropométricos y consumo alimentario del personal de salud según su turno laboral, cronotipo y calidad del sueño. *Rev Cienc Salud.* 2021; 19 (2): 1-16. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10293>
 28. Vásquez G. Comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. Julio a diciembre 2022. Tesis de Maestría en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/6925>
 29. Sainz García Pedro, Ferrer Svoboda María Carmen, Sánchez Ruiz Emilia. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. *Rev. Esp. Salud Publica.* 2016; 90: e40017. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100417&lng=es.
 30. Diaz-Sozoranga, Darwin Patricio; Heredia-León, Diego Andrés; Ávila-Mediavilla, Carlos Marcelo; Torres-Palchisaca, Zoila Guillermina. Comportamiento alimentario, actividad física e intención de práctica en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Revista Polo del Conocimiento*, 2020; 5 (11): 147-162. DOI: <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1915>.