

Análisis de los conocimientos presentes en los estudiantes adultos jóvenes de la ULACIT, sobre las enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con una alimentación saludable

Analysis of the knowledge present in young adult students of the ULACIT about chronic non-communicable diseases and their relationship with a healthy diet

Cristina Elena Ferrantelli Perera¹

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología, 2024

Resumen.

El presente trabajo surgió del objetivo #3 del OCDE, “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos y en todas las edades” (2022), el cual explica que para lograr el desarrollo sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos a cualquier edad. Las ENT (enfermedades crónicas no transmisibles) constituyen, en la actualidad, uno de los mayores retos que enfrentan los sistemas de salud a nivel mundial. Actualmente, la OMS alerta sobre el incremento aún mayor para la presente década, pues, tal parece que más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT, son constituidas por las enfermedades cardiovasculares, cáncer, y diabetes. Por lo tanto, esta investigación se centró en analizar el conocimiento en la población estudiantil adulta joven de la ULACIT, sobre las ENT y su relación con una alimentación saludable, con el propósito de identificar estrategias efectivas para la promoción de hábitos alimentarios que sean saludables. Con el fin de lograr este propósito, se realizaron 54 encuestas a estudiantes de la ULACIT de diferentes grados académicos, para así identificar diferentes estilos sobre sus hábitos alimenticios. Entre los resultados se pudo identificar que la mayoría de los estudiantes se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses para diagnosticar alguna ENT presente, y consideran que su alimentación diaria es saludable. Sin embargo, consumen con frecuencia alimentos que favorecen la aparición de ENT y consumen pocos alimentos recomendados para su prevención. Adicionalmente, un porcentaje importante presenta alguna ENT. Por lo tanto, se recomienda que el departamento de salud de la ULACIT realice sesiones de educación nutricional a los estudiantes, sobre la importancia de prevenir las ENT y de cómo llevar una alimentación saludable que se ajuste a las necesidades de cada persona, así como utilizar otras estrategias que ayuden a los estudiantes a tener mejores herramientas que beneficien sus estilos de vida.

Palabras Clave (5 Palabras Clave)

- Nutrición, alimentación saludable, ULACIT, estudiantes universitarios, adultos jóvenes.

¹ Licenciada en Nutrición Humana y Dietética egresada de la UCIMED, actualmente Campaign Coordinator en una compañía transnacional, ORCID (0009-0001-9462-7239), ULACIT. Correo: cristina.ferrantelli@gmail.com

Abstract.

This work arose from OECD goal #3, “Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages” (2022), which explains that to achieve sustainable development it is essential to guarantee healthy lives and promote welfare for everyone at any age. ENTs currently constitute one of the greatest challenges facing health systems worldwide. Currently, the WHO warns about the even greater increase for the current decade, and more than 80% of all premature deaths by otorhinolaryngologists are caused by cardiovascular diseases, cancer and diabetes. Therefore, this research focused on analyzing the knowledge in the young adult student population of ULACIT about ENTs and their relationship with healthy eating, with the purpose of identifying effective strategies for promoting healthy eating habits. To achieve this, 54 surveys were conducted with ULACIT students of different academic degrees, in order to identify different aspects of their eating habits. Among the results, it was possible to identify that the majority of students have undergone laboratory tests in the last 12 months to diagnose any present NCD, and they consider that their daily diet is healthy, however, they frequently consume foods that favor the appearance of ENT and consume few foods recommended for its prevention. Furthermore, a significant percentage has some NCD. Therefore, it is recommended that the ULACIT health department conduct nutritional education sessions for students on the importance of preventing ENT infections and how to have a healthy diet that meets the needs of each person, as well as also other strategies that will help students have better tools to improve their lifestyles.

Key Words (5 Key Words)

- Nutrition, Healthy Eating, ULACIT, University Students, Young Adults.

Introducción.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2023), de ahora en adelante OMS, las enfermedades no transmisibles (ENT), suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.

Del mismo modo, la Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia (s.f.), menciona que la alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida.

La OPS (s.f.), afirma que hay incidencia significativa de muerte a nivel mundial, por las enfermedades cardiovasculares:

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones). Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT. El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT. (párr. 5).

El objetivo #3 de Desarrollo Sostenible de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico, en adelante OCDE, “Garantizar una vida sana para promover el bienestar de todos a todas las edades” (2022); la OCDE explica que, para lograr el desarrollo sostenible, es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos a cualquier edad.

Descripción del proyecto.

El proyecto se enfoca en un análisis sobre los conocimientos presentes en los estudiantes adultos jóvenes de la ULACIT, estrechamente vinculados con las ENT y su relación con la alimentación saludable. Es importante promover la alimentación saludable y que la población adulta joven tenga conocimientos en torno a la prevención de ENT.

Justificación del trabajo de investigación.

Con el análisis que se realizó en la investigación, se idéntico el conocimiento de los estudiantes de la ULACIT con respecto a las ENT y su relación con una alimentación saludable.

Salinasa *et al.* (2016), asevera que diversos estudios muestran el alarmante aumento del sobrepeso y obesidad y su relación con las mayores prevalencias de las ENT, lo cual constituye actualmente uno de los principales problemas de salud pública, por la magnitud y complejidad de los factores que lo generan, entre los cuales está la alimentación poco saludable y el sedentarismo.

Beneficios del trabajo de investigación.

Esta investigación puede servir de base para futuras investigaciones sobre el tema y establecer estrategias y protocolos para la prevención de estas enfermedades en la población adulta joven y la promoción de hábitos saludables.

Pregunta de investigación.

¿Cuál es el conocimiento que tienen los estudiantes adultos jóvenes de la ULACIT, con respecto a las ENT y su relación con una alimentación saludable?

Objetivo General.

Analizar el conocimiento en la población estudiantil adulta joven de la ULACIT sobre las ENT y su relación con una alimentación saludable, con el propósito de identificar estrategias efectivas para la promoción de hábitos alimentarios saludables e incentivar el mejoramiento de la salud en ellos.

Objetivos específicos:

1. Identificar las tendencias actuales de alimentación en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

2. Identificar la presencia de ENT en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.
3. Determinar el conocimiento de la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT, vínculos con las ENT y la importancia de una alimentación saludable para su prevención.
4. Determinar la capacidad de cambio de hábitos alimentarios en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

Forma de alcanzar dichos objetivos.

Este estudio es de tipo exploratorio y la investigación estuvo basada en un enfoque cualitativo y cuantitativo, es decir, mixto. Para conseguir los objetivos propuestos, se procedió a realizar la revisión bibliográfica de insumos con la información pertinente y una consulta de fuentes primarias y secundarias de datos. En el caso de las primarias, se realizaron encuestas a 50 estudiantes de la ULACIT, cuyos resultados se utilizaron como fuentes secundarias de forma sintetizada. También se realizó una consulta bibliográfica, por medio de diversas fuentes para complementar la metodología de la investigación.

Marco Teórico.

Alimentación saludable.

Basulto *et al.* (2013), nos comenta qué entiende por alimentación saludable:

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. (p.1).

Del mismo modo, Basulto *et al.* (2013), afirman que una alimentación saludable debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. Se menciona que, esta alimentación, también, debe cubrir con las necesidades de energía y nutrientes y con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen, principalmente vegetal; que es importante, evitar bebidas alcohólicas como alimentos con baja calidad nutricional.

Además, Reyes & Oyola (2020), apunta que una alimentación saludable es determinante para el buen estado de salud de las personas, en cualquier etapa de su ciclo vital y que una “mala alimentación” es un problema de salud pública a nivel mundial.

A veces, se menciona que la alimentación de los jóvenes se caracteriza por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional; además, se omite mencionar algunas de las comidas como el desayuno, el almuerzo o la cena. La adecuada alimentación garantiza una buena salud, por lo tanto, es importante

considerar el tipo, la cantidad, calidad y horario de consumo de alimentos. (Reyes & Oyola, 2020)

Asimismo, Jusidman-Rapoport (2014), indica que: “el derecho a la alimentación es incorporado como un derecho humano en el artículo 25 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en la cual se reconocen la dignidad y la igualdad inherentes a todas las personas” (p. 86).

Además, todas las personas tenemos derecho a ingerir alimentos sanos, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra en dinero; sin excepción, todos tenemos derecho a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida sana y digna. Es de relevancia afirmar lo que menciona Jusidman-Rapoport (2014), puesto que existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen, permanentemente, acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, en cuanto a los alimentos que le permitan llevar una vida activa y sana.

Yépez (2019), menciona un aspecto importante en cuanto a la alimentación saludable, con respecto a la alimentación actual y los problemas derivados de inadecuados hábitos de alimentarse; es que, cada vez más personas en el mundo, se interesan por su salud y buscan información de su interés por internet, y la gran mayoría, que tiene el acceso a ella, lo hace desprovista de criterios de evaluación sobre la calidad de la fuente y de la información, pues no todas son confiables; son pocas las personas que tienen los conocimientos suficientes para discernir sobre lo que es una verdad científicamente comprobada, aquello que está en estudio y lo que es una opinión personal o una experiencia emitida por un famoso, bloguero o influenciador digital desde una plataforma audiovisual, entre otros medios. Esto ha favorecido la difusión, como diáspora de creencias, errores y mitos sobre alimentación, que se multiplican como sus seguidores, desfigurando el concepto de alimentación saludable y aumentando el problema nutricional.

Además, es conveniente resaltar lo apunta Yépez (2019) sobre que es conveniente reflexionar sobre el concepto de dieta o alimentación saludable, y son los profesionales formados en el campo de la nutrición y la alimentación humana los llamados a profundizar, debatir y orientar apropiadamente a la población, aunque es claro que su accionar y alcance no podrá librar a incautos de caer en los medios para convencer y seducir; muchos de ellos financiados por multinacionales e industrias específicas que robustecen el mercado de productos, que pueden ser generadores de enfermedades.

Enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).

Valdés (2020), afirma que las ENT constituyen en la actualidad uno de los mayores retos que enfrentan los sistemas de salud a nivel mundial. También, se dice que actualmente, la OMS alerta sobre el incremento aún mayor para la presente década. Y esto es cierto por varias razones; se menciona el gran número de casos afectados con sus consabidas tasas de incidencia cada vez más crecientes, su gradual

contribución a la mortalidad general, porque son la causa más frecuente de discapacidad, por el costo elevado de la hospitalización, el de su tratamiento médico y el de su posterior rehabilitación.

Rodríguez & García (2018), comenta lo siguiente sobre el tema:

Cada vez se comprende mejor la manera en que el entorno, las condiciones y los estilos de vida influyen en la salud y calidad de vida de los pacientes con ENT. La pobreza, la distribución desigual de la riqueza, la acelerada urbanización, el creciente envejecimiento de la población y otras determinantes de salud son factores que contribuyen a que la incidencia y la prevalencia de las ENT sean cada vez mayores. (p.104).

Además, se dice que ellas tienen como origen, principalmente, un conjunto de factores de riesgo comunes como el tabaquismo y la exposición pasiva al humo de tabaco en el ambiente, un régimen alimentario poco saludable, la inactividad física, la obesidad y el consumo nocivo de alcohol, entre otros. (Rodríguez & García, 2018)

Por estas razones se menciona que se recomienda al personal de salud, diagnosticar tempranamente dichas enfermedades, crear una sensibilización necesaria para el trabajo intersectorial dedicado a la atención sanitaria de dichos pacientes, a partir de estrategias necesarias en cada caso particular, de manera que se puedan abordar estas enfermedades. (Rodríguez & García, 2018)

Del mismo modo, la OPS (s.f.), afirma que existen factores que favorecen la aparición de las ENT, los cuales se definen de la siguiente forma:

- Factores de riesgo conductuales modificables: dentro de esta categoría se menciona el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de ENT. Además, la OPS (s.f.) también afirma que más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a ENT, entre ellas el cáncer.
- Factores de riesgo metabólicos: dentro de esta categoría se menciona que estos factores contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT: el aumento de presión arterial, sobrepeso y obesidad, hiperglicemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre); y la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasa en la sangre). (OPS, s.f.)

Del mismo modo, Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR, s.f.), coincide con que las dietas malsanas son un factor de riesgo conductual para las ENT, y también mencionan que el consumo de sal es un factor importante, ya que a este factor de riesgo se le atribuyen 4.1 millones de muertes anuales.

Además, dentro de los factores metabólicos, la hipertensión arterial está presente entre el 20% y el 35% de la población adulta de América Latina y el Caribe, y un monitoreo de la presión arterial puede generar acciones oportunas de prevención.

(ILAR, s.f.) Además, se menciona que conocer periódicamente el estado de estos índices en la salud, mediante las acciones de autocuidado descritas y la consulta a un profesional de salud, puede ayudar a determinar los hábitos para modificar estos factores de riesgo.

Educación en alimentación y nutrición.

La FAO (s.f.), reflexiona sobre algunas medidas educativas y preventivas para conservar buena salud nutricional:

La educación alimentaria y nutricional consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio. (párr. 1).

Del mismo modo, Espejo *et al.* (2022), mencionan que la educación alimentaria nutricional es la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones alimentarias que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar. Además, se dice que la educación alimentaria nutricional tiene tres componentes: motivación, acción y ambiente.

Los aspectos que afirman Espejo *et al.* (2022), apuntan que, para elegir la técnica de educación adecuada para cada persona, se deben considerar las características psicoemocionales individuales, especialmente, las motivaciones para el cambio y el tipo de personalidad, ya que ambos han mostrado ser buenos predictores de la conducta alimentaria.

Además, dentro de los recursos educativos posibles de utilizar para realizar la educación en alimentación nutricional se encuentran indicaciones verbales, material escrito, uso de internet, dispositivos portátiles, aplicaciones de teléfonos inteligentes, e incluso la clase de cocina. La evidencia demuestra que la educación alimentaria nutricional impacta favorablemente la adherencia a las intervenciones nutricionales, lo cual, a la vez, se ve reflejado en efectos positivos en la salud. (Espejo *et al.*, 2022)

Adultos Jóvenes.

Según las Naciones Unidas (s.f.), no existe una definición internacional, universalmente aceptada del grupo de edad que comprende el concepto de juventud. Sin embargo, se menciona que la definición y los matices del término "juventud" varían de un país a otro, según los factores socioculturales, institucionales, económicos y políticos. Además, en la actualidad, hay 1.200 millones de jóvenes de 15 a 24 años, el 16% de la población mundial. Para 2030, fecha límite para los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), se estima que la cantidad de jóvenes habrá aumentado en un 7%, llegando así a casi 1.300 millones.

Metodología de la Investigación.

Enfoque de la Investigación.

El enfoque de la presente investigación fue de tipo mixto o híbrido, es decir, de tipo cualitativo y cuantitativo. Con respecto a esto, Hernández (2018), menciona que este tipo de enfoque representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección, análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos y su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias de toda la información recabada y lograr el mejor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Además, el enfoque mixto utiliza evidencia de datos numéricos, verbales, textuales, visuales, simbólicos y de otras clases para entender problemas en las ciencias. (Hernández, 2018).

Tipo de investigación.

Esta investigación fue de tipo exploratorio. Hernández *et al.* (2018), concibe los estudios exploratorios, así:

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas. (p.79).

Tamaño de población, muestra y tipo de muestreo.

La población estudiada se encuentra conformada por los estudiantes matriculados en la ULACIT, los cuales enfrentan algunas dificultades o barreras como el tiempo limitado, situaciones económicas y sociales, entre otros.

Por otro lado, Hernández *et al.* (2018), indica que la muestra se refiere a un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano. (p. 173)

Además, para esta investigación se utilizó una muestra de tipo por conveniencia, la cual permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos, lo cual es fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. (Otzen & Manterola, 2017)

Hipótesis.

Los conocimientos de los estudiantes de la ULACIT sobre las ENT son deficientes; aunque, sí hay un reconocimiento en cuanto a la relación que tiene su prevención en relación con una alimentación saludable. Además, la mayoría se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses para diagnosticar alguna ENT presente, y consideran que su alimentación diaria es saludable; sin embargo,

consumen con frecuencia alimentos que favorecen la aparición de ENT y consumen pocos alimentos recomendados para su prevención. Adicionalmente, un porcentaje importante presenta alguna ENT.

Por otro lado, la disponibilidad de alimentos, el precio y el tiempo limitado, pueden incidir importantemente en la elección de una alimentación poco saludable, lo cual favorece la aparición de ENT, en el futuro.

Instrumentos.

Se aplicaron 54 cuestionarios a estudiantes de la ULACIT, con el objetivo de analizar los conocimientos presentes sobre las ENT y su relación con una alimentación saludable.

Según Hernández *et al.* (2018), comenta el uso del cuestionario:

Un cuestionario es uno de los instrumentos más utilizados para recolectar los datos, consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir y Debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis. El contenido de preguntas puede estar compuesto por preguntas cerradas y abiertas. (p. 217).

Análisis de resultados.

En esta investigación se aplicaron 54 cuestionarios a estudiantes de la ULACIT de diferentes grados académicos. Los cuestionarios fueron enviados por medio de WhatsApp y Teams, utilizando el enlace de formularios de Google.

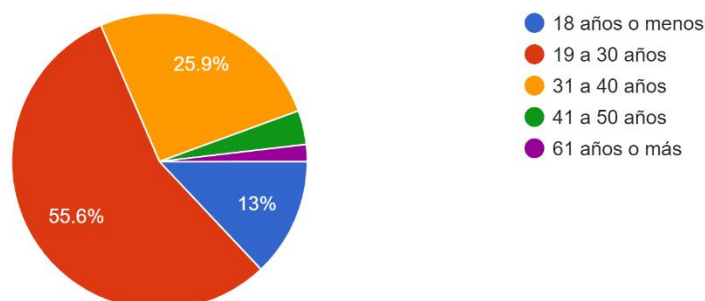
Datos sociodemográficos.

Se realizaron 4 preguntas para identificar algunas variables de interés, en la población de estudio. Estas consistieron en edad, provincia de residencia, género y grado académico que cursa actualmente en la ULACIT.

Figura 1.
Pregunta 1. Edad.

1. Edad

54 respuestas

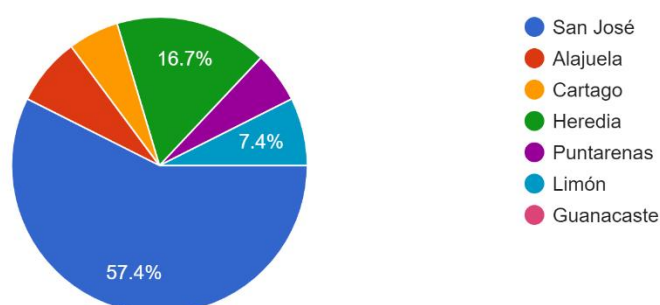


El gráfico de la Figura 1, muestra los rangos de edad de los estudiantes de la ULACIT que realizaron el cuestionario. La mayor parte de la población se encuentra en el rango entre 19 y 30 años, con un 55.6%; le sigue el rango de 31 a 40 años, con un 25.9%; luego, el rango de 18 años o menos, con un 13% y, por último, de 61 años o más, con un 1.9%. Esto quiere decir que, la mayoría de los encuestados son adultos jóvenes.

Figura 2.
Pregunta 2. Provincia de Residencia.

2. Provincia de Residencia

54 respuestas

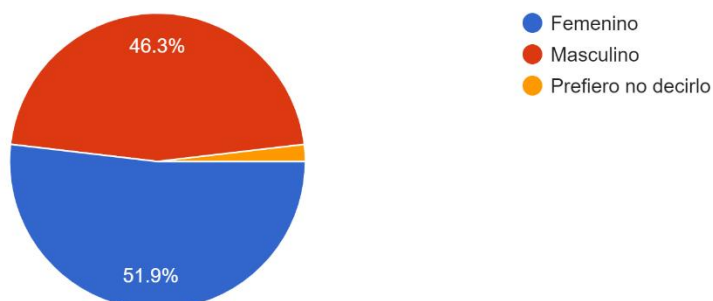


El gráfico de la Figura 2, muestra que la mayoría de los encuestados residen dentro de la provincia de San José, con un 57.4%; seguido de quienes residen en Heredia, con un 16.7%. Los de menor porcentaje, residen en Cartago y Puntarenas, ambos con un 5.6%. También, se muestra que hubo encuestados de todas las provincias a excepción de Guanacaste.

Figura 3.*Pregunta 3. ¿Con que género se identifica?*

3. ¿Con que género se identifica?

54 respuestas

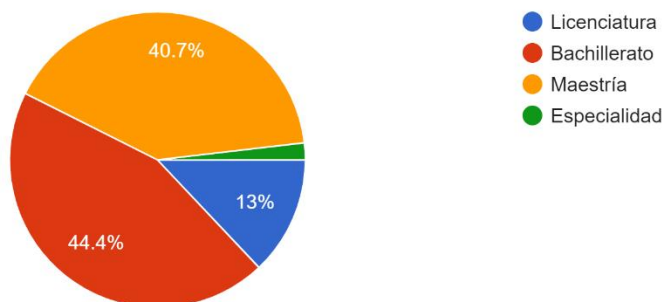


En la Figura 3 se puede visualizar que el 51.9% de los encuestados es de género femenino; el 46.3% es de género masculino y el 1.9% prefirió no decirlo.

Figura 4.*Pregunta 4. ¿Qué grado académico cursa actualmente en la ULACIT?*

4. ¿Que grado académico se encuentra cursando actualmente en la ULACIT?

54 respuestas



En la Figura 4, se muestra que la mayoría de los encuestados pertenecen al grado académico de Bachillerato, con un 44.4%; seguido del grado de Maestría, con un 40.7%; hubo un 13% que cursa Licenciatura; y, con menor cantidad, se presentó una persona cursando una Especialidad, representando un 1.9%.

Tendencias actuales de alimentación en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

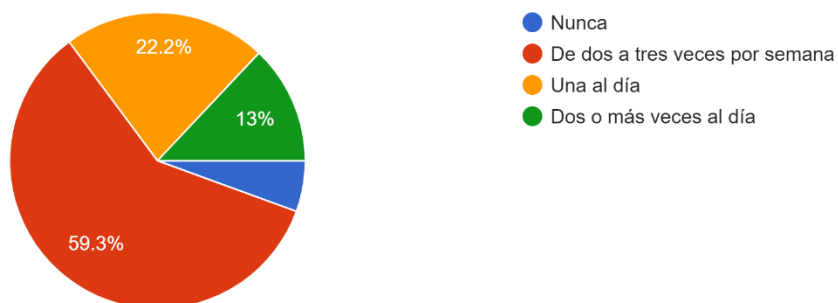
Para este objetivo específico se realizaron 3 preguntas, las cuales permitieron identificar las tendencias de consumo de los estudiantes en cuanto a frutas, vegetales, proteína animal o vegetal, grasas y azúcares.

Figura 5.

Pregunta 5. ¿Con qué frecuencia consume alimentos procesados, altos en grasas y azúcares? (Como embutidos, frituras, comida rápida, postres)

5. ¿Con que frecuencia consume alimentos procesados, altos en grasas y azúcares añadidos en su dieta? (embutidos, frituras, comida rápida, postres)

54 respuestas



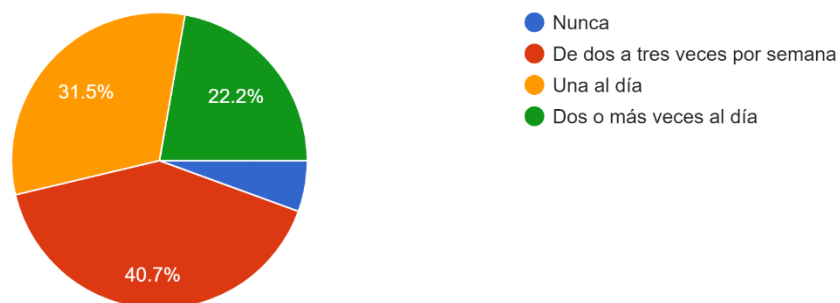
La Figura 5, muestra que la mayoría de los encuestados consumen alimentos procesados, altos en grasas y azúcares añadidos en su dieta de dos a tres veces por semana, con un 59.3%; un 22.2% indica que lo hace una vez al día; y, únicamente, el 5.6% nunca consumen estos alimentos.

Figura 6.

Pregunta 6. ¿Con qué frecuencia consume frutas y/o vegetales crudos o naturales? (No incluya frescos o batidos)

6. ¿Con que frecuencia consume frutas y/o vegetales crudos o naturales? (no se incluyen frescos o batidos)

54 respuestas



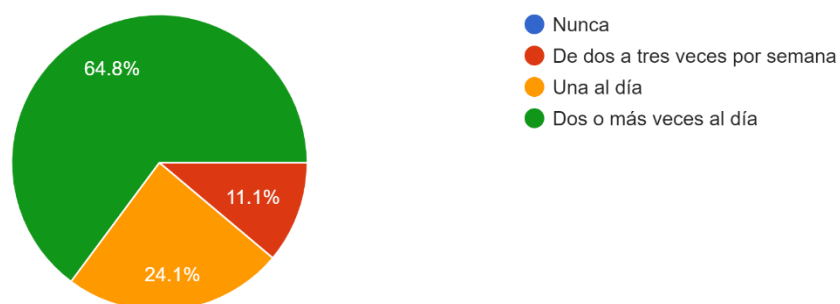
En la Figura 6, se muestra que la mayoría de los encuestados consume frutas y/o vegetales crudos o naturales de dos a tres veces por semana, con un 40.7%. Además, el 31.5% consume estos alimentos una vez al día, y el 22.2% los consume dos o más veces al día. Luego, el 5.6% de los encuestados nunca consume estos alimentos.

Figura 7.

Pregunta 7. ¿Con qué frecuencia consume proteína de origen animal o vegetal? (carnes rojas y blancas, huevos, frijoles)

7. ¿Con que frecuencia consume proteína de origen animal o vegetal? (carnes rojas y blancas, huevos, frijoles)

54 respuestas



La Figura 7, refleja que un 64.8% de los encuestados consume proteína de origen animal o vegetal, dos o más veces en el día. El 24.1% consume estos alimentos una vez al día, y el 11.1% los consume de dos a tres veces por semana.

Presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

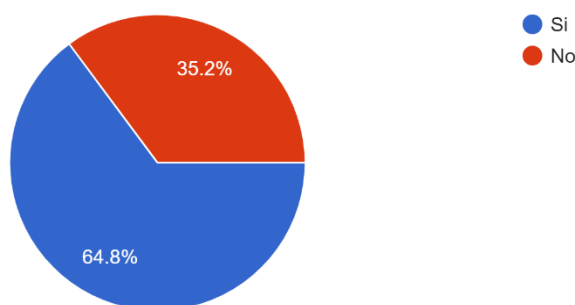
Con el fin de evaluar este objetivo, se realizaron 2 preguntas por encuestado y 3 en total, las cuales permitieron identificar si la persona se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses, y en caso de que la respuesta fuera negativa, conocer las razones por las cuales no se ha realizado las pruebas. En caso de que la respuesta fuera positiva, cada encuestado tuvo que seleccionar los valores alterados que obtuvo, en caso de que hubiera alguno.

Figura 8.

Pregunta 8. ¿Se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses? (pruebas de sangre de perfil de lípidos, glucosa en sangre, hemograma completo)

8. ¿Se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses? (pruebas de sangre de perfil de lípidos, glucosa en sangre, hemograma completo)

54 respuestas



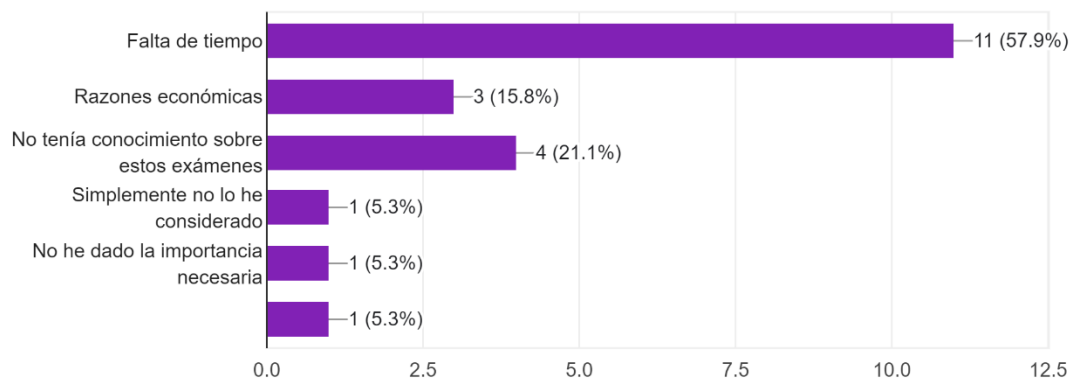
En la Figura 8, se muestra que el 64.8% de los encuestados se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses; mientras que el 35.2% no se ha realizado exámenes de laboratorio, en ese periodo.

Figura 9.

Pregunta 8.1. Si no se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses, por favor indicar las razones por las cuales no lo ha podido realizar. Puede escoger más de una opción.

8.1. Si no se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses por favor indicar las razones por las cuales no lo ha podido realizar. Puede escoger más de una opción.

19 respuestas



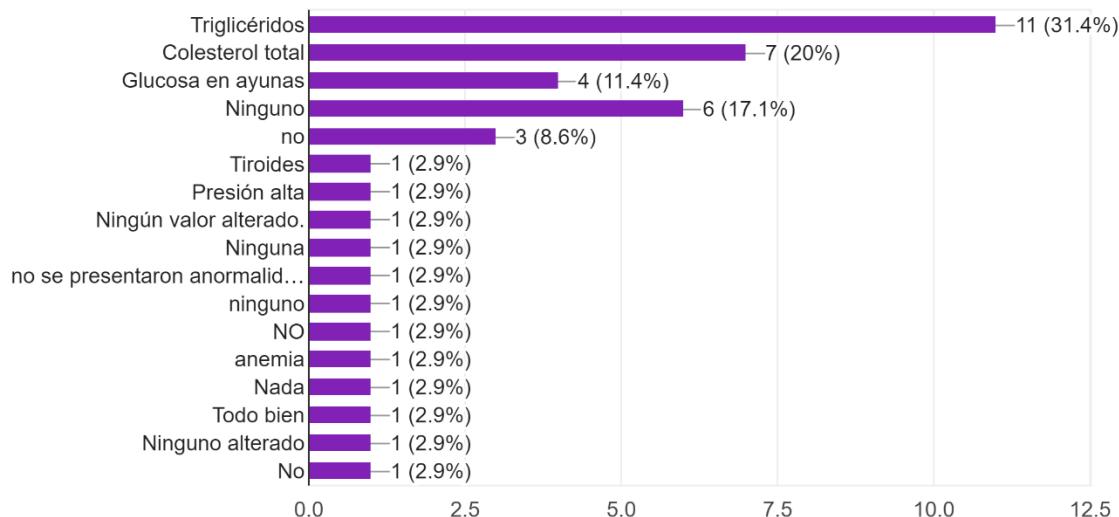
La Figura 9 refleja las razones por las cuales los encuestados no se han realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses. El 57.9% respondió que, por falta de tiempo, el 21.1%, no tenía conocimiento sobre estos exámenes; el 15.8%, por razones económicas; y el resto respondió que no lo ha considerado y no le ha dado la importancia necesaria, con un 5.3%, cada uno.

Figura 10.

Pregunta 8.2. En caso de que se haya realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses, ¿se detectó alguno de estos valores alterados? Puede escoger más de una opción.

8.2. En caso de que se haya realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses, ¿se detectó alguno de estos valores alterados? Puede escoger más de una opción.

35 respuestas



La Figura 10 muestra que los encuestados que sí se han realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses, presentan alteraciones como triglicéridos (31.4%), colesterol total (20%), glucosa en ayunas (11.4%), tiroides (2.9%), anemia (2.9%), presión alta (2.9%) y el resto no presentó alteraciones.

Conocimiento de la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT con respecto a las ENT y la importancia de una alimentación saludable para su prevención.

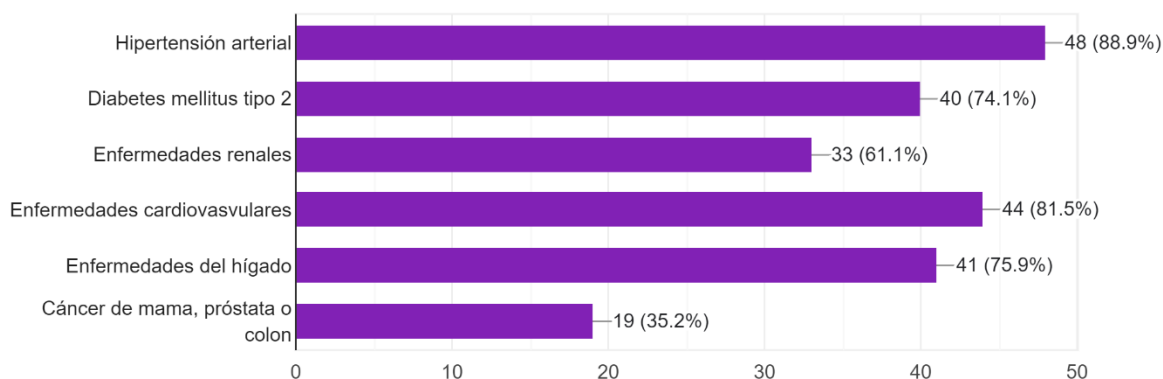
Se realizaron 3 preguntas para determinar el conocimiento de la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT, con respecto a las enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia de una alimentación saludable para su prevención. En las preguntas se realizaron listas sobre alimentos que podrían llegar a prevenir ENT y condiciones de riesgo relacionadas con estas.

Figura 11.

Pregunta 9. Si una persona llevara una dieta saludable, ¿cuáles de las siguientes enfermedades crónicas podría prevenir? Puede marcar más de una opción.

9. Si una persona llevara una dieta saludable, ¿cuáles de las siguientes enfermedades crónicas podría prevenir? Puede marcar más de una opción.

54 respuestas



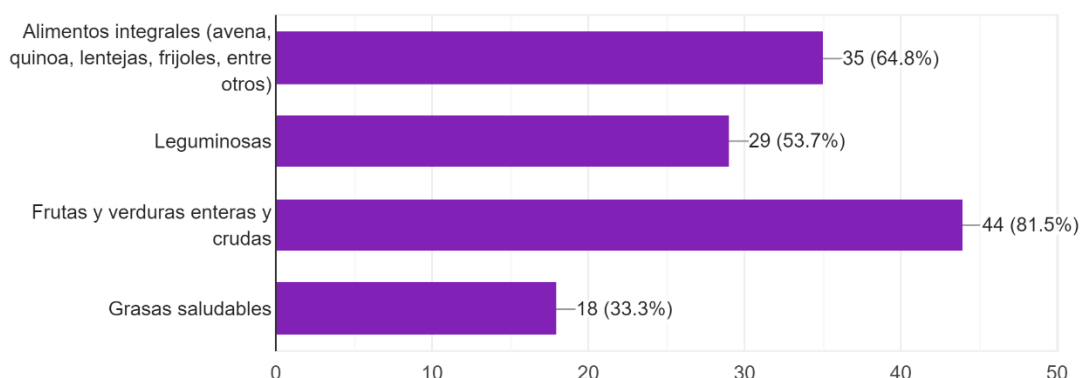
La Figura 11 muestra que la mayoría de los encuestados (88.9%) considera que la hipertensión arterial se podría prevenir, si una persona llevara una dieta saludable. Le siguen las enfermedades cardiovasculares, con un 81.5%, las enfermedades del hígado con un 75.9%, la diabetes mellitus tipo 2 con un 74.1%, las enfermedades renales con un 61.1% y por último el cáncer de mama, próstata o colon.

Figura 12.

Pregunta 10. ¿Cuál o cuáles de los siguientes alimentos ha escuchado usted que podrían ayudar a prevenir enfermedades crónicas? Puede marcar más de una opción.

10. ¿Cuál o cuáles de los siguientes alimentos ha escuchado usted que podrían ayudar a prevenir enfermedades crónicas? Puede marcar más de una opción.

54 respuestas



En la Figura 12 se muestra que la mayoría de los encuestados considera que las frutas y verduras enteras y crudas, podrían ayudar a prevenir ENT, con un 81.5%.

Luego, los alimentos integrales con un 64.8%; leguminosas, con un 53.7% y, por último, las grasas saludables, con un 33.3%.

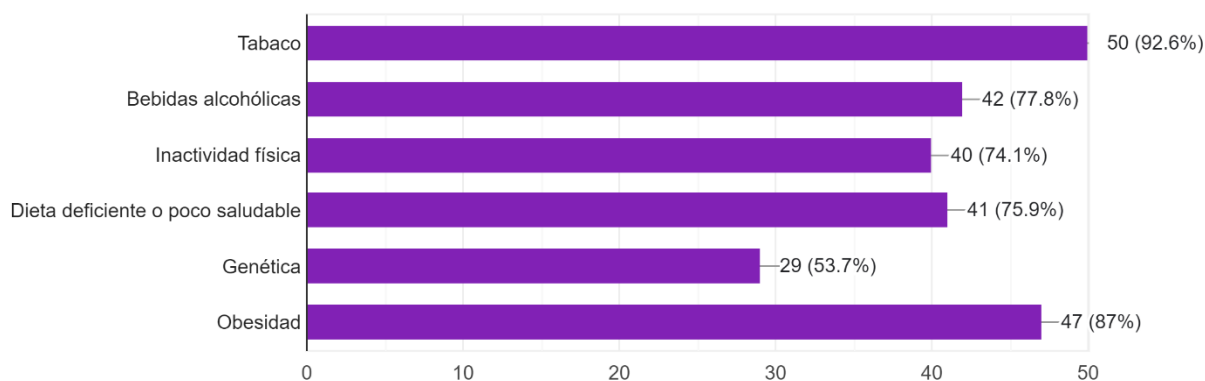
Figura 13.

Pregunta 11. ¿Cuáles factores considera que podrían desarrollar una enfermedad crónica no transmisible? Puede marcar más de una opción.

11. ¿Cuáles factores considera que podrían desarrollar una enfermedad crónica no transmisible?

Puede marcar más de una opción

54 respuestas



La Figura 13 muestra que la mayoría de los encuestados consideran que el uso de tabaco podría llegar a desarrollar ENT, con un 92.6%. Le sigue la obesidad con un 87%, las bebidas alcohólicas con un 77.8%, una dieta deficiente o poco saludable, con un 75.9%; la inactividad física, con un 74.1% y la genética, con un 53.7%.

Capacidad de cambio de hábitos alimentarios en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

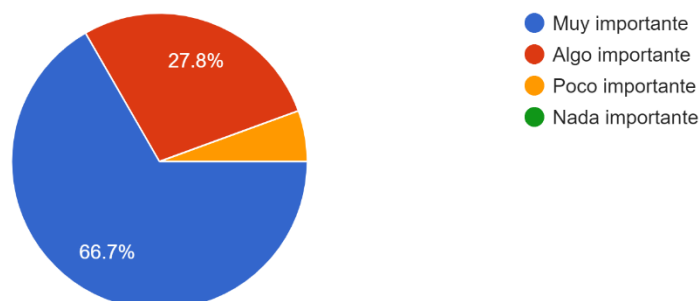
Se realizaron 4 preguntas para determinar la capacidad de cambio de hábitos alimentarios en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT. Se realizaron preguntas sobre la importancia de contar con hábitos alimentarios saludables y disposición a contar con una alimentación saludable, en caso de contar con los recursos necesarios.

Figura 14.

Pregunta 12. *¿Qué tan importante es para usted contar con hábitos alimentarios saludables?*

12. ¿Qué tan importante es para usted contar con hábitos alimentarios saludables?

54 respuestas



En la Figura 14 se muestra que para la mayoría de los encuestados es muy importante contar con hábitos alimentarios saludables, con un 66.7%. Para el 27.8%, es algo importante, y para el 5.6%, es poco importante.

Figura 15.

Pregunta 13. *¿Cuál podría ser el motivo más importante para interesarse en una alimentación saludable?*

13. ¿Cuál podría ser el motivo más importante para interesarse en una alimentación saludable?

54 respuestas



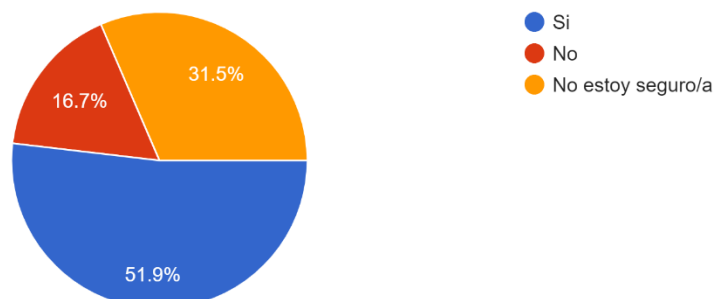
La Figura 15 muestra que para la mayoría de los encuestados el motivo más importante para interesarse por una alimentación saludable, es cuidar de su salud. El 24.1% considera que es para mejorar su apariencia física, y para el 13%, es mantener un peso saludable. El resto de los encuestados respondió que todos los anteriores, y uno de ellos incluyó la fertilidad.

Figura 16.

Pregunta 14. ¿Considera que cuenta con una alimentación saludable?

14. ¿Considera que cuenta con una alimentación saludable?

54 respuestas



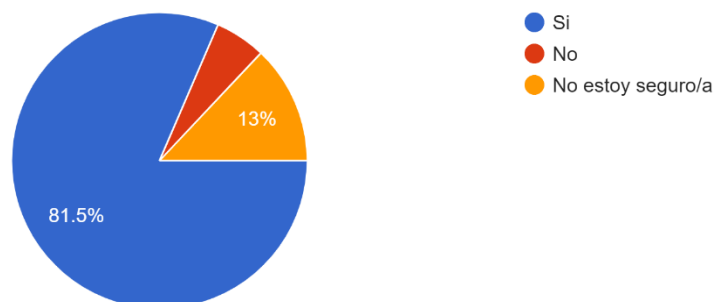
La Figura 16 muestra que el 51.9% de los encuestados considera que cuenta con una alimentación saludable, el 31.5% no está seguro/a y el 16.7% considera que no.

Figura 17.

Pregunta 15. ¿Estaría dispuesto o dispuesta a seguir una dieta saludable si cuenta con las herramientas y recursos necesarios?

15. ¿Estaría dispuesto/a a seguir una dieta saludable si cuenta con las herramientas y recursos necesarios?

54 respuestas



En la Figura 17 se muestra que el 81.5% de los encuestados estaría dispuesto o dispuesta a seguir una dieta saludable, si cuenta con las herramientas y recursos necesarios. El 13% no está seguro/a y el 5.6% considera que no.

Discusión.

Los resultados obtenidos por medio de una encuesta a estudiantes de la ULACIT, con el fin de analizar sus conocimientos sobre las ENT y su relación con una alimentación saludable, fueron interesantes. Dentro de los datos demográficos, se pudo observar que la proporción entre hombres y mujeres de los encuestados es similar; la mayoría reside dentro de la Gran Área Metropolitana y dentro del rango de 19 y 30 años, por

lo tanto, se encuentran dentro de la categoría de adultos jóvenes. Además, la mayoría de los encuestados se encuentran cursando grados académicos de Bachillerato y Maestría.

Al consultarles sobre la frecuencia con la que consumen alimentos procesados, altos en grasas y azúcares añadidos en su dieta, la mayoría contestó que de dos a tres veces por semana, seguido de una vez al día. De acuerdo con Talens (2021), existe una relación directa entre un mayor consumo de alimentos ultra procesados y un aumento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer, y un mayor riesgo de mortalidad. Esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes de la ULACIT, cuentan con un riesgo de padecer alguna ENT, y en caso de los que ya las padecen, puede llegar a empeorar su condición.

Del mismo modo, en la encuesta se evidenció que la mayoría de los estudiantes consume frutas y/o vegetales crudos o naturales de dos a tres veces por semana. Según Uauy (2006), la OMS recomienda que el consumo de frutas y vegetales sea mínimo, 5 al día y aun mejor, 6 veces al día, idealmente 8 al día si se desea maximizar los beneficios en términos de reducir riesgo de ENT. Esto quiere decir que los encuestados consumen una cantidad considerablemente menor de frutas y vegetales que recomienda la OMS, lo que apunta a un riesgo mayor de padecer alguna ENT.

La encuesta, además, refleja que un porcentaje importante de los encuestados (64.8%), consume proteínas de tipo animal y vegetal dos o más veces en el día. Si se relacionan estos datos con lo que afirman Petermann *et al.* (2018), el consumo elevado de carnes rojas, procesadas y sin procesar, se asocia con un mayor riesgo de mortalidad.

Además, la mayoría de los encuestados se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses. De los encuestados que se han realizado los exámenes, presentan alteraciones como triglicéridos, colesterol total y glucosa en ayunas elevados. De acuerdo con González, Simental & Elizondo (2011), la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo y la resistencia a la insulina desempeña un papel fundamental para su desarrollo. Además, la resistencia a la insulina se ha asociado con hipertensión arterial sistémica y síndrome metabólico, al igual que la relación triglicéridos/colesterol. Esto apunta al riesgo cardiovascular que presentan algunos estudiantes de la ULACIT, según resultados de la encuesta.

En cuanto a los estudiantes que no se han realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses, el 57.9% respondió que, por falta de tiempo, el 21.1% no tenía conocimiento sobre estos exámenes, el 15.8% por razones económicas, y el resto respondió que no lo han considerado y no le han dado la importancia necesaria. Es interesante que un porcentaje considerable de los estudiantes no presenta conocimiento sobre exámenes de laboratorio de rutina; esto apunta a un riesgo hacia la adecuada prevención y tratamiento de las ENT.

Por otro lado, en cuanto a las preguntas sobre el conocimiento que presentan los estudiantes de la ULACIT sobre las ENT, la mayoría de los estudiantes asociaron una dieta saludable con la prevención de la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares con un mayor porcentaje. Sin embargo, únicamente, el 35.2% lo

asociaron con el cáncer de mama, próstata o colon, lo que refleja cierto nivel de desconocimiento de los encuestados en cuanto a la relación que tienen los hábitos alimentarios saludables con las ENT. Es importante recalcar lo que mencionan López *et al.* (2022), quien considera que entre las estrategias para reducir el riesgo de cáncer, se encuentran mantener el peso saludable a lo largo de toda la vida, ser físicamente activo, tener dieta rica en cereales integrales, frutas, verduras no almidonadas y legumbres, limitar el consumo de alimentos procesados y de comida rápida.

La mayoría de los encuestados también afirmaron que las frutas y verduras enteras y crudas y los alimentos integrales, podrían ayudar a prevenir enfermedades crónicas. También, afirmaron que el tabaco y la obesidad son los principales factores que podrían desarrollar una ENT. Si bien estas afirmaciones son correctas, se dejaron de lado muchos factores que también son importantes para la prevención de las ENT. Por ejemplo, la OMS (2023), menciona que las ENT suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento. Además, Rodríguez & García (2018), mencionan que las ENT tienen como origen, principalmente, un conjunto de factores de riesgo comunes como el tabaquismo y la exposición pasiva al humo de tabaco en el ambiente, un régimen alimentario poco saludable, la genética, entre otros.

Un aspecto positivo es que la mayoría de los estudiantes de la ULACIT consideran muy importante contar con hábitos alimentarios saludables; esto apunta a que hay interés hacia una mejora en sus estilos de vida. Del mismo modo, el motivo más importante para interesarse en una alimentación saludable para la mayoría de ellos, es cuidar de su salud, seguido de mejorar su apariencia física, lo cual refleja que los estudiantes sí logran asociar una dieta saludable con el cuidado de la salud, y la mayoría opina que estarían dispuestos a seguir una dieta saludable, si cuentan con las herramientas y los recursos necesarios.

Toda esta información contribuye a corroborar la hipótesis planteada en esta investigación, ya que la mayoría se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses para diagnosticar alguna ENT presente, y consideran que su alimentación diaria es saludable; sin embargo, consumen con frecuencia alimentos que favorecen la aparición de ENT y consumen pocos alimentos recomendados para su prevención. Adicionalmente, un porcentaje importante presenta alguna ENT. Por lo tanto, se recomienda a futuras investigaciones y proyectos para educar a los estudiantes de la ULACIT, respecto a las ENT y su relación con una alimentación saludable.

Conclusiones.

Identificar las tendencias actuales de alimentación en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT. De acuerdo con este objetivo, la hipótesis planteada concordó con los resultados obtenidos en la encuesta, ya que la mayoría de los estudiantes de la ULACIT considera que lleva una alimentación saludable; sin embargo, la frecuencia de consumo de alimentos poco saludables es alta en la mayoría de los encuestados. Según la investigación que se realizó, una dieta alta en este tipo de alimentos favorece la aparición de las ENT, y también empeora la

condición de aquellos que ya las presentan. Además, la frecuencia de consumo de alimentos que pueden llegar a prevenir la aparición de ENT es, considerablemente, menor a lo recomendado, por lo que la población de estudio, presenta un riesgo alto de padecer alguna de estas enfermedades en el futuro.

Identificar la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT. Se identificó que la mayoría de los estudiantes se han realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses; sin embargo, una alta cantidad de ellos presenta alguna ENT, y dentro de los estudiantes que no se han realizado este tipo de exámenes, no tienen conocimiento sobre estos, y en mayor porcentaje, no se han realizado tales exámenes por falta de tiempo.

Es importante que se generen nuevas estrategias para la prevención y el conocimiento de las ENT, así como también una adecuada promoción de una alimentación saludable con herramientas que le funcionen a los adultos jóvenes que presentan limitaciones económicas y falta de tiempo para preparar alimentos. Aunque la falta de tiempo, sí es una limitante importante, se puede considerar que no es un pretexto de tanto valor como para no realizar chequeos de salud, al menos una vez al año. Además, los resultados apuntan a que la mayoría de los encuestados cuentan con una alimentación poco saludable, incluyendo a los estudiantes que presentan ENT, lo cual también es alarmante.

Determinar el conocimiento de la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT, con respecto a las enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia de una alimentación saludable para su prevención. Los estudiantes presentan un conocimiento medianamente adecuado con respecto a las ENT y su relación con una alimentación saludable. Un aspecto que pudo haber favorecido a respuestas correctas es que la encuesta tuvo la opción de respuestas múltiples; por lo tanto, los encuestados pudieron seleccionar más de una opción. Es interesante que la mayoría de los encuestados no asoció el cáncer de mama, próstata y colon con una alimentación saludable para su prevención.

Determinar la capacidad de cambio de hábitos alimentarios en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT. En relación con este objetivo, se determinó que la mayoría de los estudiantes se encuentran dispuestos a llevar una alimentación saludable en caso de contar con las herramientas necesarias; es por esto que, se debe resaltar la importancia de generar nuevas estrategias para educar a los adultos jóvenes y promover los estilos de vida saludables. Además, para la mayoría de ellos es muy importante contar con hábitos alimentarios saludables y lo asocian con el cuidado de su salud, lo cual apunta a una capacidad de cambio hacia mejores hábitos.

Recomendaciones.

Identificar las tendencias actuales de alimentación en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT. Se recomienda que la Clínica de Salud Integral de la ULACIT se encargue de realizar más estudios que complementen el presente objetivo, con el fin de identificar más específicamente, las tendencias alimenticias de los estudiantes y elaborar estrategias para mejorar este aspecto.

Identificar la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT. En torno a este objetivo, se recomienda realizar un estudio más profundo que abarque a un estudio censal de estudiantes de la ULACIT y realizar campañas de promoción de chequeos médicos regulares.

Determinar el conocimiento de la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT con respecto a las enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia de una alimentación saludable para su prevención. En relación con este propósito, se puede sugerir que la Clínica de Salud Integral de la ULACIT, realice sesiones de educación nutricional a los estudiantes sobre la importancia de la prevención de ENT y de cómo llevar una alimentación saludable que se ajuste a las necesidades de cada persona.

Determinar la capacidad de cambio de hábitos alimentarios en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT. Sobre los alcances de este objetivo, se sugiere que se realicen estudios posteriores sobre la viabilidad de aplicar una dinámica en donde todos los estudiantes de la ULACIT se encarguen de cultivar una huerta en la universidad, de manera que tengan a mano más herramientas para alimentarse mejor. Además, se recomienda promocionar más la importancia de acudir al nutricionista regularmente, para tener mejores estrategias de mejorar los hábitos alimenticios.

Referencias.

- Alzate Yepes, T. (2019). *Dieta saludable*. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 9-14.
- Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia. (s.f.) *Alimentación Saludable*. Recuperado el 21 de enero de 2024, de <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/#>
- Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable (s.f.) *¿Qué son las Enfermedades No Transmisibles (ENT) y cómo reducir los factores de riesgo?* Recuperado el 31 de enero de 2024, de <https://www.infoilar.org/es/articulos/enfermedades-no-transmisibles-y-como-reducir-los-riesgos>
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., ... & Revenga, J. (2013). *Definición y características de una alimentación saludable*. Recuperado del 30 de enero de 2024, de https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf
- Espejo, J., Tumani, M., Aguirre, C., Sánchez, J., & Parada, A. (2022). *Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico*. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391-398.
- FAO (s.f.) *Alimentación y nutrición escolar*. Recuperado el 31 de enero de 2024, de <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- González, A., Simental, L., & Elizondo, S. (2011). *Relación triglicéridos/colesterol-HDL elevada y resistencia a la insulina*. *Cirugía y cirujanos*, 79(2), 126-131.
- Hernández, R. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. McGraw-Hill Interamericana. Recuperado el 2 de febrero de 2024, de [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas de Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana. Recuperado el 2 de febrero de 2024, de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Jusidman-Rapoport, C. (2014). *El derecho a la alimentación como derecho humano*. *salud pública de México*, 56, s86-s91.

- Ministerio de Salud. (18 de enero del 2023). *Enfermedades No Transmisibles representaron el 80.73% de las defunciones en el territorio nacional para el año 2019*. Recuperado el 21 de enero de 2024, de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/60-noticias-2023/1498-enfermedades-no-transmisibles-representaron-el-80-73-de-las-defunciones-en-el-territorio-nacional-para-el-ano-2019>
- Naciones Unidas (s.f.). Jóvenes. Recuperado el 31 de enero de 2024, de <https://www.un.org/es/global-issues/youth#:~:text=Esta%20edad%20suele%20ser%20los,persona%20ser%20C3%A1%20considera%20como%20adulto>
- López, B., Loria, V., González, L., & Fernández, E. (2022). *Alimentación y estilo de vida en la prevención del cáncer*. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE3), 74-77.
- OMS. (16 de septiembre del 2023). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 21 de enero de 2024, de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma\)%20y%20la%20diabetes](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma)%20y%20la%20diabetes)
- OPS. (s.f.) *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado el 21 de enero de 2024, de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.
- Petermann, F., Leiva, A., Martínez, M., Durán, E., Labraña, A., Garrido-Méndez, A., & Celis-Morales, C. (2018). *Consumo de carnes rojas y su asociación con mortalidad*. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 293-295.
- Reyes, S. & Canto, M. (2020). *Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública*. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.
- Rodríguez, R. & García, J. (2018). *Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores*. *Revista de Enfermedades no Transmisibles Finlay*, 8(2), 103-110.
- Salinas, J., Lera, L., González, G., & Vio, F. (2016). *Evaluación de una intervención educativa nutricional en trabajadores de la construcción para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en Chile*. *Revista médica de Chile*, 144(2), 194-201.
- Talens Oliag, P. (2021). *Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles*. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 3-4.

Uauy, R. (2006). *Importancia de las frutas y verduras en la prevención de enfermedades crónicas*. Revista chilena de nutrición, 33, 224-225.

Valdés, M. (2020). *Las enfermedades crónicas no transmisibles y la pandemia por COVID-19*. Revista de Enfermedades no Transmisibles Finlay, 10(2), 78-8.

Anexos.

Anexo 1. Cuestionario aplicado a la población de estudio.

¡Hola! Soy Cristina Ferrantelli, y también soy estudiante de la ULACIT. Me encuentro cerca de finalizar mi maestría y le agradezco que me brinde 2 minutos de su tiempo para llenar este cuestionario para mi Proyecto de Integración.

El presente cuestionario tiene como objetivo analizar los conocimientos que presentan los estudiantes de la ULACIT, en relación con las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) y su relación con una alimentación saludable. El propósito es obtener información para la investigación del proyecto final de graduación de la ULACIT, requisito para optar por el grado de Maestría en Gerencia de Proyectos. El uso de este cuestionario es de tipo académico, y en ningún momento se publicará su información personal. De antemano, muchas gracias por su participación.

Datos sociodemográficos.

1. Edad
 - a) 18 años o menos
 - b) 19 a 30 años
 - c) 31 a 40 años
 - d) 41 a 50 años
 - e) 61 años o más

2. Provincia de Residencia
 - a) San José
 - b) Alajuela
 - c) Cartago
 - d) Heredia
 - e) Puntarenas
 - f) Limón
 - g) Guanacaste

3. ¿Con qué género se identifica?
 - a) Femenino
 - b) Masculino
 - c) Prefiero no decirlo

4. ¿Qué grado académico se encuentra cursando actualmente en la ULACIT?
 - a) Licenciatura
 - b) Bachillerato
 - c) Maestría
 - d) Especialidad
 - e) Otro (especifique) _____

Objetivo Especifico #1.

Identificar las tendencias actuales de alimentación en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

5. ¿Con qué frecuencia consume alimentos procesados, altos en grasas y azúcares, añadidos en su dieta? (embutidos, frituras, comida rápida, postres)
 - a) Nunca
 - b) De dos a tres veces por semana
 - c) Una al día
 - d) Dos o más veces al día

6. ¿Con qué frecuencia consume frutas y/o vegetales crudos o naturales? (no se incluyen frescos o batidos)
 - a) Nunca
 - b) De dos a tres veces por semana
 - c) Una al día
 - d) Dos o más veces al día

7. ¿Con qué frecuencia consume proteína de origen animal o vegetal? (carne roja y blanca, huevos, frijoles)
 - a) Nunca
 - b) De dos a tres veces por semana
 - c) Una al día
 - d) Dos o más veces al día

Objetivo Especifico #2.

Identificar la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

8. ¿Se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses? (pruebas de sangre de perfil de lípidos, glucosa en sangre, hemograma completo)
 - a) Sí
 - b) No

- 8.1. En caso de que se haya realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses, ¿se detectó alguno de estos valores alterados? Puede escoger más de una opción.
 - a) Triglicéridos
 - b) Colesterol total
 - c) Glucosa en ayunas
 - d) Otro (especifique) _____

- 8.2. Si no se ha realizado exámenes de laboratorio en los últimos 12 meses por favor indicar las razones por las cuales no lo ha podido realizar. Puede escoger más de una opción.
 - a) Falta de tiempo
 - b) Razones económicas
 - c) No tenía conocimiento sobre estos exámenes
 - d) Otro (especifique) _____

Objetivo Especifico #3.

Determinar el conocimiento de la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT, con respecto a las enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia de una alimentación saludable para su prevención.

9. Si una persona llevara una dieta saludable, ¿cuáles de las siguientes enfermedades crónicas podría prevenir? Puede marcar más de una opción.
- a) Hipertensión arterial
 - b) Diabetes mellitus tipo 2
 - c) Enfermedades renales
 - d) Enfermedades cardiovasculares
 - e) Enfermedades del hígado
 - f) Cáncer de mama, próstata o colon
10. ¿Cuál o cuáles de los siguientes alimentos ha escuchado usted que podrían ayudar a prevenir enfermedades crónicas? Puede marcar más de una opción.
- a) Alimentos integrales (avena, quinoa, lentejas, frijoles, entre otros)
 - b) Leguminosas
 - c) Frutas y verduras enteras y crudas
 - d) Grasas saludables
11. ¿Cuáles factores considera que podrían desarrollar una enfermedad crónica no transmisible? Puede marcar más de una opción
- a) Tabaco
 - b) Bebidas alcohólicas
 - c) Inactividad física
 - d) Dieta deficiente o poco saludable
 - e) Genética
 - f) Obesidad

Objetivo Especifico #4.

Determinar la capacidad de cambio de hábitos alimentarios en la población adulta joven de estudiantes de la ULACIT.

12. ¿Qué tan importante es para usted contar con hábitos alimentarios saludables?
- a) Muy importante
 - b) Algo importante
 - c) Poco importante
 - d) Nada importante
13. ¿Cuál podría ser el motivo más importante para interesarse en una alimentación saludable?
- a) Mantener un peso saludable
 - b) Mejorar mi apariencia física
 - c) Cuidar mi salud
 - d) Otro (especifique) _____

14. ¿Considera que cuenta con una alimentación saludable?

- a) Sí
- b) No
- c) No estoy seguro/a

15. ¿Estaría dispuesto, dispuesta a seguir una dieta saludable si cuenta con las herramientas y recursos necesarios?

- a) Sí
- b) No
- c) No estoy seguro/a