



MAESTRIA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO.

AUTOR

MARÍA ISABEL BUSTAMANTE DEL HIERRO

AÑO

2023



DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA:

"Declaro haber dirigido el trabajo, **Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito**, a través de reuniones periódicas con el estudiante **María Isabel Bustamante del Hierro**, en el semestre **(semestre en que se realizó el trabajo)**, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Dra. Ivette Valcarcel

CI #: 1716053143



DECLARACIÓN DEL PREOFESOR CORRECTOR:

"Declaro haber revisado este trabajo, **Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito**, del **María Isabel Bustamante del Hierro**, en el semestre (**semestre en que se realizó el trabajo**), dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Dra. Ivette Valcarcel

CI #: 1716053143



DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE.

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”



María Isabel Bustamante del Hierro

CI #: 1715850564

A handwritten signature in red ink, appearing to be 'udla.', is centered on the page.

AGRADECIMIENTOS:

Agradezco a mi familia por su paciencia y
apoyo Incondicional durante este proceso
de formación.

Agradezco a mi directora de tesis por su
Compromiso y ayuda.

ud/a.

DEDICATORIA:

Dedico este trabajo a mi Familia.



RESUMEN.

Los estudiantes universitarios, especialmente los de la carrera de medicina, son expuestos a horarios extensos de clases y largas jornadas de estudio. Factor que afecta sus hábitos de alimentación. El objetivo de esta investigación fue identificar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física que tienen los estudiantes de medicina y los factores asociados a los mismos de manera que se pueda implementar proyectos institucionales con el objetivo de fomentar una alimentación y hábitos saludables. Se trata de un estudio no experimental de tipo observacional, descriptivo, transversal en el cual se busca observar los hábitos de alimentación de los estudiantes de medicina de la Universidad san francisco de Quito.

En este estudio participaron 103 estudiantes, registrados entre el 1er y el 5to año de la carrera de medicina. Los datos se obtuvieron mediante una encuesta adaptada del cuestionario validado "Dietary Questionnaire& Food Preference".

De los 103 participantes 81 fueron mujeres, y 29 participantes fueron hombres, lo que corresponde al 78,6 % para mujeres y el 28,2 % para hombres.

El análisis de la información obtenida mediante la aplicación de la encuesta mostró que el 21% de los participantes presentan sobrepeso u obesidad, mientras que el 73% tiene un peso adecuado. El 5.6% de los participantes presentaron un peso bajo. En relación a la actividad física el 77% de los participantes no realizan actividad física adecuada para la edad. En relación a los hábitos alimentarios de los estudiantes, se identificó que el 34% mantiene malos hábitos de alimentación. Por otro lado, no se demostró relación entre el estado nutricional actual de los estudiantes con el tipo de alimentación ni con la actividad física que realizan. Este hallazgo puede estar relacionado con el tamaño de la muestra y con la edad de los participantes.

PALABRAS CLAVE: hábitos alimentarios, estudiantes de medicina, actividad física.

ABSTRACT.

College students, especially medical students, are exposed to long classes and long study hours. This is an important factor that affects students' eating habits. The main purpose of this research is to identify the eating and physical activity habits of medical students and the factors associated with them so that institutional projects can be implemented with the aim of promoting healthy eating and habits.

This is a non-experimental observational, descriptive, cross-sectional study in which we seek to observe the eating habits of medical students at Universidad San Francisco de Quito.

This study was conducted in 103 students, registered between the 1st and 5th year of medical school. Data was gathered through a survey using a validated "Dietary Questionnaire & Food Preference" questionnaire.

Of the 103 participants, 81 were women, and 29 participants were men, corresponding to 78.6% for women and 28.2% for men.

The analysis of the information obtained through the application of the survey showed that 21% of the participants are overweight or obese, while 73% have a normal weight, and only 5.6% of participants were underweight.

In relation to physical activity, 77% of participants do not perform age-appropriate physical activity.

34% of the students have bad eating habits.

On the other hand, no relationship was demonstrated between the current nutritional status of the students and their eating habits or the physical activity they perform. This finding might be related to the sample size and the age of the participants.

Keywords: eating habits, medical students, physical activity.



ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO 1- Marco teórico:	4
1.1 Descripción del problema de investigación:	4
1.2 Justificación:	5
1.3 Antecedentes:	6
1.4 Objetivos de la investigación:	7
1.4.1 Objetivos generales:.....	7
1.4.2 Objetivos específicos:	7
1.5 Conceptualización de Variables:	7
1.5.1 Índice de Masa Corporal:	7
1.5.2 Hábitos alimentarios:	8
1.5.3 Actividad Física:	9
CAPITULO 2 -Marco metodológico:	9
2.1 Descripción de la población y la muestra:	9
2.1.1 Universo (población objetivo) estudiantes de medicina.	9
2.1.2 Muestra:	10
2.1.3 Criterios de inclusión y exclusión:	10
2.2 Consideraciones éticas:	11
2.3 Alcance y tipo de investigación:	11
2.4 Procedimientos:	11
2.5 Instrumento de recolección de los datos:	12
2.6 Operacionalización de variables:	13
2.7 Plan de análisis estadístico:	14
CAPITULO 3 – Resultados:	
3.1 Descripción de la muestra:	15

3.2 Actividad Física:.....	15
3.3 Prevalencia del estado nutricional:	16
3.4 Hábitos alimentarios:	17
3.5 Asociación del estado nutricional con los hábitos alimentarios:.....	18
3.6 Asociación del estado nutricional con la actividad física:	18
CAPITULO 4 – DISCUSIÓN, RECOMENDACIONES Y CONCLUSIÓN:	18
4.1 Discusión:	19
4.2 Recomendaciones:	21
4.3 Conclusiones:	21
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	23
ANEXOS:	26

INDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Categorías del IMC.	7
--	----------

Tabla 2. Descripción de la muestra.	13
Tabla 3. Actividad Física.	14
Tabla 4. Prevalencia del estado nutricional.	15
Tabla 5. Puntajes de frecuencia de consumo.	16
Tabla 6. Hábitos alimentarios.	17
Tabla 7. Asociación del estado nutricional con los hábitos alimentarios.	17
Tabla 8. Asociación del estado nutricional con la actividad física:	18



INTRODUCCIÓN.

Mantener una alimentación saludable es uno de los pilares fundamentales para una buena salud. Según la OMS una dieta balanceada y saludable ayuda a disminuir el riesgo de malnutrición, así como la probabilidad de desarrollar enfermedades metabólicas no transmisibles, dentro de las cuales se encuentran la diabetes, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, cardiopatías, cáncer, entre otras. (OMS 2019)

Una de las preocupaciones más grandes dentro del mundo de los profesionales de la salud es que, a pesar de tener los conocimientos claros acerca de los hábitos saludables que una persona debe llevar, es uno de los grupos poblacionales que menos aplica estos conocimientos en su vida cotidiana. Esta situación se extrapola también a los estudiantes de medicina. La carrera de medicina es una de las carreras que más esfuerzo y tiempo demanda a sus estudiantes lo cual se ve reflejado en un patrón de hábitos poco saludables como el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, alcohol, tabaco y una vida sedentaria, pocas horas de sueño y abuso de sustancias ilícitas.

Identificar los patrones alimentarios de los estudiantes de medicina permite desarrollar estrategias para promover una alimentación saludable e implementar cambios institucionales dentro de las escuelas de medicina que permitan a los estudiantes llevar una vida saludable y evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles a edades tempranas.

Por lo tanto, esta investigación pretende llenar los vacíos de conocimientos actuales sobre la situación alimentaria y nutricional de los estudiantes que posteriormente contribuyan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes de medicina y disminuir el riesgo de padecer enfermedades a futuro a través de determinar el estado nutricional, mediante la elaboración de planes institucionales, y proyectos de prevención y promoción de la salud y hábitos saludables.

Para alcanzar este propósito se aplicó un cuestionario validado, conformado por preguntas relacionadas al estado nutricional de los participantes, el consumo de diferentes tipos de alimentos considerados como saludables y no saludables y para medir el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de medicina.

En este proyecto participaron de manera voluntaria 103 estudiantes de medicina entre el 1ero y 5to año de la carrera, entre 18 y 38 años, de los cuales 81 participantes (78.6%) fueron mujeres y 29 (28.2%) fueron hombres. Mediante la aplicación de la encuesta y el cálculo del índice de masa corporal (IMC) se pudo identificar que el 21,3% de los encuestados presentan sobrepeso y el 5,6% peso bajo. Además, se identificó que el 77,7% de los estudiantes no realizan actividad física adecuada mostrando un alto índice de sedentarismo.

Al analizar los tipos de alimentos y su frecuencia de consumo se pudo determinar que el 34% no tiene una alimentación sana, la cual se cataloga como una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres, carnes blancas, pescados, lácteos bajos en grasa, frutos secos, y a su vez un consumo bajo de comidas ultra procesadas, carnes con alto contenido de grasa, comida rápida, bebidas azucaradas y carbonatadas, postres y snacks procesados.

A pesar de que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional, el tipo de dieta y la actividad física realizada por los estudiantes al momento de la encuesta, se puede considerar que es indispensable una intervención institucional para mejorar los hábitos de alimentación y los índices tanto de sobrepeso como de sedentarismo de manera que se pueda disminuir el riesgo de los estudiantes a presentar sobrepeso en el futuro y su progresión a enfermedades metabólicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión hipercolesterolemia y las complicaciones asociadas a las mismas.

Agradezco el apoyo y la apertura del decanato de la Universidad San Francisco de Quito, así como de los alumnos al participar voluntariamente en este proyecto, que tiene como objetivo principal mejorar su calidad de vida durante su permanencia en la escuela.



Capítulo 1 – Marco teórico:

1.1 Descripción del problema de investigación:

Los estudiantes universitarios enfrentan grandes retos a nivel social, emocional, físico al momento de iniciar su vida universitaria. Especialmente los estudiantes de la carrera de medicina se enfrentan a largas horas de estudio acompañadas de una gran cantidad de clases y prácticas que demandan gran esfuerzo y dedicación por parte de los estudiantes, sin mencionar que es ya de por sí una carrera muy exigente. (Porto-Arias et al., 2018)

Esto conlleva a que los estudiantes dejen de lado aspectos importantes como llevar una alimentación saludable, hacer ejercicio de manera regular y tener buenos hábitos de sueño. Por el contrario, adquieren hábitos poco saludables como consumir alimentos poco beneficiosos, volverse sedentarios e involucrarse en el consumo de diferentes sustancias como alcohol, tabaco, energizantes e incluso drogas para poder mantener el ritmo de estudio y cumplir con las exigencias de la carrera.

Los estudiantes de medicina deben cumplir con jornadas largas de estudio y prácticas lo que repercute en la cantidad de tiempo que tienen para realizar actividad física que cumpla con las recomendaciones de la OMS, que sugiere realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada en la semana, esto corresponde a mínimo 30 minutos al día por 5 días, lo cual muy pocos estudiantes lo pueden hacer.

Hemos podido ver que los estudiantes consumen en la escuela alimentos como snacks ultraprocesados y comida rápida lo cual tiene una repercusión negativa en su estado nutricional aumentando el riesgo de presentar

sobrepeso sobre todo si a este factor se suma el hecho de que no tienen tiempo para realizar actividad física y que el estrés de la carrera puede generar patrones de alimentación poco saludables.

Por lo antes expuesto, este estudio pretende responder a la pregunta: **¿Cuáles son los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y su relación con el estado nutricional de los estudiantes que cursan entre el primero y quinto año de la carrera de Medicina en la Universidad San Francisco de Quito, durante el periodo académico 2022-2023.**

1.2 Justificación:

El presente estudio se realizó porque se observó un elevado consumo de comida rápida, alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas en los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad San Francisco de Quito. El alto nivel de estrés generado por las exigencias académicas propias de la carrera resta tiempo a los estudiantes para invertirlo en la preparación o adquisición de alimentos saludables.

La escuela de medicina está ubicada junto a un centro comercial en el cual se puede encontrar gran variedad de cadenas de comida rápida a precios accesibles para los estudiantes de medicina lo cual genera un alto consumo de estos alimentos por ser de fácil acceso, así como por tener un bajo costo. La oferta de comida saludable en las cercanías de la escuela es baja y los precios son más elevados generando una preferencia por la comida rápida y los alimentos ultraprocesados.

Al momento la escuela de medicina de la Universidad San Francisco de Quito cuenta únicamente con una pequeña cafetería en la cual los estudiantes pueden encontrar alimentos de buena calidad, pero la oferta es limitada.

Estos factores han llamado la atención de las autoridades de manera que este estudio tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes de medicina y su estado nutricional para implementar políticas y programas institucionales que permitan promover una alimentación saludable y la práctica de actividad física, así como concientizar a cerca de los riesgos que representa el llevar una alimentación poco saludable y una vida sedentaria acompañada del consumo de alcohol y tabaco. (Deforche et al., 2015).

1.3 Antecedentes:

Yousif (2019) analizó en un grupo de 216 estudiantes de medicina la prevalencia de obesidad. En este estudio se identificó que la prevalencia de obesidad fue del 6.5% mientras que el sobrepeso llegó al 22.2%. En este estudio se determinó que los hábitos de alimentación de los estudiantes de medicina tuvieron mayor impacto sobre la presencia de sobrepeso y obesidad que el nivel de actividad física, poniendo de manifiesto que la alimentación juega un papel muy importante en la prevención de las mismas. Las exigencias propias de la carrera y la carga académica que representa el estudio de la medicina generan un alto nivel de estrés en los estudiantes llevando a cambios en relación a los hábitos alimentarios en los estudiantes. Aljaber (2019) determinó que el estrés propio de la carrera y la gran carga horaria que representa aumenta el consumo de alimentos ultraprocesados y comida rápida entre los estudiantes de medicina. Por lo que sugiere la implementación de programas de intervención en las escuelas de medicina para reducir el estrés en los estudiantes y actividades que promuevan el consumo de alimentos saludables, así como mejorar el acceso a los mismos. El estrés es un factor determinante en relación al consumo de sustancias tóxicas como tabaco y alcohol. Majek (2021) en un estudio realizado en 1344 estudiantes de medicina en Polonia muestra que, a pesar de existir mayor conocimiento acerca de los efectos secundarios del consumo de tabaco y sustancias asociadas, el nivel de consumo dentro de los estudiantes de

medicina es elevado. Esto se puede corroborar en el estudio realizado por Shrestha (2020) en estudiantes de tercer año de medicina en Kathmandu, en el cual el 30.1% de los sujetos consumían tabaco al momento del estudio.

1.4 Objetivos de la investigación:

1.4.1 Objetivos generales:

Identificar los hábitos de alimentación y el nivel actividad física de los estudiantes de primero a cuarto año de la carrera de medicina y sus efectos sobre el estado nutricional durante el periodo académico 2022 - 2023, en la Universidad San Francisco de Quito.

1.4.2 Objetivos específicos:

- Determinar el tipo de alimentación que consumen los estudiantes de medicina.
- Calcular el nivel de actividad física que realizan los estudiantes de medicina en función de las recomendaciones establecidas según la edad.
- Estimar la prevalencia del estado nutricional mediante el IMC en los estudiantes de medicina.
- Comprobar si existe asociación estadísticamente significativa entre el estado nutricional actual de los estudiantes de medicina y sus hábitos alimentarios y el nivel de actividad física.

1.5 Conceptualización de Variables:

1.5.1. Índice de Masa Corporal:

El índice de Masa Corporal es un método de análisis que determina el estado nutricional. Según la OMS el IMC es un indicador que se calcula con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso(kg)} / \text{altura(m)}^2$. Este índice permite categorizar el estado nutricional ya que se correlaciona de manera indirecta con el índice de grasa corporal. La correlación ente el peso y la talla, usando la formula

mencionada, categorizan a cada individuo en relación al estado nutricional como:

Tabla 1. Categorías del Índice de Masa Corporal. Fuente: (CDC 2022)

IMC	Categoría
Menor a 18,5	Peso Bajo
18,5 -24,9	Normal
25-29,9	Sobrepeso
30,0 o Más	Obesidad

En base a esta categorización se puede asociar el estado nutricional de cada individuo con el aumento de padecer enfermedades relacionadas con el sobrepeso y obesidad. (OMS,2022)

1.5.2. Hábitos alimentarios:

El ser humano desarrolla diferentes conductas asociadas a sus actividades vitales. Los hábitos alimentarios es una conducta desarrollada por cada individuo que está influenciada por varios factores inherentes a la persona y al entorno. La conducta alimentaria está determinada por la cultura, el estilo de vida, las costumbres, creencias, la situación socioeconómica. Existen también factores externos relacionados con el entorno como factores geográficos, disponibilidad de alimentos, tipos de alimentos de producción local, influencia de la industria y de los medios de comunicación, políticas gubernamentales, entre otros. (Maza-Ávila et al., 2022)

Según los criterios de la CDC (Centers of disease control and prevention), dentro de la categoría de alimentos saludables se incluyen los que contienen alto valor nutricional por su aporte de macro y micronutrientes como son frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales, frutos y semillas secas,

carnes magras, huevo, lácteos bajos en grasas y alimentos proteicos como pescado blanco, pescado azul, carnes blancas. (CDC 2021).

1.5.3 Actividad Física:

La actividad física, según la OMS se cataloga como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. El realizar actividad física ha mostrado beneficios para mantener un buen estado de salud, así como para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Tener una vida activa es recomendado a todas las edades. Según el rango de edad, la OMS, propone diferentes niveles e intensidad de actividad física. Para el rango de edad correspondiente a la población en estudio, la OMS recomienda “actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos a la semana.” (OMS 2019)

En base a esta recomendación, se tomará como actividad física adecuada a los estudiantes que realizan actividad física de 30 minutos, por 5 días semanales en promedio.

Capítulo 2 – Marco Metodológico:

2.1 Descripción de la población y la muestra:

2.1.1 Universo (población objetivo) estudiantes de medicina.

El universo fueron los 500 estudiantes registrados en la escuela de medicina de la universidad San Francisco de Quito.

Se seleccionó una muestra a los estudiantes registrados entre 1ero y 4to año de la carrera que quisieron participar y respondieron de manera voluntaria a la encuesta, además de firmar la declaración del participante.

2.1.2 Muestra:

Se seleccionaron a 103 estudiantes registrados entre el 1ero y el 4to año de la carrera en la USFQ (Universidad San Francisco de Quito) quienes respondieron de manera voluntaria el cuestionario. En este estudio se realizará un muestreo por conveniencia no probabilístico ya que no se utilizarán herramientas para el cálculo final de la muestra.

Se trata de una muestra propositiva en la cual se incluye a todos los estudiantes de medicina registrados entre el 1er año y el 4to año de la carrera que deseen participar en el estudio una vez que hayan leído el consentimiento informado, firmado de la declaración del participante y contestado a la encuesta presentada.

La encuesta fue contestada por 103 estudiantes de medicina entre el 1er y 5to año de la carrera.

De los 103 participantes 81 fueron mujeres, y 29 participantes fueron hombres, lo que corresponde al 78,6 % para mujeres y el 28,2 % para hombres.

2.1.3 Criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión: Estudiantes registrados en 1ero, 2do, 3ero y 4to año de la carrera de medicina de la universidad San Francisco de Quito.

Exclusión:

- Estudiantes embarazadas.
- Estudiantes con patologías que requieran alimentación especial.
- Estudiantes de medicina que padecen alteraciones psicológicas relacionadas a la alimentación.
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.

2.2 Consideraciones éticas:

La recolección de datos para el análisis se manejó empleando códigos para evitar el uso de datos personales, de tal manera que se respetó la confidencialidad de los participantes.

Se utilizó un cuestionario que evaluaba únicamente el patrón de alimentación de los estudiantes de medicina, sin relación con sus conocimientos sobre nutrición saludable.

La participación fue voluntaria e informada, los participantes supieron que podían abandonar el estudio en cualquier momento.

2.3 Alcance y tipo de investigación:

Se realizó un estudio de alcance descriptivo en el cual se buscó identificar los patrones de alimentación y los niveles de actividad física de los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad San Francisco de Quito y los factores externos que influyen en su alimentación así como su relación con el estado nutricional.

Este estudio pretendió describir los hábitos y patrones de alimentación de los estudiantes de medicina de manera que se pudiera recoger información relevante para promover y fomentar hábitos saludables en los estudiantes de medicina.

2.4 Procedimientos:

- Autorización por parte del decano de medicina para realizar la encuesta entre los estudiantes de Medicina de la Universidad San Francisco matriculados entre el 1ero y el 5to año de la carrera.
- Presentación del proyecto a los estudiantes con la finalidad que conocieran los objetivos y beneficios de esta investigación.
- Firma de consentimiento informado y de la declaración del participante por parte de los participantes.
- Aplicación del cuestionario.

- Revisión y análisis de datos.
- Elaboración del informe de los resultados.

2.5 Instrumento de recolección de los datos:

Se utilizó el cuestionario validado “Dietary Questionnaire& Food Preference” adaptado para los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad San Francisco de Quito mediante el uso de la aplicación kobotoolbox.

2.6 Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES						
Nombre variable	Tipo de variable	Categorías/niveles/ valor	Definición variable	Método de evaluación	Variables a considerar para el cálculo del índice	Indicadores
Sexo	cualitativa nominal	Hombre	sexo al nacer	encuesta (pregunta)	NA	frecuencia absoluta y relativa
		Mujer				
Edad	cuantitativa	años	edad en años cumplidos	encuesta (pregunta)		medidas de tendencia central y dispersión valor mínimo y máximo.
Peso	cuantitativa	kilogramos	peso al momento de la encuesta	encuesta (pregunta)		medidas de tendencia central y dispersión valor mínimo y máximo.
Talla	cuantitativa	metros	talla al momento de la encuesta	encuesta (pregunta)		medidas de tendencia central y dispersión valor mínimo y máximo.
Índice de Masa corporal	Cualitativa nominal	Bajo peso menor a 18.5	El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros.	aplicación de fórmula	peso y talla	frecuencia absoluta y relativa
		Peso Normal entre 18.5 y 24.9				
		Sobrepeso y obesidad 25 o superior				
percepción del Estado de salud	cualitativa nominal	Buena	percepción del estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.	encuesta (pregunta)		frecuencia absoluta y relativa
		Regular				
		Mala				
		Pésima				
Dieta Balanceada	cuantitativa	# de veces que consume 1 porción en la semana	Dieta que incluye diferentes tipos de alimentos, en cantidades adecuadas, a fin de que el cuerpo obtenga suficiente energía y nutrición para crecer y desarrollarse apropiadamente	encuesta	Frecuencia de consumo de los siguientes alimentos : frutas Verduras legumbres Pescado blanco Pescado azul Carnes blancas quesos Lacteos huevo frutos secos embutidos carnes rojas pizzas hamburguesas postres alimentos precocidos snacks bebidas azucaradas comida rápida arroz pan blanco alimentos light	medidas de tendencia central y dispersión valor mínimo y máximo.
		4-6 veces por semana 2-3 veces por semana 1 vez a la semana Con menor frecuencia nunca				
consumo de alcohol en 1 semana	cualitativa	4-6 veces por semana	consumo de bebidas alcohólicas, 1 unidad equivale a 1 copa de vino, Una unidad es una copa estándar de vino, media pinta de cerveza o lager, una sola medida de licor, una	encuesta (pregunta)	4-6 veces por semana 2-3 veces por semana 1 vez a la semana Con menor frecuencia nunca	frecuencia absoluta y relativa
		2-3 veces por semana				
		1 vez a la semana				
		Con menor frecuencia nunca				
consumo de tabaco	cualitativa	fumador (incluye vaping)	persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos, incluso uno. (OMS)	encuesta (pregunta)	fumador (incluye vaping)	frecuencia absoluta y relativa
		ex fumador	Ex-fumador: aquella persona que, habiendo sido fumadora, no ha consumido tabaco en los últimos 6-12 meses.		ex fumador	
		fumador social	Los fumadores que solo consumen tabaco en reuniones sociales o haciendo ciertas actividades		fumador social	
		nunca ha fumado	nunca ha consumido tabaco		nunca ha fumado	
Actividad física	Cualitativa	todos los días	Por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos.	encuesta (pregunta)	todos los días	frecuencia absoluta y relativa
		4 a 6 veces por semana			4 a 6 veces por semana	
		2 a 3 veces por semana			2 a 3 veces por semana	
		1 vez poe semana Con menor frecuencia			1 vez poe semana Con menor frecuencia	

2.7 Plan de análisis estadístico:

Se utilizará el programa estadístico SPSS.

Se analizarán los datos usando estadística descriptiva mediante tablas de frecuencia para variables categóricas y promedios y desviaciones estándar para las variables continuas.

Se evaluará la asociación entre variables con Chi cuadrado y T de Student.

Para determinar si los hábitos alimentarios de cada participante se consideran saludables se generó un índice correspondiente a alimentación saludable y una para alimentación no saludable.

Para calcular ambos índices nutricionales se asignó puntajes del 0 al 5 al incrementar la frecuencia de consumo semanas de cada grupo de alimentos (nunca-a diario). De tal manera que:

Tabla 5. Puntajes de frecuencia de consumo.

Frecuencia de consumo	Puntaje
Con menor frecuencia	5
4-6 veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
1 vez a la semana	2
Con menor frecuencia	1
nunca	0

Capítulo 3 – Resultados:

3.1 Descripción de la muestra:

La muestra del estudio estuvo conformada por 103 estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito registrados entre el 1er y 5to año de la carrera, quienes participaron de manera voluntaria mediante la firma del consentimiento informado previo a la encuesta.

Del total de participantes el 78,6% (81 Participantes) fueron mujeres y el 28,2% (29 participantes) fueron hombres.

Los participantes se encuentran dentro de un rango de edad entre 18 y 38 con una media de 20,6 años.

Tabla 2. Descripción de la muestra en los estudiantes de 1ro a 5to año de la carrera de medicina de la USFQ, año 2023.

Variables	Media (S)	Mín. - Máx.
Edad (años)	20,6 (7,2)	18,0 - 38,0
Categorías	Frecuencia	Porcentaje
	Sexo	
Hombre	29	28,2%
Mujer	81	78,6%

Fuente: Encuesta de alimentación, actividad física y nutrición de los estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito.
Elaboración propia.

3.2 Actividad Física:

Se obtuvieron datos sobre la frecuencia con la que realizan actividad física los estudiantes de medicina con el objetivo de determinar si es que este hábito es adecuado con lo sugerido por la OMS para el rango de edad. La Organización Mundial de la salud recomienda a los adultos entre 18 a 64 años realizar actividad física aeróbica moderada durante al menos 150 a 300 minutos semanales. (OMS 2019) lo que corresponde a un promedio mínimo de entre 30 a 45 minutos diarios por 5 días a la semana. En función de las respuestas obtenidas en la encuesta el 77,7% de los participantes mantiene un nivel inadecuado de actividad física

mientras que solamente el 22% realiza actividad física dentro de los parámetros recomendados.

Tabla 3. Nivel de actividad física en los estudiantes de 1ro a 5to año de la carrera de medicina de la USFQ, año 2023..

Actividad Física	Frecuencia (%)	Prevalencia (IC 95%)
No adecuada	80 (77,7)	77,7 (69,6 - 85,7)
adecuada para la edad	23 (22,3)	22,3 (14,3 - 30,4)

Fuente: Encuesta de alimentación, actividad física y nutrición de los estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito.
Elaboración propia.

3.3 Prevalencia del estado nutricional:

De acuerdo con los resultados de la encuesta se analizó el estado nutricional de los participantes en función del índice de masa corporal obtenido mediante el uso de la siguiente fórmula ($IMC = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$). Se obtuvo 14 participantes que no respondieron a esta pregunta por lo que no se tomaron en cuenta en los resultados.

De los 89 resultados analizados, el 21,3 % de los estudiantes presentaron un IMC correspondiente a sobrepeso y obesidad, el 73 % están en un peso normal y el 5,6 % restante se catalogaron como bajo peso.

Tabla 4. Resumen de las medidas antropométricas y prevalencia del estado nutricional en los estudiantes de 1ro a 5to año de la carrera de medicina de la USFQ, año 2023.

Variables	Media (S)	Mín. - Máx.
Peso (kg)	47,2 (13,5)	47,2 - 71,3
Talla (m)	1,6 (0,1)	1,5 - 1,6
IMC (kg/m ²)	26,8 (4,2)	18,0 - 38,3
Estado Nutricional	Frecuencia (%)	IC 95% Prevalencia
bajo peso	5 (5,6)	5,6 (0,8-10,4)
Normo peso	65 (73,0)	73,0 (63,8-82,3)
Sobre peso y obesidad	19 (21,3)	21,3 (12,8 -29,9)

Fuente: Encuesta de alimentación, actividad física y nutrición de los estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito. Elaboración propia.

3.4 Hábitos alimentarios.

En la encuesta se preguntó a los participantes sobre la frecuencia de consumo de varios tipos de alimentos los mismos que fueron catalogados como alimentos saludables y no saludables según los criterios de la CDC (Centers of disease control and prevention), dentro de la categoría de alimentos saludables se incluyen los que contienen alto valor nutricional por su aporte de macro y micronutrientes como son frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales, frutos y semillas secas, carnes magras, huevo, lácteos bajos en grasas y alimentos proteicos como pescado blanco, pescado azul, carnes blancas.

Dentro de la categoría de alimentos no saludables se incluyeron alimentos ultraprocesados, con alto índice glicémico y con un bajo aporte de macro y micronutrientes en función de preservar la salud del consumidor. En esta categoría se encuentran postres, bollería, pan blanco, cereales para desayuno azucarados y ultraprocesados, bebidas azucaradas y carbonatadas y comidas frecuentes en los estudiantes como pizza, hamburguesas, comida precocida, aperitivos o snacks procesados y otros tipos de comida rápida.

Se determinó que el 66% de los alumnos tienen hábitos de alimentación saludables mientras que el 34% consumen una alimentación no saludable.

Tabla 6. Hábitos alimentarios.

Hábitos alimentarios	Frecuencia (%)	IC 95% Prevalencia
Saludables	68 (66,0)	66,0 (56,9 - 75,1)
No saludables	35 (34,0)	34,0 (24,8 - 43,1)

Fuente: Encuesta de alimentación, actividad física y nutrición de los estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito. Elaboración propia.

3.5 Asociación del estado nutricional con los hábitos alimentarios:

Al relacionar el estado nutricional de los estudiantes con el tipo de dieta, según el índice obtenido en base a las respuestas de la encuesta se puede determinar que el 75,9% de los participantes que mantienen una alimentación saludable presentan un peso normal, mientras que el 67% de los participantes con una dieta no saludable se encuentran a su vez con un peso adecuado. El 25,8% de los estudiantes que consumen una dieta no saludable al momento de la encuesta presentaron sobrepeso u obesidad.

En esta tabla el valor de P obtenido (0.710) muestra que la relación entre el tipo de dieta y el estado nutricional no es estadísticamente significativa, lo cual refleja que no existe una asociación entre el tipo de alimentación y el estado nutricional de los estudiantes.

Tabla 7. Asociación del estado nutricional con los hábitos alimentarios:

Variables	Estado Nutricional según IMC			Valor P
	bajo peso (%)	Peso normal (%)	sobrepeso y obesidad (%)	
Saludable	3 (5,2)	44 (75,9)	11 (19)	.710
No saludable	2 (6,5)	21 (67,6)	8 (25,8)	

Fuente: Encuesta de alimentación, actividad física y nutrición de los estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito. Elaboración propia.

3.6 Asociación del estado nutricional con la actividad física:

Al relacionar el estado nutricional de los estudiantes con la actividad física que realizan se puede determinar que el 25% de los estudiantes que no realizan actividad física adecuada presentan sobrepeso u obesidad mientras que el 69% de estos estudiantes mantiene un peso normal a pesar de no tener hábitos de ejercicio adecuados.

En esta tabla el valor de P obtenido (0.295) muestra que la relación entre el tipo de actividad física y el estado nutricional no es estadísticamente significativa, lo cual refleja que no existe una asociación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional de los estudiantes.

Tabla 8. Asociación del estado nutricional con la actividad física:

Variables	Estado Nutricional			Valor p
	bajo peso (%)	Peso normal (%)	sobrepeso y obesidad (%)	
No adecuada	4 (5,9)	47 (69,1)	17 (25,0)	0,295
Adecuada para la edad	1 (4,8)	18 (85,7)	2 (9,5)	

Fuente: Encuesta de alimentación, actividad física y nutrición de los estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito. Elaboración propia.

Capítulo 4 – DISCUSIÓN, RECOMENDACIONES Y CONCLUSIÓN:

4.1: DISCUSIÓN:

Los estudiantes universitarios en general están expuestos a grandes cambios en su estilo de vida. Los estudiantes universitarios al ingresar a estudiar una carrera universitaria adquieren nuevas responsabilidades, horarios, actividades e incluso su ámbito social cambia. Se convierten en individuos con mayor autonomía que deben tomar decisiones por si solos. Dentro de estas decisiones y cambios drásticos a los que se deben enfrentar están incluidos sus hábitos de alimentación, lo cual los convierte en una población vulnerable para desarrollar hábitos de alimentación poco saludables debido al consumo de comida rápida, bebidas azucaradas, snacks, postres, dulces y alimentos ultraprocesados . (Bárbara & Ferreira-Pêgo, 2020). Los estudiantes de medicina son en particular un grupo aún más vulnerable ya que las demandas de la carrea ponen a los estudiantes bajo gran

cantidad de estrés y las exigencias de la misma demandan la inversión de grandes cantidades de tiempo al estudio haciendo que los estudiantes reduzcan el tiempo empleado para actividades como su alimentación, horas de sueño y actividades de recreación.

En esta investigación se pretende Identificar los hábitos de alimentación y actividad física que tienen los estudiantes de medicina y sus efectos en el estado nutricional con la finalidad de brindar herramientas y oportunidades dentro del ambiente universitario que fomenten una alimentación y hábitos saludables de manera que se pueda disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas a la obesidad. Se pudo identificar que el 21,3 % de los estudiantes presentaron sobrepeso lo cual demuestra que es importante desarrollar proyectos en los cuales los estudiantes puedan involucrarse para crear hábitos saludables que les permitan mejorar su estado nutricional y de manera secundaria disminuir el riesgo de enfermedades a largo plazo.

En relación a la actividad física se evidencia que en función de las recomendaciones de la OMS solamente un 22.3% de los estudiantes de medicina de la USFQ tienen rutinas de actividad física adecuadas para su edad. El hecho de que el 77.7% no realice ejercicio físico muestra que es importante reevaluar la carga académica e implementar actividades que permitan a los estudiantes ejercitarse y tener hábitos de actividad física para lograr una vida saludable.

En relación al tipo de alimentación evidenciamos que el 34% de los encuestados no tienen una alimentación saludable, basando su consumo en alimentos con alto valor calórico pero un bajo valor nutricional, dentro de los cuales estaría el consumo elevado de comidas rápidas, comidas precocidas, snacks, postres, bebidas azucaradas, entre otros. Por lo tanto, es importante e imperativo tomar medidas para crear espacios en donde los estudiantes puedan obtener alimentos saludables a precios accesibles y que sean de fácil acceso y consumo.

En este estudio no se evidenció una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y los hábitos de alimentación o la actividad física, probablemente porque se trata de una población joven, pero estos datos invitan a

proponer un nuevo estudio en donde se pueda desarrollar una investigación más a fondo y detalle sobre el consumo de alimentos ejercicio y el estado nutricional de los estudiantes luego de la implementación de planes y programas para fomentar una vida saludable.

4.2 RECOMENDACIONES:

En base a los hallazgos de este estudio se recomienda:

- Crear espacios accesibles para los estudiantes en donde puedan realizar actividad física que no generen un gasto adicional para el alumno, ni que interfiera con sus actividades académicas.
- Implementar el acceso a evaluaciones del estado de salud sin costo para los estudiantes en donde se pueda evaluar su estado de salud y proveer recomendaciones nutricionales y guía para alcanzar un estado nutricional adecuado.
- Proveer a los estudiantes de lugares en donde puedan acceder a alimentos saludables y de buena calidad a precios accesibles
- Impulsar actividades que promuevan los hábitos saludables y que involucren a todos los integrantes de la escuela de medicina, desde administrativos, profesores y estudiantes, como caminatas, clases de cocina saludable, charlas, jornadas de salud.
- Realizar un estudio más profundo y detallado que abarque una población mayor para identificar y actuar en prevenir el sobrepeso y la obesidad en los estudiantes de medicina.

4.3 CONCLUSIONES:

El presente estudio realizado en 103 estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito tomo en cuenta los datos antropométricos de los estudiantes, junto con los hábitos de alimentación y de actividad física y se logró determinar que:

- El 21,3 % de los estudiantes presentaron un IMC correspondiente a sobrepeso y obesidad, el 73 % se encuentran en un peso normal y el 5,6 % restante se catalogaron como bajo peso.

- El 77,7% de los participantes mantiene un nivel inadecuado de actividad física, lo cual quiere decir que realizan menos de 150 minutos de ejercicio a la semana, mientras que solamente el 22% realiza actividad física dentro de los parámetros recomendados. Lo cual pone a los estudiantes en riesgo de presentar sobrepeso u obesidad en el futuro. El sedentarismo es uno de los factores que predispone tanto al sobrepeso como al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- El 34% de los estudiantes tienen una dieta catalogada como no saludable, lo cual implica un elevado consumo de comida rápida, ultraprocesados y con un alto contenido de azúcar y grasas.
- El 25,8% de los estudiantes que consumen una dieta no saludable al momento de la encuesta presentaron sobrepeso u obesidad. A pesar de que esta asociación obtuvo un valor de P de 0.710, lo cual no es estadísticamente significativo, muestra que es importante tomar medidas para prevenir que vaya en aumento dentro de los estudiantes de Medicina de la USFQ.
- El 25% de los estudiantes que no realizan actividad física adecuada presentan sobrepeso u obesidad mientras que el 69% de estos estudiantes mantiene un peso normal a pesar de no tener hábitos de ejercicio adecuados. Lo cual se puede atribuir a que es una población joven, pero debe ser tomado en cuenta para implementar medidas que previenen el desarrollo del sobrepeso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Aggarwal M, Singh Ospina N, Kazory A, et al. The Mismatch of Nutrition and Lifestyle Beliefs and Actions Among Physicians: A Wake-Up Call. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2020;14(3):304-315. doi:10.1177/1559827619883603
2. AlJaber, M. I., Alwehaibi, A. I., Algaeed, H. A., Arafah, A. M., & Binsebayel, O. A. (2019). Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(2), 390–400. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_455_18
3. Alzahrani, S.H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*, 13, 77-88. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>
4. Bárbara, R., & Ferreira-Pêgo, C. (2020). Changes in eating habits among displaced and non-displaced university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>
5. Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N., & Nguti Kien, A. T. (2020). Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 35, 1-10. <https://www.panafrican-med-journal.com/content/article/35/15/full/>
6. CDC. (2021). Alimentación saludable para un peso saludable. <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
7. CDC. (2022). Assessing Your Weight. <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html>
8. Chourdakis, M., Tzellos, T., Pourzitaki, C., Toulis, K. A., Papazisis, G., & Kouvelas, D. (2011). Evaluation of dietary habits and assessment of cardiovascular disease risk factors among Greek university students. In *Appetite* (Vol. 57, Issue 2, pp. 377-383). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.05.314>

9. Deforche, B., Van Dyck, D., Deliëns, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: A prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9>.
10. Duperly, J., Lobelo, F., Segura, C. et al. The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude toward preventive counseling:
11. cross-sectional analyses. *BMC Public Health* 9, 218 (2009). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-218>
12. Duperly, J., Lobelo, F., Segura, C. et al. The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude toward preventive counseling: cross-sectional analyses. *BMC Public Health* 9, 218 (2009). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-218>
13. Garg, R., Agrawal, P., Singh, A. P., Agrawal, M., & Gupta, P. (2022). Glimpse into the lifestyle of doctors. *Journal of Mid-Life Health*, 13(2), 115-120. doi:10.4103/jmh.jmh-201-21
14. Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
15. Kozybska, M., Kurpisz, J., Radlińska, I. et al. Problematic Internet Use, health behaviors, depression and eating disorders: a cross-sectional study among Polish medical school students. *Ann Gen Psychiatry* 21, 5 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00384-4>
16. Lai, J.CY., Manis, D. Hydration and meal habits of physicians and medical learners: a literature review. *Eur J Nutr* 61, 3345–3356 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02914-y>.
17. Leila Cheikh Ismail, Tareq M. Osaili, Maysm N. Mohamad, Mona Hashim, Lily Stojanovska, Rameez Al Daour, Dalal Nader, Hanoof Alrayis, Nouf Sultan Alzaabi, Lojain Elbarag, Shaikha Binkhadim, Amjad H. Jarrar, Ayesha S. Al

- Dhaheri, Hayder Hasan, Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study, *Heliyon*, Volume 8, Issue 6, 2022, e09768, ISSN 2405-8440, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09768>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844022010568>).
18. Majek, P., Jankowski, M., Nowak, B., Macherski, M., Nowak, M., Gil, A., Nakiela, P., Lewicka, B., Lawson, J. A., Zejda, J. E., & Brożek, G. M. (2021). The Frequency of Use and Harm Perception of Heated Tobacco Products (HTPs): The 2019 Cross-Sectional Survey among Medical Students from Poland. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3381. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073381>
 19. OMS. (2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
 20. OMD. (2018) Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
 21. Pop, L. -, Iorga, M., Muraru, I. -, & Petrariu, F. -. (2021). Assessment of dietary habits, physical activity and lifestyle in medical university students. *Sustainability (Switzerland)*, 13(6) doi:10.3390/su1.3063572.
 22. Porto-Arias, J. J., Lorenzo, T., Lamas, A., Regal, P., Cardelle-Cobas, A., & Cepeda, A. (2018). Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 74(1), 119-126. <https://doi.org/10.1007/s13105-017-0582-0>
 23. Ramón Arbués, Enrique, Martínez Abadía, Blanca, Granada López, José Manuel, Echániz Serrano, Emmanuel, Pellicer García, Begoña, Juárez Vela, Raúl, Guerrero Portillo, Sandra, & Sáez Guinoa, Minerva. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. Epub 24 de febrero de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
 24. Shrestha, N., Shrestha, N., Bhusal, S., Neupane, A., Pandey, R., Lohala, N., Bhandari, A. P., Yadav, M. K., & Vaidya, A. (2020). Prevalence of Smoking among Medical Students in a Tertiary Care Teaching Hospital. *JNMA; journal*

of the Nepal Medical Association, 58(226), 366–371.
<https://doi.org/10.31729/jnma.5006>

25. Yousif MM, Kaddam LA, Humeda HS. Correlation between physical activity, eating behavior and obesity among Sudanese medical students Sudan. *BMC Nutr.* 2019 Feb 6;5:6. doi: 10.1186/s40795-019-0271-1. PMID: 32153920; PMCID: PMC7050882.

ANEXOS:

Anexo 1:

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

NOMBRE DEL INVESTIGADOR:

María Isabel Bustamante.

El propósito del estudio presentado es identificar cuáles son los hábitos de alimentación y actividad física que tienen los estudiantes de medicina y sus efectos en el estado nutricional de los estudiantes para implementar proyectos institucionales con el objetivo de fomentar una alimentación y hábitos saludables para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas a la obesidad.

Para lo cual se solicita contestar a una encuesta de aproximadamente 6 minutos.

La participación en este estudio es totalmente voluntaria y el participante puede decidir interrumpirla en cualquier momento sin que ello le genere ningún perjuicio.

Asimismo, participar en esta encuesta no le generará al estudiante ningún perjuicio ni beneficio académico.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta.

La información obtenida será analizada de manera conjunta con la respuesta de los demás participantes y servirá para la elaboración de artículos y presentaciones académicas.

El participante al responder la encuesta acepta los términos del presente consentimiento informado.

¿Cómo se alimentan los estudiantes de medicina de la USFQ?

Sexo

- Masculino
- Femenino

Consideras que tu estado de salud es:

- Bueno
- Regular
- Malo
- Pésimo

¿Cómo consideras tu peso?

- Con sobrepeso
- Con ligero sobrepeso
- Adecuado
- Delgado
- Muy delgado

Qué factores consideras que han generado tu peso actual

Puedes escoger varias respuestas

- Falta de ejercicio
- Exceso de ejercicio
- Consumo excesivo de alimentos
- Elevado consumo de comidas altas en grasa
- Elevado consumo de pan
- Elevado consumo de dulces y postres
- Bajo consumo de frutas y verduras
- Picar entre comidas principales
- Desorden en las comidas: horarios, tipo de comida, tiempo.
- Comer fuera de casa
- Mucho estrés, depresión o ansiedad
- Es de origen genético o por problemas metabólicos.
- Enfermedades (tiroides, diabetes entre otras)
- Haber dejado de fumar
- Embarazo / lactancia
- Tratamiento con medicamentos

Con que frecuencia caminas durante más de media hora continua.

- Todos los días
- Una vez a la semana
- Varias veces a la semana
- Dos o tres veces al mes
- Menos de una vez al mes
- No lo hago nunca

¿Con que frecuencia realizas actividad física o deporte?

- Todos los días
- 4 a 6 veces por semana
- 2 a 3 veces por semana
- 1 vez por semana
- con menor frecuencia
- No realizo actividad física o deporte.

En caso de realizar actividad física ¿Qué deporte realizas?

¿Con qué frecuencia consumes una porción de fruta (p.ej una manzana o una taza de frutillas)?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes verduras y hortalizas (p.ej lechuga, zanahoria, brócoli, tomate, espinaca, coliflor, apio...)?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes pan blanco, cereales para desayuno (por ejemplo Kellogg's), granola?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes legumbres? (granos como frejol, lenteja, garbanzo, arveja etc)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes pescado blanco ? (corvina, tilapia, robalo, lenguado)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes pescado azul ? (salmón, atún, trucha)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes carnes rojas ? (cerdo, res)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes carnes blancas? (Pollo, Pavo)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes embutidos? (Jamón, salchichas, chorizo)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes quesos?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes leche y productos lácteos como yogurt o nata (excepto quesos)?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes huevo?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes arroz o pastas?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes frutos secos? (nueces, almendras, macadamias, maní)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes pizzas ?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes hamburguesas?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes postres? pasteles, pastas, helados, dulces, galletas

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes alimentos precocidos? (fideos rapidito oriental, enlatados comidas listas congeladas)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes aperitivos o snacks? (papas fritas, cachitos, chifles etc.)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes bebidas azucaradas como colas, jugos artificiales o procesados?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes alimentos "light"?

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas? (a parte de hamburguesas o pizza)

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Con qué frecuencia consumes alcohol? independientemente de las cantidades y el tipo de alcohol.

- A diario
- 4-6 veces por semana
- 2-3 veces por semana
- 1 vez a la semana
- Con menor frecuencia
- Nunca

¿Fumas cigarrillos o vapes?

- Sí, fumo habitualmente
- Solo fumo en ocasiones especiales
- No fumo, pero he fumado en el pasado
- No fumo, ni he fumado nunca

Enumera las veces que comes las siguientes comidas fuera de tu casa.	De lunes a viernes	Fin de semana
desayuno		

almuerzo

cena
