

Universidad Nacional de Cuyo
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela de Enfermería

INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA

TRABAJO FINAL:

“Valoración de hábitos saludables en estudiantes de enfermería universitaria”



AUTORES: ADRIANA CARRIÓN
LORENA ORTEGA
PABLOCARRILLO

Mendoza, marzo 2009

ADVERTENCIA

Esta investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería, dependiente de la Facultad de Ciencias Médicas, de la Universidad Nacional de Cuyo y del Ministerio de Desarrollo Social y Salud y la misma no podrá ser publicada en toda o en parte o resumirse. Sin el consentimiento escrito de la Dirección de la Escuela y/o Autor/es del Trabajo.

APROBACIÓN:

Investigación Aprobada:

Integrantes de Tribunal Examinador:

Loic. Reyes María Rosa

Loic. Andrade Ama Magdalena

Fecha: 05/03/2009

***“Lograr el bienestar es un anhelo
y una posibilidad que depende,
en gran parte de usted.”***

Anónimo.

PRÓLOGO

Mientras somos niños nuestra salud y calidad de vida dependen de nuestros padres; cuando crecemos el cuidado de nuestro bienestar queda en nuestras manos. De nosotros depende el estado de salud Física, psíquica, social y espiritual. Podemos aspirar a mejorarla, lo que exige cierto trabajo de nuestra parte.

Nuestro interés por conocer acerca de que comen y si realizan actividad física los alumnos universitarios nos ayudo justamente a discernir si estos hábitos necesarios son saludables o deben mejorarse.

Como experiencia personal, es un tema que me preocupa como madre y enfermera debo orientar a mis hijas sobre la importancia que tiene la alimentación para nuestro cuerpo para prevenir enfermedades. Deseamos que este trabajo de investigación sirva para valorar nuestras actitudes de cómo cuidarnos como alumnos y a los pacientes a los cuales brindamos nuestra ayuda y protección.

Finalmente queremos agradecer a nuestras familias por el apoyo incondicional, a nuestros compañeros de estudio por darnos animo día a día y a nuestros docentes por brindarnos los conocimientos y herramientas para trabajar en esta profesión, y sobre todo por enseñarnos con el ejemplo a ser auténticas personas con un fuerte compromiso ético y moral.

Especialmente a la Licenciada Maria Rosa Reyes por su paciencia y compromiso.

A mis compañeros de trabajo de la cátedra de Fisiología Normal por su apoyo constante y por colaborar desinteresadamente en este trabajo.

INDICE GENERAL

CARÁTULA.....	I
ADVERTENCIA.....	II
APROBACIÓN.....	III
PROLOGO.....	IV
ÍNDICE GENERAL.....	V
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	VI-VII
INTRODUCCIÓN.....	1-2
TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICO.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6-11
DISEÑO METODOLÓGICO.....	13-15
PROCESO Y DEFINICIÓN DE VARIABLES.....	16-17
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	18-22
CÓDIGOS Y CODIFICACIÓN DE VARIABLES.....	23-26
TABLAS Y GRÁFICOS.....	27
CONCLUSIÓN.....	65-67
RECOMENDACIONES.....	68
BIBLIOGRAFÍA.....	69
ANEXO.....	70
ENCUESTA EN BLANCO.....	71-73
TABLA MATRIZ DE DATOS.....	74

ÍNDICE DE TABLAS Y GRAFICOS:

<i>Tabla y Grafico N° 1 Variable año que cursa.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabla y Grafico N° 2 Variable edad</i>	<i>28</i>
<i>Tabla y Grafico N° 3 Variable sexo.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabla y Grafico N° 4 Variable Estado civil</i>	<i>30</i>
<i>Tabla y Grafico N° 5 Variable Hijos</i>	<i>31</i>
<i>Tabla y Grafico N° 6 Variable Procedencia</i>	<i>32</i>
<i>Tabla y Grafico N° 7 Variable Residencia.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabla y Grafico N° 8 Variable con quien vive</i>	<i>34</i>
<i>Tabla y Grafico N° 9 Variable Alquiler</i>	<i>35</i>
<i>Tabla y Grafico N° 10 Variable trabaja</i>	<i>36</i>
<i>Tabla y Grafico N° 11 Variable turno de trabajo</i>	<i>37</i>
<i>Tabla y Grafico N° 12 Cantidad de horas de trabajo por semana.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabla y Grafico N° 13 Variable obra social.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabla y Grafico N° 14 Variable beca</i>	<i>40</i>
<i>Tabla y Grafico N° 15 Variable Tipo de beca.....</i>	<i>41</i>
<i>Tabla y Grafico N° 16 Variable Desayuno</i>	<i>42</i>
<i>Tabla y Grafico N° 17 Variable Almuerzo</i>	<i>43</i>
<i>Tabla y Grafico N° 18 Variable Cena.....</i>	<i>44</i>
<i>Tabla y Grafico N° 19 Variable Consumo de lácteos.....</i>	<i>45</i>
<i>Tabla y Grafico N° 20 Variable Consumo de carnes</i>	<i>46</i>
<i>Tabla y Grafico N° 21 Variable Consumo de verduras</i>	<i>47</i>
<i>Tabla y Grafico N° 22 Variable Consumo de frutas</i>	<i>48</i>
<i>Tabla y Grafico N° 23 Variable Consumo de Hidratos de carbono/ legumbres</i>	<i>49</i>
<i>Tabla y Grafico N° 24 Variable Consumo de grasas</i>	<i>50</i>
<i>Tabla y Grafico N° 25 Variable Consumo de fiambres.....</i>	<i>51</i>
<i>Tabla y Grafico N° 26 Variable Consumo de aceites.....</i>	<i>52</i>
<i>Tabla y Grafico N° 27 Variable Consumo de gaseosas</i>	<i>53</i>
<i>Tabla y Grafico N° 28 Variable Consumo de agua</i>	<i>54</i>

<i>Tabla y Grafico N° 29 Variable Agregado de sal</i>	<i>55</i>
<i>Tabla y Grafico N° 30 Variable Consumo de alcohol.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabla y Grafico N° 31 Variable Resultado sobre alimentación</i>	<i>57</i>
<i>Tabla y Grafico N° 32 Variable Beneficios actividad física.....</i>	<i>58</i>
<i>Tabla y Grafico N° 33 Variable Realiza actividad física</i>	<i>59</i>
<i>Tabla y Grafico N° 34 Variable Tipo de actividad física</i>	<i>60</i>
<i>Tabla y Grafico N° 35 Variable Frecuencia semanal de actividad física</i>	<i>61</i>
<i>Tabla N° 36 Bivariada Año que cursa según trabajo</i>	<i>62</i>
<i>Tabla N° 37 Bivariada trabajo según Alimentación.....</i>	<i>63</i>
<i>Tabla N° 38 Bivariada Alimentación según actividad física</i>	<i>64</i>

INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida saludable es una acción integral de la vida cotidiana que relaciona los patrones alimentarios o nutricionales con los demás hábitos que caracterizan al hombre.

En muchas ocasiones hemos observado que los alumnos de enfermería no desayunan y si desayunan lo hacen fuera de horario apresuradamente en el recreo tomando mate, café con tortas o confituras así como también pueden consumir golosinas, gaseosas, jugos, galletas, etc. Al salir de clase algunos alumnos se van a trabajar sin realizar almuerzo o consumen hamburguesas, panchos o sándwiches.

Los alumnos están prácticamente toda la mañana sentados en clase, en la biblioteca o frente de la computadora. La mayoría se transportan en ómnibus con escasa actividad física.

Consideramos que es un problema porque afecta el bienestar de los estudiantes disminuyendo su calidad de vida y deteriora imperceptiblemente su salud. Como futuros enfermeros tenemos la oportunidad de educar a la comunidad enseñando la importancia de la práctica de hábitos saludables a través de nuestro ejemplo. Así también brindar cuidados integrales a las personas que lo necesiten para recuperar su salud. Estas acciones tienden a contribuir al mejoramiento de estilos de vida saludable de la población.

El cambio de los estilos de vida con respecto a los patrones alimentarios correcto, el incremento de la actividad física favorece a la disminución de factores de riesgos de las enfermedades crónicas no transmisibles.

La calidad de alimentación y el grado actividad física están dentro de los requerimientos energéticos que deben tener los estudiantes como actividad.

El impacto de este estudio tiene como finalidad proporcionar una visión general de los estudiantes de enfermería con respecto al tipo de alimentación y actividad física para transformarla en hábitos saludables.

Si existiera una deficiencia en la alimentación o el ejercicio el cuerpo se enfermará.

Para ello un estilo de vida saludable es una acción integral que relaciona alimentación y actividad física, que deben ser continuamente puestos en práctica para mantener nuestro óptimo bienestar y de los futuros pacientes a los cuales vamos a brindar nuestros cuidados.

TEMA:

Valoración de hábitos de vida saludable en estudiantes de la carrera de enfermería universitaria.

PROBLEMA:

¿La alimentación y la actividad física de los estudiantes de la carrera de enfermería universitaria de la U. N. de Cuyo, cumplen con hábitos saludables para lograr una buena calidad de vida, en Mendoza 2008?

JUSTIFICACIÓN:

El propósito de este trabajo consiste en conocer si los estudiantes de enfermería universitaria, tienen una alimentación saludable, buena o regular o deben mejorar su alimentación.

Conocer si realizan actividad física. Como futuros profesionales de la salud somos los encargados de educar y ayudar a restablecer la salud de las personas a través de nuestro conocimiento, actitud y práctica sobre los hábitos saludables de vida.

El problema detectado en el siguiente trabajo ha sido vivenciado por los autores de este trabajo, pretendemos con la realización de la investigación conocer si la alimentación y la actividad física se cumplen como hábitos saludables para lograr una buena calidad de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería universitaria.

OBJETIVOS GENERALES:

Conocer si la alimentación y la actividad física de los estudiantes de la carrera de enfermería universitaria de la U. N. de Cuyo, se cumplen como hábitos saludables para lograr una buena calidad de vidas, en Mendoza 2008.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- *Establecer si el tipo de alimentación está dentro de hábitos saludables para un estudiante.*
- *Establecer si la alimentación cumple con las recomendaciones de la pirámide nutricional.*
- *Establecer si la actividad física es importante para tener buenos hábitos saludables en la calidad de vida.*
- *Identificar tipo de actividad física que realizan los alumnos*

MARCO TEÓRICO

El ambiente de trabajo es el medio más exigente en el que transita todo ser humano en función a su intensidad de exposiciones ya sean físicas, químicas, biológicas, ergonómicas o psicológicas que afectan su estado de salud y el de su familia. (1)

Debido al déficit salarial que existe en la actualidad hace que los estudiantes busquen fuentes de ingreso para seguir estudiando.

El estudiante que trabaja recibe una retribución económica que lo ayuda lograr su independencia y contribuye a su realización como persona y al progreso de su comunidad.

Al hacer referencia a los estilos de vida saludables desde una perspectiva más integral se puede observar una modificación de los mismos en aquellos que estudian y trabajan a la vez.

El estudiante universitario debe dormir, ya que el sueño es parte esencial de la vida del hombre y constituye un tercio de su tiempo. Todas las células del cuerpo necesitan un período de inactividad para recuperarse y renovarse. Durante el sueño aumenta la secreción de hormonas. Aún se discute si todas las personas necesitan 8 horas de sueño por la noche.

Los jóvenes salen a recrearse a boliches o lugares donde hay música y ruido los fines de semana. Al no cumplir con las horas de descanso que necesita el cuerpo, este se encuentra sobrecargado alterando las necesidades de descanso y sueño.

Conocemos que la alimentación es uno de los derechos fundamentales del ser humano (2). Es por ello que el organismo necesita alimentos que le proporcionan energía para el funcionamiento de los órganos, el movimiento corporal y las actividades de la vida diaria para mantener la temperatura corporal y proporcionar las materias primas que permitan a las enzimas, participar en las funciones de crecimiento, la sustitución de tejidos corporales y la reparación de tejidos.

Los alimentos deben sufrir los procesos de ingestión, digestión y absorción para poder producir la energía necesaria a fin de que estas reacciones puedan tener lugar (3)

Los nutrientes se encuentran en los alimentos y contienen los elementos necesarios para el funcionamiento del organismo.

Las necesidades energéticas varían según las características biológicas y sociales según la edad, el peso, el estado de salud, el grado de actividad física y la temperatura ambiental (4)

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población (5)

Los diferentes alimentos que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana para conseguir una dieta equilibrada. Como se muestra en el siguiente dibujo a través de la Pirámide de la alimentación saludable (6)

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Explicación de la pirámide de la alimentación saludable

Categoría	Alimentos incluidos en cada nivel	Frecuencia recomendada	Cantidad por ración	Medidas caseras
Consumo diario	1° Nivel base de la pirámide: --En este representada papa, arroz, pan, pan integral, diversas harinas y cereales - Agua de bebida	4-6 raciones al día 4-8 raciones al día	60-80 g pasta-arroz 40-60gpan 150g200g patatas 200ml	1 plato normal 3-4 rebanadas 1 patata grande 1 vaso
	2° Nivel : -En la sección de la izquierda están representadas las verduras (lechugas, tomate, zanahoria, coliflor, puerros,...) -En la sección de la derecha, las frutas (naranjas, manzana, uva, fresas, peras	2-3 raciones al día 3-4 raciones	150-200g 120-200g	1 plato ensalada 1 pieza mediana, taza de fresas
	3° Nivel : -Están representada leche, queso fresco, yogur -Aceite oliva -Práctica actividad física	2-3 raciones Diario Diario	200-250 ml 200-250g 125g queso 30 min	1taza de leche 2 yogur 1c. sopera 2-3 fetas 1 c sopera

Categoría	Allmentos incluidos en cada nivel	Frecuencia recomendada	Cantidad por ración	Medidas caseras
<i>Consumo semanal</i>	4° Nivel: - Están representados los pescados, carnes magras, aves, huevos	<i>Alternar su consumo</i>	125-150g	<i>Cuarto de pollo, un filete de pescado, 1-2 huevos. Bife</i>
	-Legumbres -Frutos secos	<i>2-3 raciones a la semana</i>	60-80g 20-30g	<i>1 plato 1 puñado</i>
<i>Consumo ocasional</i>	5° Nivel: -Están embutidos, chorizos, morcilla, y las carnes grasas	<i>ocasional</i>		<i>Moderar</i>
	6° Nivel: - Están los dulces caramelos, snacks dulces y salados, refrescos	<i>Menos de 4 ocasiones al día</i>		<i>Moderar</i>
	7° Nivel: - Están la manteca, margarina, masitas, tortas	<i>ocasional</i>		<i>Moderar</i>

En la actualidad, el medio universitario, el laboral y la atención primaria se consideran el medio ideal para la intervención directa mediante la promoción de vida saludable a través de la participación activa de los estudiantes en la comunidad.

La actividad física es imprescindible dentro de los estilos de vida saludable.

La OMS resalta que la actividad física constante produce una serie de beneficios y reduce los efectos dañinos del sedentarismo. (7)

La vida activa es una cuestión cultural que debe fomentarse entre los niños en edades escolares y a lo largo de sus primeras dos décadas de vida.

De no ser así parece seguro que el ritmo vital de las sociedades modernas estrés, prisas, falta de tiempo impondrá sus efectos negativos al dificultar al individuo el desarrollo de actividades físicas. No en vano, los datos indican que a medida que avanza la edad, disminuye el número de personas que practican algún ejercicio, en parte, debido a que también disminuyen las oportunidades para hacerlos. Tampoco contribuyen a erradicar el sedentarismo las nuevas tecnologías, que facilitan incluso hacer compras sin moverse de casa. Ejemplo llamando al delivery.

Las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo a causa de los efectos del sedentarismo, siendo la actividad física regular la que proporcionaría beneficios sobre la reducción de costos en la atención sanitaria.

Una persona puede comer poco, hacer ejercicio y engordar, mientras que otra, por el contrario, puede mantener su peso sin problemas a pesar de adquirir hábitos mucho más sedentarios. ¿A qué se debe? Cada persona tiene un metabolismo propio y diferente al resto.

El desconocimiento sobre nuestro metabolismo y algunas malas costumbres en la dieta pueden alterarlo y provocar consecuencias perniciosas para el organismo. (8)

Los beneficios de un programa de ejercicio y dieta adecuado serán mayores si se conocen las diferencias esenciales de la composición corporal empleando la clasificación por biotipos. (9)

Sabemos que el incremento del consumo de oxígeno tiene buena correlación con la función cardiovascular, esta mejoría se produce al aumentar la capacidad del sistema cardío-circulatorio al mejorar la utilización de oxígeno por el músculo esquelético.

Las demandas energéticas del miocardio disminuyen debido a que la frecuencia cardíaca y la tensión arterial experimentan un menor incremento a un nivel de esfuerzo determinado, este efecto es similar al que ejercen los fármacos bloqueadores del sistema beta – adrenérgico usados para reducir el consumo de oxígeno del miocardio.

Podemos decir que el entrenamiento aeróbico incrementa la actividad del activador del plasminógeno tanto en hombres como en mujeres disminuyendo la viscosidad en sangre.

Ayuda a contribuir al abandono de hábitos tóxicos e incorporación de los beneficios psicológicos que aporta el deporte y las actividades relacionadas con él, capaces por sí mismas de reducir males modernos como el estrés, la ansiedad o la depresión. Ayuda a regular el sueño, Una sesión de ejercicios aeróbicos es suficiente para reducir la ansiedad. Para producir un efecto tranquilizante gracias a las endorfinas liberadas que producen placer.

El ejercicio físico también contribuye a prevenir y reducir la osteoporosis manteniendo la masa ósea evitando el riesgo fractura de cadera en las mujeres. De igual forma, rebaja la probabilidad de padecer dolores lumbares o en las rodillas, fortalece los músculos, tendones y ligamentos de las personas. (10)

En un informe de la secretaria de Bienestar universitario dice que la mitad de los estudiantes de la U. N. de Cuyo no realiza actividad física y un cuarto come mal (11).

En el transcurso de nuestra carrera hemos observado que los alumnos disponen de poco tiempo para desayunar en los recreos Algunos después de cursar tienen escaso tiempo para almorzar. El menú que ofrece el buffet es de alto costo y fundamentalmente comidas ricas en grasas e hidratos de carbono así como también bebidas azucaradas. Además muy pocos poseen becas de comedor y asisten regularmente donde el menú es elaborado por nutricionistas, pero deben realizar largas filas donde el tiempo para acceder a comer esta dentro de una hora y media.

La facultad no posee bebederos, solo dispenser de agua, en el primer piso y planta baja, los baños son insuficientes dado por la cantidad de alumnos que concurren y no son adecuados para sacar agua.

Respecto a los alumnos existe la posibilidad que no realicen actividad física ya que muy pocos concurren al la dirección de deportes.

No organizan campeonatos de fútbol u otros deportes entre los distintos años para conocerse. Solamente esta la fiesta de bienvenida a los alumnos de primer año en un lugar de recreación nocturno.

Consideramos que es de importancia el conocer la edad, con quien vive, si trabaja, para reconocer las situaciones que puedan alterar equilibrio bio-psico social y así incorporar los hábitos de vida saludable al formar una familia teniendo en cuenta las características emocionales y sociales en cada etapa (12).

La vivienda, constituye el ambiente íntimo del hombre donde se calcula que permanece más del 50% de su vida. De tal manera que las diversas condiciones que están estrechamente vinculadas con la salud de sus ocupantes. Los alumnos que estudian lejos de su casa y tiene que alquilar es un reto por que deben pasar y deben adaptarse en un lugar que a veces no reúne las condiciones de una vivienda higiénica que hacen que sus estilo de vida saludable se puedan alterar.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio:

La investigación se inicia como cuantitativa discreta, no experimental, cuyo propósito fundamental es la formulación de problemas para una investigación posterior más precisa, o el desarrollo de hipótesis y establecimiento de prioridades para futuras investigaciones.

Área de Estudio:

La investigación se realizó en la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo, durante el periodo 2008 en la Provincia de Mendoza.

El estudio es de tipo descriptivo cuantitativo transversal, porque consiste en categorizar y proporcionar una visión sobre (a) los estudiantes de enfermería sobre los conocimientos de su alimentación y actividad física en relación con hábitos saludables para la vida.

Universo:

El universo estuvo comprendido a los alumnos de la carrera enfermería universitaria, de Universidad Nacional de Cuyo, un total de 69 alumnos, de los cuales 18 alumnos son de primer año; 28 alumnos son de segundo año y 21 alumnos son de tercer año, regulares del año 2008.

Se trabajó con el total del universo.

Unidad de Análisis:

Son cada uno de los alumnos de la Carrera de Enfermería Universitaria de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo.

Técnica:

La investigación se realizó por medio de una entrevista semi-estructurada a alumnos de la carrera de enfermería universitaria, en el mes de diciembre del 2008.

Método de Recolección de Datos:

- a) Encuesta de carácter anónimo para relevar datos personales.*
- b) Cuestionario estandarizado de la encuesta Nacional de alimentación y Salud del año 2007 del Ministerio de Salud de la Nación .(anexo N° 1).*

Para la obtención del dato primario se ha establecido como instrumento para recolectar los datos, la encuesta estructurada, la cual se realizará a los alumnos de primer, segundo y tercer año de la Carrera de Enfermería Universitaria de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo.

El instrumento constará con preguntas cerradas, que se representaran en gráficos de barras o torta.

La validez del cuestionario está dado por haber sido redactado sobre la base de los datos indicadores de las dimensiones de las variables seleccionadas, con la finalidad de captar con la suficiente exactitud de manera significativa, todos los problemas relacionados con el objetivo de la investigación.

Procedimiento de recolección, tabulación y análisis estadístico de los datos:

Teniendo en cuenta el método y la técnica que se empleara para poder recolectar los datos, se ha seleccionado el método descriptivo de análisis de datos.

Se comenzará con un análisis individual de cada pregunta para posteriormente realizar el análisis descriptivo general de los distintos factores y aspectos planteados en la delimitación del problema a estudiar. Para la elaboración de la tabla matriz (Anexo N° 2)

La representación tabulada se hará por medio de gráficos y tablas.

Análisis:

Una vez recopilada la información se interpretaran los datos obtenidos, y así poder dar respuesta a la pregunta que dio origen a esta investigación.

Informe Final:

Al finalizar nuestro análisis de la investigación, se elaborara un informe final o conclusión con los datos más destacados que den respuesta a nuestro problema:

PROCESO Y DEFINICIÓN DE VARIABLES:

De acuerdo al problema y objetivos planteados se identifican las siguientes variables:

- *Características del alumno*
- *Hábitos de vida saludables:*
 1. *Alimentación*
 2. *Actividad física*

1 – Características del Alumno:

1.1-Año que cursa

1.2-Edad

1.3-Sexo

1.4- Estado civil

1.5-Hijos

1.6-Procedencia

1.7-Residencia urbana/ rural

1.8- Con quien vive

1.9-Alquila

1.10-Trabaja- turno-Horas semanales

1.11-Obra social

1.12-Beca- Tipo de beca

2 –Alimentación

2.1 -Desayuno

2.2- Almuerzo

- 2.3-Cena
- 2.4-Lácteos
- 2.5- Carnes
- 2.6-Verduras
- 2.7-Frutas
- 2.8-Hidratos de carbono / legumbres
- 2.9-Grasas
- 2.10-Fiambres
- 2.11-Aceites
- 2.12-Gaseosas
- 2.13-Agua
- 2.14-Sal
- 2.15-Alcohol

3 – Actividad física

- 3-1 Conoce los beneficios actividad física
- 3.2-Realiza actividad física
- 3.3-Tipo de actividad
- 4.4- Cantidad de veces por semana

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES:

1 – Características del Alumno:

1.1 – Individuales:

Año que cursa:

Edad:

18-22 (transición adolescencia)

23-27(adulto joven)

28-32(transición)

33-37(establecimiento)

Sexo:

Femenino

Masculino

Estado civil:

Soltero

Casado

Divorciado o separado

Convivencia

Procedencia

País

Provincia

Localidad

Lugar de residencia:

Urbana

rural

1.2 – Económicos:

Trabaja:

Si

No

Horas por semana:

8
16
24
35
+ 35

Turno:

Mañana
Tarde
Noche

Obra social:

Sí
No

Beca :

Sí
No

Tipo beca:

Transporte
Ayuda económica
Comedor
Bipu
Fotocopia
Otra

1.3 – Socio-familiares:

Tiene hijos:

Sí
No

Con quien vive:

Familia
Solo
Otras personas

Alquila

Si
No

2. Alimentación:

2.1 -Desayuna:

Si
No

2.2 -Almuerza:

Si
No

2.3-Cena:

Si
No

2.4-Lácteos:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.5- Carnes:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.6-Verduras:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.7-Frutas:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.8-Hidratos de carbono / legumbres:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.9-Grasas:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.10-Fiambres:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.11-Aceites:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.12-Gaseosas:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.13-Agua:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.14-Sal:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

2.15-Alcohol:

Siempre
A veces
Ocasionalmente

3 –Actividad física:

3-1 Conoce los beneficios actividad física

Si
No

3.2-Realiza actividad física

Si
No

3.3-Tipo de actividad

3.4- Cantidad de veces por semana

1 – Características del Alumno:

<i>Variables</i>	<i>Categorías</i>	<i>Código</i>
<i>1.1 año</i>	<i>1º año</i> <i>2º año</i> <i>3º año</i>	<i>1</i> <i>2</i> <i>3</i>
<i>1.2 – Edad</i>	<i>18 a 22 años</i> <i>23 a 27 años</i> <i>28 a 32 años</i> <i>33 y más años</i>	<i>1</i> <i>2</i> <i>3</i> <i>4</i>
<i>1.3 – Sexo</i>	<i>Femenino</i> <i>Masculino</i>	<i>1</i> <i>2</i>
<i>1.4 – Estado Civil</i>	<i>Soltero</i> <i>Casado</i> <i>Divorciado-</i> <i>separado</i> <i>Convivencia</i>	<i>1</i> <i>2</i> <i>3</i> <i>4</i>
<i>1.5 Hijos</i>	<i>Si</i> <i>No</i>	<i>1</i> <i>2</i>
<i>1.6 – Procedencia</i>	<i>Mendoza</i> <i>Otra país/ provincia</i>	<i>1</i> <i>2</i>
<i>1.7 – Residencia</i>	<i>Urbana</i> <i>Rural</i>	<i>1</i> <i>2</i>
<i>1.8– Con quien vive</i>	<i>Familia</i> <i>Solo</i> <i>Otros personas</i>	<i>1</i> <i>2</i> <i>3</i>
<i>1.9 – Alquila</i>	<i>Si</i> <i>No</i>	<i>1</i> <i>2</i>

<i>Variables</i>	<i>Categorías</i>	<i>Código</i>
1.10 – Trabaja	1 2	1 2
1.10.a Turno de trabajo	Mañana Tarde Noche	1 2 3
1.10.b Cantidad de horas	8 16 24 35 +35	
1.11 Posee beca	Sí No	1 2
1.12 Tipo de beca	Ayuda económica Transporte Comedor Bipu Fotocopias	

2 – Alimentación:

<i>Variables</i>	<i>Categorías</i>	<i>Código</i>
2.1 – Desayuna	Sí No	1 2
2.2 – Almuerzo	Sí No	1 2
2.3 – Cena	Sí No	1 2

<i>Variables</i>	<i>Categorías</i>	<i>Código</i>
2.4 –Lácteos	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.5–Carnes	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.6–Verduras	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.7–Frutas	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.8–Hidratos de carbono/ legumbres	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.9–Grasas	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.10–Aceites	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.11–Gaseosas	Siempre A veces Ocasionalmente	1 2 3
2.12–Agua	Sí No	1 2
2.13–Agrega sal	Sí No	1 2
2.14–Alcohol	Sí No	1 2

3 – Actividad física:

<i>Variables</i>	<i>Categorías</i>	<i>Código</i>
<i>3.1 – Conoce los beneficios de actividad física</i>	<i>Si</i> <i>No</i>	<i>1</i> <i>2</i>
<i>3.2 – Realiza actividad física</i>	<i>Si</i> <i>No</i>	<i>1</i> <i>2</i>
<i>3.3 – Tipo actividad física</i>	<i>Caminata</i> <i>Box</i> <i>Karate</i> <i>Aerobic</i> <i>Bicicleta</i> <i>Otros</i>	
<i>3.4 – Cantidad de veces por semana</i>	<i>1 vez</i> <i>2 veces</i> <i>+3 veces</i>	<i>1</i> <i>2</i> <i>3</i>

ANÁLISIS
Y
PRESENTACIÓN
DE
TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla N° 1

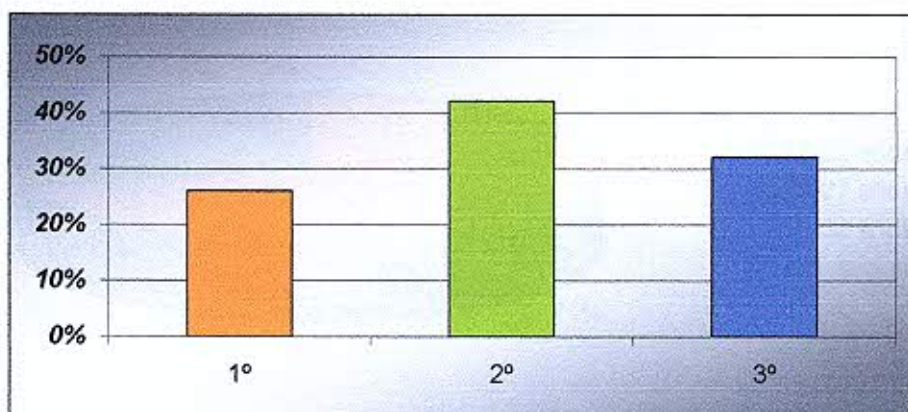
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según año que cursa. Mendoza, 2008.

Año que cursa	Frecuencia relativa	F%
1° año	18	26%
2 año	29	42%
3 año	22	32%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008.

Gráfico N° 1

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según año que cursa. Mendoza, 2008.



Comentario: Se puede decir que el mayor porcentaje de alumnos encuestados 42% fueron de 2° año, el 32% de 3° año y el 26 % de primer año.

Tabla N° 2

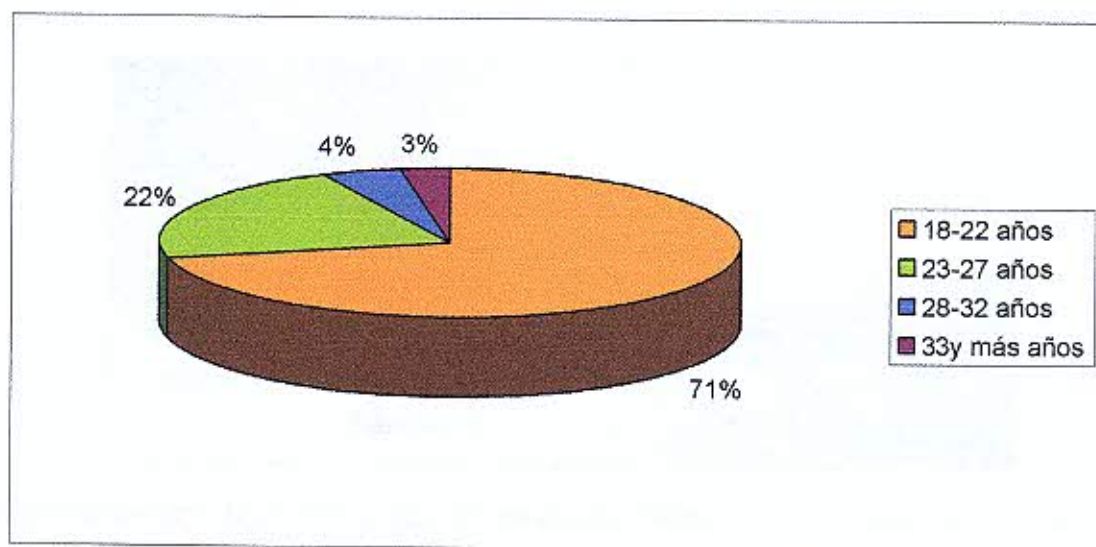
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según edad. Mendoza, 2008.

Edad	Frecuencia relativa	F%
18-22 años	49	71%
23-27 años	15	22%
28-32 años	3	4%
33-y más años	2	3%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008.

Gráfico N° 2

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según edad. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el mayor porcentaje corresponde al rango de edad entre (18-22 años) el cual es del 71%. La población de estudiantes en su mayoría son jóvenes debido a que la carrera es solamente de tres años.

Tabla N° 3

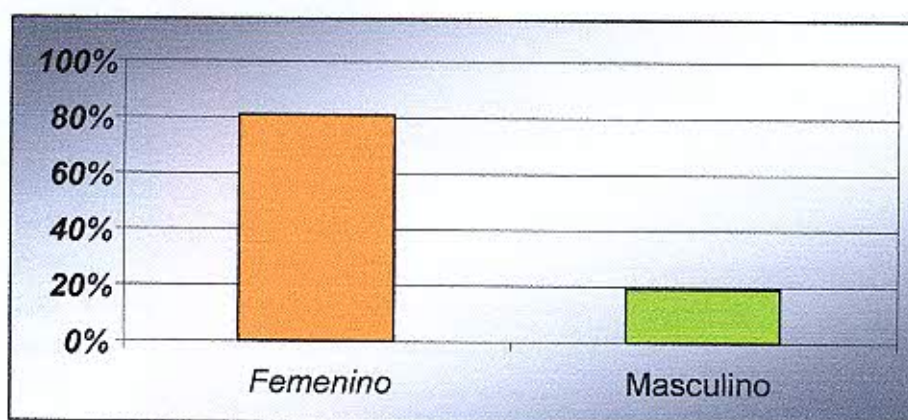
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según sexo. Mendoza, 2008.

Sexo	Frecuencia relativa	F%
Femenino	56	81%
Masculino	13	19%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 3

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según sexo. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el mayor porcentaje corresponde a alumnos del sexo femenino el cual es (81%) con respecto al sexo masculino de (19%). Por lo que podemos decir que es mayoritariamente femenina.

Tabla N° 4

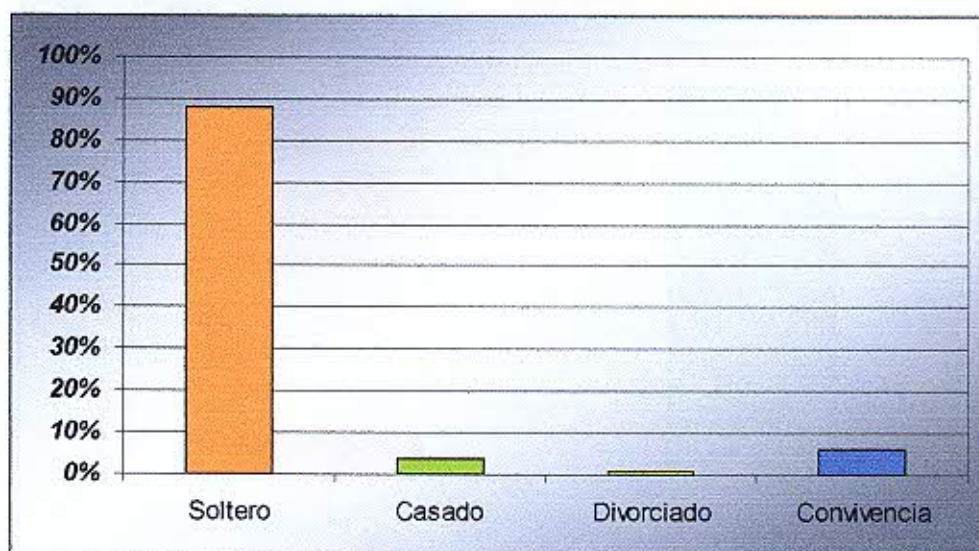
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según estado civil. Mendoza, 2008.

Estado Civil	Frecuencia relativa	F%
soltero	61	88%
casado	3	4%
divorciado	1	1%
convivencia	4	6%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 4

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según estado civil. Mendoza, 2008.



Comentario: Con respecto al estado civil el mayor porcentaje corresponde a solteros con el 88%. Esto puede deberse a la edad que tienen los jóvenes. Y a su etapa de paso de transición a adulto joven.

Tabla N° 5

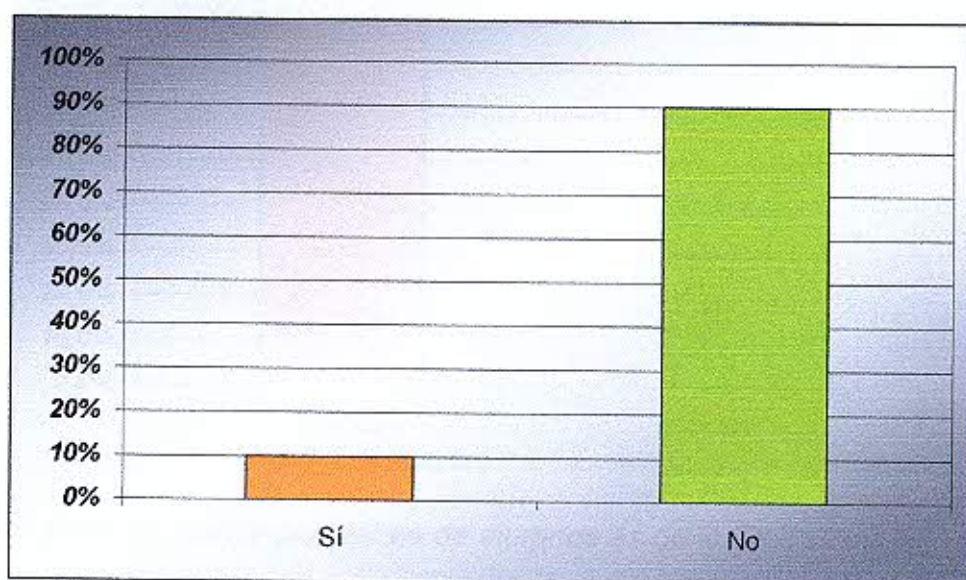
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según si tienen hijos. Mendoza, 2008.

Hijos	Frecuencia relativa	F%
Si	7	10%
No	62	90%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 5

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según si tienen hijos. Mendoza, 2008.



Comentario: El mayor porcentaje de respuesta fue no tienen hijos (90%) y coincide con la cantidad de alumnos solteros.

Tabla N° 6

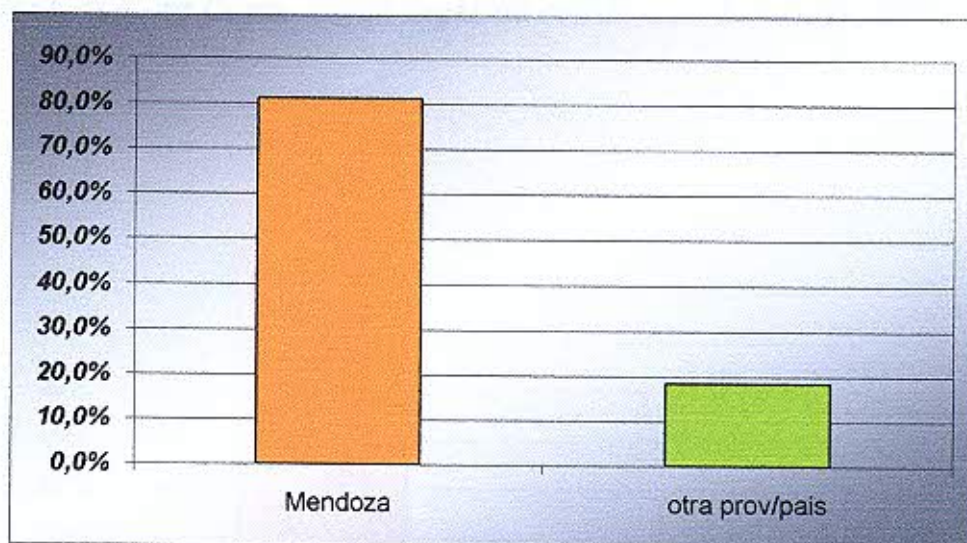
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según procedencia. Mendoza, 2008.

Procedencia	Frecuencia relativa	F%
Mendoza	56	81%
Otra prov. o País	13	19%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 6

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según procedencia. Mendoza, 2008.



Comentario: El mayor porcentaje de alumnos es de la Ciudad de Mendoza con el 81% y el 19% proviene de otras provincias o países.

Tabla N° 7

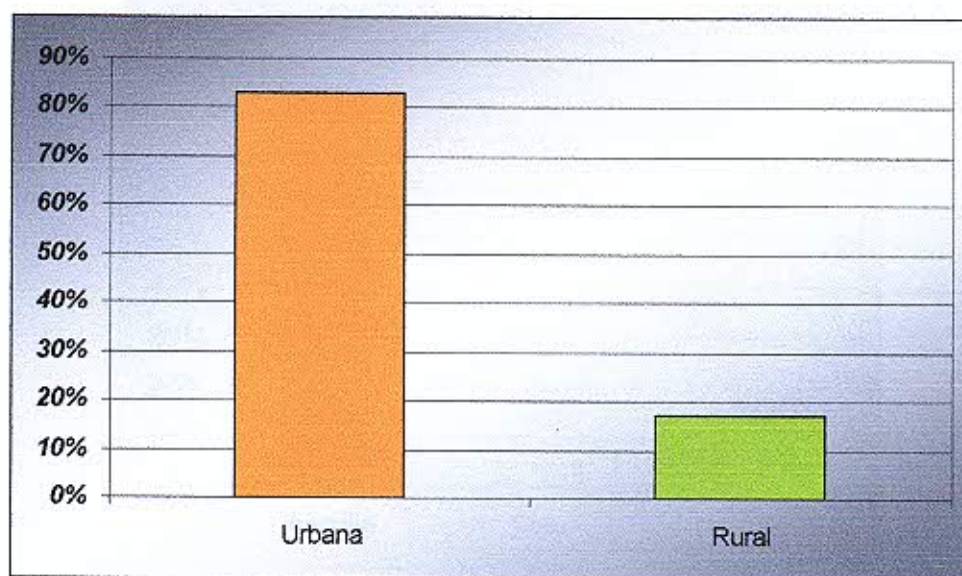
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según lugar residencia urbana o rural. Mendoza, 2008.

Residencia	Frecuencia relativa	F%
Urbana	57	83%
Rural	12	17%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 7

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U.N. de Cuyo, según lugar de residencia. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el mayor porcentaje de alumnos reside en las zonas urbanas (83%) y el 17% en zonas rurales.

Tabla N° 8

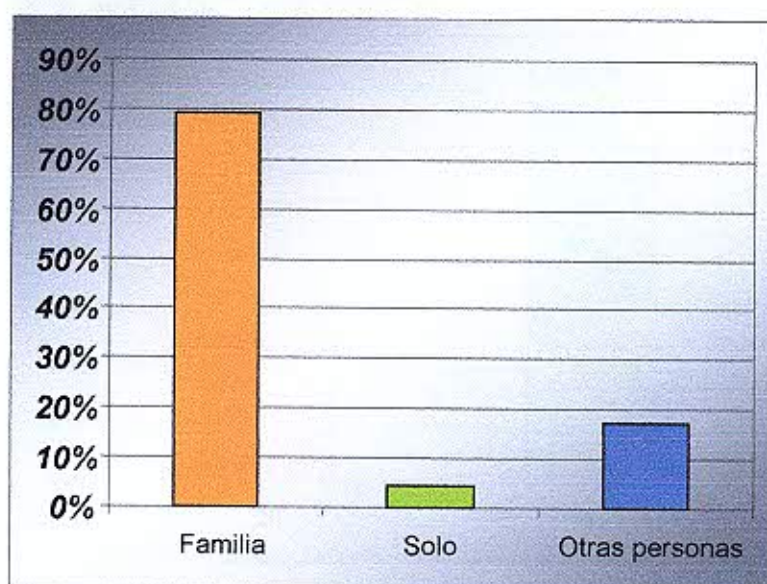
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según con quien habita. Mendoza, 2008.

Vive	Frecuencia relativa	F%
familia	54	79%
solo	3	4%
Otras personas	12	17%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 8

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U.N. de Cuyo, según con quien habita. Mendoza, 2008.



Comentario: El mayor porcentaje vive con su núcleo familiar abarcando el 79%.

Tabla N° 9

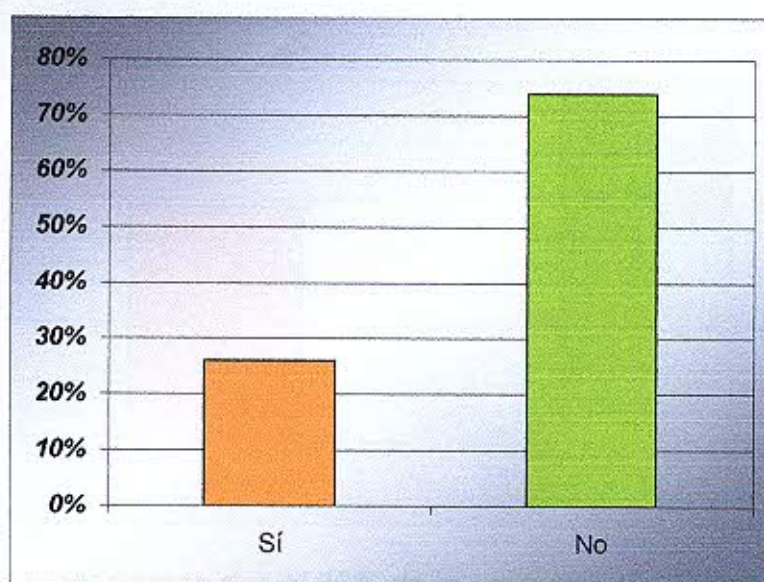
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según sí alquila. Mendoza, 2008.

Alquila	Frecuencia relativa	F%
<i>Si</i>	18	26%
<i>No</i>	51	74%
<i>Total</i>	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 9

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U.N. de Cuyo, según alquila. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el menor porcentaje (26%) estaría relacionado a alumnos que viven solos o con otras personas como compañeros o conocidos y vienen de zonas alejadas.

Tabla N° 10

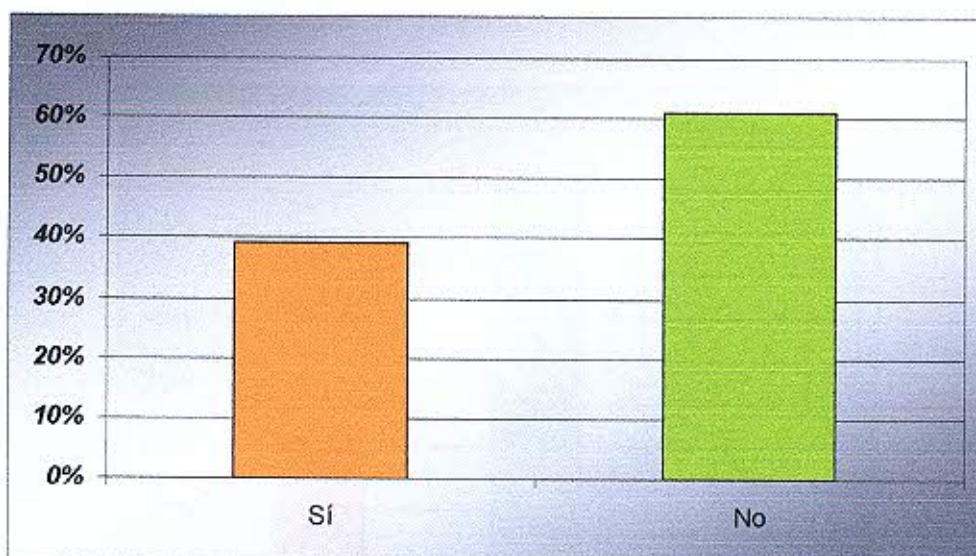
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según si trabaja. Mendoza, 2008.

Trabaja	Frecuencia relativa	F%
<i>Sí</i>	27	39%
<i>No</i>	42	61%
<i>Total</i>	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 10

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U.N. de Cuyo, según si trabaja. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el 39% de la población de nuestro estudio trabaja.

Tabla N° 11

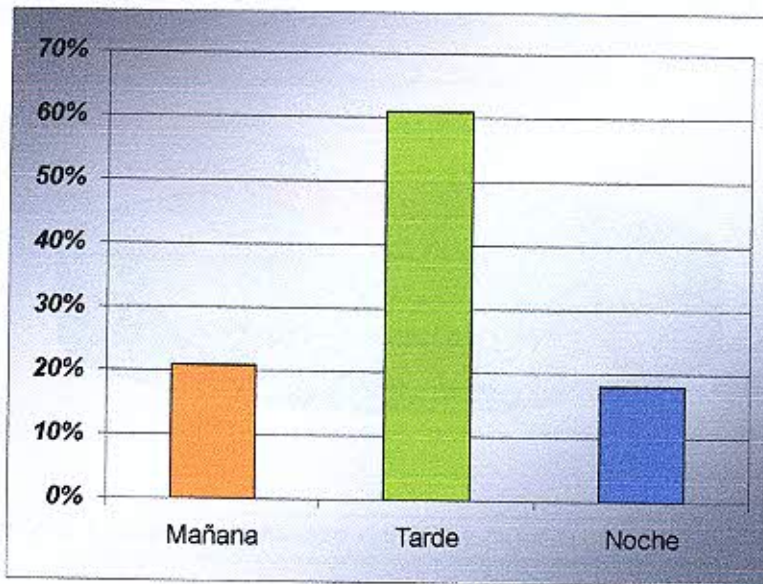
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según turno de trabajo. Mendoza, 2008.

Turno trabajo	Frecuencia relativa	F%
Mañana	7	21%
Tarde	20	61%
Noche	6	18%
Total	33	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 11

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según turno de trabajo. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos un porcentaje mayor de alumnos que trabajan en el turno tarde (61%), esto se debe a que el cursado de la carrera es de mañana. Algunos alumnos hacen turnos rotativos entre la mañana y noche.

Tabla N° 12

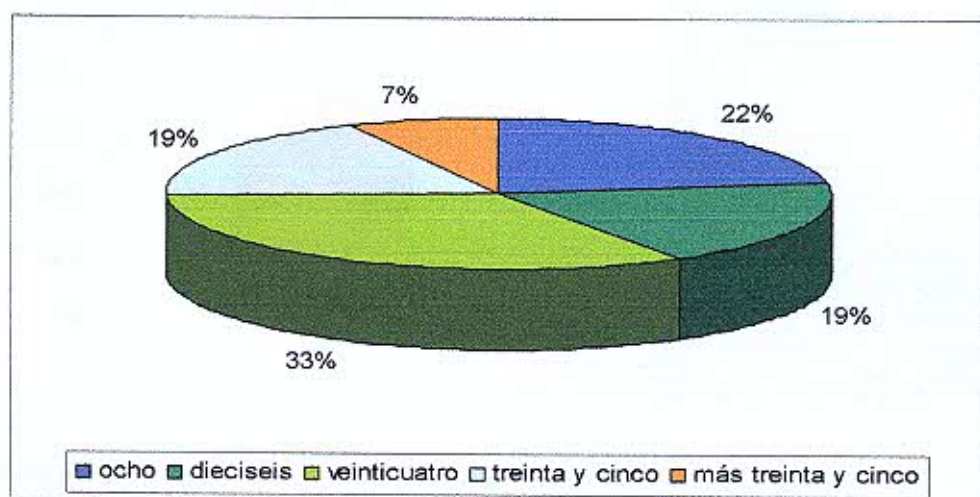
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según cantidad de horas de trabajo por semana. Mendoza, 2008.

Horas de trabajo por semana	Frecuencia relativa	F%
8 horas semanales	6	22%
16 horas semanales	5	19%
24 horas semanales	9	33%
35 horas semanales	5	19%
+de 35 horas semanales	2	7%
Total	27	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008.

Gráfico N° 12

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U.N. de Cuyo, según cantidad de horas de trabajo por semana. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el mayor porcentaje de los alumnos que trabaja (33%) están prácticamente todo el día fuera de su hogar, entre el estudio en la mañana y el trabajo. Quedando pocas horas para descanso, esparcimiento y estudio.

Tabla N° 13

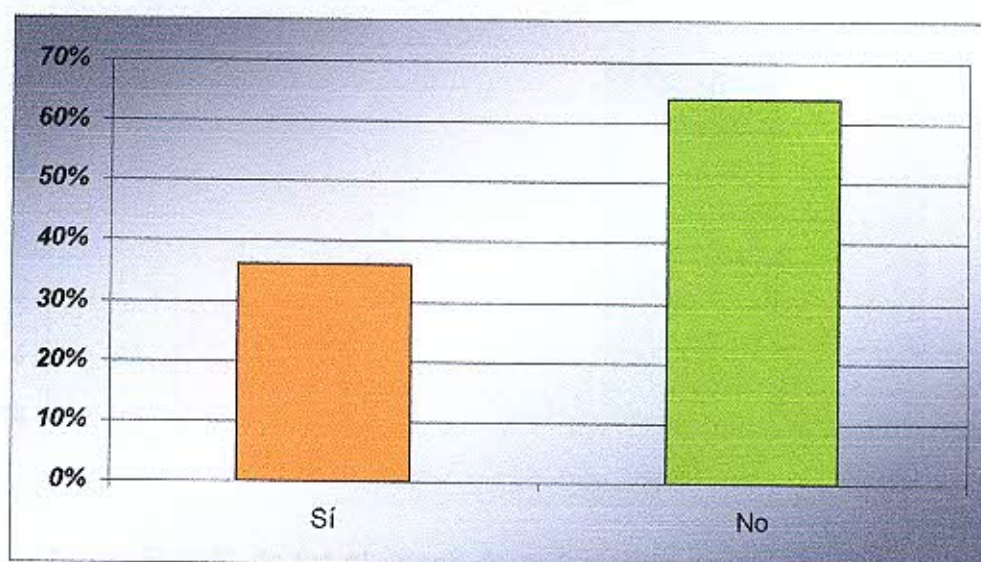
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según posean obra social. Mendoza, 2008.

Obra social	Frecuencia relativa	F%
Sí	25	36%
No	44	64%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 13

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según posean obra social. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos el mayor porcentaje de los alumnos (64%) no presentan ningún tipo de cobertura social.

Tabla N° 14

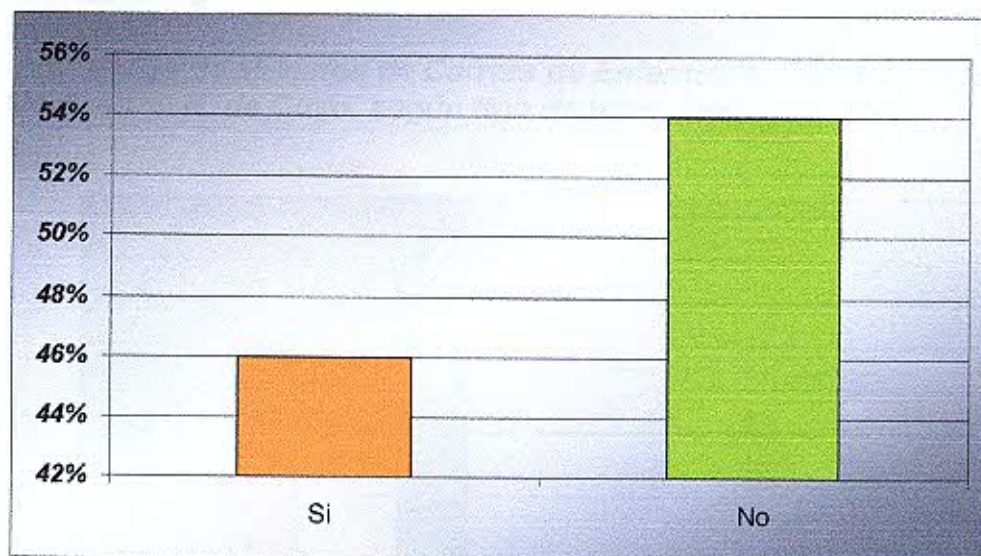
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según posee beca. Mendoza, 2008.

Beca	Frecuencia relativa	F%
<i>Si</i>	32	46%
<i>No</i>	37	54%
<i>Total</i>	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008.

Gráfico N° 14

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según posee beca. Mendoza, 2008.



Comentario: El 46% de los alumnos de enfermería posee beca, mientras que el 54% no posee beca.

Tabla N° 15

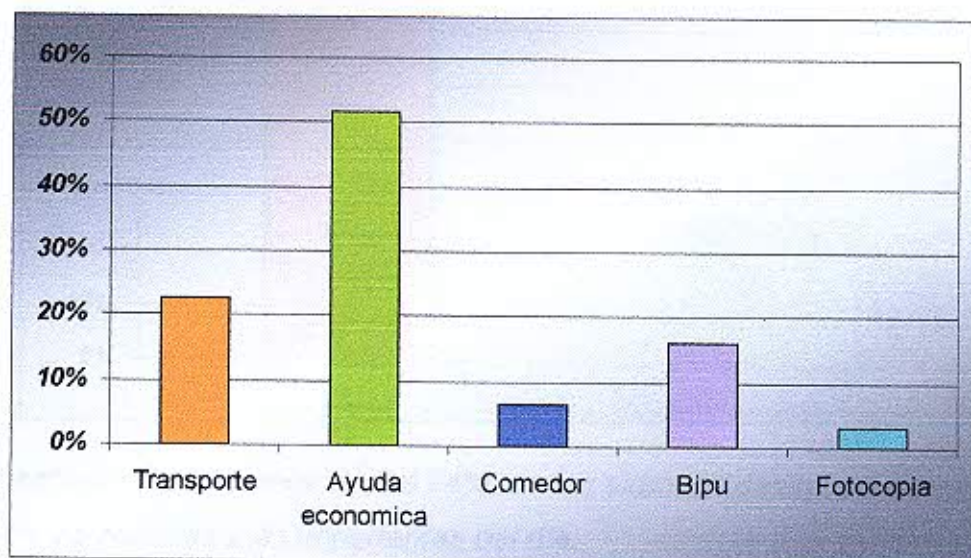
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según tipo de beca. Mendoza, 2008.

Tipo Beca	Frecuencia relativa	F%
Transporte	7	23%
Ayuda económica	16	52%
Comedor	2	6%
Bipu	5	16%
Fotocopia	1	3%
Total	31	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N° 15

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U.N. de Cuyo, según tipo de beca. Mendoza, 2008.



Comentario: La beca de ayuda económica es la que más prevalece en los alumnos de enfermería (52%), le sigue la de transporte (22%), Bipu (16%), comedor (6%) y fotocopia (1%).

Tabla N° 16

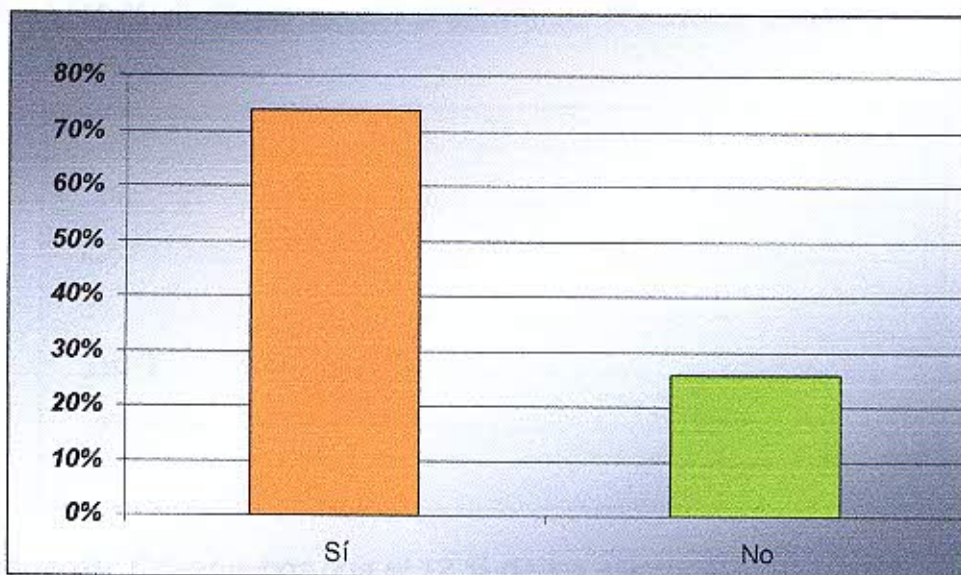
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según si desayuna. Mendoza, 2008.

Desayuna	Frecuencia relativa	F%
Si	51	74%
No	18	26%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 16

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según si desayuna. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el 74% de los alumnos desayuna siendo este una de las comidas más importantes del día.

Tabla N° 17

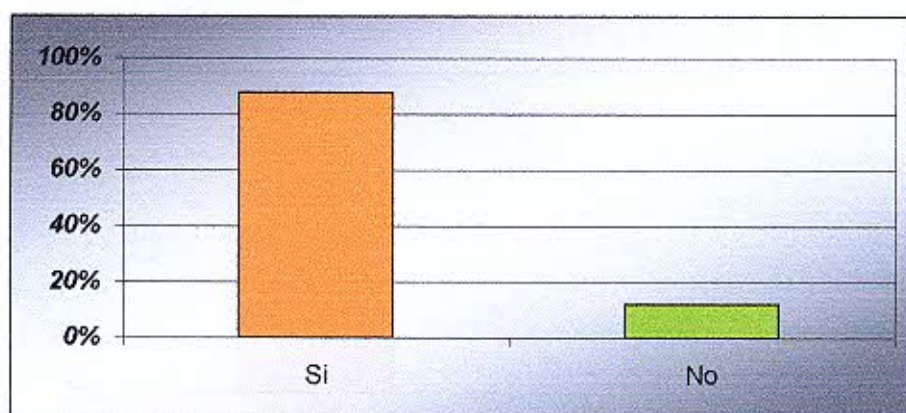
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según si almuerza. Mendoza, 2008.

Almuerza	Frecuencia relativa	F%
Si	61	88%
No	8	12%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 17

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según si almuerza. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el 12 % de los alumnos no almuerza, este factor puede estar relacionado con el porcentaje de alumnos que trabaja en la tarde.

Tabla N° 18

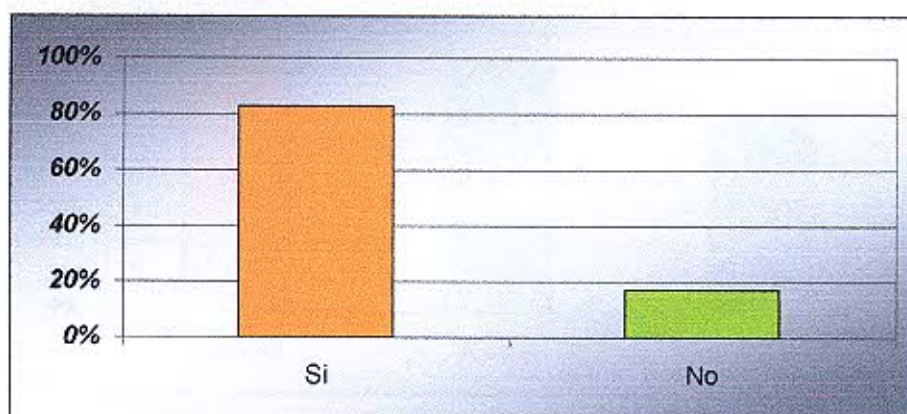
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según si cena. Mendoza, 2008.

Cena	Frecuencia relativa	F%
Si	57	83%
No	12	17%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 18

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencia Médicas. UN de Cuyo, según si cena. Mendoza, 2008.



Comentario: observamos que un 83% de los alumnos cena y un menor porcentaje no lo hace.

Tabla N° 19

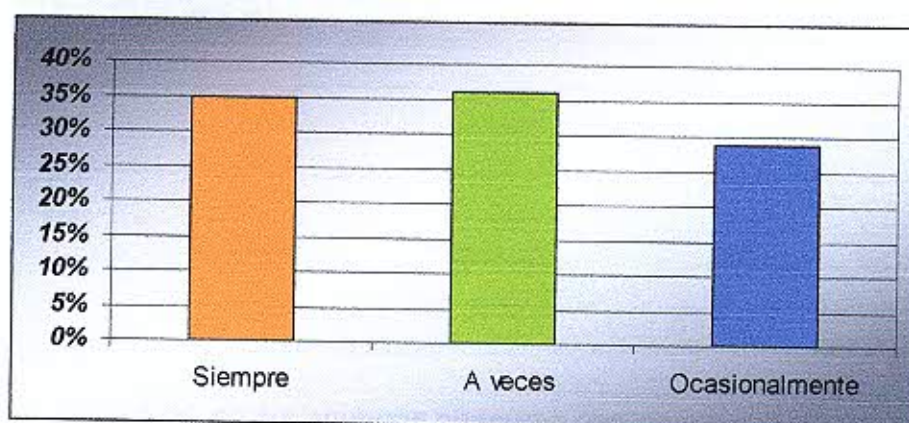
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume lácteos. Mendoza, 2008.

Lácteos	Frecuencia relativa	F%
Siempre	24	35%
A veces	25	36%
Ocasionalmente	20	29%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 19

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume lácteos. Mendoza, 2008.



Comentario: los lácteos es uno de los productos más consumidos por los alumnos.

Tabla N° 20

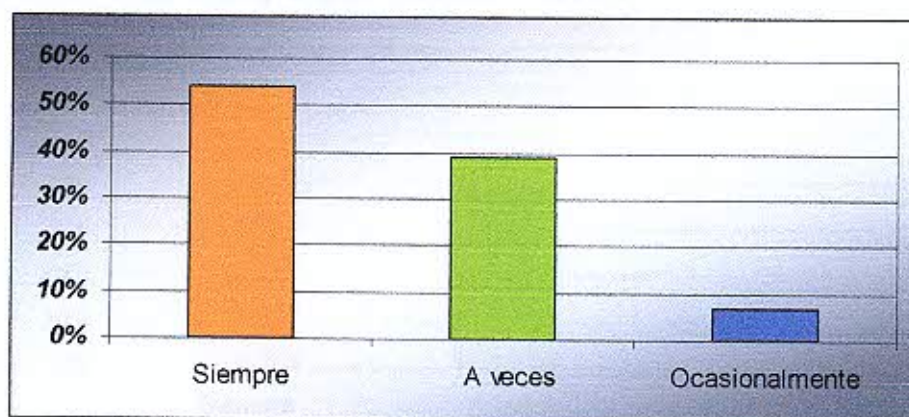
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume carnes. Mendoza, 2008.

Carnes	Frecuencia relativa	F%
Siempre	37	54%
A veces	27	39%
Ocasionalmente	5	7%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 20

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume carnes. Mendoza, 2008.



Comentario: el 54% de los alumnos consume carnes entre 7a5 días de la semana, este alto porcentaje tiene que ver con nuestra cultura.

Tabla N° 21

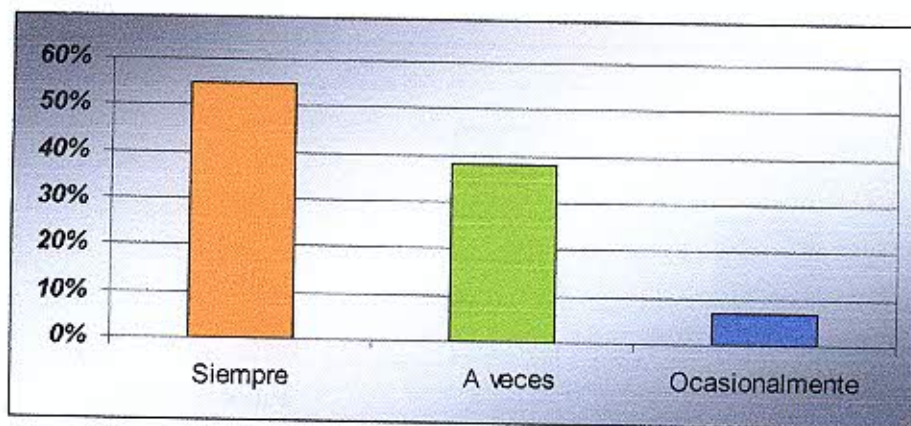
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume verduras. Mendoza, 2008.

Verduras	Frecuencia relativa	F%
Siempre	38	55%
A veces	26	38%
Ocasionalmente	5	7%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 21

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume verduras. Mendoza, 2008.



Comentario: el 55% de los alumnos consume verduras siempre, mientras que el 38% consume a veces y solamente un 7% ocasionalmente.

Tabla N° 22

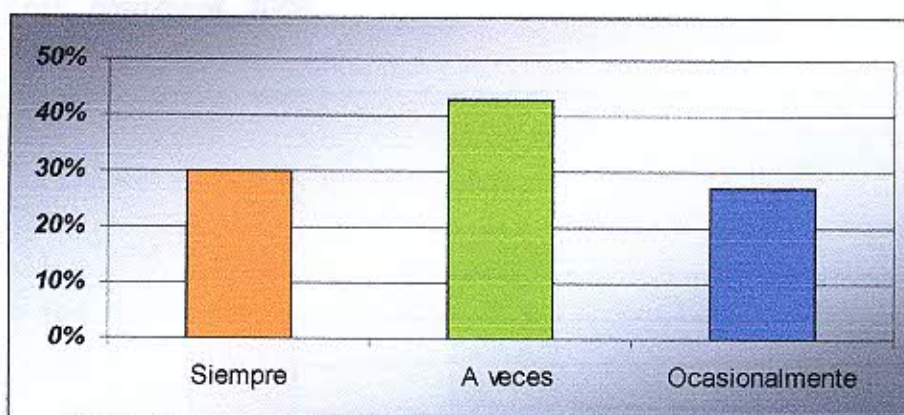
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume frutas. Mendoza, 2008.

Frutas	Frecuencia relativa	F%
Siempre	21	30%
A veces	29	43%
Ocasionalmente	19	27%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 22

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume frutas. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el 47% consume frutas a veces, así como 30% lo hace siempre y un 27% lo hace ocasionalmente por los alumnos,

Tabla N° 23

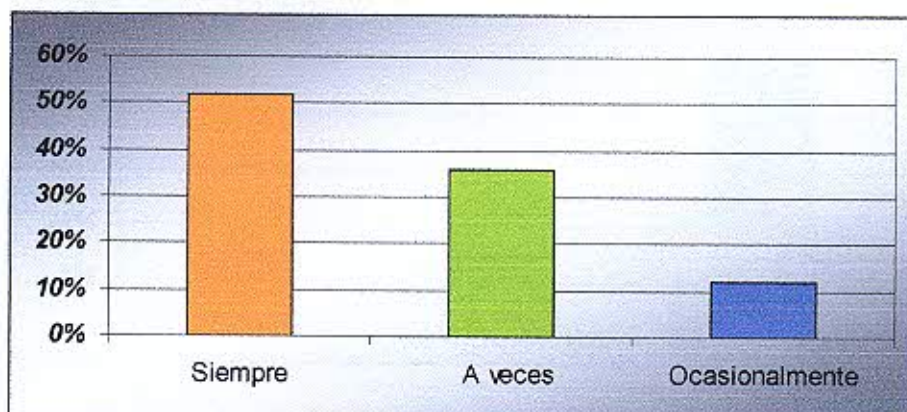
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume hidratos de carbono/ legumbres. Mendoza, 2008.

HC / legumbres	Frecuencia relativa	F%
Siempre	36	52%
A veces	25	36%
Ocasionalmente	8	12%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 23

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume hidratos de carbono/ legumbres. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el mayor porcentaje 52% son las pastas o legumbres son consumidas siempre por los alumnos en reemplazo de la carne.

Tabla N° 24

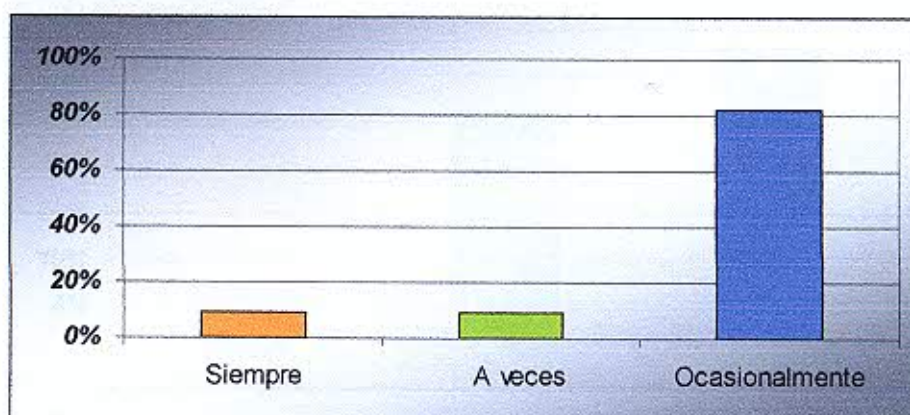
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume grasas. Mendoza, 2008.

Grasas	Frecuencia relativa	F%
Siempre	6	9%
A veces	6	9%
Ocasionalmente	57	82%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 24

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume grasas. Mendoza, 2008.



Comentario: el 82% de los alumnos consume grasas ocasionalmente y podríamos decir que tiene noción de cuidado

Tabla N° 25

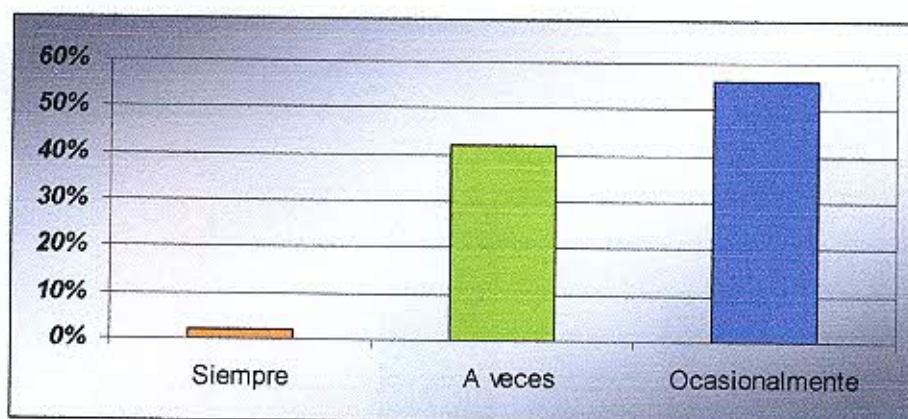
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume fiambres. Mendoza, 2008.

Fiambres	Frecuencia relativa	F%
Siempre	1	2%
A veces	29	42%
Ocasionalmente	39	56%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 25

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume fiambres. Mendoza, 2008.



Comentario: Los fiambres son los alimentos que no son consumidos con mucha frecuencia por los estudiantes.

Tabla N° 26

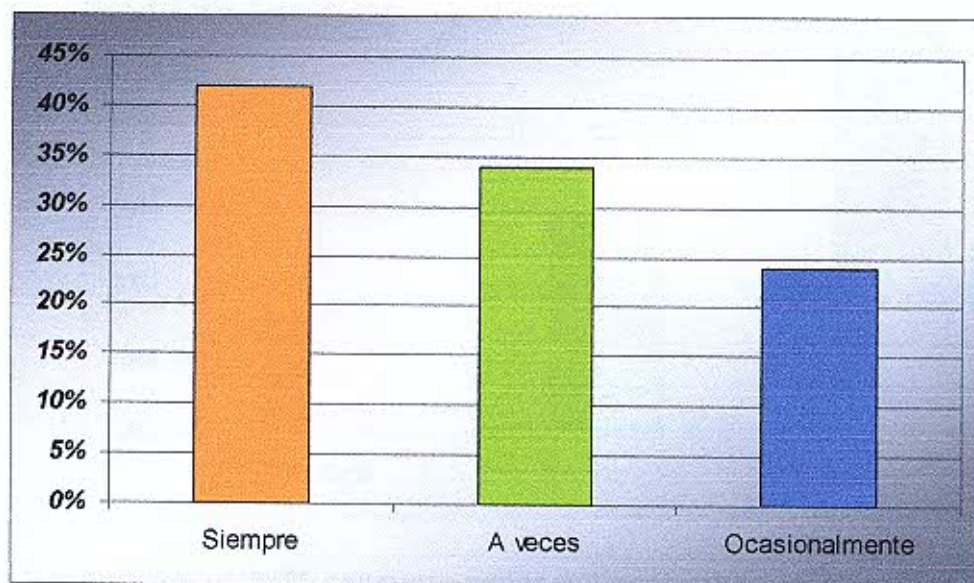
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume aceites. Mendoza, 2008.

Aceites	Frecuencia relativa	F%
Siempre	29	42%
A veces	23	34%
Ocasionalmente	17	24%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 26

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume aceites. Mendoza, 2008.



Comentario: observamos que un 42 % agrega aceites a las comidas, un 34% a veces y solamente un 29% le agrega ocasionalmente.

Tabla N° 27

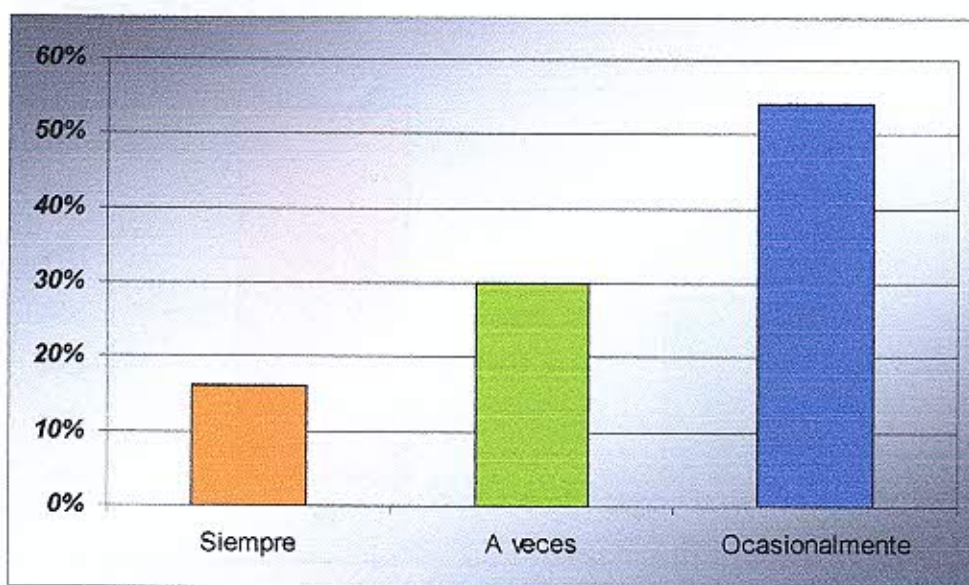
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según consume gaseosas. Mendoza, 2008.

Gaseosas	Frecuencia relativa	F%
Siempre	11	16%
A veces	21	30%
Ocasionalmente	37	54%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 27

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según consume gaseosas. Mendoza, 2008.



Comentario: un 54% consume gaseosas ocasionalmente, un 30% a veces y solamente un 16% siempre.

Tabla N° 28

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según toma agua. Mendoza, 2008.

Agua	Frecuencia relativa	F%
Sí	46	67%
No	23	33%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 28

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según toma agua. Mendoza, 2008.



Comentario: Un 33% de los alumnos consume menos de cinco vasos de agua por día.

Tabla N° 29

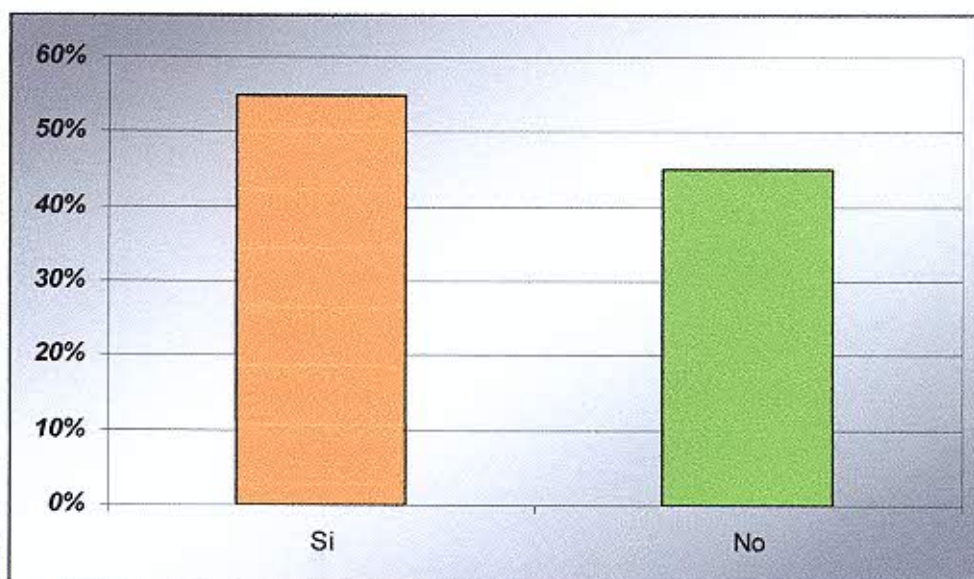
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según agrega sal. Mendoza, 2008.

Sal	Frecuencia relativa	F%
<i>Sí</i>	38	55%
<i>No</i>	31	45%
<i>Total</i>	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 29

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según agrega sal. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que un 55% de los alumnos agrega sal a las comidas y solamente un 45% no lo hace.

Tabla N° 30

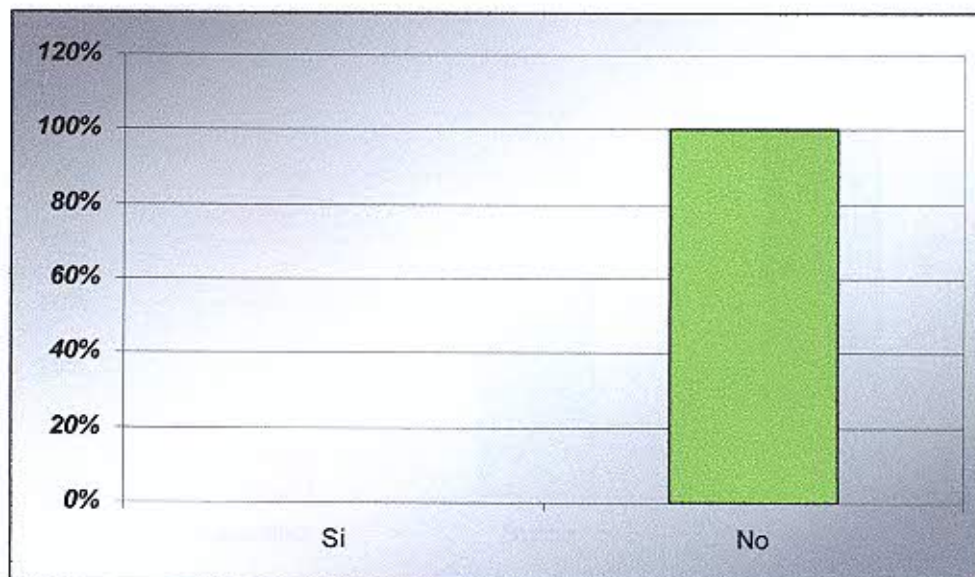
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según toma alcohol. Mendoza, 2008.

Alcohol	Frecuencia relativa	F%
<i>Sí</i>	0	0%
<i>No</i>	69	100%
<i>Total</i>	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 30

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según toma alcohol. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el 100% de los alumnos contestó que no toma alcohol.

Tabla N° 31

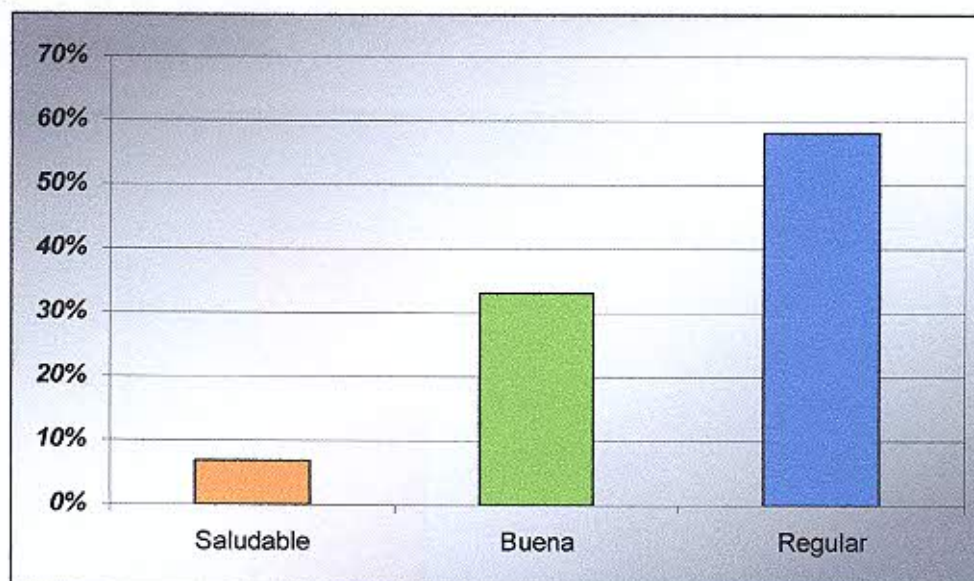
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según resultados sobre alimentación. Mendoza, 2008.

Resultados de Alimentación	Frecuencia relativa	F%
Saludable	6	7%
Buena	23	33%
Regular	40	58%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 31

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según resultados sobre alimentación. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que el 58% de los alumnos presenta una alimentación regular, la cual debe ser mejorada, el 33% tiene una alimentación buena y solamente un 7% tiene una alimentación saludable.

Tabla N° 32

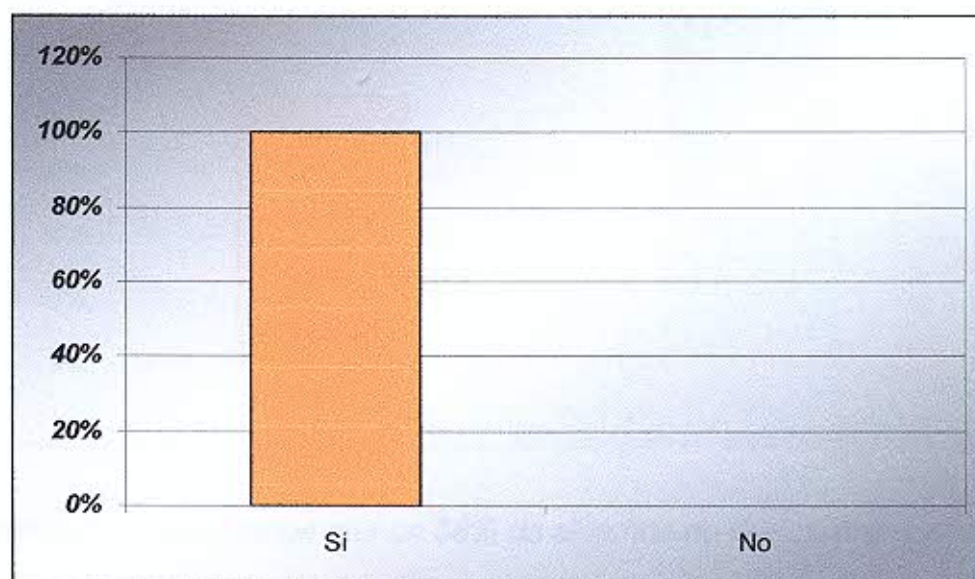
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según conoce los beneficios de la actividad física. Mendoza, 2008.

Beneficios de la actividad física	Frecuencia relativa	F%
<i>Sí</i>	69	100%
<i>No</i>	0	0%
<i>Total</i>	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 32

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según conoce los beneficios de la actividad física. Mendoza, 2008.



Comentario: el 100% de los alumnos conoce los beneficios de la actividad física.

Tabla N° 33

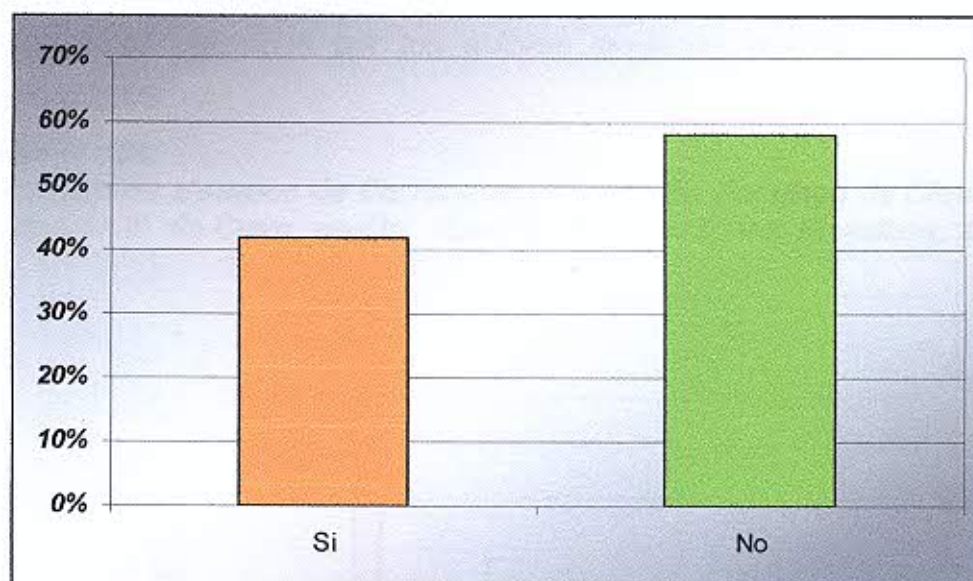
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según realiza actividad física. Mendoza, 2008.

Actividad física	Frecuencia relativa	F%
Sí	29	42%
No	40	58%
Total	69	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 33

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según realiza actividad física. Mendoza, 2008.



Comentario: Observamos que un 58% de alumnos no realiza actividad física.

Tabla N° 34

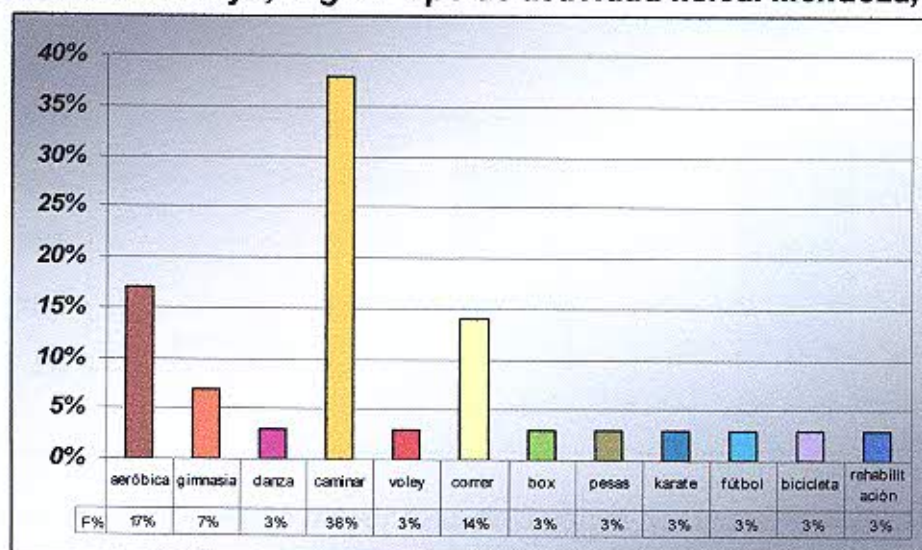
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según tipo actividad física. Mendoza, 2008.

Tipo de actividad física	Frecuencia relativa	F%
aeróbica	5	17%
gimnasia	2	7%
danza	1	3%
caminar	11	38%
voley	1	3%
correr	4	14%
box	1	3%
pesas	1	3%
karate	1	3%
fútbol	1	3%
bicicleta	1	3%
rehabilitación	1	3%
Total	30	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Gráfico N ° 34

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según tipo de actividad física. Mendoza, 2008.



Comentario: el mayor porcentaje de los alumnos que hace actividad física, esta relacionada con caminar, correr no así los deportes.

Tabla N° 35

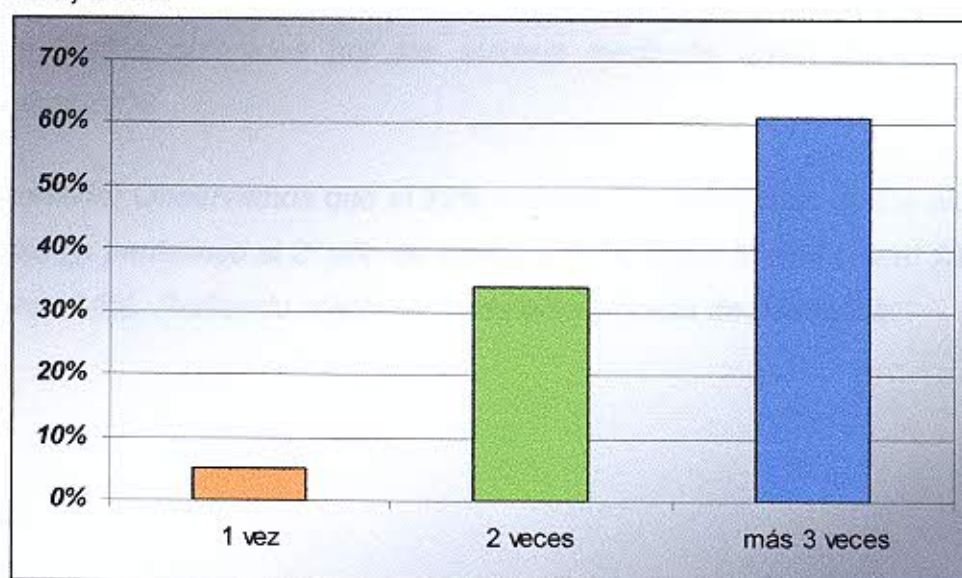
Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según frecuencia semanal de actividad física. Mendoza, 2008.

Actividad física por semana	Frecuencia relativa	F%
1 vez	1	5%
2 veces	6	34%
Más 3 veces	11	61%
Total	18	100%

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008.

Gráfico N ° 35

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según frecuencia semanal de actividad física. Mendoza, 2008.



Comentario: el porcentaje mayor más de 3 veces por semana actividad física con el 61%, mientras que el 34 % hace dos veces por semana y un 5% una vez por semana. Podemos decir que la mayoría está en los valores recomendables para tener una buena actividad física.

Tabla bivariada N° 36

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. UN de Cuyo, según año que cursa y trabaja. Mendoza, 2008.

<i>Trabaja</i> <i>Curso</i>	<i>Sí</i>	<i>F%</i>	<i>No</i>	<i>F%</i>	<i>Total</i>
<i>1 año</i>	4	6%	14	20%	18
<i>2 año</i>	15	22%	14	20%	29
<i>3 año</i>	8	12%	14	20%	22
<i>Total</i>	27	40%	42	60%	69

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Comentario: *Observamos que el 22% es el mayor porcentaje de los alumnos que trabaja pertenece al 2º año de enfermería, le sigue 3º año con el 12% y 1º año con el 6%. Pudiendo afectar a su estudio y horas de descanso.*

Tabla bivariada N° 37

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según si trabaja y tipo alimentación. Mendoza, 2008.

<i>Trabaja</i> <i>Alimentación</i>	<i>Sí</i>	<i>F%</i>	<i>No</i>	<i>F%</i>	<i>Total</i>
<i>Saludable</i>	3	4%	3	4%	6
<i>Buena</i>	4	6%	19	28%	23
<i>Regular</i>	20	29%	20	29%	40
<i>Total</i>	27	39%	42	61%	69

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Comentario: *Un total de 27 alumnos que trabaja, 20 de ellos presentan una alimentación regular el cual es 29%.*

Tabla bivariada N° 38

Porcentaje de alumnos de Carrera de Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas. U. N. de Cuyo, según tipo alimentación si realiza actividad física . Mendoza, 2008.

<i>Actividad física</i>	<i>Sí</i>	<i>F%</i>	<i>No</i>	<i>F%</i>	<i>Total</i>
<i>Alimentación</i>					
<i>Saludable</i>	5	7%	1	1%	6
<i>Buena</i>	11	16%	13	19%	23
<i>Regular</i>	13	19%	26	38%	40
<i>Total</i>	29	42%	40	58%	69

Fuente: Datos obtenidos por los autores mediante encuestas. Mendoza, diciembre 2008

Comentario: *Un 19 % de los alumnos presentan una alimentación regular a pesar de hacer actividad física.*

CONCLUSIONES

Este trabajo en alumnos de la Carrera de Enfermería Universitaria de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo, nos permitió conocer el tipo de alimentación, si realizan actividad física y su relación con algunos factores como el trabajo, etc. En la misma nos centramos en analizar si la alimentación y actividad física cumplen con hábitos saludables para su salud.

Empleamos el universo formado por 69 alumnos pertenecientes a 1º, 2º y 3º año de dicha carrera. Según los datos estadísticos recaudados obtuvimos que, el sexo femenino predomina con un 81% mujeres y 19% varones, la edad promedio de los alumnos esta comprendida entre 18 y 22 años en su mayoría jóvenes. También se supo que un 88% de las personas encuestadas es soltero. El lugar de residencia es urbano (73%) y provienen del Gran Mendoza (83%) donde el 26% de los alumnos alquila y un 79% de los alumnos vive con sus padres.

En cuanto al nivel económico, se observó que la mayoría se encuentra en un nivel medio y que el 39% de ellos trabaja, de los cuales el mayor porcentaje es de segundo año, el cual trabaja alrededor de 24 horas semanales. El turno de trabajo predominante, es el turno tarde (61%), ya que el cursado es de mañana. Solamente 18% trabajan en la noche. Lo cual al analizar la cantidad de horas que está fuera de su casa son más de 12 horas, lo que le restarían horas de estudio, de descanso y recreación que perjudicaría su propio bienestar.

El 46% de los alumnos posee algún tipo de beca, siendo que la de ayuda económica es la que más se prevalece.

A pesar de los diversos factores mencionados, un 26% de los alumnos no desayuna, un 12% no almuerza y un 12% no cena.

En cuanto a los alimentos de la pirámide nutricional empezando por los más perjudiciales, no consumen alcohol, y consumen ocasionalmente gaseosas, fiambres, comidas con grasas, lo cual es favorable para su salud.

Con respecto a los alimentos más saludables, solo consumen lácteos el 71% de los estudiantes.

En cuanto a las carnes, pastas y verduras el 54% las consume siempre. Solamente un 27% de alumnos consume frutas ocasionalmente

A pesar de ello la alimentación es regular en un 58% de los alumnos encuestados, esto coincide con el 58% de alumnos que no realizan actividad física.

También se observó que de 27 alumnos que trabajan 20 tiene una alimentación regular. No obstante un considerable porcentaje de alumnos que realiza actividad física, tiene una alimentación regular.

En general los resultados coinciden con los datos de la salud universitaria que un alto porcentaje come mal y no realiza actividad física.

A pesar de estar estudiando una carrera que da herramientas para cuidar nuestra salud.

RECOMENDACIONES

Como autores de este trabajo, estudiantes y futuros profesionales, consideramos de gran importancia sugerir algunas recomendaciones a fin de mejorar nuestra calidad de vida a través de estos dos hábitos como son la alimentación y actividad física.

- *Fomentar el desarrollo de hábitos de vida saludable en los alumnos.*
- *Generar información para orientar programas de promoción de la salud basados en alimentación y actividad física para los estudiantes.*
- *Concientizar a los alumnos sobre la gravedad y consecuencias que produce sobre la salud a largo plazo el mal hábito alimentario.*
- *Creación de talleres de educación de la salud a la población en general, sobre alimentación saludable y beneficios e importancia de realizar actividad física.*
- *Poder profundizar otros aspectos que no pudieron tomarse en cuenta en este estudio ampliándolo hacia los docentes de la escuela de enfermería.*

A nuestro criterio, lograremos que el conocimiento y la realidad se complementen y vayan de la mano para mejorar la calidad de vida y hacerla más saludable.....

BIBLIOGRAFÍA

- 1- *La alimentación y salud. Capítulo 48. Salud Pública y Enfermería Comunitaria. Segunda edición Volumen 3. Macgrawhill.*
- 2- *Conocimientos actuales sobre nutrición. Mazarrasco y Alevear. Octava edición.*
- 3- *Fundamentos de enfermería. Teoría y Práctica. 3ª Edición . Potter Perry*
- 4- *ISalud. La salud Pública de Malagón- Londoño y Galón Morere.*
- 5- *PROEVISA una experiencia local de promoción de la salud. San José de Costa Rica. 1999*
- 6- *Guía de alimentación y saludable SENC2004.(Sistema Español de Nutrición Comunitaria)*
- 7- *www. oms.org*
- 8- *Medicina y Salud Pública. Vicente Enrique Mazzáfero y colaboradores, 1999. Editorial Universitaria de Buenos Aires. 1º edición.*
- 9- *Visión de enfermería actualizada. Año 3 Número 9. Marzo 2007. Clasificación por biotipos: clave para un programa de entrenamiento físico. Página 30-33.*
- 10- *Investigación Educación enfermería 2005. Restrepo SL 23(1): 110-117.*
- 11- *Boletín de la Secretaria de Bienestar Universitario. UN de Cuyo -2007.*
- 12- *Revista Cubana de Enfermería. Vol.23 N°1 Ciudad Habana Enero-Marzo.2007." Reflexiones del estilo de vida y vigencia del auto- cuidado en la atención Primaria de la Salud"*

Anexos

Encuesta Anónima

Tema: Trabajo Alimentación y Actividad física en estudiantes de enfermería. Marque con X lo que corresponda o complete

1. Año que cursa.....
2. Sexo: F..... M.....
3. Edad:
4. Estado civil: soltero
 Casado
 Divorciado- separado
 Convivencia
5. ¿Tiene hijos? Si No ¿Cuántos?.....
6. Procedencia País.....
 Provincia.....Localidad.....
 Lugar residencia Urbana Rural.....
7. ¿Con quien vive? familia Solo....Otras personas
 ¿Quiénes?.....
8. Alquila Si No
9. Trabaja Si No
10. Turno: Mañana.....tarde.....Noche.....
- 11-Cantidad de horas por semana 8....16...
 24.... 35..... +35.....
- 12-Posee Obra Social. Sí..... No.....
- 13-Posee Beca Sí..... No..... Tipo.....

14-Seguridad alimentaria

1. ¿Ud. desayuna? A: Sí <input type="checkbox"/> B: No <input type="checkbox"/>	2. ¿Ud. almuerza? A: Sí <input type="checkbox"/> B: No <input type="checkbox"/>	3. ¿Ud. cena? A: Sí <input type="checkbox"/> B: No <input type="checkbox"/>
--	--	--

¿Cuántos días por semana come estos alimentos?	A Casi siempre 7 a 5 días	B A veces 4 a 3 días	C Ocasionalmente 2 o menos días
4 - Leche, yogur o quesos			
5 - Carnes (de vaca, pollo, cerdo, pescado, etc.)			
6 - Verduras			
7 - Frutas			
8 - Pastas, arroz, masa de tarta o empanadas, masa de pizza, polenta, lentejas, arvejas, porotos, pan y galletitas			
9 - Bizcochos y snacks (papas fritas, palitos, chizitos, galletitas de copetín)			
10 - Fiambres (jamón, paleta, salame, salamin, mortadela, bondiola, salchichón)			
11 - Aceites (con verduras, en purés o en preparaciones)			
12 - Toma Gaseosas			

- 13 - ¿Toma más de 5 vasos de agua o soda por día? A: Sí B: No
- 14 - ¿Agrega sal a las comidas sin probarla? A: Sí B: No
- 15 - ¿Toma más de un vaso de bebida alcohólica por día? A: Sí B: No

Encierre con un círculo la respuesta correcta y sume sus puntos

Pregunta Número	Respuesta/Puntaje		
	A	B	C
1	10	0	
2	10	0	
3	10	0	
4	10	5	0
5	10	5	0
6	5	3	0
7	5	3	0
8	5	3	0
9	0	2	5
10	0	2	5
11	5	3	0
12	0	2	5
13	10	0	
14	0	2	
15	0	3	
Puntaje			
Total			

Resultados

Si sumó:

- Entre 100 y 90 puntos:
Tiene una alimentación muy buena y saludable
- Entre 89 y 77 puntos:
Tiene una alimentación buena
- Entre 76 y 35 puntos:
Tiene una alimentación regular
- Menos de 35 puntos:
Tiene que mejorar su alimentación!!!!

- 15-Actividad física. Conoces beneficios Sí No
- 16-Realiza algún tipo de actividad Física Si... No... ¿Cuál?.....
- 17-¿Cuántas veces a la semana?.....

Tabla Matriz

Unidad de Análisis	Año que cursa	Edad	Sexo	Estado Civil	Hijos	Procedencia	Urbana/ rural	Con quien vive	Alquiler	Trabaja	Turno de trabajo	Cantidad de horas semanal	Obra social	Posee beca	Tipo de beca
Nº1	1º	19	1	1	1	1	1	1	1	2			2	2	
Nº2	1º	27	1	1	1	1	1	2	1	1	1-2	24	2	1	ayuda económica
Nº3	1º	20	1	1	1	1	1	1	2	2			2	1	Transporte
Nº4	1º	21	1	1	1	1	1	1	2	2			1	1	Transporte
Nº5	1º	22	2	1	1	1	2	1	1	1	2	8	2	1	ayuda económica
Nº6	1º	20	1	1	1	1	1	1	2	1	3	16	1	2	
Nº7	1º	20	1	1	1	1	2	1	2	2			2	2	
Nº8	1º	19	1	1	1	1	2	1	1	1		8	2	2	
Nº9	1º	21	1	1	1	2	2	3	1	2			1	2	
Nº10	1º	20	1	1	1	1	1	1	2	2			2	2	
Nº11	1º	26	1	1	1	1	2	1	0	2			2	1	Transporte
Nº12	1º	22	1	1	1	2	1	1	1	2			2	2	
Nº13	1º	19	1	1	1	1	1	3	2	2			1	1	
Nº14	1º	21	1	1	1	2	1	3	1	2			2	2	
Nº15	1º	19	1	1	1	1	2	1	2	2			1	1	
Nº16	1º	21	1	1	1	1	1	1	2	2			2	2	
Nº17	1º	20	1	1	1	2	1	3	1	2			2	2	
Nº18	1º	21	1	1	1	1	1	1	2	2			1	1	Bipu

Unidad de Análisis	Año que cursa	Edad	Sexo	Estado Civil	Hijos	Procedencia	Urbana/ rural	con quien vive	Alquiler	Trabaja	Turno de trabajo	Cantidad de horas semanal	Obra social	Posee beca	Tipo de beca
Nº19	2º	23	2	1	1	2	2	1	2	2			2	2	
Nº20	2º	20	2	1	1	1	1	1	2	1	2	24	1	2	
Nº21	2º	21	2	1	1	1	1	1	1	2			2	1	ayuda económica
Nº22	2º	22	1	1	1	1	1	2	2	2			1	1	Comedor
Nº23	2º	23	1	2	1	1	2	1	2	2			1	1	ayuda económica
Nº24	2º	22	1	1	1	1	2	1	2	1	2	24	2	1	ayuda condómica
Nº25	2º	22	2	1	1	1	1	1	2	1	2	25	1	2	
Nº26	2º	20	1	1	1	1	1	1	2	1	2	16	1	2	
Nº27	2º	27	2	1	1	2	1	1	1	2			2	2	
Nº28	2º	19	1	1	1	1	1	1	2	1	2	24	2	2	
Nº29	2º	22	1	1	1	1	1	1	1	1	2-3	16	1	2	
Nº30	2º	22	1	1	1	1	1	1	2	2			1	2	
Nº31	2º	31	1	1	2	1	1	1	1	1	3	35	2	2	
Nº32	2º	22	1	4	2	1	1	1	2	2			1	1	Fotocopias
Nº33	2º	21	1	1	1	1	2	1	2	1	2	24	2	2	
Nº34	2º	20	1	1	1	1	1	1	2	2			1	1	Av. Ec. y comedor
Nº35	2º	20	1	1	1	1	1	1	2	2			1	2	
Nº36	2º	20	1	1	1	1	1	1	2	2			1	2	
Nº37	2º	19	1	1	1	1	2	1	1	1	2	8	2	1	ayuda económica
Nº38	2º	25	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	
Nº39	2º	21	2	1	1	1	1	1	2	1	1	8	1	1	Ayuda económica
Nº40	2º	25	1	4	1	1	1	3	2	1	3	24	2	2	
Nº41	2º	20	1	1	1	1	1	1	2	2			1	1	Bipú
Nº42	2º	37	1	3	2	1	1	1	2	2			2	2	
Nº43	2º	29	1	4	1	2	1	1	2	1	2	24	2	2	
Nº44	2º	22	1	1	1	1	1	1	2	2			1	2	

Nº45	2º	23	2	1	1	1	1	1	2	1	3	35	2	2	
Nº46	2º	21	1	1	1	1	1	1	2	2			2	1	ayuda económica
Nº47	2º	21	1	1	1	1	1	1	2	1	1-2	24	2	1	ayuda económica

Unidad de Análisis	Año que cursa	Edad	Sexo	Estado Civil	Hijos	Procedencia	Urbana/ rural	Con quien vive	Alquiler	Trabaja	Turno de trabajo	Cantidad de horas semanales	Obra social	Posee beca	Tipo de beca
Nº48	3º	24	1	1	1	1	1	1	2	2			2	2	
Nº49	3º	31	1	1	1	1	1	1	2	1	2	16	2	2	
Nº50	3º	21	1	1	1	1	1	1	2	2			1	1	
Nº51	3º	22	1	1	1	1	1	1	2	2			2	1	ayuda económica
Nº52	3º	22	1	1	1	2	1	1	1	2			2	1	Bipu
Nº53	3º	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1-2-3	35	1	2	
Nº54	3º	24	1	1	1	1	1	1	2	2			1	1	transporte
Nº55	3º	39	1	2	2	1	1	1	2	2			1	2	
Nº56	3º	22	1	1	2	1	1	1	2	2			2	1	ayuda económica
Nº57	3º	22	2	1	1	1	1	1	2	1	2	8	2	2	
Nº58	3º	26	1	1	1	1	1	1	2	2			2	1	ayuda económica
Nº59	3º	21	1	1	1	1	1	1	2	2			2	1	ayuda económica
Nº60	3º	22	1	4	1	1	1	1	1	1	2	35	2	1	Bipu
Nº61	3º	22	2	1	1	1	1	1	2	1	2	24	2	2	
Nº62	3º	21	2	1	1	1	1	1	2	2			1	1	transporte
Nº63	3º	24	1	2	2	1	1	1	2	2			1	1	ayuda económica
Nº64	3º	21	1	1	2	1	1	1	2	1	2	8	2	1	ayuda económica
Nº65	3º	24	1	1	1	1	1	1	2	2			2	1	transporte
Nº66	3º	22	2	1	1	2	1	1	2	2			2	1	transporte
Nº67	3º	21	1	1	1	2	1	2	1	1	1-2	35	2	1	Bipu
Nº68	3º	22	1	1	1	2	1	1	2	2			2	2	
Nº69	3º	23	2	1	1	2	1	1	1	1	2	16	1	2	

Unidad de Análisis	Año que cursa	Desayuno	Almuerzo	Cena	Lácteos	Carnes	Verduras	Fruitas	H/C/Mg	grasas	fibra	aceite	gasosas	Agua	Sel	Alcohol	Puntos	Resultados
Nº1	1º	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	52	REGULAR
Nº2	1º	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	55	REGULAR
Nº3	1º	2	1	1	1	2	1	2	1	3	3	2	3	1	2	2	81	BUENA
Nº4	1º	1	1	2	1	2	1	1	3	3	3	1	3	1	2	2	80	BUENA
Nº5	1º	1	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	61	REGULAR
Nº6	1º	2	1	1	3	1	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	60	REGULAR
Nº7	1º	1	1	1	3	1	1	2	1	3	3	1	2	1	2	2	85	BUENA
Nº8	1º	1	1	2	3	2	1	3	1	3	3	1	3	1	2	2	70	REGULAR
Nº9	1º	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	1	2	2	78	BUENA
Nº10	1º	1	1	1	2	1	2	3	1	1	3	1	3	1	2	2	83	BUENA
Nº11	1º	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	1	3	1	1	2	81	BUENA
Nº12	1º	1	1	2	2	1	2	3	1	3	3	2	1	1	1	2	69	REGULAR
Nº13	1º	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	3	1	2	2	91	SALUDABLE
Nº14	1º	1	1	1	2	2	3	3	1	3	2	1	3	1	2	2	75	REGULAR
Nº15	1º	2	1	1	3	2	2	3	1	3	3	3	3	1	2	2	63	REGULAR
Nº16	1º	1	1	1	2	1	1	3	1	3	3	2	2	1	2	2	85	BUENA
Nº17	1º	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	71	REGULAR
Nº18	1º	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	1	2	77	BUENA

Unidad de Análisis	Año que cursa	Desayuno	Almuerzo	Cena	Lácteos	Carnes	Verduras	Frutas	HCl/veg	grasas	hembre	aceite	gasosas	Agua	Sal	Alcohol	Puntos	Resultados
Nº19	2º	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	3	1	1	2	2	70	REGULAR
Nº20	2º	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	83	BUENA
Nº21	2º	1	1	1	3	1	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	67	REGULAR
Nº22	2º	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	2	86	BUENA
Nº23	2º	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	80	BUENA
Nº24	2º	1	1	1	2	1	2	1	3	3	2	1	3	2	2	2	70	REGULAR
Nº25	2º	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	62	REGULAR
Nº26	2º	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	3	1	1	2	93	SALUDABLE
Nº27	2º	1	1	1	1	2	2	1	3	3	3	1	3	1	2	2	95	SALUDABLE
Nº28	2º	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	2	83	BUENA
Nº29	2º	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	1	3	1	2	2	63	REGULAR
Nº30	2º	1	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	3	1	1	2	88	BUENA
Nº31	2º	2	1	1	3	2	1	1	1	3	3	3	2	1	2	2	57	REGULAR
Nº32	2º	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	76	REGULAR
Nº33	2º	2	1	1	3	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	67	REGULAR
Nº34	2º	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	85	BUENA
Nº35	2º	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	76	REGULAR
Nº36	2º	1	1	2	1	3	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	56	REGULAR
Nº37	2º	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	48	REGULAR
Nº38	2º	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	1	2	2	2	63	REGULAR
Nº39	2º	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	66	REGULAR
Nº40	2º	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	57	REGULAR
Nº41	2º	1	1	2	3	2	1	2	2	3	3	1	3	1	1	2	54	REGULAR
Nº42	2º	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	1	2	2	60	REGULAR
Nº43	2º	1	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	47	REGULAR
Nº44	2º	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	47	REGULAR
Nº45	2º	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	69	REGULAR

Unidad de análisis	Año que cursa	Desayuno	Almuerzo	Cena	Lácteos	Carnes	Verduras	Frutas	Honey	grasas	fiambre	acolla	gaseosas	Agua	Sal	Alcohol	Puntos	Resultados
Nº48	3º	2	1	1	2	2	2	3	1	3	3	2	1	1	2	2	66	REGULAR
Nº49	3º	1	2	1	3	1	2	3	1	3	3	1	3	1	2	2	73	REGULAR
Nº50	3º	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	1	2	2	86	BUENA
Nº51	3º	1	1	1	3	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	70	REGULAR
Nº52	3º	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	77	BUENA
Nº53	3º	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	3	1	2	2	90	SALUDABLE
Nº54	3º	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	65	REGULAR
Nº55	3º	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	70	REGULAR
Nº56	3º	1	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	71	REGULAR
Nº57	3º	1	1	2	3	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	2	78	BUENA
Nº58	3º	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	83	BUENA
Nº59	3º	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	78	BUENA
Nº60	3º	1	1	1	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	2	60	REGULAR
Nº61	3º	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	73	REGULAR
Nº62	3º	1	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	68	REGULAR
Nº63	3º	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	78	BUENA
Nº64	3º	2	1	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	1	2	2	58	REGULAR
Nº65	3º	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	3	2	2	2	82	BUENA
Nº66	3º	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	87	BUENA
Nº67	3º	2	1	1	3	1	2	1	1	3	3	1	2	1	1	2	73	REGULAR
Nº68	3º	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	90	SALUDABLE
Nº69	3º	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	88	BUENA

Unidad de Análisis	Año que cursa	Conoce los beneficios de la actividad física	Realiza actividad física	Tipo actividad	Cantidad de veces por semana
Nº1	1º	1	2		
Nº2	1º	1	1	correr	2
Nº3	1º	1	2		
Nº4	1º	1	1	caminar	4
Nº5	1º	1	1	fútbol	1
Nº6	1º	1	2		
Nº7	1º	1	2		
Nº8	1º	1	2		
Nº9	1º	1	1	caminar	5
Nº10	1º	1	1		
Nº11	1º	1	2		
Nº12	1º	1	2		
Nº13	1º	1	2		
Nº14	1º	1	1	caminata	5
Nº15	1º	1	2		
Nº16	1º	1	2		
Nº17	1º	1	2		
Nº18	1º	1	2		

Unidad de Análisis	Año que cursa	Conoce los beneficios de la actividad física	Realiza actividad física	Tipo actividad	Cantidad de veces por semana
Nº19	2º	1	2		
Nº20	2º	1	1	box	2
Nº21	2º	1	1	gimnasia	2
Nº22	2º	1	1	caminata	7
Nº23	2º	1	2		
Nº24	2º	1	1	correr	3
Nº25	2º	1	2		
Nº26	2º	1	1	rehabilitación	3
Nº27	2º	1	1	gimnasio	4
Nº28	2º	1	1	caminata	2
Nº29	2º	1	1	caminar	3
Nº30	2º	1	2		
Nº31	2º	1	2		
Nº32	2º	1	2		
Nº33	2º	1	1	caminar	3
Nº34	2º	1	2		
Nº35	2º	1	2		
Nº36	2º	1	2		
Nº37	2º	1	2		
Nº38	2º	1	2		
Nº39	2º	1	1	pesas caminata	2
Nº40	2º	1	1	caminata	2
Nº41	2º	1	2		
Nº42	2º	1	1	Karate/aerobic	4
Nº43	2º	1	2		
Nº44	2º	1	2		
Nº45	2º	1	2		
Nº46	2º	1	2		
Nº47	2º	1	1	Caminar/correr/bicicleta	3

Unidad de Análisis	Año que cursa	Conoce los beneficios de la actividad física	Realiza actividad física	Tipo actividad	Cantidad de veces por semana
Nº48	3º	1	2		
Nº49	3º	1	2		
Nº50	3º	1	1	aeróbica	
Nº51	3º	1	2		
Nº52	3º	1	2		
Nº53	3º	1	1	danza	2
Nº54	3º	1	2		
Nº55	3º	1	1	aeróbica	2
Nº56	3º	1	2		
Nº57	3º	1	2		
Nº58	3º	1	2		
Nº59	3º	1	1		
Nº60	3º	1	2		
Nº61	3º	1	2		
Nº62	3º	1	2		
Nº63	3º	1	2		
Nº64	3º	1	1	caminar	3
Nº65	3º	1	1	aeróbica	3
Nº66	3º	1	1	voley	3
Nº67	3º	1	1	correr	1
Nº68	3º	1	1	aeróbica	3
Nº69	3º	1	1		