



**DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE MERIENDA SALUDABLE PARA LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA**

Aura María Arroyave Orozco

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
PREGRADO X SEMESTRE
CARTAGENA DE INDIAS, D.T Y C.**

2024

**DISEÑO DE UNA PROPUESTA DE MERIENDA SALUDABLE PARA LOS
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA**

Aura María Arroyave Orozco

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO DE
NUTRICIONISTA DIETISTA**

ASESORES:

Helda Gutiérrez Salas

Jhon Eduardo Rodríguez Meza

UNIVERSIDAD DEL SINU SECCIONAL CARTAGENA

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

PREGRADO

X SEMESTRE

CARTAGENA DE INDIAS D. T. H. Y C.

2024

Doctor:

Ricardo Pérez Sáenz
Director de Investigaciones
Universidad del Sinú EBZ
Seccional Cartagena
L. C.

Cordial saludo.

La presente tiene como fin someter a revisión y aprobación para la ejecución del proyecto de investigación titulado: **Evaluación de una propuesta de merienda saludable para los estudiantes de la universidad del Sinú, seccional Cartagena.** Realizado por la estudiante Aura María Arroyave Orozco, adscrita a la Escuela de Nutrición y Dietética en el área de pregrado.

Atentamente,

Firma:

Dra. Olga Tatiana Jaime Prada
Jefe del Programa de Nutrición y Dietética

Firma:

Dra. Tania Yadira Martínez Rodríguez
Coordinadora de Investigaciones del Programa de Nutrición y Dietética

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Cartagena DT y C, (20/06/2024)

DEDICATORIA

A Dios por ser mi apoyo y mi amigo fiel, la única compañía en las tardes y noches de estrés y lágrimas, por darme las fuerzas, la salud y la sabiduría para afrontar cada reto que se presentaba, y llenarme de su luz.

A mis padres, que han sido mi motor y mi guía en todo este camino de la vida y en especial de la carrera, por encargarse de siempre dar lo mejor de ambos para mí, no sería nada sin ustedes, son mi verdadero aliento cada día.

Especialmente a mi papá quien desde que soy una niña me ha alentado a salir adelante, a no dudar de mí y a ser “berraquita” esto es tuyo pa, lo que un día le pediste a Dios.

A mi hermano mayor, quien nunca ha soltado mi mano en todos estos años y ha sido mi ejemplo y mi apoyo incondicional.

A mi Abuelita, a Seba, Angie, Rosa y mis sobrinos, quienes son mi familia y mi tesoro máspreciado.

A Paula, por ser una luz en los momentos que más lo necesite.

A Rosi y Rigo mis padres mexicanos, que me tendieron la mano y me ayudaron a sobrellevar estos meses, sin ustedes, su apoyo y su amor no hubiese sido posible.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, porque su voluntad es bendita y maravillosa, sin su fuerza, su misericordia y su amor no lo hubiese logrado.

A mi padre, por alentarme a seguir siempre, por nunca dudar de mí, por sus mensajes llenos de amor y ánimos y su interés constante en todo lo que necesitara.

A mi madre, por sus oraciones diarias, su amor, su impulso constante, por sus comidas y risas, pero sobre todo por sus consejos cuando sentía que quería desfallecer, siempre serás la luz que guíe mi vida mami.

A mi hermano mayor, quien ha sido mi más grande ejemplo, por alentarme a seguir mis sueños y ayudarme a cumplirlos, por ser mi constante apoyo, por sus consejos, su amor y por inspirarme a poder con todo tal y como él lo hace.

A Seba, por hacerme querer ser cada día mejor, para ser su ejemplo a seguir, nada sería igual sino te tuviera a ti, mi niño lindo, gracias hermanito, eres mi orgullo.

A mis tutores, Helda Gutiérrez y Jhon Rodríguez por su acompañamiento en la elaboración de este trabajo, siempre con entusiasmo y con toda la disposición, gracias en verdad por su paciencia y compromiso incondicional conmigo, sin ustedes no hubiese sido posible, son ejemplo de verdaderos maestros y asesores, en especial a la maestra Helda, por ser mi acompañamiento desde el día uno, siempre con una sonrisa, por ser la voz de aliento en más de una ocasión que lo necesite, sin usted este logro no hubiese ni empezado.

A mi profesora Livimar Díaz, por su apoyo constante, su preocupación, su diligencia siempre conmigo, y por nunca dejarme sola en todo este camino en México, usted es una de las razones principales por las que entrego este trabajo.

A Rosi y Rigo, por brindarme un espacio en su hogar y su corazón en México, por ser mis guías, mi apoyo y mi refugio en casi todo este último año en México, gracias por cada uno de sus consejos y por todo su amor, sin ustedes no lo habría logrado.

A Paula, por ser mi voz de aliento, mi consejera, mi oído y pañuelo de lágrimas, aún a la distancia, sin ti tampoco habría podido.

Finalmente, a todos mis mexicanos que se cruzaron en mi camino y nunca me dejaron desfallecer, por su amor, su calidez y su solidaridad conmigo, los quiero.

Muchas gracias desde mi corazón a todos y cada uno.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	12
ABSTRACT.....	13
INTRODUCCIÓN	14
1 CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.2 Pregunta de investigación	20
1.3 OBJETIVOS	20
1.4 JUSTIFICACIÓN	20
2 CAPÍTULO 2. MARCO DE REFERENCIA.....	24
2.1 REVISIÓN LITERARIA	24
2.2 ANTECEDENTES	25
2.2.1 Antecedentes a nivel nacional.....	25
2.2.2 Antecedentes a nivel internacional	28
2.3 MARCO TEÓRICO	31
2.3.1 Salud	31
2.3.2 Nutrición	32
2.3.3 Hábitos alimenticios.....	36
2.3.4 Estilo de vida.....	38
2.3.5 Situación nutricional de los estudiantes universitarios	39

2.3.6	Impacto de la alimentación en el rendimiento académico	40
2.4	MARCO CONCEPTUAL	42
2.4.1	Alimentación.....	42
2.4.2	Alimentación saludable.....	42
2.4.3	Alimento	42
2.4.4	Alternativas saludables	44
2.4.5	Encuesta	44
2.4.6	Enfermedad.....	44
2.4.7	Estilos de vida.....	45
2.4.8	Estudiantes universitarios	45
2.4.9	Hábitos alimenticios.....	45
2.4.10	Macronutrientes	46
2.4.11	Malnutrición.....	48
2.4.12	Micronutrientes	48
2.4.13	Nutrición	50
2.4.14	Nutrientes.....	50
2.4.15	Preferencias alimentarias	51
2.4.16	Promoción de la salud.....	51
2.4.17	Situación o estado nutricional.....	51
2.4.18	Sociodemográfico	51

2.4.19	Snacks saludables.....	52
2.5	MARCO LEGAL	52
3	CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO.....	54
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	54
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA	55
3.3	METODOLOGÍA	55
3.4	Análisis estadístico	57
3.5	VARIABLES DE ESTUDIO Y OPERACIONALIZACIÓN	58
3.5.1	Variables	58
3.5.2	TABLA OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	58
3.6	CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	61
3.7	FUENTES, MÉTODOS Y MECANISMOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	61
3.7.1	Fuentes Primarias.....	61
3.7.2	Fuentes Secundarias.....	62
3.7.3	Métodos y mecanismos de recolección de la información	62
3.8	CONSIDERACIONES ÉTICAS	65
4	CAPÍTULO 4: RESULTADOS.....	66
	RESULTADOS	66
4.1	CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO	75

4.2	Tabla de contenido nutricional	77
4.3	Presentación y logo	78
4.4	Ficha técnica del producto	81
4.5	Variabilidad económica	83
4.6	Costo unitario de producción del producto	84
4.7	Precio de venta del producto y margen de utilidad	84
5	CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN	86
	DISCUSIÓN	86
	CONCLUSIONES	91
	LIMITACIONES	92
	RECOMENDACIONES	92
	<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i>	93
	ANEXOS	106

Índice de tablas

Tabla 1. Tabla de operacionalización de variables _____	58
Tabla 2. Recopilación de las características sociodemográficas de los estudiantes encuestados. _____	67
Tabla 3. Relación entre las variables planteadas y las preferencias alimentarias de los estudiantes encuestados _____	69
Tabla 4. Presupuesto diario para el consumo de alimentos. _____	70
Tabla 5. Hábitos alimentarios de los estudiantes encuestados _____	71
Tabla 6. Frecuencia de consumo de alimentos por períodos de tiempo _____	73
Tabla 7. Respuesta de aceptación de una merienda saludable _____	74
Tabla 8. Contenido nutricional de dos opciones de merienda saludable _____	77
Tabla 9. Contenido nutricional de la opción 1. Parfait de frutos salvajes _____	77
Tabla 10. Contenido nutricional de la opción 2. Parfait de frutos tropicales _____	78
Tabla 11. Costos de producción del Parfait de frutos salvajes _____	83
Tabla 12. Costos de producción del Parfait frutos tropicales _____	83
Tabla 13. Costo unitario de producción de ambos productos _____	84
Tabla 14. Precio de venta de ambos productos _____	85
Tabla 15. Ganancia y/o utilidad del producto por unidad _____	85
Tabla 16. Fórmula para hallar el precio de venta de ambos productos _____	85
Tabla 17. Fórmula para hallar el margen de utilidad de ambos productos _____	85

RESUMEN

Las enfermedades no transmisibles están en aumento entre jóvenes universitarios en su mayoría por malos hábitos alimentarios, existen contables estudios que han explorado este tema, y como opciones para su prevención han creado alternativas saludables en el entorno universitario basados en las preferencias, hábitos y características sociodemográficas, tal y como lo hace esta investigación. Para ello, se realizó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal y su objetivo fue diseñar una propuesta de merienda saludable que pueda servir como una alternativa de alimentación saludable para los estudiantes, se creó un producto con dos sabores estilo Parfait, su tabla nutricional y análisis de variabilidad económica. Esta investigación fue un estudio de tipo cuantitativo se analizaron los datos obtenidos de la encuesta empleada a 108 estudiantes de 8 programas de la Universidad del Sinú, seccional Cartagena, con el propósito de identificar sus preferencias y hábitos alimentarios. Los resultados obtenidos muestran una relación entre el presupuesto y la elección de alimentos ultraprocesados, así como la inconformidad de los estudiantes por la falta de variedad de productos saludables en la cafetería de la institución y en su mayoría se encontró que los estudiantes aunque conocen lo que es una alimentación saludable no tiene buenos hábitos alimentarios. Este estudio puede ser muy pertinente si lo que se quiere es tener una guía de como idear una propuesta saludable a bajo costo, con buen contenido nutricional y que se pueda brindar en las cafeterías de las universidades.

Palabras clave: Nutrición, merienda saludable, hábitos alimentarios, universitarios, cafeterías.

ABSTRACT

Non-communicable diseases are on the rise among young university students mostly due to poor eating habits, there are accounting studies that have explored this issue, and as options for prevention have created healthy alternatives in the university environment based on preferences, habits and sociodemographic characteristics, as does this research. For this purpose, a descriptive cross-sectional study was conducted and its objective was to design a healthy snack proposal that can serve as a healthy eating alternative for students, a product was created with two Parfait style flavors, its nutritional table and analysis of economic variability. This research was a quantitative study and the data obtained from the survey of 108 students from 8 programs of the Universidad del Sinú, Cartagena, were analyzed in order to identify their preferences and eating habits. The results obtained show a relationship between the budget and the choice of ultra-processed foods, as well as the students' dissatisfaction with the lack of variety of healthy products in the cafeteria of the institution, and it was found that most of the students, although they know what healthy eating is, do not have good eating habits. This study can be very relevant if what is wanted is to have a guide on how to devise a healthy proposal at low cost, with good nutritional content and that can be offered in the cafeterias of the universities.

Key words: nutrition, healthy snack, eating habits, university students, cafeterias.

INTRODUCCIÓN

Una dieta adecuada y equilibrada es la que satisface todas las necesidades nutricionales de una persona, lo cual supone un aporte de energía y nutrientes en cantidades suficientes y proporciones apropiadas para un correcto funcionamiento y desarrollo del organismo, es pertinente afirmar que, una alimentación saludable es aquella que busca aportar los nutrientes, minerales y vitaminas que el cuerpo necesita para cubrir las necesidades de energía en el día a día, además, con ella se busca mantener un buen funcionamiento del organismo, y evitar el riesgo de posibles enfermedades consecuentes a una nutrición inadecuada (Landrove *et al.*, 2018)

Ahora bien, las enfermedades no transmisibles han mostrado un aumento constante en los últimos años y una relación directa con alimentación; en Colombia, según la Encuesta Nacional de Salud Nutricional (ENSIN, 2015) existe una prevalencia en adultos de 18 a 64 años con sobrepeso de 37,7 % y obesidad de 18,7 %. De acuerdo con Cadena (2021) la prevalencia de personas con exceso de peso es del 56,4%, por lo que se ha convertido en un problema en salud pública en el país. Se puede observar que, con el paso de los años, estas enfermedades se han considerado un reto para los profesionales nutricionistas y el sector de salud del país, buscando en lo posible disminuir las complicaciones relacionadas, por lo que se han implementado diversas estrategias desde distintas áreas enfocadas a distintos grupos poblacionales principalmente en primera infancia, adolescentes y adultos jóvenes.

Se debe promover de forma activa las estrategias de prevención e incentivar a los todos los grupos poblacionales a adoptar hábitos alimentarios saludables, dado que es común que algunos como, los universitarios mantengan patrones dietéticos inadecuados; esto a causa de verse enfrentados a un nuevo estilo de vida, con nuevos retos, como el cambio del patrón de la

alimentación, el cual puede llegar a variar por la misma libertad o también asumir muchas veces la preparación de sus alimentos (Musaiger *et al.*, 2017).

Sumado a esto, los estudiantes universitarios optan por hábitos alimentarios que estén acorde con sus horarios de clases y de permanencia en la universidad, o a la practicidad que les generen, e inclusive a las sugerencias que les brinden sus compañeros (Porto-Arias *et al.*, 2018).

En este sentido, se pueden observar ofertas de alimentos procesados, o con contenidos bajos en nutrientes, en las cafeterías o establecimientos de comidas, que se encuentran dentro de las universidades, situación que también se evidencia en la Universidad del Sinú, Seccional Cartagena, en donde se puede percibir una amplia variedad de alimentos ultraprocesados para su consumo diario; pero con pocas alternativas de productos saludables. Este tipo de productos suelen incluir comidas rápidas y comida con alto contenido de azúcares y bajo aporte nutricional aumentando, además, el riesgo de padecer enfermedades no trasmisibles u otros problemas de salud (Quintero, 2020).

Por esto, es importante brindar opciones de productos saludables, que puedan incentivar y proveer una buena alimentación para los estudiantes. Fue así, como nació la idea de una alternativa saludable llamada Sana Tentación, la cual consiste en una marca que pudiera crear y ofrecer una merienda saludable. Este proyecto, tiene como objetivo evaluar una propuesta de merienda saludable para los estudiantes de la Universidad Del Sinú, Seccional Cartagena, para ello se utilizó una encuesta, con la cual se indagó acerca de las preferencias alimentarias, y la posible aceptación que tendría esta alternativa saludable.

1 CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La mala alimentación de las personas ha estado en incremento desde hace algunos años, “En un estudio que analizó las muertes mundiales entre 1990 y 2017, se encontró que una de cada cinco muertes fue el resultado de una mala nutrición” (GBD Diet Collaborators, 2019) causando a su vez lo que se conoce como enfermedades no transmisibles (ENT), como la obesidad, sobrepeso y otras complicaciones derivadas. “La alimentación no saludable es uno de los principales factores de riesgo que ha contribuido al incremento en la prevalencia y mortalidad asociada a ENT” (Martínez *et al* 2018).

El tipo de dieta que llevan las personas puede ser el principal factor de riesgo de mortalidad, en un estudio se reveló que los factores dietéticos son “las dietas altas en sodio, bajas en cereales integrales, bajas en frutas, bajas en nueces y semillas, bajas en vegetales y bajas en ácidos grasos omega-3; cada uno de ellos representa más del 2% de las muertes mundiales.” (GBD Diet Collaborators, 2019).

“En la actualidad las enfermedades no transmisibles (ENT) constituyen la principal causa de mortalidad en el mundo, al ser responsables del 70% de las muertes a nivel mundial,1 lo que equivale a 40 millones de personas.” (UNSCN, 2018) Se han convertido en una epidemia, que va en aumento debido al gran consumo de dietas con una calidad deficiente de nutrientes, debido a una malnutrición constante que puede ser por déficit o por exceso en el mayor de los casos.

Observando esta problemática pública y de interés mundial, la organización Mundial de la Salud (OMS, 2003, p. 34) en marzo de 2004 tras la 57ª Asamblea Mundial de la Salud, la “Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud”, donde hace el llamado

a promocionar productos alimenticios acordes con una dieta saludable, eso a partes como el sector privado, con el pasar de los años, se dieron cuenta que esta era una problemática en aumento y que debía tener una prioridad alta.

Así pues, aunque la alimentación es un proceso en su mayoría individual, también se involucra mucho el entorno, tal como lo indica la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la cual dice que los entornos alimentarios son el conjunto de factores físicos, económicos, políticos y socioculturales que influyen en la disponibilidad, accesibilidad, asequibilidad y calidad de los alimentos en una determinada comunidad. (FAO, 2016).

Dentro del entorno se encuentra todo lo que puede rodear a una persona, la disponibilidad de alimentos que según Barrios (2021) es un elemento importante ya que conduce al consumidor a comprar cierto tipo de productos, así mismo influyen aspectos como el acceso económico “El 66,6% de los estudios afirma que aspectos como lo son el precio de los alimentos saludables y el presupuesto individual de los estudiantes modifica las elecciones alimentarias de ellos.” (Barrios, 2021).

Del mismo modo la publicidad que según Bailey et al (2020) después de una revisión sistemática de artículos encontraron que existe un impacto positivo en la implementación de etiquetas nutricionales en los alimentos ofrecidos en los servicios de alimentación de universitarios, ya que ayudan a mejorar las elecciones dietéticas de los estudiantes y/o un menor consumo de calorías. Por último, influye la ubicación que tengan estos, en el caso de los jóvenes universitarios, de las tiendas existentes en el plantel educativo en el que estén, las políticas de etiquetado y regulación, la variedad de oferta alimentaria, entre otros.

Los entornos alimentarios se convierten en parte esencial de los estilos de vida que llevan las personas, porque son influyentes al momento de elegir alimentos o de tener ciertas preferencias alimentarias, lo que hace al entorno que rodea a los estudiantes un factor importante a la hora de analizar el estado nutricional y el tipo de alimentación que llevan. Así mismo, es adecuado tener en cuenta el tipo de entorno que rodean a los estudiantes la Universidad del Sinú.

En cuanto a factores como las políticas de etiquetado y regulación referentes a las ENT, que pueden causar una oferta alimentaria deficiente y basada en alimentos de baja calidad nutricional, al año de 2017 se llevó a cabo la en la Conferencia Mundial de la OMS sobre las Enfermedades No Transmisibles, en donde se buscó reforzar la prevención de las ENT a nivel mundial, centrándose en la mejora de las políticas.

De estas conferencias surgieron alternativas para prevenir y controlar las ENT, tales como el etiquetado frontal, la verificación de contenido nutricional de algunos productos ultra procesados (UP), creaciones de políticas públicas, pero sobretodo se han buscado crear cambios en el estilo de vida de las personas de manera progresiva y que se mantengan en el tiempo.

Observando estas políticas y viendo el alcance que pueden llegar a tener en los jóvenes y sus alimentación, entiendo que tal como dice Barrios (2021) a un mayor conocimiento nutricional, hay una mayor comprensión de la información nutricional de los productos, lo que resulta en un uso más eficaz de la información, se ve la necesidad de crear una oferta diferente para aumentar la disponibilidad de productos saludables en el entorno de la Universidad Del Sinú Seccional Cartagena.

De allí surge la idea de crear un producto que no solo sea saludable sino que pueda contribuir a cambiar el estilo de vida de los alumnos de la Universidad del Sinú, o al menos a

favorecer a un adecuado estilo de vida, ya que en la sede Cartagena de la Universidad del Sinú, la disponibilidad de opciones saludables para los estudiantes es limitada, lo que propicia en cierta medida, que puedan desarrollarse malos hábitos alimenticios dentro de la institución.

Por tanto como nutricionista, se ve la oportunidad de ofertar una estrategia saludable, debido a la necesidad de un entorno saludable, que pueda contribuir a mejorar la alimentación de los jóvenes universitarios y a consolidar entorno alimentario, con el fin de aumentar el acceso de este tipo de alimentos, brindando disponibilidad de los mismos, tal y como lo se señala el Ministerio de salud, el cual concluye que “la promoción de la alimentación saludable no debe ser entendida únicamente como procesos de información, educación y comunicación, sino también la definición de políticas/planes/programas/estrategias que permitan mejorar los entornos en donde se mueven las personas” (MINSALUD, 2022).

Así mismo, las entidades de salud consideran dentro de la implementación de líneas de acción que en el entorno institucional es importante que se ofrezcan preparaciones saludables, ayudando a su vez a “Incrementar la disponibilidad y oferta de alimentos naturales y frescos” (MINSALUD, 2022).

Lo que se busca con este trabajo de investigación es poder idear una opción de merienda saludable, que pueda ayudar a promover un entorno saludable en la universidad, un producto con un adecuado contenido nutricional, que incentive a la creación de otros más, así mismo, se diseñará esta alternativa con base a los datos obtenidos de la encuesta realizada a estudiantes de la Universidad del Sinú, Seccional Cartagena.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cómo se puede diseñar una propuesta de merienda saludable para los estudiantes de la Universidad del Sinú, Seccional Cartagena que impacten positivamente en sus hábitos alimentarios?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1.1 Objetivo general

Diseñar una propuesta de merienda saludable para los estudiantes de la Universidad Del Sinú, Seccional Cartagena.

1.3.1.2 Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad del Sinú
- Determinar los factores asociados a las preferencias alimentarias que tienen los estudiantes
- Analizar los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de la Universidad del Sinú
- Crear un producto de merienda saludable con su tabla de contenido nutricional

1.4 JUSTIFICACIÓN

Se han diseñado alternativas saludables para mejorar la calidad de la oferta alimentaria en diferentes instituciones educativas, estas alternativas han intentado proporcionar opciones

nutritivas y equilibradas que contribuyan a promover hábitos alimenticios más saludables entre los estudiantes.

Autores como Cañar y Vayancela (2023) han identificado la problemática que se tiene con la mala alimentación diaria que llevan los estudiantes universitarios; en su investigación, buscaron mejorar la calidad de la alimentación de los estudiantes en conjunto con las tiendas o cafeterías ubicadas en la institución; para ello, hicieron ajustes a la alimentación que se les brindaba a los estudiantes mediante una intervención en las cafeterías de diferentes universidades, en donde ellas desde el área de gastronomía propusieron un recetario según las preferencias que mencionaron los estudiantes.

De igual forma, Roy et al (2017) en su estudio encontraron la calidad de la dieta era generalmente peor entre los adultos jóvenes que comían más alimentos en los establecimientos universitarios, lo que convierte en importante el poder generar alternativas de alimentación saludable en el entorno universitario de los jóvenes.

También, Perico et al (2019) en su estudio en el cual compararon las practicas dietéticas de estudiantes universitarios antes y después de la implementación del Restaurante Universitario (UR) en una universidad pública brasileña mediante un cuestionario, identificaron que al evaluar el uso de la UR por parte de los estudiantes, encontraron cambios en la alimentación, observaron una relación entre un mayor uso del UR y una mayor frecuencia de consumo regular de frijoles, verduras crudas y cocidas y frutas, así como una menor frecuencias de consumo regular de snack o productos fritos; demostrando además que el UR fue un entorno que facilito la adopción de prácticas dietéticas saludables, que promovió una mejora en la alimentación de los estudiantes que utilizaron el UR.

En cuanto a la Universidad del Sinú seccional Cartagena, existe una necesidad por la poca oferta de alternativas saludables, viendo pertinente desde el área de la nutrición, brindar una alternativa diferente, que incentive a la comunidad estudiantil a llevar buenos hábitos alimenticios, a mantenerlos, y poder encontrarlos al alcance de su mano, teniendo en cuenta que muchos de los estudiantes, pasan la mayor parte de su día dentro de las instalaciones de la universidad.

Por ello, es necesario brindar una mejora en la calidad de la oferta de alimentación que se tiene en las instalaciones de la universidad, y es así como surge la idea de una merienda saludable, que no solo sea factible de comprar sino que además brinde las calorías, nutrientes (tanto macro como micronutrientes), que tenga un exquisito sabor, y que además aporte saciedad.

Así mismo, este proyecto pretende evaluar la pertinencia de brindar una alternativa saludable accesible y económica, que no solo pueda servir en la Universidad del Sinú, seccional Cartagena, sino que pueda ser una herramienta u opción potencial para implementar en otras universidades, basándose en lo reportado en la revisión literaria, la cual habla sobre los hábitos inadecuados que tienen la mayoría de los estudiantes universitarios, debido al estilo de vida que llevan, al cual contribuyen casi siempre inoportunamente los alimentos que se les brindan en los establecimientos de comida que hay dentro de las universidades.

Por ello, este trabajo de investigación busca poder crear una opción de merienda saludable, con 190-200 calorías, rica en fibra, calcio, fósforo, potasio, vitaminas A, D, C y del complejo B, que aporte entre el 20-40% de los requerimientos diarios de micronutrientes esenciales para el cuerpo, dicho análisis nutricional fue hecho basado en el sistema de alimentos equivalentes colombiano y el SMAE.

Que a su vez, brinde saciedad, debido al contenido de yogurt griego el cual según diversos estudios tiene múltiples beneficios para la salud “El yogur es un alimento probiótico nutricionalmente denso con propiedades que lo hacen único. Ha sido asociado con patrones alimentarios saludables y se ha postulado como un marcador de calidad de la dieta.” (Babio et al. (2017).

Además se considera que el yogurt es un alimento con una cantidad alta de proteínas de alto valor biológico, que según Babio et al. (2017) son de “elevada digestibilidad”, proporcionando así una merienda completa que no solo tendrá un exquisito sabor, sino un contenido nutricional adecuado y completo para los estudiantes y las personas en general.

Para esto, teniendo en cuenta los requerimientos estándares de la población, garantizando desde la parte nutricional que sea un producto que puedan brindarle lo anteriormente mencionado a toda la comunidad unisinuana, o a futuras comunidades de estudiantes universitarios, ayudando así, del mismo modo a promocionar y tratar los buenos hábitos saludables para poder llevar un estilo de vida sano, previniendo así enfermedades no transmisibles, o todo tipo de enfermedades derivadas de una alimentación inadecuada y de malos hábitos alimenticios, basados en productos ultraprocesados y con bajo aporte nutricional.

2 CAPÍTULO 2. MARCO DE REFERENCIA

2.1 REVISIÓN LITERARIA

Hasta no hace mucho tiempo la alimentación se relacionaba esencialmente con la salud, y eran conocidos los problemas ocasionados por un exceso o defectos de las dietas. De una manera muy general se pensaba que los problemas de los países pobres eran el hambre o la desnutrición, mientras que los derivados de la sobrealimentación correspondían a las naciones desarrolladas. (Samar, 2014)

Hoy día, el consumo de una alimentación sana cada día es menor debido a la falta de conocimientos y preferencias sobre los alimentos, por este motivo es difícil mantener un estado nutricional normal. La alimentación saludable es fundamental para mantener la salud y protección a numerosas enfermedades, ésta debe ser completa y variada, además de contener los nutrientes necesarios de acuerdo con la edad, sexo, condición física y la situación de salud (Samar, 2014)

La alimentación actual de los jóvenes se caracteriza por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional, además de omitir algunas de las comidas como el desayuno, el almuerzo o la cena. (Samar, 2014)

En varios países del mundo, incluso en instituciones universitarias de Colombia, se han realizado estudios sobre la viabilidad de tener una alimentación saludable, en los quioscos y cafeterías de estas, o de ofertar snacks y productos saludables, como lo es el caso de el plan de negocios que se planteó en la universidad de Nariño, sobre la idea de una empresa de venta de snacks saludables dentro de las universidades de la ciudad de San Juan de Pasto (Caicedo; Fajardo; Misnaza; Rojas, 204)

2.2 ANTECEDENTES

2.2.1 *Antecedentes a nivel nacional*

Rodríguez *et al* (2015) en su artículo quisieron conocer las preferencias y la frecuencia de consumo de derivados cárnicos de estudiantes universitarios de Medellín, Colombia para así, poder establecer planes de intervención. Para ello, utilizaron una muestra de 400 estudiantes, que fueron escogidos de manera aleatoria, teniendo en cuenta factores como el sexo, nivel socioeconómico y tipo de universidad, los datos se analizaron utilizando análisis multivariado de varianza (MANOVA), y análisis de comparación método Z. Como resultado, obtuvieron que el consumo de derivados cárnicos es de una frecuencia elevada y preferido por los hombres, en estrato bajo y que se encuentran en universidades públicas. Al final, concluyeron que el consumo de estos derivados es alto, sobretodo en hombres, por ello es pertinente poner en marcha programas que brinden educación nutricional sobre hábitos saludables y/o alimentación saludable en dichos estudiantes.

Caicedo *et al* (2014) en su tesis con la cual quisieron constituir un plan de negocios para saber la posibilidad de la creación de una empresa que venda snacks saludables en universidades de la ciudad de San Juan De Pasto, Nariño, Colombia. Dirigieron su tesis a estudiantes universitarios de estratos 3 y 4, con estilos de vida movidos, para ello realizaron una segmentación vertical, llevando a cabo un estudio de tipo descriptivo, para poder establecer características de la población, identificar sus conductas y actitudes, y establecer comportamientos concretos como los ingresos, para así poder comprender al objeto de estudio, para todo esto se utilizó la implementación de una encuesta, a mujeres y hombres universitarios que estuvieran entre los 15 y 45 años de edad, también se realizó un Focus Group con 30 personas. Como resultados se obtuvo, a través de la aplicación de el ultimo mencionado, que al

100% de los participantes declararon que si consumiesen los productos ofrecidos por la empresa, un 70% de preferencia por bebidas y jugos sin azúcar y un 75% por los sándwich saludables y personalizados. En conclusión, se determinó que es recomendable realizar el proyecto dividido en varias unidades de negocios en cada universidad para así manejar los diferentes procesos y estrategias de marketing, se sugirió buscar nuevos productos para poder incluirlos y tener mayor variedad, y seguir en la búsqueda de espacios para llevar esta empresa a otras instituciones.

Muñoz y López (2024) en su artículo tuvieron como objetivo determinar el entorno alimentario en una universidad de Medellín, Colombia. Para esto, se realizó un estudio descriptivo transversal, con observación directa y un registro de formularios de todos los establecimientos de venta de alimentos, para ello utilizaron algunas variables, como oferta de alimentos, precio, publicidad, facilitadores y barreras. Dentro de los resultados se encontró que ningún establecimiento se clasificó como saludable, en el 76% de ellos, los paquetes o promociones eran más económicos, en el 62% de los establecimientos los alimentos saludables eran más costosos, solo en dos establecimientos se encontró publicidad directa para fomentar una alimentación saludable y en el 53% de estos la mayor venta de alimentos eran ultraprocesados. En conclusión, se notó que existe en general un entorno alimentario reducidamente saludable, por lo que se espera que estos datos obtenidos sean una herramienta para mejorar dichos entornos, en búsqueda de difundir una alimentación más saludable y adecuada, para así disminuir el riesgo a los estudiantes de padecer enfermedades no transmisibles.

Torres (2021) en su investigación busco crear una propuesta gastronómica para suplir la problemática que viven los universitarios con relación a sus hábitos alimenticios y los trastornos de ansiedad, los cuales se relacionan con falencias en el ámbito académica o y social. Se realizó una encuesta, para determinar la relación entre los hábitos de los jóvenes, con los síntomas de

ansiedad. En los resultados con ayuda de un profesional en nutrición se logró establecer los diferentes alimentos que contribuyen a la mitigación de ansiedad, y así mismo cooperar con la creación de la propuesta. Al finalizar, se creó una cartilla con 15 recetas, que tuviera desayunos, almuerzos y snack, con ingredientes fáciles de conseguir y procedimientos fáciles.

Nieto *et al.*, (2021) en su artículo buscaron analizar la conducta alimentaria de los estudiantes, y como esta y sus hábitos pueden influir en desarrollo de enfermedades como obesidad y sobrepeso. El estudio fue descriptivo-transversal, y tuvo una muestra de 110 estudiantes de la UDA, a los cuales se les aplicó un cuestionario para saber sus hábitos alimentarios y la talla, peso de estos, para así calcular su IMC. Como resultados se encontró que en efecto existe un cambio de hábitos alimentarios cuando no se ha ingresado, a cuando se ingresa a la universidad, así como también modificaciones en la masa corporal de los estudiantes que los hacen propensos a padecer de sobrepeso. En conclusión, se determinó que es pertinente generar conciencia en los estudiantes universitarios sobre la importancia de llevar buenos estilos de vida, en donde tengan hábitos alimentarios saludables, que realicen actividad física y complementen estos para así tener hábitos saludables en su vida.

Maza *et al.*, (2022) en su artículo tuvieron como objetivo analizar la literatura que existe en la actualidad sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, y así mismo como inciden estos en su salud. Para ello realizó una revisión de manera sistemática de la literatura, analizando artículos prácticos que estuvieran indexados en bases de datos electrónicas tales como Scopus, ScienceDirect, entre otras y que hubieran sido publicados entre los años del 2000-2020, en total escogieron 57 artículos para revisarlos a profundidad. De ello se obtuvo que la mayoría de las investigaciones han sido publicadas por revistas especializadas de ciencias de la salud un 28,07% y en países como Estados Unidos, Arabia Saudita y España, en su mayoría

fueron estudios de diseño transversales, también dentro de los resultados se encontró que la mayoría de los jóvenes universitarios no llevan hábitos saludables, y que su alimentación está basada en productos chatarra, dulces y ultra procesados. Por último, se concluyó que la prevalencia entre los hábitos alimenticios inadecuados y el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso, es alta.

Espitia *et al.*, (2021) en su artículo buscaron identificar los hábitos alimentarios y de actividad física en los universitarios de la Universidad Rafael Núñez de Cartagena, Colombia y como estos se relacionan con su estado de salud. Fue un estudio descriptivo-transversal, en el cual se aplicó una encuesta sobre hábitos alimentarios y sobre la actividad física, y en el cual se tuvieron en cuenta variables como altura, peso, circunferencia de cadera y circunferencia abdominal, como muestra se tomó a 170 estudiantes de los cuales 29 fueron hombres y 141 mujeres, con edades entre los 23 y 26 años, en donde se encontró que 22 tenían bajo peso, 95 normopeso, 40 sobrepeso y 13 obesidad, y en cuanto a los hábitos alimenticios se descubrió que la mayoría consume 3 comidas al día, que consumían pocas frutas a la semana y que la mayoría de la población realiza actividad física al menos 1/3 días por semana. Al final se concluyó que en definitiva los estudiantes presentan hábitos alimenticios no saludables, asociados al consumo alto de ultra procesados, alcohol entre otros, y bajo consumo de frutas, verduras y legumbres.

2.2.2 Antecedentes a nivel internacional

Almeida *et al* (2020) en su tesis con la cual buscaron proponer un nuevo modelo de estilo de vida saludable, implementando un plan de negocio el cual consiste en desarrollar una tienda online especializada en vender productos saludables, con el cual tiene como principal objetivo hacer un uso eficiente de los recursos en todos sus procesos. Esta misma, se encuentra dirigida a hombres y mujeres entre los 18 y 65 años, quienes deberán estar interesados por mejorar su estilo

de vida y su salud, público que se ubica en 5 distritos que son: Miraflores, Barranco, San Isidro, Santiago de Surco y San Borja. En conclusión, con este plan de negocio buscaron dar a conocer las necesidades de dicho público, para así determinar la aceptación de la propuesta a través de una encuesta a los posibles compradores.

Granda (2020) en su tesis elaboro un plan de negocio con el objetivo de evaluar la viabilidad de producir y comercializar un snack de canguil con alto valor de proteína y sin grasas en la ciudad de Quito. Para desarrollar este plan de negocio se llevó a cabo un diseño de estudio cualitativo, exploratorio, basado en entrevistas a expertos, y también fue cuantitativo descriptivo ya que se realizó una encuesta a 77 personas de un público objetivo, con lo que se buscó determinar las características del snack. Se obtuvo como resultados, que la industria de snack de cereales se encuentra en crecimiento, debido a que las personas buscan consumir alimentos saludables y con precios accesibles, por lo que con las encuestas se corroboró que el nivel de aceptación del producto sería de un 93.5%. En síntesis, se dictaminó que producir y comercializar este producto sería un negocio viable y rentable, con alto interés para inversionistas.

Cañar y Vayancela (2023) en su tesis buscaron desarrollar un proyecto con interés en los Bares de la Universidad de Cuenca, Ecuador, esto teniendo en cuenta el aumento acelerado de enfermedades crónicas como el sobrepeso y obesidad en el país, aun más teniendo en cuenta la etapa de transición en la que se encuentran los jóvenes, al pasar de la adolescencia a la adultez, se hace pertinente desarrollar propuestas que les enseñen a comer de manera saludable y equilibrada. Para ello decidieron enfocarse en los bares de las universidades puesto que estos son los que más frecuentan los estudiantes para consumir sus alimentos, decidieron entonces

proponer opciones de comida saludables que puedan ser comercializadas en dichos bares. Para el desarrollo del proyecto, se tuvo en cuenta las preferencias alimenticias, el presupuesto y el tiempo que los estudiantes destinan a su alimentación, todo esto se obtuvo a través de una encuesta enviada a la comunidad universitaria. Como conclusiones, se obtuvo evidencia de la alimentación de los estudiantes durante su jornada de clases, la cual está basada en comida tradicional y comida rápida, siendo esta última la de mayor demanda, seguido de snacks dulces como postres, cakes y helados, se encontró que los estudiantes se guían por el precio (que sea asequible) y el gusto personal al momento de elegir el alimento, también se concluyó que el presupuesto que tienen los jóvenes es reducido, lo que los lleva por supuesto a optar por opciones ultraprocesados que son un poco más económicas, favoreciendo claro, a la mala alimentación, en cuanto al tiempo se determinó que en forma general los estudiantes que tienen bar en sus campus, disponen del tiempo suficiente para alimentarse, a excepción del refrigerio de media mañana que consideran es muy corto, por otro lado los que no tienen bar en su facultad, indican que tienen un tiempo reducido para su alimentación o que no lo consideran suficiente, por último ellos indicaron que dentro de sus preferencias alimentarias les gustaría encontrar ofertas como frutas, ensaladas, opciones veganas-vegetarianas, frutos secos, entre otros, es decir que sean más variedad de opciones saludables.

Reyes y Oyola (2020) en su artículo busco evaluar los saberes que tenía los estudiantes de una universidad pública sobre la alimentación saludable. El diseño fue un estudio transversal y se obtuvo una muestra de 136 estudiantes, de varias carreras de esta, a los cuales se les aplico un cuestionario. Como resultados obtuvo, que un 41.2% de los encuestados en general tiene un conocimiento medio sobre este tipo de alimentación, en otros resultados por carreras,

determinando así que las escuelas que más conocimientos tienen sobre la alimentación saludable fueron la escuela de enfermería que obtuvo 66,7% de conocimientos, seguido de obstetricia con 26.7%. En síntesis, se concluyó que las escuelas ligadas al área de la salud

2.3 MARCO TEÓRICO

Con el estudio de los hábitos alimenticios se busca determinar estos mismos, y como influyen en los estudiantes y sus preferencias a la hora de alimentarse o escoger un producto o alternativa saludable, sin embargo, para ello, es importante antes conocer los conceptos que giran alrededor de este tema, entre los cuales se encuentra salud, nutrición, los hábitos y estilos de vida, impacto de alimentación, las enfermedades y su prevención, entre otros.

2.3.1 Salud

Para empezar, hay que rescatar que la salud según la OMS (1946) “es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Así mismo, existen algunos autores como Briceño-león (2000) que consideran que “la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional” (p.15). Es decir, para el autor la salud abarca todo, va más allá del ser humano como tal, invita a reflexionar y ver el concepto de salud como la interacción de un estado de bienestar del ser con el entorno mismo, y las relaciones con las personas.

Siendo entonces pertinente pensar que todos estos procesos del ser humano no son aislados, por el contrario, están ligados unos con otros, “por lo que la salud depende en último

término de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el espiritual, el biológico y el económico y social” (Cumbre de Río de Janeiro, 1992).

En síntesis, la salud más allá de ser la ausencia de enfermedades, o el estado completo de bienestar físico, mental y social, es un conjunto de situaciones e interacciones del ser humano, de estos atributos antes mencionados, y de la buena relación y concordancia que estos tengan, ya que sin uno no existiría el otro, y aunque a medida que pasen los años esto puede ir cambiando, no está de más ver la pertinencia en considerar que la salud y este conjunto de piezas siempre estarán relacionadas, para formar una estructura sólida, en donde el resultado sea el bienestar de los individuos.

2.3.2 Nutrición

El concepto de nutrición ha ido evolucionando con el paso del tiempo, tal como lo señala Macias *et al.* (2009) en su artículo, la tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud, donde menciona, definir a la nutrición no es cosa sencilla ya que implica trasladarnos hasta los inicios de la humanidad cuando el hombre ingería alimentos solo para sustento. Es por ello, que para hablar de nutrición se debe remontar hasta los inicios de dicho concepto, y llegar hasta el uso de este en la actualidad.

El mundo ha evolucionado, tanto o más como el concepto de nutrición, el cual paso de ver a la ciencia de la nutrición como “...un proceso mediante el cual el ser humano transformaba los alimentos que consumía con el único fin de obtener energía y así poder realizar sus actividades diarias...” (Macias *et al.* 2009). A ser considerada algo más estructurado y elaborado tal y como lo menciona Grande (como se citó en Macias *et al.* 2009) el cual indica que el concepto actual de nutrición hace referencia a:

Es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos: suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción, suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de algunas enfermedades (p.1131)

En conclusión, tal y como lo dicen los autores la nutrición es un proceso completo, en el cual no solo importa ver como interactúan los alimentos con el organismo, o saber que es el proceso de ingestión de alimentos, la nutrición va mucho más allá, es saber que puede causar esa interacción de dichos alimentos con el cuerpo, para así, poder controlar los alimentos que se consumen, identificar cuáles son los más aptos para un consumo diario, y mediante este proceso poder prevenir el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

2.3.2.1 Impacto de la nutrición en la salud física y mental de los individuos.

“Los alimentos que consumimos no solo nutren nuestro cuerpo, sino que también influyen en nuestra función cognitiva y bienestar emocional.” (Sandua, 2023)

Según Logan y Jacka (citado en Rico-de la rosa *et al* 2022) tanto la estructura como la función que desempeña el cerebro, incluida la comunicación inter- e intracelular, dependen específicamente de ciertos aminoácidos, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos. (p. 53)

Así mismo, se concluye en el artículo de Rico-de la rosa *et al* (2022) que la dieta es un factor determinante en la modulación de procesos inflamatorios, así como en la composición y función cerebral. Por último, y como dato importante Cantarero *et al* (2020) señalan en su libro

que existen diversos informes de Naciones Unidas y de la OMS los cuales nos recuerdan que las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.

Unido a lo anterior, y de acuerdo con la evidencia científica disponible, sabemos que el consumo excesivo de nutrientes como el azúcar favorece la aparición de la diabetes y el accidente cerebrovascular, y que el consumo excesivo de sal lleva a la hipertensión arterial y a la enfermedad cardíaca. (Cantarero *et al*, 2020, p.12)

Es así, como es pertinente decir que el impacto que tiene la nutrición en la salud, tanto física, como mental de los individuos resulta un tanto relevante y significativo, llegando a la conclusión que si los individuos (las personas) no llevan una alimentación balanceada, o una nutrición rica en nutrientes, como los anteriormente mencionados, y lo acompañan con ejercicio y buenos hábitos de sueño, es muy posible que desarrollen todo tipo de enfermedades que le afecten tanto su salud cognitiva y emocional, como su salud física, causándoles enfermedades del tipo no transmisibles, muy comunes hoy en día, como la diabetes, la hipertensión, la obesidad, entre otras.

2.3.2.2 Pautas recomendadas para un estilo de vida saludable.

“La evidencia científica actual sugiere que los enfoques personalizados pueden resultar en mejoras cuantificables en los comportamientos dietéticos y consecuentemente en la salud de los individuos en comparación con los enfoques globales convencionales.” (Ordovás, 2020, p.26)

Dentro de las pautas existentes para llevar un estilo de vida saludable y más allá, de los requerimientos individuales para cada persona, existen algunas pautas brindadas por entes como la OMS, que se encargan de crear parámetros un poco más estandarizados a la población en

general, y es que tal y como fue citado por Macaya, (2020) en el capítulo IV “educación para la salud” del libro *Alimentación factor clave de salud y sostenibilidad*:

Para la OMS, una alimentación saludable se corresponde con una ingesta de grasas saturadas que represente menos del 10% de la ingesta calórica total; una ingesta de grasas trans de menos del 1%; el consumo de azúcar libre inferior al 10% de la ingesta calórica total y un consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios. (p.36)

Para llevar un estilo de vida saludable lo primordial es tener una dieta correcta y equilibrada, acorde con las necesidades de cada persona, para ello es importante que en la dieta “...estén presentes... la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales...” (Pinto y Carbajal, 2006, p.15)

También algunos autores afirman que aparte de la dieta, es necesario realizar actividad física para poder llevar un estilo de vida saludable, tal como lo mencionan Cárdenas *et al* (2019) y es que de hecho la disminución gradual de la actividad física en las sociedades sin duda juega un papel importante en el desarrollo muchas enfermedades, entre esas las no transmisibles como la obesidad, así mismo afirman que “aproximadamente la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como lo recomienda la OMS” (Cárdenas *et al* 2019). Lo que quiere decir que una gran parte de la población adulta colombiana practica al menos un poco de ejercicio semanal, que contribuye a llevar un estilo de vida saludable.

Considerando que “el estado actual de la evidencia respalda la importancia del ejercicio (actividad física estructurada y planificada) en la mejora de la salud cardiovascular, la

sensibilidad a la insulina, el control glucémico de la diabetes tipo 2, la presión arterial y la depresión” (Cárdenas *et al* 2019).

Es pertinente concluir que las pautas que se deben tener para llevar un estilo de vida saludable, aparte de poder llevar una alimentación saludable que sea adecuada, equilibrada y completa, realizar ejercicio diario, y evitar alimentos procesados que no aporten nutrientes al organismo, para así con el apoyo de la actividad física en compañía de una alimentación adecuada poder disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y tener un mejor estilo de vida.

2.3.3 Hábitos alimenticios

“Los buenos hábitos alimentarios son la mejor estrategia para prevenir las enfermedades crónico-degenerativas y promover la salud en la población” (Ordovás, 2020, p.25)

“Hábito o régimen alimentarios o dieta, es el conjunto de sustancias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida.” (Lapo *et al.* 2018)

Macías *et al.* 2012 determinan que los hábitos alimentarios son manifestaciones recurrentes de la conducta individual o grupal, relacionado al consumo de alimentos y su aceptación directa o indirecta, que son parte de la cultura y sociedad.

Lo que contribuye a concluir que los hábitos alimentarios no son más que un conjunto de costumbres y prácticas que realizan las personas, con tal recurrencia que se convierten en algo constante y habitual, en este caso los hábitos alimentarios como tal son un conjunto de acciones

que giran en torno a la forma en que se consumen los alimentos, la manera en que se distribuyen los mismo, y como interactúa el medio y los diferentes entornos en toda esta acción.

2.3.3.1 Hábitos alimenticios de estudiantes universitarios

La nutrición como antes fue mencionada, se encarga regular varios procesos en el cuerpo, desde la energía que este tiene, hasta la capacidad de crecimiento de un músculo, siendo así que dicho conjunto de procesos puede impactar notoriamente en la vida de una persona, en este caso de los jóvenes. Ahora bien, estos procesos son bien llamados hábitos, que en esta oportunidad serian hábitos alimentarios, que pueden ser individuales, o pueden ser compartidos por un grupo de personas, como es el caso de los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes universitarios.

De acuerdo con Manjarrez & Lozada (2023)

Podemos clasificar a los hábitos alimenticios en dos grandes grupos la alimentación y la nutrición, al hablar de alimentación se hace referencia al acto de llevar la comida a la boca por lo que el cuerpo la metaboliza sin ningún control, en cambio la nutrición es un proceso biológico que ocurre en los seres vivos cuando su organismo absorbe los alimentos y líquidos necesarios para el crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales y el mantenimiento de salud óptima. (p.4)

Según una revisión de artículos por parte de Maza et al (2022) realizada en su investigación más del 87 % de los estudios revisados clasificaban como malos los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, hábitos que los llevan a tener inadecuada salud, “...teniendo en común un énfasis en la exposición a riesgos como sobrepeso y obesidad, además de la posibilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a partir de estas dietas desequilibradas.” (Maza et al, 2022)

También se cree que los estudiantes universitarios basan sus hábitos alimenticios, según diversos factores que intervienen en la escogencia de los alimentos, como la disponibilidad e incluso la economía, tal como lo menciona Manjarrez & Lozada (2023) los cuales creen que los estudiantes universitarios fundamentan su alimentación en base a varias condiciones con las que se encuentran, ya que tienen en cuenta el costo el alimento al momento de escogerlo, o la rapidez con la que se prepare e incluso la porción que aporte, más allá del valor nutricional que le pueda aportar.

En síntesis, existen muchos jóvenes universitarios que no aplican una nutrición adecuada en sus vidas, decisión que los hace propensos a padecer de diversas enfermedades a mediano y largo plazo, así como a tener deficiencias en el desarrollo de sus funciones, que pueden llegar a afectar inclusive el desempeño académico de los mismos.

2.3.4 *Estilo de vida*

“El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.” (Sánchez *et al* 2015)

“El estilo de vida se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.”

2.3.5 Situación nutricional de los estudiantes universitarios

2.3.5.1 Como es la situación nutricional de los estudiantes universitarios en general

“Los adultos jóvenes (generalmente definidos como aquellos entre 18 y 35 años) tienen una mayor ingesta de alimentos y bebidas ricos en energía y pobres en nutrientes, incluidos refrescos azucarados, patatas fritas, pasteles de carne, pasteles salados, pizza, y dulces...” (Roy *et al*, 2017).

“Una vez que los adultos jóvenes comienzan la universidad, se ha demostrado que la nueva independencia aumenta la vulnerabilidad al desarrollo de conductas poco saludables y, por lo tanto, de dietas de mala calidad” (Roy *et al*, 2017).

“...Más de tres de cada cinco estudiantes aumentan de peso durante el primer año de asistencia, con un aumento medio de 3,38 kg (intervalo de confianza del 95%, 2,85–3,92)” (Roy *et al*, 2017).

Los jóvenes universitarios en la actualidad se han visto muy expuestos a entornos inadecuados donde predomina la poca disponibilidad de alimentos altos en contenido nutricional, prácticas como el sedentarismo, enfermedades como el estrés y la poca disponibilidad de tiempo.

Aunque para la Universidad del Sinú no se tienen datos exactos sobre el estado nutricional de los estudiantes, hay estudios que hablan sobre el consumo de gaseosas en los estudiantes y de la cantidad de dinero que destinan los estudiantes para la compra de alimentos, se encontró así que, “De acuerdo con las características antropométricas analizadas se concluye que la variable peso de cada individuo se ve afectada ante su consumo frecuente.” (Acevedo *et al*, 2023)

“el género y la frecuencia de consumo de bebidas gaseosas, evidenciando que la población femenina posee la mayor frecuencia de consumo al ingerir 4 unidades de bebidas gaseosas más...” (Acevedo et al, 2023)

“El IMC de los no consumidores y consumidores de gaseosas se halló dentro del rango por lo cual se afirma que los estudiantes no padecen de obesidad o sobrepeso.” (Acevedo et al, 2023)

Con estos datos, no es posible determinar si todos los estudiantes no padecen este tipo de enfermedades, ya que la muestra del estudio se basó solo en estudiantes de primer semestre de la carrera de Nutrición y Dietética, sin embargo es posible suponer que así como tienen un consumo algo elevado de bebidas gaseosas, también lo tengan de productos UP, y que si bien su IMC se encuentra normal, se podría inferir que con el paso de los semestres, estas prácticas y frecuencias de consumo, si podrían llegar a generar un impacto en la salud nutricional de los estudiantes.

2.3.6 Impacto de la alimentación en el rendimiento académico

2.3.6.1 Como influye la alimentación en el rendimiento académico

“Hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes universitarios son variables que están estrechamente relacionadas y han sido motivo de varios estudios de este grupo poblacional, transformándose como grupo susceptible a presentar malos hábitos de vida y de comprometer su alimentación.” (Manjarres, Lozada, 2023)

Según Cascón, 2000, el rendimiento académico es “un efecto de múltiples variables que interactúan entre ellas, donde el indicador del nivel educativo adquirido son las calificaciones escolares” (p. 1)

“Un consumo alimentario rico en nutrientes esenciales, y con aporte energético de acuerdo con las necesidades individuales, se asocia de manera significativa con un buen rendimiento académico.” (Pearce et al, 2018)

“De igual forma, una adecuada nutrición mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejorando la capacidad cognitiva” (Martínez *et al*, 2018)

Según Manjarres, Lozada, (2023) respecto de los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, su investigación determinó que aquellos que declaran consumir cuatro comidas al día si alcanzan medias significativamente superiores en los promedios de lenguaje, matemática y en el promedio general. (p-299)

Es decir que se puede concluir que la mayoría de los autores llegan a determinar que el tipo de alimentación que llevan los estudiantes van directamente relacionada con el rendimiento académico de los mismos, siendo así que influyan tanto en ámbitos cognitivos, de concentración e incluso en la capacidad de memoria de estos, por ello se convierte en una prioridad incentivar y mejorar el tipo de alimentación que tienen los estudiantes, buscando poder brindarles una alimentación saludable que contribuya a un buen rendimiento académico.

2.4 MARCO CONCEPTUAL

2.4.1 Alimentación

“La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.2 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.” (Basulto *et al* 2013).

2.4.3 Alimento

"El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo” (Carbajal, 2013)

2.4.3.1 Grupos de alimentos

“El modelo de alimentación para Colombia se presenta a través del plato saludable de la familia colombiana, el cual ayuda a recordar los seis grupos de alimentos que debemos consumir” (UNICEF, 2019)

2.4.3.2 Grupo 1: Cereales, tubérculos, raíces y plátano

“El grupo incluye los productos derivados de las harinas o masas obtenidas de cereales, raíces, tubérculos o plátanos.” (GABAS, 2020)

2.4.3.3 Grupo 2: frutas y verduras

“En este grupo se incluyen partes comestibles de las plantas, como los frutos, hojas, tallos y algunas raíces. Se caracterizan porque suelen comerse enteras, crudas o cocidas, en zumos o ensaladas.” (UNICEF, 2019)

2.4.3.4 Grupo 3: leche y productos lácteos

“Comprende las leches de vaca, cabra y búfala, que actualmente se comercializan en el país, así como el queso, el yogur y otros derivados lácteos.” (UNICEF, 2019)

2.4.3.5 Grupo 4: carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

“Incluye todos los tipos de carnes (rojas, blancas, peces, mariscos, etc.) y leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo. Dentro de los frutos secos y semillas se encuentran las nueces, el maní, el ajonjolí, las almendras, las avellanas y otras, que son ricas en grasas de muy buena calidad nutricional.” (UNICEF, 2019)

2.4.3.6 Grupo 5: grasas

“Este grupo incluye coco, aguacate, mantequilla, crema de leche, chocolate amargo, tocino y tocineta” (GABAS, 2020)

2.4.3.7 Grupo 6: azúcares

“Este grupo incluye confites, chocolatinas, chocolate con azúcar, postres, helados, mermeladas, bebidas azucaradas, panadería dulce.” (GABAS, 2020).

2.4.4 Alternativas saludables

Según la real academia española, una alternativa (Del lat. *alternātus.*), puede ser considerada una Solución que se puede tomar o adoptar en el caso de desechar otra. Y el termino saludable, adj. Que sirve para conservar o restablecer la salud corporal.

2.4.5 Encuesta

Las encuestas de opinión son consideradas por diversos autores como un diseño o método. “Las encuestas de opinión son investigaciones no experimentales transversales o transeccionales descriptivas o correlacionales-causales, ya que a veces tienen los propósitos de unos u otros diseños y a veces de ambos.” (Hernández-Sampieri *et al.* 2014)

2.4.6 Enfermedad

“Alteración patológica de uno o varios órganos, que da lugar a un conjunto de síntomas característicos” (CUN, 2024)

2.4.6.1 Enfermedades crónicas no transmisibles

“Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento” (OMS, 2023). “Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes” (OMS, 2023). “La mala alimentación y nutrición son dos de los principales factores de riesgo de estas enfermedades en todo el mundo.” (OMS, 2024).

2.4.7 Estilos de vida

“los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (Depaux,2020).

2.4.7.1 Estilo de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (Gobierno de México, 2021).

2.4.8 Estudiantes universitarios

“Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades” (Diccionario prehispánico, 2010). “Ser universitario implica un proceso de formación integral, especialmente a nivel personal, ético, moral, espiritual y social, esto no solo te ayudará en tu vida universitaria, sino que además impactará en tu vida profesional.” (IESEC, 2022)

2.4.9 Hábitos alimenticios

“Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales” (Macías *et al* 2012). “Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la

repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.” (Barriguete *et al* 2017).

2.4.9.1 Buenos hábitos alimenticios.

“Los hábitos saludables no simplemente se relacionan a la alimentación, va de la mano el ejercitar cuerpo y mente.” (Gobierno de México, 2021)

2.4.9.2 Malos hábitos alimenticios.

“Diversas organizaciones mundiales coinciden en que los principales factores que promueven el exceso de peso y la aparición de las enfermedades crónicas son el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios” (Guevara et al 2019) “Es sabido que los malos hábitos alimentarios contribuyen a la aparición de enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes mellitus...” (Guevara et al 2019) “En el caso de Colombia, la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia -ENSIN- realizada en el año 2015, arroja que sus habitantes poseen pésimos hábitos alimenticios” (Arroyo et al 2020).

2.4.10 Macronutrientes

“son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.10.1 Proteínas

“Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos...Son el principal “material de construcción” que constituye y mantiene

nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre...”
(Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.10.2 Hidratos de carbono (carbohidratos)

“Los hidratos de carbono también son llamados carbohidratos o glúcidos. Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo.” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.10.3 Lípidos (grasas)

“Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su principal función es ser fuente de energía “concentrada”, pues cada gramo aporta 9 kcal.” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.10.4 Grasas saturadas

“Un consumo excesivo de este tipo de grasas conlleva un aumento de colesterol y triglicéridos en sangre, que tienen efectos perjudiciales para nuestra salud...Las encontramos principalmente en los productos de origen animal: grasa de la carne, tocino, mantequilla, manteca, queso, yema de huevo, lácteos enteros...” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.10.5 Grasas insaturadas

Este tipo de grasas son “cardiosaludables”, pues producen un aumento del colesterol “bueno” (HDL), una reducción del colesterol “malo” (LDL) y una reducción de los triglicéridos en la sangre” (Martínez y Pedrón, 2016). Se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas, la primera según Martínez y Pedrón, (2016) las encontramos en el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas (como por ejemplo la soja) y las segundas se encuentran los ácidos grasos omega-3 y

los omega-6, que las podemos encontrar en los aceites de semillas, como girasol, en los frutos secos y la yema de huevo.

2.4.11 Malnutrición

Según la OMS (2024) el término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica o de nutrientes de una persona. Existen varios tipos de malnutrición

2.4.11.1 Malnutrición por déficit (desnutrición)

“La malnutrición clásica se ha caracterizado históricamente por un déficit de macro y micronutrientes.” (Macaya y Ordovás, 2020, p.20) Esta es considerada como malnutrición por déficit o también considerada como desnutrición.

2.4.11.2 Malnutrición por déficit de micronutrientes

“La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o su exceso” (OMS,2024)

2.4.11.3 Malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad)

consiste en exceso de calorías, sobretodo vacías, desequilibrio de macronutrientes y carencias de ciertos micronutrientes (Macaya y Ordovás, 2020, p.20). “El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio causado por una ingesta calórica excesiva y un gasto calórico insuficiente.” (OMS, 2024)

2.4.12 Micronutrientes

“son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.12.1 Vitaminas

“Las vitaminas son sustancias orgánicas de composición variable...Las necesitamos en pequeñas cantidades, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.12.2 Vitaminas liposolubles

“son las vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.12.3 Vitaminas hidrosolubles

“son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así porque son solubles en agua” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.12.4 Minerales

“Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros...” (Martínez y Pedrón, 2016) “Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios.” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.12.5 Fibra dietética

“No es un nutriente propiamente dicho, pues está compuesta por polisacáridos, oligosacáridos, análogos de hidratos de carbono y otras sustancias que son resistentes a la digestión y la absorción en el intestino delgado y que fermentan total o parcialmente en el intestino grueso.” (Martínez y Pedrón, 2016) De forma general se ha visto que tiene efectos beneficiosos sobre diversas enfermedades digestivas (por ejemplo, el estreñimiento),

enfermedades cardiovasculares (hipercolesterolemia, hipertensión arterial, diabetes mellitus...), ciertos tipos de cánceres (colon y mama), y la obesidad” (Martínez y Pedrón, 2016) “La fibra se encuentra fundamentalmente en los cereales integrales, las verduras, las frutas, las legumbres y los frutos secos.” (Martínez y Pedrón, 2016)

2.4.12.6 Agua

“El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental.” (CECU, 2008)

2.4.13 Nutrición

La nutrición puede definirse según grande Covián, (1984) “como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos: suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción, suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, y reducir el riesgo de algunas enfermedades”. También es en palabras del profesor Grande Covián (1984) "el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición".

2.4.14 Nutrientes

“Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.” (Martínez y Pedrón, 2016) Así mismo, según Carbajal,

(2013) “un nutriente es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta” (p.8).

2.4.15 Preferencias alimentarias

“Las preferencias alimentarias son las actitudes evaluativas que las personas expresan hacia los alimentos. Las preferencias alimentarias incluyen la evaluación cualitativa de los alimentos y también cuánto les gustan y disgustan a las personas.” (Meiselman y Bell, 2003)

2.4.16 Promoción de la salud

“La Carta de Ottawa sobre la Promoción de la Salud promulgada en 1986, la define como el acto de “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma” (OMS, 1986). En un concepto más reciente la promoción de la salud se define como: “...una estrategia clave de reducción de la pobreza y la desigualdad en función del contexto social. Los conocimientos epidemiológicos y otros indicadores psicológicos, antropológicos, etnográficos, de educación y de comunicación de tipo cuantitativo y cualitativo han fortalecido este concepto” (Cerqueira, et. al 2003)

2.4.17 Situación o estado nutricional

“El estado nutricional del individuo debe considerarse como una situación que hace parte de un contexto, donde interactúan múltiples factores como el empleo, la educación, el ingreso, la propaganda, la salud y la calidad de la vida de las personas...” (Martínez *et al* 2006)

2.4.18 Sociodemográfico

“Indicadores utilizados para describir a las personas en términos de edad, raza/etnia, sexo, género, nivel educativo en el idioma principal, situación laboral, ingresos, profesión, estado civil, número total de personas que viven en la casa, condiciones de vida y factores similares.” (OPS, 2021).

2.4.19 Snacks saludables

Martina Miserachs, vicepresidenta de la Academia Española de Nutrición y Dietética, define los snacks saludables como “aquellos alimentos básicos o necesarios para el organismo que ayudan a cubrir las recomendaciones diarias relativas a las cantidades de los macro y micronutrientes”. (Citado por Carnero, E, 2024)

2.5 MARCO LEGAL

LEY 1014 DE 2006: De fomento a la cultura del emprendimiento. Se sugiere porque de ser posible la creación del producto de propuesta de alternativa saludable, pueda ser tomada como una opción de emprendimiento dentro de la universidad.

LEY N° 2120 DE 2021: "Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones"

LEY 9 DE 1979, el Decreto 3075 de 1997: “que establece las normas sanitarias para la elaboración, producción, almacenamiento, transporte, distribución y expendio de alimentos”

PSAN – Conpes 113 de 2007: La cual define la Seguridad alimentaria y nutricional como “la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y

permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.”

RESOLUCION 683 DE 2012: por medio de la cual se expide el Reglamento Técnico sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los materiales, objetos, envases y equipamientos destinados a entrar en contacto con alimentos y bebidas para consumo humano.

Resolución 2674 de 2013 Ministerio de Salud: La presente resolución tiene por objeto establecer los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitario de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas.

3 CAPÍTULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se realizó una investigación de tipo descriptiva, no experimental de corte transversal.

Esta investigación es de tipo descriptiva, ya que como explica Hernández et al (2014, pp.92) con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Tal y como se hizo con esta investigación, en donde se buscó especificar y definir las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la universidad del Sinú (Género, edad, estado civil, estrato, ocupación, promedio de ingresos mensuales) y para identificar conductas e inclinaciones de los estudiantes (sus preferencias alimentarias, decisiones de compra, satisfacción con el servicio de la cafetería, hábitos alimentarios, hábitos de consumo, entre otros). Es decir, fue una investigación con la cual se limitó a medir las preferencias de los estudiantes para posteriormente analizarlas y tomarlas en cuenta a la hora de desarrollar el producto.

Además, es no experimental, definida por Hernández et al (2014, pp.152) como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está ubicada en la Universidad del Sinú. Conformada por los estudiantes, de las diferentes carreras de la Universidad Del Sinú, Seccional Cartagena, en el periodo 2024-1.

Para el desarrollo de esta investigación, se tuvo una muestra a conveniencia de 108 estudiantes de la Universidad del Sinú seccional Cartagena, 8 programas que aceptaron participar en la encuesta, los cuales fueron de las programas o unidades académicas: Nutrición y dietética (64), Medicina (13), Contaduría Pública (10), Psicología (7), Enfermería (5), , Biología Marina (4), Optometría (3), Odontología (2), con el fin de analizar y conocer las características sociodemográficas, y las preferencias alimentarias, así como la aceptación de estos a la creación de una alternativa saludable en la universidad.

Esta encuesta, se realizó de manera digital, usando la recopilación de datos obtenidos, como la fuente de información primaria para realizar las ecuaciones y análisis pertinentes sobre los datos.

3.3 METODOLOGÍA

Esta fue una investigación de tipo descriptiva, la cual se llevó a cabo con una muestra por conveniencia con estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú de la ciudad de Cartagena, Bolívar, Colombia, se orientó desde un enfoque cuantitativo, dicha investigación se basó en un instrumento creado y aplicado por la Universidad de Nariño en convenio con la Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá, en la facultad de ciencias económicas y administrativas especialización en gerencia de mercadeo, el cual se utilizó en el “Plan de negocios para la creación de una empresa en venta de snacks saludables en quioscos dentro de universidades de la ciudad de san juan de pasto” (Caicedo *et al* 2014) mismo que se presentó

como trabajo de grado, el instrumento utilizado fue una encuesta (Anexo 1) este se ajustó agregando el consentimiento informado, las escuelas o unidades académicas de la Universidad del Sinú, y se pasó a un documento digital tipo encuesta en Google Forms (Anexo 2) para poder ser aplicado a los estudiantes de manera remota, ya que el documento original se aplicó de manera presencial en hojas.

Con esta investigación se evaluó mediante encuestas, la factibilidad de ofrecer una merienda saludable en la Universidad del Sinú, y a su vez conocer las preferencias de consumo, además, de “...las características demográficas de las personas que intervienen en el estudio (número de población, distribución por edades, niveles de educación, estado civil, etc.)” (Caicedo *et al* 2014) y el presupuesto que tienen los estudiantes, entre otras.

Ahora bien, se decidió utilizar la encuesta de Caicedo et al. (2014) ya que es un instrumento evaluado y validado, así mismo por su similitud con el estudio, cumpliendo con parámetros y enfoques similares.

Cabe resaltar que el método de estudio que se utilizó fue deductivo ya que se partió de una hipótesis, y se derivó a objetivos concretos, que luego fueron comparados con la información obtenida de la encuesta realizada, y analizados de forma manual, se recopilaron los datos con el formulario de Google forms y se organizaron en una hoja de cálculo del programa de Microsoft Excel, en donde se sumaron, dividieron y sacaron los porcentajes de la información obtenida, para su respectiva tabulación.

Del mismo modo se realizó un análisis nutricional con sus respectivas tablas de contenido nutricional de los dos tipos de Parfait a ofertar, se hizo con base al libro Sistema de alimentos equivalentes de Colombia, del cual se extrajo el aporte nutricional de casi todos los alimentos

utilizados y los que no se encontraron como los arándanos, el yogurt griego y la chía, se extrajeron del SMAE (Sistema mexicano de alimentos equivalentes).

3.4 Análisis estadístico

El análisis estadístico de la presente investigación se realizó de forma manual con ayuda del formulario de Google forms, con el cual se generó un matriz de todos los datos obtenidos (Anexo 5), en el programa de programa Microsoft Excel 2016, los datos se dividieron según el apartado de la encuesta en el que estaban (datos sociodemográficos, y datos de consumo), se hicieron sumatorias, divisiones y cálculo de porcentajes de los datos, y con ellos se realizaron las respectivas tablas y gráficas para el análisis descriptivo de la información de manera agrupada.

3.5 VARIABLES DE ESTUDIO Y OPERACIONALIZACIÓN

3.5.1 Variables

- Preferencias alimentarias
- Datos sociodemográficos
- Tipo y calidad de alimentación
- Aceptación de un producto saludable

3.5.2 TABLA OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Tabla 1. Tabla de operacionalización de variables

Variable	Definición/Tipo	Tipo	Nivel operativo
Escuela o unidad académica	Escuela o unidad académica en la que está desarrollando los estudios la persona encuestada, se elige el nombre de su escuela.	Cuantitativa discreta	21 carreras / Administrativo/ Docente
Género	Género con el que se identifica	Cualitativa dicotómica	Femenino/ Masculino
Edad	Número de años que tiene el encuestado hasta el día que responde	Cuantitativa discreta	16 - 26 27 - 33 34 - 41 42 - 51 52 - 62
Estrato	Situación en la que se encuentra el encuestado según la educación, los ingresos y el lugar en el que vive	Cuantitativa discreta	1 2 3 4 5
Estado civil	Situación sentimental de las personas determinado por sus relaciones interpersonales	Cualitativa politómica	Unión libre Separado Soltero Casado Viudo

Ocupación	Tipo de labor que realiza el encuestado	Cualitativa politómica	Estudiante Empleado Independiente
Promedio de ingresos mensuales	Rango en el que se encuentra el sueldo que recibe mensualmente	Cuantitativa discreta	Menos de 1 S.M.L.V Entre 1 y 2 S.M.L.V Entre 2 y 3 S.M.L.V Entre 3 y 4 S.M.L.V Entre 4 y 5 S.M.L.V Más de 5 S.M.L.V
Consumo de onces o entredía	Si consume o no onces o entredía	Cualitativa dicotómica	SI NO
Motivo de no consumo de alimentos	Razón por la cual no consume onces o entredía	Cualitativa politómica	Está sometido a una dieta estricta No encuentra opciones que le gusten No encuentra opciones saludables No le da hambre
Cuantificación de veces consume alimentos al día entre comidas	Número de veces al día que consume alimentos entre comidas	Cuantitativa discreta	1 2 3 Más de 4
Cuantificación de las veces que consume varios tipos de comidas al día, a la semana y al mes	Relacionar el alimento con las veces que este sea consumido ya sea si es al día, a la semana o al mes y así mismo el horario en el que lo hace habitualmente	Escala nominal	DIARIAMENTE SEMANALMENTE MENSUALMENTE a.m. p.m. Comida rápida Productos de paquete Bebidas frías Frutas Ensalada de frutas Productos de cafetería o panadería Otro
Presupuesto que destina a consumir ciertos tipos de comidas	Relacionar el valor numérico de dinero aproximado que destina a consumir cada tipo de comida	Escala numérica	< \$1.000 \$1.000 - 3.000 \$3.000 - 5.000 Más de \$5.000 Comida rápida Productos de paquete Bebidas frías Bebidas calientes

			Frutas Ensalada de frutas Productos de cafetería o panadería Otro
Aceptación del servicio prestado por la cafetería de la universidad	Decir si siente conforme o no con el servicio brindando por la cafetería de la universidad	Cualitativa dicotómica	SI NO
Razones de inconformidad con el servicio	Señalar dos razones por las que se siente inconforme con el servicio que brinda la cafetería respecto a la alimentación	Cualitativa Elección múltiple	No me gusta el ambiente/ infraestructura del lugar No me parece que los productos ofrecidos sean saludables Demora en el servicio Mala atención
Estimación de los alimentos que consume entre comidas	Decir si considera que los alimentos consumidos entre comidas son o no son saludables	Cualitativa dicotómica	SI NO
Razones por las que consume alimentos no saludables	Señalar dos razones principales que lo llevan a consumir alimentos no saludables aunque sepa que no lo son	Cualitativa Elección múltiple	Es lo más rápido que puedo conseguir Porque no hay variedad Me gusta su sabor No tengo otra opción Precios razonables para mi presupuesto
Evaluación de afirmaciones	Señalar que tan de acuerdo o desacuerdo se encuentra con las afirmaciones planteadas	Escala de Likert	No consumo alimentos saludables porque no los venden dentro de la cafetería de la universidad Creo que los alimentos saludables son deliciosos Creo que los alimentos saludables son costosos Creo que los alimentos saludables no tienen un sabor agradable
Aceptación de alternativa saludable en la universidad	Decir si consumiría o no una alternativa saludable en caso de ofrecerse en la universidad	Cualitativa dicotómica	SI NO

3.6 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Que pertenezca a la universidad del Sinú
- Indistinto de genero u orientación sexual
- Que sea una persona sana
- Que tengan entre 16 años y 62 años
- Que se haya encontrado matriculado en el periodo académico con fecha de inicio

de Enero de 2024 a Junio de 2024

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Que sean estudiantes de CTU (Curso de transición a la universidad)
- Que sean empleados, administrativos o docentes
- Que no haya dado su consentimiento informado para participar en la investigación

3.7 FUENTES, MÉTODOS Y MECANISMOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.7.1 Fuentes Primarias

“Estas fuentes contienen información original, que ha sido publicada por primera vez y que no ha sido filtrada, interpretada o evaluada por nadie más. Son producto de una investigación o de una actividad eminentemente creativa.” (Soberón *et al* 2009).

En la presente investigación se utilizará la encuesta de 19 preguntas como fuente primaria, aplicada a estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú, seccional Cartagena,

que hacen parte de las 21 escuelas o Unidades Académicas de la institución, que se encuentra en un rango de edades de los 16 a 51 años.

3.7.2 Fuentes Secundarias

“Son las que contienen información primaria, sintetizada y reorganizada.” (Soberón *et al* 2009).

Para el diseño de una propuesta de merienda saludable, se consideró pertinente revisar bases de datos como SCOPUS, PUBMED, y revistas como SCIELO, MDPI, MED, BMC NUTRITION, REVISTA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA, entre otras, para obtener artículos, investigaciones, proyectos de grado que puedan brindar información referente a este tipo de propuestas, o a este tipo de población y su alimentación.

También se consideró relevante apoyarse de entidades como OMS, FAO, el MINSALUD de Colombia, y el ICBF, para revisar conceptos, leyes y parámetros establecidos para este tipo de población, el tipo de producto a brindar y su calidad nutricional.

3.7.3 Métodos y mecanismos de recolección de la información

“Para la recolección de datos primarios, en una investigación científica, se procede básicamente por observación, por encuestas o entrevistas a los sujetos de estudio.” (Soberón *et al* 2009). En este estudio se decidió utilizar una encuesta para dicha recolección.

3.7.3.1 Encuesta

“Se dice que la encuesta es un método descriptivo con el que se pueden detectar ideas, necesidades, preferencias, hábitos de uso, etc.” (Soberón *et al* 2009).

Siendo ese el caso de este estudio ya que dicha encuesta se utilizará para conocer las preferencias que tiene la población, así como las características de esta en cuanto a datos sociodemográficos tales como ingresos, ocupación, estado civil, entre otros.

Esta encuesta será sacada del proyecto de grado de Caicedo et al (2014) misma que constara de 19 preguntas, de las cuales 8 serán preguntas de conocimiento del encuestado, o también llamadas de datos personales o sociodemográficos, y 11 preguntas propias de la encuesta de conocimientos; la cual se iniciará con la primera parte “Datos personales/demográficos” misma que tendrá un pequeño cambio ya que se le incluirán dos preguntas una de autorización o consentimiento informado para el uso de los datos personales de los encuestados, y la segunda sobre la escuela o unidad académica a la que pertenecen, es decir en total serían 2 preguntas agregadas y 6 preguntas de datos personales, que serán Género, Edad, Estrato, Estado Civil, Ocupación y Promedio de Ingresos Mensuales, apartado necesario para hacer una clasificación concreta de los comportamientos de la población a nivel de ingresos, edad, entre otros, que permitan clasificar la población objeto; la segunda parte de la encuesta será “Datos de consumo” misma que consiste de 11 preguntas, todas enfocadas en los conocimientos de preferencias de consumo de los encuestados, con diferentes tipos de preguntas, en su mayoría todas cerradas de única respuesta, pero algunas tipo elección múltiple, otras de escala de Likert, escala nominal y escala numérica.

3.7.3.2 Recolección de datos

La encuesta fue aplicada a 108 estudiantes de la Universidad del Sinú Seccional Cartagena, pertenecientes a diferentes programas o unidades académicas, cuya edad oscilo entre los 16-51 años. El abordaje de la información se realizó por medio de una encuesta con el

formato de Google Forms, difundido a los diferentes grupos y escuelas de la universidad, la recolección de estos datos se realizó en el periodo de Marzo- Mayo de 2024.

3.7.3.3 Análisis de datos

El análisis de datos se hizo de forma manual, y se empleó la herramienta de Excel, en la cual se llevó a cabo la organización de datos y la tabulación de estos, así como también se realizaron las tablas y gráficos pertinentes de los resultados obtenidos a partir de la encuesta implementada.

3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este estudio se apegará a lo señalado por la declaración de Helsinki (2013) y lo dispuesto en la resolución 8430 del 93. Se tomarán todas las precauciones para resguardar la intimidad y la confidencialidad de los participantes, así como la información brindada por ellos, para seguridad de estos se realizará un consentimiento informado y una pregunta específica (Anexo 2) en donde el encuestado accederá a realizar la encuesta y a brindar la información solicitada por voluntad propia. El programa de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú Seccional Cartagena fue el encargado de la supervisión del desarrollo investigativo en su aspecto ético.

La justificación para realizar esta investigación es brindar conocimiento y datos específicos sobre la salud de los alumnos universitarios, en búsqueda de promover la salud y los hábitos saludables, y con ello poder mejorar aspectos de su salud e incluso su vida en general, también para brindar una alternativa diferente desde el punto de vista de la alimentación.

Dicha investigación no generará un costo o riesgo para los participantes, ya que solo se tomará en cuenta información de datos personales o datos de consumo y preferencias, por el contrario si pretende generar beneficios, ya que analizará como una oferta saludable puede impactar de manera positiva en la salud de los participantes, así como el poder suplir una necesidad respecto a una inexistencia de un servicio en este caso en la cafetería de la institución.

La autora no tiene ningún conflicto de intereses que declarar.

4 CAPÍTULO 4: RESULTADOS

RESULTADOS

Se obtuvieron resultados de la encuesta aplicada a la muestra de 108 personas participantes que contestaron en su mayoría todas las preguntas de la encuesta.

En la presente investigación se obtuvieron los siguientes resultados los cuales darán respuesta a los diferentes objetivos planteados, para ello se organizó la información en tablas, para así poder leerla y analizarla de una forma más precisa.

Habiendo dicho esto, cumpliendo con el objetivo 1: que consiste en identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Del Sinú Seccional Cartagena, que fueron encuestados.

Para ello se procedió, a recopilar y analizar la información obtenida de la encuesta en tablas. En la tabla 2 se presentan descritos los resultados del objetivo 1, en los que se destaca que el género femenino fue el predominante con 80.5%, debido a la alta participación de estudiantes de Nutrición y Dietética, en su mayoría mujeres; el rango de edad del grupo encuestado se mantuvo entre los 16 a 26 años (91.6%), lo que coincide con las de edades de la mayoría de los universitarios; solteras en su mayoría (80.5%) y con bajos ingresos (menos de 1 S.M.L.V)(62%), la mayoría son estudiantes (97.2%).

Tabla 2. Recopilación de las características sociodemográficas de los estudiantes encuestados.

Características sociodemográficas de los estudiantes encuestados de la Universidad del Sinú	Respuestas	
	Ítem	No de encuestados
<i>Género</i>		
Mujer	87	80.56%
Hombre	21	19.44%
<i>Escuela o unidad académica</i>		
Nutrición y dietética	64	59.26%
Medicina	13	12.04%
Contaduría pública	10	9.26%
Psicología	7	6.48%
Enfermería	5	4.63%
Biología Marina	4	3.70%
Odontología	2	1.85%
Optometría	3	2.78%
<i>Edad</i>		
16-26 años	99	91.67%
27-33 años	7	6.48%
34-41 años	1	0.93%
42-51 años	1	0.93%
<i>Estrato socioeconómico</i>		
1	37	34.26%
2	36	33.33%
3	24	22.22%
4	10	9.26%
5	1	0.93%
<i>Estado civil</i>		
Soltero	87	80.56%
Casado	5	4.63%
Unión libre	15	13.89%
Otro	1	0.93%
<i>Ocupación</i>		
Estudiante	105	97.22%
<i>Promedio de ingresos</i>		
Menos de 1 S.M.L. V	67	62.04%
Entre 1 y 2 S.M.L. V	32	29.63%
Entre 2 y 3 S.M.L. V	5	4.63%
Entre 4 y 5 S.M.L. V	2	1.85%
Otro	2	1.85%

En cumplimiento con el objetivo 2: que consiste en determinar los factores asociados a las preferencias alimentarias que tienen los estudiantes. Para ello se procedió, a relacionar las variables planteadas en relación con las preguntas 6,7,10 de la encuesta (Anexo 1 y 2) en la tabla 3, por aparte en la tabla 4 se desarrolló la pregunta 5 debido a que la estructura de la pregunta no permitió relacionarla junto con las otras.

En la tabla 4, se definió que en cuanto a calidad de los alimentos al 29.6% de los estudiantes encuestados no les parecen saludables los productos ofertados por la cafetería de la institución, el 53.7% no se sienten satisfechos con el servicio de esta, debido a la calidad que tienen los alimentos (29.6%), la tardanza en el servicio (20.7%) o una mala atención (11.1%).

Respecto a la disponibilidad de opciones de alimentación en la cafetería, el 55.5% de los encuestados refirió estar de acuerdo con no consumir alimentos saludables porque no los encuentra en la cafetería. Así mismo, aunque los estudiantes consideran que los alimentos saludables son deliciosos (84.2%), tienen la percepción de que el costo de estos es elevado (54.6%) por lo que es posible que esto pueda ser un factor para no consumirlos.

Por último, es apropiado concluir que dentro los factores que se asocian a las preferencias alimentarias, se encuentran la calidad de los alimentos, la disponibilidad de estos y el precio que puedan tener, es por ello que la cafetería de la institución debería revisar dichos factores y ofrecer mejores productos.

Tabla 3. Relación entre las variables planteadas y las preferencias alimentarias de los estudiantes encuestados

Factores asociados a las preferencias alimentarias que tienen los estudiantes de la Universidad del Sinú	Respuestas	
	No de encuestados	%
<i>Conformidad con el servicio de la cafetería</i>		
SI	50	46.30%
NO	58	53.70%
<i>Razones de inconformidad con el servicio de la cafetería</i>		
No me gusta el ambiente/ infraestructura del lugar	11	8.15%
No me parece que los productos ofrecidos sean saludables	40	29.63%
Demora en el servicio	28	20.74%
Mala atención	15	11.11%
Otras respuestas	8	5.93%
Vacías	33	24.44%
<i>Evaluación de afirmaciones</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Desacuerdo</i>
No consumo alimentos saludables porque no los venden dentro de la cafetería de la universidad	55.56%	44.44%
Creo que los alimentos saludables son deliciosos	84.26%	15.74%
Creo que los alimentos saludables son costosos	54.63%	45.37%
Creo que los alimentos saludables no tienen un sabor agradable	18.52%	81.48%

Por otro lado, y en seguimiento con el objetivo número dos, se analizó el presupuesto empleado por los estudiantes para cada tipo de comida. Para ello se utilizó las respuestas de la pregunta número 5.

En la tabla 4, se determinó que el 76.8% emplea más de \$5.000 pesos en comida rápida, seguido del 55.5% que dijo gastar más de \$5.000 pesos en ensalada de frutas, el apartado de otros alimentos siguió con un 42% que admitió gastar más de \$5.000 pesos. Lo que lleva a concluir que el presupuesto si influye en las preferencias alimentarias, y que aunque algunos

estudiantes tienen bajos ingresos gastan en comidas rápidas y productos procesados, aun así es relevante resaltar que existe una buena disposición respecto al consumo de frutas y ensaladas de frutas.

Tabla 4. Presupuesto diario para el consumo de alimentos.

Factores asociados a las preferencias alimentarias que tienen los estudiantes	Presupuestos							
	< \$1.000		\$1.000 - 3.000		\$3.000 - 5.000		Más de \$5.000	
Presupuesto diario para el consumo de alimentos	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Tipo de comida</i>								
Comida rápida	9	8.33%	6	5.56%	13	12.04%	80	76.85%
Productos de paquete	11	10.19%	33	30.56%	40	38.89%	24	23.15%
Bebidas frías	4	3.70%	35	32.41%	43	41.67%	26	25.00%
Bebidas calientes	21	19.44%	38	35.19%	32	31.48%	17	16.67%
Frutas	4	3.70%	28	26.85%	40	37.04%	36	35.19%
Ensalada de frutas	8	7.41%	10	9.26%	32	30.56%	58	55.56%
Productos de cafetería o panadería	9	8.33%	30	27.78%	39	37.04%	30	29.63%
Otro	22	20.37%	17	15.74%	26	24.07%	43	42.59%

Fuente: elaboración propia.

En cumplimiento con el objetivo número 3: con el cual se busca analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes, que fueron encuestados, se recopilaron variable aplicadas en el instrumento y se hicieron 2 tabas. La tabla 5 en donde se resumieron las preguntas 1, 2, 3, 8 y 9.

La tabla 6 en donde se resumieron los datos obtenidos en la pregunta 4, la cual por motivos de organización y amplitud no se pudo agrupar con las demás preguntas. Ambas tablas 5 y 6 dan respuesta al objetivo tres.

Respecto a la tabla 5, se encontró que la mayoría de los estudiantes consume onces o entredía (75.93%) y el 24% no consume, dentro de las razones para no hacerlo están, el no tener hambre (15.7%) o el no encontrar opciones saludables (13.8%), también que el 44.4% consume solo una vez al día alimentos entre comidas.

Con relación al tipo de onces o entredías el 63.8% no consume alimentos saludables como entredías, el 25.9% afirma consumir alimentos no saludables porque son más fáciles y rápidos de conseguir. Lo que nos lleva a concluir que aunque si consumen onces o entredías, es muy común que los alimentos que consuman en estos horarios no sean saludables, debido a la poca oferta que tienen y la poca rapidez con la que los pueden conseguir.

Tabla 5. Hábitos alimentarios de los estudiantes encuestados

Hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de la Universidad del Sinú	Respuestas	
	No de encuestados	%
Ítem		
<i>Consumo entre onces o entre día</i>		
SI	82	75.93%
NO	26	24.07%
<i>Motivo de no consumo de alimentos</i>		
Está sometido a una dieta estricta	5	4.63%
No encuentra opciones que le gusten	15	13.89%
No encuentra opciones saludables	15	13.89%
No le da hambre	17	15.74%
Vacías	51	47.22%
Otras respuestas	5	4.63%

<i>Cuantificación de veces consume alimentos al día entre comidas</i>		
1	48	44.44%
2	32	29.63%
3	21	19.44%
Más de 4	1	0.93%
Vacías	6	5.56%
<i>Consume alimentos saludables</i>		
SI	39	36.11%
NO	69	63.89%
<i>Razones por las que consume alimentos no saludables</i>		
Es lo más rápido que puedo conseguir	43	25.90%
Porque no hay variedad	33	19.88%
Me gusta su sabor	24	14.46%
No tengo otra opción	21	12.65%
Precios razonables para mi presupuesto	19	11.45%
Vacías	26	15.66%

Siguiendo con el objetivo tres, se realizó en la tabla 6 la agrupación de los datos obtenidos en la pregunta 4, la cual consistía en marcar con qué frecuencia consumía varios tipos de comida, ósea si los consumía de manera diaria, semanal o mensual (D, S y M) y si los consumía en el día (Am) o en las tardes/noches (Pm).

De ello se obtuvo que, el consumo de comida rápida es de frecuencia mensual en su mayoría (47.7%), y en el horario de tarde o noche; los productos de paquete (49.5%), las bebidas frías (40.5%), las frutas (44.1%) se consumen de manera diaria y en el día, mientras que las ensaladas de frutas (46.8%) y los productos de cafetería o panadería (50.4%) se consumen semanalmente, en horarios de día/mañana ambos, por último el apartado de otros alimentos(30.6%), se consumen de manera semanal y en la noche.

Es recomendable evaluar las opciones de alimentos saludables que sean accesibles y a buen precio para los estudiantes universitarios, preferiblemente en horarios de clases o jornadas de estudios.

Tabla 6. Frecuencia de consumo de alimentos por períodos de tiempo

Hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de la Universidad del Sinú	Frecuencia con la que consume el alimento									
	Diario		Semanal		Mensual		Am		Pm	
Cuantificación de las veces que consume varios tipos de comidas en diferentes períodos de tiempo	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Tipo de comida</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Comida rápida	3	2.70%	46	43.24%	52	47.75%	0	0%	7	6%
Productos de paquete	23	22.52%	54	49.55%	24	21.62%	4	4%	3	3%
Bebidas frías	38	36.94%	45	40.54%	18	16.22%	4	4%	3	3%
Frutas	47	44.14%	43	39.64%	10	9.01%	8	7%	0	0%
Ensalada de frutas	20	18.02%	50	46.85%	32	29.73%	5	5%	1	1%
Productos de cafetería o panadería	19	18.02%	54	50.45%	28	25.23%	5	5%	2	2%
Otro	30	27.93%	33	30.63%	30	27.93%	1	1%	14	13%

Como síntesis del apartado de resultados, se encuentra el objetivo cuatro con el que se busca crear un producto de merienda saludable con su tabla de contenido nutricional, para ello se hizo una evaluación de la aceptación que tendría esta propuesta, juntando todos los aspectos antes evaluados en la encuesta, con una última pregunta directa en donde se les consulto a los encuestados, si se creara una propuesta saludable, asequible y de buen sabor en la universidad, la consumirían o no, y el 93 % respondió que si, tal y como se observa en la tabla 7, por ello se encontró oportuno realizar una oferta saludable como opción de merienda saludable, que pueda suplir todas las características de sabor, precio y accesibilidad, pero que además contenga un alto valor nutricional.

Tabla 7. Respuesta de aceptación de una merienda saludable

Diseño de una propuesta alimentaria con base en una merienda saludable	Respuestas	
	Ítem	No de encuestados
<i>Aceptación de alternativa saludable en la universidad</i>		
SI	104	93.69%
NO	4	3.60%

4.1 CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

El producto a ofertar será un Parfait. La palabra “Parfait” es originaria de Francia y significa perfecto. Es un postre de origen francés, que data de finales del siglo XVII. “En Francia, se elabora con ingredientes que incluyen almíbar, huevos y nata... tiene una textura parecida a la de una natilla y hay que revolverla mientras se congela para conseguir la textura” (CHEFIN, 2024)

El concepto de este evolucionó en la gastronomía de algunos países, como fue el caso de Estados Unidos, en donde también se usa el nombre de parfait pero con una versión distinta “...que incluye granola, nueces, yogurt y licores” (CHEFIN, 2024) existen muchas versiones de este postre y cada vez han surgido más, como la versión del parfait japonés, o el parfait saludable que se hace con yogurt “Un parfait de yogur se prepara colocando capas de yogur, cereales como granola o galletas saladas trituradas y frutas.” (CHEFIN, 2024)

Este último, es el que se tuvo en cuenta para presentarlo como alternativa de merienda saludable, se prepara en capas alternadas de yogur, frutas frescas, granola y ocasionalmente miel o frutos secos. Este delicioso postre no solo es una opción apetecible, sino que también es saludable y benéfica para la salud por su aporte nutricional.

En la actualidad está siendo implementado como una estrategia de alimentación saludable viable para suplir las necesidades nutricionales de las personas, esto debido a su versatilidad, su aporte nutricional e incluso a su portabilidad.

El yogurt utilizado en el parfait comúnmente es el yogurt griego, el cual es una excelente fuente de calcio, proteínas y probióticos, los cuales son beneficiosos para la salud ósea, la

digestión y el sistema inmunológico de las personas, contribuyendo a mantener su microbiota y prevenir enfermedades a nivel intestinal e incluso otras.

Los ingredientes del parfait como, la granola con frutas favorece a la salud cardiovascular por sus grasas saludables y la miel aportan minerales, vitaminas, fibra y antioxidantes, que benefician la salud digestiva, también la piel y el sistema inmunológico. De igual manera la miel aporta un dulzor natural y protege la salud contra el envejecimiento y los radicales libres, por sus propiedades antibacterianas y antisépticas.

Se proponen dos sabores de Parfait, con diferentes combinaciones de frutas (ambos con un adecuado aporte nutricional pero con sabores diferentes) como los primeros productos posibles a ofrecer, no sin pensar que a futuro este diseño pueda servir para crear otras alternativas de productos saludables que se puedan ofertar en la Universidad del Sinú o en otras universidades.

En resumen, esta opción de merienda saludable sería una opción, rica, completa y adecuada nutricionalmente, permitiendo a las personas poder tener saciedad, pero además tener aportes considerables desde la parte nutricional, por último, aunque es un producto saludable, su costo estaría dentro de los parámetros de ingresos de los estudiantes universitarios.

4.2 Tabla de contenido nutricional

Tabla 8. Contenido nutricional de dos opciones de merienda saludable

Nombre del parfait	Onzas o g del producto	Kcal totales	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra total
Frutos salvajes	6 onzas 170 g	189.5 kcal	8.83 g	6.67 g	24.4 g	6.31 g
Frutos tropicales	6 onzas 170 g	205.1 kcal	8.9 g	6.6 g	28.7 g	5.36 g

Tabla 9. Contenido nutricional de la opción 1. Parfait de frutos salvajes

	Nombre del alimento	g/ml Utilizados	Kcal	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Kcal totales	Fibra total
Parfait de frutos salvajes	Yogurt griego	75 ml	59.5	6 g	2.35 g	3.4 g	189.5 kcal	6.31 g
	Granola	10 g	54	1.23 g	2.72 g	5.52 g		
	Fresas	24 g	7.5	0.19 g	0.095 g	1.64 g		
	Kiwi	25 g	15	0.25 g	0.10 g	3.72 g		
	Arándanos	15 g	6.9	0.02 g	0.06 g	1.82 g		
	Chía	5 g	21	1.1 g	1.33 g	1.96 g		
	Miel	8 ml	25.6	0.048 g	0.016 g	6.38 g		
	Totales			189.5	8.83 g	6.67 g		

Tabla 10. Contenido nutricional de la opción 2. Parfait de frutos tropicales

	Nombre del alimento	g/ml Utilizados	Kcal	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Kcal totales	Fibra total
Parfait de frutos tropicales	Yogurt griego	75 ml	59.5	6 g	2.35 g	3.4 g	205.1 kcal	5.36 g
	Granola	10 g	54	1.23 g	2.72 g	5.52 g		
	Mango	22.5g	15	0.11 g	0.07 g	3.8 g		
	Kiwi	25 g	15	0.25 g	0.10 g	3.72 g		
	Banano	34 g	15	0.17 g	0.09 g	4.0 g		
	Chía	5 g	21	1.1 g	1.33 g	1.96 g		
	Miel	8 ml	25.6	0.048 g	0.016 g	6.38 g		
	Totales		205.1	8.9 g	6.6 g	28.7 g		

4.3 Presentación y logo





Sana tentación



Surge como la idea de poder brindar un producto saludable, de bajo costo y con gran aporte nutricional, que además resulte apetitoso para los estudiantes universitarios y que por supuesto sea de fácil transporte y almacenamiento. Por eso se escogió el parfait como primer producto a ofrecer.

Su versatilidad, este es un producto adaptable a todos los gustos, tanto individuales como grupales, ya que se le pueden agregar la variedad de frutas y yogurt que se desee, también se puede enfocar en necesidades nutricionales específicas (como alergias o patologías).

Su contenido nutricional, al ser un producto que combina yogurt con frutas y granola, se convierte en un artículo valioso a nivel nutricional, por que aporta proteína, carbohidratos, grasas saludables beneficiosas para la salud cardiovascular, vitaminas, minerales y fibra, es una bomba de nutrientes. Una porción de 170g cubre los requerimientos diarios de fibra y aporta 8g de proteína por porción, con menos de 30g de carbohidratos.

Los dos sabores de parfait escogidos que fueron:

1. **Parfait de Frutos salvajes:** Mezcla de yogurt griego, con granola, miel, chía, kiwi, arándanos y fresas.
2. **Parfait de Frutos tropicales:** Mezcla de yogurt griego, con granola, miel, chía, kiwi, banano y mango.

Tienen la misma base de productos, lo que se modifica son las frutas, que le brindan un sabor completamente diferente, siendo que el primero es para un paladar más entrenado y el segundo es ideal para un paladar despreocupado y que le encanta el sabor a la costa, nada mejor que trozos de un buen mango para recordarte tus raíces, y se sugirió este sabor aprovechando la temporada de cosecha en la que estamos, sabiendo que es posible que dependiendo en las fechas del año en las que se esté podría haber cambios en los sabores a ofertar.



4.4 Ficha técnica del producto

Se decidió plantear dos opciones de parfait saludables, con diferentes sabores.

PARFAIT	
NOMBRE DEL PRODUCTO	PARFAIT DE FRUTOS SALVAJES
CALORIAS	189.5 Kcal aprox
COMPOSICIÓN	
<p>Proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes. Ingredientes: yogurt griego, granola, fresas, kiwi, arándanos, chia y miel.</p>	
PRESENTACIÓN	
	
PESO APROXIMADO POR PORCIÓN 170 g	
CONDICIONES DE CONSERVACIÓN	
Mantener refrigerados a una temperatura de 4°C	
VALOR NUTRICIONAL	
<p>Un parfait a base de yogurt griego, granola, arándanos, fresas, kiwi, chía y miel es una opción deliciosa y nutritiva. El yogurt griego es rico en proteínas y calcio, la granola aporta fibra y energía, los arándanos son antioxidantes, las fresas y el kiwi aportan vitamina C, la chía es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 y la miel proporciona un toque dulce natural con algunas propiedades beneficiosas. En conjunto, este parfait es una excelente opción para mantenerse saludable y satisfecho.</p>	

PARFAIT	
NOMBRE DEL PRODUCTO	PARFAIT DE FRUTOS TROPICALES
CALORÍAS	205.1 Kcal aprox
COMPOSICIÓN	
<p>Proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes.</p> <p>Ingredientes: yogurt griego, granola, mango, kiwi, banano, chia y miel.</p>	
PRESENTACIÓN	
	
PESO APROXIMADO POR PORCIÓN 170 g	
CONDICIONES DE CONSERVACIÓN	
Mantener refrigerados a una temperatura de 4°C	
VALOR NUTRICIONAL	
<p>Un parfait a base de yogurt griego, granola, mango, plátano, kiwi, chía y miel ofrece una combinación equilibrada de nutrientes que incluyen proteínas, calcio, fibra, vitaminas C y A, potasio, ácidos grasos omega-3, antioxidantes y compuestos beneficiosos para la salud. Estos nutrientes son fundamentales para la salud muscular, ósea, cardiovascular, inmunológica y digestiva, convirtiendo este parfait en una opción deliciosa y nutritiva para mantenerse saludable.</p>	

4.5 Variabilidad económica

Con los costos de producción por unidad, para preparar ambos productos, se realizó una tabla de costos por cada producto, para ello se hizo una regla de tres utilizando el valor del paquete o ingrediente con sus g o kg, con la cantidad de ingrediente utilizada. Los precios y valores utilizados son en pesos colombianos.

Tabla 11. Costos de producción del Parfait de frutos salvajes

	Ingrediente	g/kg/ml	Precio x paquete o unidad	Cantidad utilizada	Precio x la cantidad utilizada
PARFAIT FRUTOS SALVAJES	Granola	350g	\$10,350	10g	\$296
	Yogurt griego	500ml	\$17,100	75ml	\$2,565
	Chía	150g	\$5,990	5g	\$200
	Fresas	500g	\$12,600	24g	\$605
	Kiwi	500g	\$13,900	25g	\$695
	Arándanos	180g	\$12,100	15g	\$1,008
	Miel	350ml/g	\$9,990	8ml	\$228
	Total precio de fabricación/producción				\$5,597

Tabla 12. Costos de producción del Parfait frutos tropicales

	Ingrediente	g/kg/ml	Precio x paquete o unidad	Cantidad utilizada	Precio x la cantidad utilizada
PARFAIT FRUTOS TROPICALES	Granola	350g	\$10,350	10g	\$296
	Yogurt griego	500ml	\$17,100	75ml	\$2,565
	Chía	150g	\$5,990	5g	\$200
	Kiwi	500g	\$13,900	25g	\$695
	Mango	1kg	\$3,980	22.5g	\$90
	Banano	1kg	\$2,750	34g	\$94
	Miel	350ml/g	\$9,990	8ml	\$228
	Total precio de fabricación/producción				\$4,167

4.6 Costo unitario de producción del producto

Se condensa el precio unitario de producción en una sola tabla para mejor análisis.

Tabla 13. Costo unitario de producción de ambos productos

COSTO UNITARIO DE PRODUCCIÓN DEL PRODUCTO	Valor en pesos colombianos
PARFAIT FRUTOS SALVAJES	\$ 5,597
PARFAIT FRUTOS TROPICALES	\$ 4,167

4.7 Precio de venta del producto y margen de utilidad

Para calcular el precio de venta del producto se utilizó la fórmula de PV (Tabla 16). Estos cálculos fueron realizados de manera empírica con la aplicación Excel, con la guía de un contador público.

Para calcular el margen de ganancia se tuvo en cuenta lo establecido por Mandujano (2014) el cual refiere que se debe tener en cuenta, no solo los ingredientes, si no también aquellos relacionados a la mano de obra, la maquinaria, entre otros costos en los que se incurre al momento de brindar un producto.

En este estudio, el margen de utilidad se determinó de manera empírica, con la fórmula establecida (Tabla 17) teniendo en cuenta que de ser posible a futuro y de brindarse en la cafetería de la institución, ya se cuenta con la maquinaria establecida, y lo que podría incrementar el costo sería la mano de obra y los costos de empaque y etiquetado. O en caso de querer utilizarlo para implementar un emprendimiento dentro de la universidad se sugiere realizar un análisis financiero más exhaustivo.

Así mismo, no se quiso tener un margen de utilidad tan alto considerando que los estudiantes en su mayoría refirieron tener un promedio de ingresos de menos de 1 S.M.L.V, pero puede estar sujeto a cambios en un futuro, si se le hace un análisis de costo y de mercado más a profundidad. A su vez, se encontró que el Parfait de frutos tropicales tendría mayor margen de utilidad, por su menor costo de producción unitario.

Tabla 14. Precio de venta de ambos productos

Producto	Precio de venta
FRUTOS SALVAJES	\$7,996
FRUTOS TROPICALES	\$6,945

Tabla 15. Ganancia y/o utilidad del producto por unidad

Producto	Costo de producción unitario	Precio de venta	Ganancia utilidad	Margen de ganancia/utilidad
FRUTOS SALVAJES	\$5,597	\$7,996	\$2,399	30%
FRUTOS TROPICALES	\$4,167	\$6,945	\$2,778	40%

Tabla 16. Fórmula para hallar el precio de venta de ambos productos

PV=	Costo de producción del producto
	1 - % de margen de utilidad

Tabla 17. Fórmula para hallar el margen de utilidad de ambos productos

Margen de utilidad =	(Precio de venta - Costo de producción)	X 100
	Precio de venta	

5 CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN

DISCUSIÓN

En los resultados de este trabajo se identificó que el género que más participo fue el femenino, lo que coincide con lo encontrado por Aljefree et al (2022) en su estudio con estudiantes de la Universidad Rey Abdulaziz, en el que las mujeres fueron el 84.4% de la población encuestada.

Así mismo también se encontró que la mayoría de los estudiantes tienen un promedio de ingresos de menos de 1 salario mínimo, que son solteros y que su rango de edad es joven, oscila entre los 16-26 años, tal como encontró también Martínez et al (2022) en su estudio con estudiantes en la Universidad del País Vasco, en el que la mayoría de los estudiantes participantes (82.5%) tenían menos de 25 años.

Respecto los hábitos alimentarios, se halló que los estudiantes refieren en su mayoría consumir onces o entredías, tal y como Aljefree et al (2022) encontró en su estudio en el que el 35% de los estudiantes dijo consumir refrigerios a diario, por otro lado la población que refirió no consumir entredías, expreso no hacerlo porque no les daba hambre, o porque no encuentra opciones saludables, lo que sugiere entonces que entre sus preferencias alimentarias se encuentran los productos saludables.

Y es que en la actualidad la población joven se ve muy expuesta a factores que condicionan su alimentación, como los entornos que los rodean, la publicidad que observan e incluso las personas con las que se relacionan, cada día está más en auge la afectación al estado nutricional de esta población por la exposición a entornos obesogénicos, los cuales según Roy et al (2017) se caracterizan por el sedentarismo y la poca disponibilidad de alimentos saludables.

El estudio analiza los hábitos y las preferencias alimentarias de los estudiantes, pero los datos obtenidos de la encuesta no permiten obtener información más precisa sobre el estado nutricional, la salud física, psicológica o el rendimiento académico de los mismos; Para ello es necesario un análisis más exhaustivo y así poder comprender la concordancia entre la alimentación y otros aspectos relacionados con el bienestar de los estudiantes.

Tal como si fue el caso de Roy et al (2017) los cuales encontraron en su estudio, que la calidad de la dieta era generalmente peor entre los adultos jóvenes que comían más alimentos en los establecimientos universitarios, volviendo a lo hallado en el presente estudio, en donde si bien no se pudo cuantificar con datos más precisos como el peso, el IMC o un recordatorio de 24 horas, para definir cómo influye en su dieta el tipo de alimentos consumidos en la cafetería de la institución, si se pudo constatar mediante las variables medidas con las preguntas planteadas que la inconformidad con el servicio de la cafetería radica principalmente por el tipo de alimentos que se ofrecen ya que no se ofrecen alimentos saludables.

La alimentación que se lleva en la universidad debería ser todo lo contrario a lo que es común, puesto que la mayoría de los universitarios pasan la mayor parte de su tiempo dentro de los campus, dejándolos expuestos a tener que si o si consumir los alimentos que vendan y nada más, porque la mayor parte del tiempo os campus son tan grandes o están tan retirados que no tienen nada más alrededor para ir a comprar otras alternativas de alimentos.

Si nos vamos a la parte económica los estudiantes universitarios prefieren consumir alimentos bajos en contenido calórico por el costo que estos tienen, y es que tal en el presente estudio se encontró que dentro de las percepciones que tienen los estudiantes universitarios una de las más comunes es que los alimentos saludables son costosos, y no queda duda que el acceso

económico es un tema muy importante a la hora de hablar de la alimentación saludable, tal y como expresa Barrios (2021) en su estudio, en el que concluye que un porcentaje elevado de artículos concluye que entre menor sea el costo de los alimentos saludables, habrá una mayor tendencia a comer alternativas saludables.

Eso mismo opina Deliens et al (2014) el cual en su estudio para explorar los factores que afectan la conducta alimentaria de los estudiantes, de una universidad belga, determino que los precios de los alimentos y el presupuesto individual influyen en la elección de alimentos de los alimentos, además de la percepción que se tiene de los alimentos saludables y su costo elevado, tal y como se pudo constatar en la presente investigación.

Ahora bien, si nos centramos en el tiempo de comida de la media mañana (onces o entredía), son muchos los estudiantes que llevan este tipo de hábito de consumir productos entre comidas, aunque no sean saludables, pero es adecuado preguntarse si el consumir este tiempo de comida tiene algún impacto en el rendimiento académico o no.

Dicho lo anterior, según Parra et al (2021) en su estudio encontró que el consumir media mañana o no hacerlo, puede no tener consecuencias en estudiantes de universidad privada, pero el encuentra que si incide en el desempeño de los estudiantes de universidad pública, de acuerdo con la información que recolecto, así mismo también encontró que el consumo de media tarde influye positivamente en el rendimiento académico de ambos grupos, siendo menor el desempeño de quienes no la consumen.

Fue posible concluir con los datos obtenidos que la falta de ofertas saludables en las cafeterías de la universidad puede estar generando inconformidad en los estudiantes, así como los puede estar incentivando a optar por alimentos no saludables.

Por otro lado, según Barrios (2021) una gran parte de los artículos que hablan sobre los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios afirma que entre más cerca se encuentren las comidas saludables, hay una mayor tendencia por parte de los estudiantes de consumir más alternativas saludables, lo que va de la mano con sugerir que el entorno alimentario en el que se deben mover los estudiantes universitarios debe estar lleno de publicidad y productos que inciten y motiven a la alimentación saludable.

Es por lo que es necesario sugerir, crear alternativas saludables, que respalden a los jóvenes y a sus capacidades académicas, manteniéndolos sanos tanto a nivel físico como mental, motivándolos a alimentarse saludablemente, a mejorar sus hábitos alimentarios para así, fortalecer su capacidad cerebral en aras de buscar una excelencia académica.

Es muy común que en la mayoría de las universidades, sus cafeterías sean lugar para alimentos ultra procesados, con bajo aporte nutricional y a su vez bajo costo, esto tal y como lo señala Muñoz y López (2024) en su artículo en donde refieren que la presencia de tiendas de conveniencia, cafeterías y máquinas expendedoras, así como su fácil acceso, hacen que las opciones poco saludables sean más disponibles, de más fácil acceso y con mayor rapidez de obtención.

Es importante recordar tal como lo mencionan Muñoz y López (2024) que el grupo de estudiantes universitarios son un grupo vulnerable, el cual se encuentra en un periodo de su vida vital, para formar hábitos alimentarios saludables, que más adelante contribuyan a tener una buena salud y no que por el contrario condicionen su vida y les generen enfermedades como las ENT.

A manera de conclusión es importante resaltar que el presente estudio puede ser una guía para realizar una evaluación de una propuesta alimentaria, e incluso para realizar un estudio en una población que cumpla con estas características, en donde se busque conocer los hábitos y preferencias alimentarias de la población estudiantil, con intención de fortalecer la alimentación dentro de las instituciones, buscando brindar una oferta saludable diferente, así mismo también puede servir para quienes quieran seguir con el estudio y realizar un análisis de costos de la propuesta de merienda saludable, en búsqueda de desmentir o reafirmar si en verdad la alimentación saludable siempre tiene que ser costosa o poco asequible para personas con menor presupuesto.

CONCLUSIONES

En conclusión, es pertinente afirmar que en efecto la mayoría de los estudiantes universitarios no tienen buenos hábitos alimentarios, pero si conocen los conceptos y beneficios que tiene la alimentación saludable, así mismo, en su mayoría los estudiantes universitarios no cuentan con tantos recursos económicos, ni con el tiempo suficiente para prepararse sus propios alimentos o comprar alimentos de mayor calidad a un costo un poco más elevado.

De igual forma, se determinó que dentro de los factores asociados a las preferencias alimentarias de los estudiantes están, en gran medida la conformidad con el servicio que le brinden las cafeterías de sus instituciones y la oferta alimentaria que esta tenga, también que el factor económico es muy influyente al momento de elegir una alimentación saludable ya que los estudiantes tienen la creencia de pensar que los alimentos saludables son costosos o inaccesibles.

Así mismo, se analizaron los hábitos alimentarios de los estudiantes encuestados y en su mayoría, aunque si consuman meriendas o entredías, gran parte de ellas son alimentos poco saludables, ricos en carbohidratos y bajos en contenido nutricional adecuado, del mismo modo se encontró que los hábitos alimentarios van muy de la mano con el rendimiento académico de los estudiantes, así que se hace pertinente tener en cuenta estos, en aras de ayudar a los estudiantes a obtener mejores resultados académicos, que influyan en los resultados de las mismas instituciones universitarias.

Por último, y después de afirmar todos estos aspectos, se cree que existe una gran pertinencia para crear una alternativa saludable que se pueda ofrecer a los estudiantes de la Universidad del Sinú, por ello se diseñó una propuesta alimentaria basada en una merienda saludable.

LIMITACIONES

Las limitaciones que se tuvieron en el presente estudio fueron:

Que debido a estar en otro país de intercambio académico, es posible que no se pudieran obtener más resultados o datos de estudiantes, ya que fue un poco difícil contar con la participación virtual de los mismos.

Es posible que si el presente estudio hubiese podido contar con más tiempo de recopilación de datos o con la oportunidad de tratar con la población objeto en persona, se hubiese podido a llegar a indagar en aspectos como el estado nutricional, la salud física, psicológica o el rendimiento académico.

RECOMENDACIONES

En cuanto a las recomendaciones se recomienda seguir trabajando esta propuesta de merienda saludable, viendo la pertinencia de brindar una alternativa diferente a la comunidad estudiantil, invitando a fortalecer desde el área nutricional a las capacidades intelectuales que tienen los estudiantes, buscando contribuir con esto a la excelencia académica, y así mismo brindando conformidad a los estudiantes que por años han referido querer ofertas diferentes en la cafetería de la institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, D; Vivanco, K; Hernández, F. (2023, Noviembre). *Análisis del consumo de bebidas gaseosas en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú, Colombia. Revista Biotecnología en el Sector Agropecuario y Agroindustrial. V.22, p 6-10. [Archivo PDF]. Recuperado de:*
<https://revistas.unicauca.edu.co/index.php/biotecnologia/article/view/2277/1862>
- Alcántara Moreno, G., (2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 9(1),93-107. ISSN: 1317-5815. Recuperado de:*
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Aljefree, N.M.; Shatwan, I.M.; Almoraie, N.M.(Febrero de 2022). *Impact of the Intake of Snacks and Lifestyle Behaviors on Obesity among University Students Living in Jeddah, Saudi Arabia. Healthcare 2022, 10, 400. https://doi.org/10.3390/healthcare10020400*
- Almeida, R, Flores, D, Quipse, G, Rojas, M, Siles, M. (2020). *Plan de negocios para la venta de productos saludables en lima moderna “la lima biomarket – mercado saludable”. Tesis. Universidad científica del sur. https://hdl.handle.net/20.500.12805/1399*
- Arkanum. *La importancia de tener una alimentación saludable. Organización Mundial de la Salud (OMS)*
- Babio, N, Mena, G, Salas, J. (2017). *Más allá del valor nutricional del yogur: ¿un indicador de la calidad de la dieta? Scielo. Vol. 34 supl 4. Artículo. Recuperado de:*
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000006

- Bailey, C. P., Sharma, S., Economos, C. D., Hennessy, E., Simon, C., & Hatfield, D. P. (2020). *College campuses' influence on student weight and related behaviours: A review of observational and intervention research. Obesity Science & Practice, 6(6), 694-707. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/osp4.445>*
- Barriguet, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, N., Rojo-Moreno, L., Vázquez, A., Murillo, J. (2017). *Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Artículo. Revista Esp Nutricion Comunitaria. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf*
- Barrios, D. (Junio de 2021). *La influencia del entorno alimentario sobre el comportamiento del consumidor universitario, una revisión de literatura. Tesis de grado. Pontificia universidad javeriana. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/55891/Trabajodegrado_DanielaBarrios%20%282%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y*
- Basulto J, Manera M, Baladia E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. Marzo de 2013. [Monografía en Internet]. [Citado XX de XX de 20XX]. Disponible en: http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf
- Briceño-León, R. (2000). *Bienestar, salud pública y cambio social. En Briceño León, R., De Souza, M, y Coimbra, C. (Coords.). Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fio Río de Janeiro: Editora Fiocruz.*

- Cadena, E. (2021). *Obesidad, un factor de riesgo en el covid-19*. Ministerio de Salud y Protección Social. Ministerio de salud de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Obesidad-un-factor-de-riesgo-en-el-covid-19.aspx>
- Caicedo, N., Fajardo, A., Misnaza, A., Rojas, M. (2014). *Plan de negocios para la creación de una empresa de venta de snacks saludables en quioscos dentro de universidades de la ciudad de San Juan De Pasto*. Tesis. Universidad de Nariño. [Archivo PDF] Recuperado de: <https://sired.udenar.edu.co/2273/1/90311.pdf>
- Cantarero, D., Moreno, J., Macaya, C., Ordovás, J., Aguado, M., Peña, C., Peña, M., Méndez, C., Fierro, J., Mateo, C., Lleonart, M. (2020). *La importancia de una alimentación segura y saludable para la calidad de vida y la salud de las personas*. Libro. *Alimentación, factor clave de salud y sostenibilidad*. Capítulo I. (pp.7-12). (p.20) (p.25-26) (p.36)
- Cañar, K., Vayancela, E. (2023). *Propuesta de creación de opciones de comida saludable para los bares de la Universidad de Cuenca*. Tesis. Universidad de Cuenca, Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/41726>
- Carbajal, A. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
- Cárdenas, D., Montealegre Páez, A. L., & Ladino, L. (2019). *El Papel de la actividad física y el ejercicio en la obesidad*. *Revista De Nutrición Clínica Y Metabolismo*, 2. <https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.009>.
- Carnero, E., Miserachs, M. (2024). *Los snacks saludables desde el punto de vista de los nutricionistas*. Artículo. <https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/snacks-saludables/>

Cascón I. (2000) *Predictores del rendimiento académico en alumnos de primero y segundo de BUP.* [Archivo PDF]. Recuperado de: *Unidad de Investigación de la Universidad de Salamanca*
<http://campus.usal.es/~inico/investigacion/jornadas/jornada2/comun/c19.html>

CECU (2008). *Hábitos alimentarios saludables. Guía.* <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/H%C3%A1bitos%20alimentarios.%20saludables.pdf>

Cerqueira, MT, Conti, C, de la Torre, A, Ippolito-Shepherd, J (2003). *La promoción de la salud y el enfoque de espacios saludables en las Américas.* *FNA/ANA* 33: 36-43.

CHEFIN. (2024). *DICCIONARIO- PARFAIT. Artículo.* Recuperado de:
<https://chefin.com/dictionary/parfait/>

Clínica Universidad de Navarra. (2024). *Enfermedad. Definiciones.*
<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/enfermedad>

Constitución de la organización mundial de la salud, aprobada en la conferencia internacional de la salud. (1946). <https://www.who.int/es/about/accountability/governance/constitution>

Cumbre de Río de Janeiro (1992). Agenda 21. [Documento en línea]. Disponible:
<http://www.rolac.unep.mx/agenda21/esp/ag21inde.htm>.

de riesgo y acciones para su prevención y control en Cuba. [Archivo PDF].

Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). *Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions.* *BMC public health*, 14, 53. <https://doi.org.ezproxy.javeriana.edu.co/10.1186/1471-2458-14-53>

Diccionario histórico de la lengua española. (1933-1936). <https://www.rae.es/tdhle/alternativa>

Diccionario prehispánico. LOU, art. 46 (BOE n.º 307, de 24 de diciembre de 2001); Real Decreto 1791/2010, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Estatuto del Estudiante

Universitario (BOE n.º 318, de 31 de diciembre de 2010).

<https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>

ENSIN. (2015). *Encuesta Nacional De la Situación nutricional. Ministerio de salud y protección social (MSPS)*. [Archivo PDF]. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/docum ento-metodologico-ensin-2015.pdf>

Fabián E A, Martha M G, Alexandra C B, Christian O S. (2021) *Dietary Habits and Nutritional Status in Students of the University Corporation Rafael Nunez, Cartagena-Colombia.*

Nutri Food Sci Int J. 2021. 11(1): 555804. DOI: 10.19080/NFSIJ.2021.11.555804.

Fernández Carrasco, M. D. P., & Lopez Ortiz, M. M. (2020). *Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students.* *Nutricion Clinica y Dietetica*

Hospitalaria, 39(4), 32-40. <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>

Fundación EROSKI. (2022). *FRUTAS, Guía práctica de frutas.* EROSKI CONSUMER.

GBD 2017 DIET COLLABORATORS. (ABRIL 09 DE 2019). *Health effects of dietary risks in*

195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study

2017. THE LANCET. ARTÍCULO. Vol 393. [https://doi.org/10.1016/S0140-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

[6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

Gobierno de México (GDM). (2021). *Activa tu modo saludable.* Artículo. Recuperado de:

[https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-](https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=Llevar%20una%20dieta%20saludable%20ayuda,enfermedades%20d el%20coraz%C3%B3n%20entre%20otras.&text=Los%20h%C3%A1bitos%20salud ables%20no%20simplemente,el%20ejercitar%20cuerpo%20y%20mente.)

[saludable#:~:text=Llevar%20una%20dieta%20saludable%20ayuda,enfermedades%20d](https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=Llevar%20una%20dieta%20saludable%20ayuda,enfermedades%20d el%20coraz%C3%B3n%20entre%20otras.&text=Los%20h%C3%A1bitos%20salud ables%20no%20simplemente,el%20ejercitar%20cuerpo%20y%20mente.)

[el%20coraz%C3%B3n%20entre%20otras.&text=Los%20h%C3%A1bitos%20salud](https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=Llevar%20una%20dieta%20saludable%20ayuda,enfermedades%20d el%20coraz%C3%B3n%20entre%20otras.&text=Los%20h%C3%A1bitos%20salud ables%20no%20simplemente,el%20ejercitar%20cuerpo%20y%20mente.)

[ables%20no%20simplemente,el%20ejercitar%20cuerpo%20y%20mente.](https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable#:~:text=Llevar%20una%20dieta%20saludable%20ayuda,enfermedades%20d el%20coraz%C3%B3n%20entre%20otras.&text=Los%20h%C3%A1bitos%20salud ables%20no%20simplemente,el%20ejercitar%20cuerpo%20y%20mente.)

- Granda, N. (2020). *Plan de negocio para la producción y comercialización de snack de canguil sin grasas y alto en proteína en la ciudad de Quito*. Tesis. Universidad de las Américas. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/13238>
- Guevara-Villalobos, D., Céspedes-Vindas, C., Flores-Soto, N., Úbeda-Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159. ISSN: 0001-6002. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=43463221003>
- Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS). (2020). Documento técnico. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- H.L. Meiselman, R. Bell. (06 de diciembre de 2003). HÁBITOS ALIMENTICIOS. *ScienceDirect*. *Enciclopedia de ciencias de los alimentos y nutrición*. Pág. 1963-1968. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/B0-12-227055-X/00379-5>
- Helsinki (2013). *Declaración de HELSINKI de la AMM Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://minciencias.gov.co/sites/default/files/ckeditor_files/6.pdf
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGRAW-HILL.
- Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2014* (WHO/NMH/NVI/15.1, Organización Mundial de la Salud, 2014. Disponible en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?jsessionid=-F1C63F8115BD61001D38F2B6E60C032F?sequence=1)

- Landrove, O, Morejón, A, Venero, S, Suárez, R, Almaguer, M, Pallarols, E, Ramos, I, Varona, P, Pérez, V & Ordúñez, P. (2018). *Enfermedades no transmisibles: factores*
- Lartey A, Hemrich G, Amoroso L, Remans R, Grace D, Albert JL, et al. *Influencing food environments for healthy diets*. FAO (Internet). Rome: FAO; 2016 p. 154. Available at: <http://www.fao.org/3/a-i6484e.pdf>
- Macías M., AI, Quintero S., ML, Camacho R., EJ, & Sánchez S., JM (2009). *LA TRIDIMENSIONALIDAD DEL CONCEPTO DE NUTRICIÓN: SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD*. *Revista Chilena de Nutrición*, 36 (4),1129-1135. ISSN: 0716-1549. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46912242010>
- Macias, A., Guadalupe, L., Camacho, E. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. *Revista chilena Nutricion*. Vol. 39, N 3. Universidad Autónoma del Estado de México. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Mandujano, A. (16 de Enero de 2014). *Errores comunes al calcular el margen de utilidad y que merman las rentabilidad de las empresas*. Obtenido de <http://www.strategoml.com/blog/2017/01/16/2-errores-comunes-al-calcular-el-margen-deutilidad-y-que-merman-las-rentabilidad-de-las-empresas/>
- Manjarres, T; Lozada; L. (2023). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. [Archivo PDF]. Recuperado de: DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.222>.
- Martel Bottger. (2022). *Postres saludables Sweeedi*. Repositorio Academico UPC.
- Martínez, A., Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Libro. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

- Martínez, J. W., García Torres, A., & Vergara Salazar, N. (2006). *CARACTERIZACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LOS FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES Y SOCIALES DE LOS JÓVENES MENORES de 14 años y las mujeres gestantes residentes en la Comuna del Río de la Ciudad de Pereira. Investigaciones Andina, 8(13),36-56. ISSN: 0124-8146. Recuperado de:*
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239017515004>
- Martínez, M, Leiva, A, Petermann, F, Villagran, M, Troncoso, C, Celis, C. (Octubre de 2019). *Una de cada cinco muertes en el mundo se asocia a una alimentación no saludable: Cuál es la realidad chilena. Scielo. Vol 46. No 5. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500653>*
- Martínez, N, Telleria, N, Insúac, P, Hernández, I, Telletxea, S, Ansotegui, L, Rebato, E, Basabe, N, Pancorbo, M, Rocandio, A & Arroyo, M. (8 de julio de 2022). *On-campus food purchase behaviors, choice determinants, and opinions on food availability in a Spanish university community. Artículo. ScienceDirect. Vol. 103-104. Recuperado de:*
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111789>
- Martínez, R, Jiménez A, López-Sobaler A, Ortega R. (2018). *Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. Nutr Hosp; p- 35.*
- Maza, F, Caneda, M, Vivas, A. (Mayo 01 de 2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Scielo. Vol, 25 no 47. Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>*
- Muñoz, M., López, S. (2024). *Caracterización del entorno alimentario de una universidad en Medellín, Colombia: retos para la promoción de una alimentación saludable. Artículo.*

Revista chilena de nutrición. Vol. 51. No 1. Corporación Universitaria Remington.
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000100076>

Musaiger, A. O., Awadhalla, M. S., Al-Mannai, M., Al Sawad, M., & Asokan, G. V. (2017).
Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 29(2), 1-6. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0038>

Navarro López, M. (2015). *Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud (OMS).*

Nieto Ortiz, D., Nieto Mendoza, I., & Mejía Amézquita, M. (2021). *Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla: un estudio descriptivo - transversal. Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 7(1), 1-9.* <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1498>

OMS (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa (Canadá) 21 de noviembre de 1986, 4 pp.*

OMS (2003). *Prevención integrada de las enfermedades no transmisibles. EB113/44, Add. 1. Ginebra.*

OMS. (2024, Marzo). *Malnutrición.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition#:~:text=menos%20actividad%20f%C3%ADsica,-,Enfermedades%20no%20transmisibles%20relacionadas%20con%20la%20alimentaci%C3%B3n,de%20c%C3%A1ncer%20y%20la%20diabetes.>

OPS, DeCS/MeSH. (09 de enero de 202). *Factores Sociodemográficos. [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://id.nlm.nih.gov/mesh/D000091569>*

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Enfermedades no transmisibles. Artículo.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable->

diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma)%20y%20la%20diabetes.

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2024). Malnutrición. Artículo. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Parra, A, Morales, L, Medina, M. (Diciembre de 2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. *Scielo*. Vol 23. No 2. Recuperado de:
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n2a05>

Parra, A., Morales, L., Medina, M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Artículo. DOI: 10.17533/udea.penh.v23n2a05

Pearce K, Golley R, Lewis L, Cassidy L, Olds T, Maher C.(2018) The Apples of Academic Performance: Associations Between Dietary Patterns and Academic Performance in Australian Children. *J Sch Health*. 88(6): 444-52.

Perico, P, Rugani, I, Silva, D, Da silva, A. (Junio de 2019). Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. *Cien Saude Colet*. PubMed. Artículo. Recuperado de: 10.1590/1413-81232018246.11562017

Pinto, J., Carbajal, A. (2006). *La dieta equilibrada prudente o saludable*. Libro. Madrid. pp.
<https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009020.pdf>

Porto-Arias, J. J., Lorenzo, T., Lamas, A., Regal, P., Cardelle-Cobas, A., & Cepeda, A. (2018). Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 74(1), 119-126. [https://doi.org/10.1007/s13105-017-0582-](https://doi.org/10.1007/s13105-017-0582-0)

0

Quintero Preciado, Y. D. (2020). *Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes que asisten al Golds-Gym de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14335>

Resolución 8430 DE 1993. [Archivo PDF]. Recuperada de.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Rev Panam Salud Pública. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.23>

Reyes, S, Oyola, M. (2020). *Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública*. *Rev. chilena de nutrición*: vol.47 no.1. Artículo en línea.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

Rico-de la Rosa, L., Cervantes-Pérez, E., Robledo-Valdez, M., Cervantes-Guevara, G., A. Cervantes-Cardona, G., Ramírez-Ochoa, S., González-Ojeda, A., Fuentes-Orozco, C., Cervantes-Pérez, G., Cervantes-Pérez, L. A., & Pérez de Acha Chávez, A. (2022). *El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: una perspectiva traslacional*. *Revista De Nutrición Clínica Y Metabolismo*, 5(1).

<https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>

Rodríguez-Espinosa H, Restrepo-Betancur LF, Urango LA. *Preferencias y frecuencia de consumo de derivados cárnicos por parte de estudiantes universitarios de Medellín, Colombia*. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2015; 19(4): 204 - 211. DOI:

[10.14306/renhyd.19.4.174](https://doi.org/10.14306/renhyd.19.4.174)

Roy, R, Rangan, A, Hebden, L, Chun, J, Ming, L, Kay, J, Allman, M. (2017). *Dietary contribution of foods and beverages sold within a university campus and its effect on diet*

- quality of young adults. ScienceDirect. Recuperado de:*
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.09.013>
- Ruiz, F, Escobar, G, Mancera, J, Bermont, G, Cardena, E. (MINSALUD) (2022, Agosto).
Estrategia de promoción de alimentación saludable. [Archivo PDF]. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>
- Samar, Y. (2014). *Cómo lograr una vida saludable. Artículo. An Venez Nutr 2014; 27(1): 129-142.* https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018
- Sanches. J. (2014). *Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. Scielo.*
- Sandua, D. (2023). *El impacto de la nutrición en la salud mental. Libro. (pp.21-25). Amazon Digital Services LLC – Kdp.* <https://books.google.es/books?id=U7LdEAAAQBAJ>
- Sanofi. (2021). *¿Por qué importa la alimentación balanceada? Genfar una empresa Sanofi.*
- Soberón, M, Ubaldo E, Acosta, Z. (2009). *FUENTES DE INFORMACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA. [Archivo PDF]. Recuperado de:* <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/885032/texto-no-2-fuentes-de-informacion.pdf>
- TARECA. (2020). *Que es un snack. Artículo.* <https://www.tarecavending.com/que-es-un-snack/>
- Torres, L. (2021). *Propuesta gastronómica basada en cambiar los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios que padecen síntomas de ansiedad. Tesis. Universidad Autónoma de Bucaramanga.*

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/13771/2011_Informe_Investigacion_Torres_Bello_Luisa_Fernanda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UNICEF. (2019). Plato saludable de la familia colombiana, Conoce los grupos de alimentos para que explores distintas recetas saludables en casa.

<https://www.unicef.org/colombia/plato-saludable-de-la-familia-colombiana>

United Nations System Standing Committee on Nutrition (USNCN). (2018, Mayo).

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES, DIETAS Y NUTRICIÓN. [Archivo PDF].

Recuperado de: <https://www.unscn.org/uploads/web/news/document/NCDs-brief-SP-WEB-ok.pdf>

Universidad de negocios ISEC. (2022). ¿Qué implica ser universitario? Artículo.

[https://uneg.edu.mx/que-implica-ser-](https://uneg.edu.mx/que-implica-ser-universitario/#:~:text=Ser%20universitario%20implica%20un%20proceso,impactar%20en%20tu%20vida%20profesional)

[universitario/#:~:text=Ser%20universitario%20implica%20un%20proceso,impactar%20en%20tu%20vida%20profesional](https://uneg.edu.mx/que-implica-ser-universitario/#:~:text=Ser%20universitario%20implica%20un%20proceso,impactar%20en%20tu%20vida%20profesional).

ANEXOS

Encuesta creada por Caicedo et al (2014) la cual fue utilizada como modelo para aplicar la misma con los estudiantes de la Universidad del Sinú seccional Cartagena.

ANEXO 1

Anexo 2. Encuesta clientes

	UNIVERSIDAD DE NARIÑO-UNIVERSIDAD JORGE TADEO LOZANO ESP. GERENCIA DE MERCADEO	
NOMBRE ENCUESTADOR: _____		ENCUESTA No. _____
FECHA: DD <input type="text"/> MM <input type="text"/> AAA <input type="text"/>		LUGAR: _____
<p>Buenos días/tardes/noches. Mi nombre es _____ y estoy realizando una encuesta destinada a conocer los gustos y preferencias sobre los alimentos que se consumen entre comidas, conocido como onces, entredía o refrigerio en universidades de la ciudad de Pasto . Le aseguro que no le tomará mucho tiempo. Desde ya agradezco su colaboración.</p>		
Genero	F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	Edad 16-26 <input type="checkbox"/> 27-33 <input type="checkbox"/> 34-41 <input type="checkbox"/> 42-51 <input type="checkbox"/> 52-62 <input type="checkbox"/>
Estrato	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>	Estado Civil Unión libre <input type="checkbox"/> Separado <input type="checkbox"/> Viudo <input type="checkbox"/> Soltero <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>
Ocupación	Estudiante <input type="checkbox"/> Empleado <input type="checkbox"/> Independiente <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/>	
Promedio Ingresos mensuales	Menos de 1 S.M.L.V <input type="checkbox"/> Entre 1 y 2 S.M.L.V <input type="checkbox"/> Entre 2 y 3 S.M.L.V <input type="checkbox"/> Entre 3 y 4 S.M.L.V <input type="checkbox"/> Entre 4 y 5 S.M.L.V <input type="checkbox"/> Mas de 5 S.M.L.V <input type="checkbox"/>	
1. ¿Consume onces o entredía (productos de paquete, cafetería, panadería o frutas)?		
Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
Si la respuesta es "No" pasa a la siguiente pregunta, de lo contrario pasa a la pregunta 3		
2. ¿Usted no consume alimentos entre comidas, porque (única respuesta)		
Esta sometido a una dieta estricta <input type="checkbox"/>		
No encuentra opciones que le gusten <input type="checkbox"/>		
No encuentra opciones saludables <input type="checkbox"/>		
No le da hambre <input type="checkbox"/>		
Otra cual? <input type="text"/>		
Termina la encuesta, se agradece al encuestado por su tiempo		
3. ¿Cuántas veces en el día consume alimentos entre comidas regulares (onces o entredía)?		
1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> Mas de 4 <input type="checkbox"/>		
4. Señale, si consume de manera diaria, semanal o mensual, los alimentos y/o bebidas que se encuentren clasificados dentro de los siguientes tipos de comida (se lee al encuestado las opciones con sus ejemplos) y el horario en el que habitualmente lo hace (ej. 10am, 3pm)		
Tipo de comida	Frecuencia	Horario
	D S M	a.m. p.m.
Comidas rápidas (*)		
Productos de paquete		
Bebidas frías		
Bebidas calientes		
Frutas		
Ensalada de frutas		
Productos de cafetería o panadería (**)		
Otro		
D= Diariamente S = Semanalmente M= Mensualmente		
(*) Comidas rápidas: hamburguesas, perros calientes, sándwiches, papas fritas, salchipapas, papa rellena, chortizo, pinchos		
(**) Productos de cafetería o panadería: empanadas, envueltos tamales, quimbolitos, arepas, pan, pasteles, postres		

5. Señale el rango donde se encuentre el presupuesto diario aproximado que Ud. destina para el consumo de los alimentos y/o bebidas que menciono en el punto anterior.

Tipo de comida	PRESUPUESTO			
	< \$1.000	\$1.000 - \$3.000	\$3.000 - \$5.000	Mas de \$5.000
Comidas rápidas (*)				
Productos de paquete				
Bebidas frías				
Bebidas calientes				
Frutas				
Ensalada de frutas				
Productos de cafetería o panadería (**)				
Otro				

(*) Comidas rápidas: hamburguesas, perros calientes, sandwiches, papas fritas, saichipapas, papa rellena, chorizo, pinchos

(**) Productos de cafetería o panadería: empanadas, envueltos tamales, quimbolitos, arepas, pan, pasteles, postres

6. Se siente conforme con el servicio prestado por la cafetería o lugar de alimentación dentro de su universidad?

Si No

Si responde NO, pasa a la siguiente pregunta, de lo contrario pasa a la pregunta 7.

7. Señale las dos razones principales de su inconformidad con el servicio de cafeterías

No me gusta el ambiente/infraestructura del lugar	<input type="checkbox"/>
No me parece que los productos ofrecidos sean saludables	<input type="checkbox"/>
Demora en el servicio	<input type="checkbox"/>
Mala atención	<input type="checkbox"/>
Otra cual?	<input type="checkbox"/>

8. Considera que los alimentos que consume entre comidas son saludables?

Si No

Si responde "No", pase a la siguiente pregunta, de lo contrario pase a la pregunta 9

9. Si sabe que los alimentos que consume no son saludables, ¿cuáles son las DOS razones principales que lo llevan a consumir estos alimentos?

Es lo mas rápido que puedo conseguir	<input type="checkbox"/>	Porque hay variedad	<input type="checkbox"/>
Me gusta su sabor	<input type="checkbox"/>	No tengo otra opción	<input type="checkbox"/>
Precios razonables para mi presupuesto	<input type="checkbox"/>	Otra. Cual?	<input type="checkbox"/>

10. ¿Qué tan desacuerdo o desacuerdo esta con la siguientes afirmaciones?

HIPOTESIS	ACEPTACION	
	De acuerdo	Desacuerdo
No consumo alimentos saludables porque no los venden dentro de la cafetería de mi universidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que los alimentos saludables son deliciosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que los alimentos saludables son costosos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que los alimentos saludables no tienen un sabor agradable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Si se ofreciera una alternativa de venta de alimentos saludables con exquisito sabor, para disfrutar entre comidas como onces o refrigerio dentro de su universidad, ¿los consumiría?

Si No

MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO

**Cuestionario de Google forms aplicado a los estudiantes de la Universidad del Sinú,
adaptado de la encuesta de Caicedo et al (2014)**

ANEXO 2

Sana Tentación

ENCUESTA PARA CONOCER LAS PREFERENCIAS DE ALIMENTOS Y LA ACEPTACIÓN QUE TENDRÍA UN PRODUCTO SALUDABLE EN LA UNIVERSIDAD DEL SINU-SECCIONAL CARTAGENA POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES

Estimados estudiantes,
Agradezco su participación en esta encuesta sobre las preferencias de alimentos que consumen en la universidad y sobre la aceptación que tendría uno o varios productos saludables en la misma.

Dicha encuesta se realiza con el propósito de llevar a cabo una investigación para mi tesis con la cual busco determinar la pertinencia de implementar una alternativa saludable en la alimentación de los estudiantes y trabajadores de la Universidad del Sinú Seccional Cartagena

auraarroyaveorozco@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



Escuela o Unidad Académica

- Administración de Negocios Internacionales
- Básicas Exactas
- Básicas Salud
- Biología Marina
- Contaduría Pública
- Derecho
- Enfermería
- Fisioterapia
- Humanidades
- Medicina
- Nutrición y Dietética
- Odontología
- Optometría
- Psicología
- Ingeniería Civil
- Ingeniería de Sistemas
- Ingeniería Industrial
- Tecnología en Gestión Gastronómica

Datos personales

Género

- Femenino
- Masculino
- Otro: _____

Edad

- 16 - 26
- 27 - 33
- 34 - 41
- 42 - 51
- 52 - 62

Estrato

- 1
- 2
- 3

Estrato

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Estado civil

- Unión libre
- Separado
- Soltero
- Casado
- Viudo
- Otro: _____

Ocupación

- Estudiante
- Empleado

Promedio de ingresos mensuales

- Menos de 1 S.M.L.V
- Entre 1 y 2 S.M.L.V
- Entre 2 y 3 S.M.L.V
- Entre 3 y 4 S.M.L.V
- Entre 4 y 5 S.M.L.V
- Más de 5 S.M.L.V

[Siguiente](#)



Página 1 de 2

[Borrar formulario](#)

Datos de consumo

Aquí empieza la encuesta de preferencias como tal, lea bien las instrucciones para responder de manera adecuada.

* Onces o entredía: hace referencia a lo que conocemos como media mañana/tarde o merienda

1. ¿Consume onces o entredía* (productos de paquete, cafetería, panadería o frutas)?

Si la respuesta es "NO" pase a la siguiente pregunta, de lo contrario pase a la pregunta 3

- SI
 NO

2. Usted no consume alimentos entre comidas, porque (única respuesta)

Si la respuesta fue no, puede responder hasta esta pregunta, y darle en terminar encuesta, se le agradece por su tiempo.

- Esta sometido a una dieta estricta
 No encuentra opciones que le gusten
 No encuentra opciones saludables
 No le da hambre
 Otro: _____

3. ¿Cuántas veces en el día consume alimentos entre comidas regulares (onces o entredía)

- 1
 2
 3
 Más de 4

4. Señale, si consume de manera diaria, semanal o mensual, los alimentos y/o bebidas que se encuentren clasificados dentro de los siguientes tipos de comida y el horario en el que habitualmente lo hace (ej. 10am. 3pm) *

(*) Comidas rápidas: hamburguesas, perros calientes, pizzas, papas fritas, salchipapas, papa rellena, chorizo

(**) Productos de cafetería o panadería: empanadas, deditos, pastelitos, panzerotti, arepas, pan, pasteles, postres

	DIARIAMENTE	SEMANALMENTE	MENSUALMENTE	a.m	p.m
Comida rápida (*)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Productos de paquete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas frías	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Señale, el rango donde se encuentre el presupuesto diario aproximado que usted, destina para el consumo de los alimentos y/o bebidas que se mencionan en el punto anterior *

(*) Comidas rápidas: hamburguesas, perros calientes, pizzas, papas fritas, salchipapas, papa rellena, chorizo

(**) Productos de cafetería o panadería: empanadas, deditos, pastelitos, panzerotti, arepas, pan, pasteles, postres

	< \$1.000	\$1.000 - 3.000	\$3.000 - 5.000	Más de \$5.000
Comida rápida (*)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Productos de paquete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas frías	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebidas calientes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ensalada de frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Productos de cafetería o panadería (**)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. ¿Se siente conforme con el servicio prestado por la cafetería o lugar de alimentación dentro de la universidad?

Si responde NO, pasa a la siguiente pregunta, de lo contrario pasa a la pregunta 8.

- SI
 NO

7. Señale las dos razones principales de su inconformidad con el servicio de la cafetería respecto a la alimentación

- No me gusta el ambiente/ infraestructura del lugar
 No me parece que los productos ofrecidos sean saludables
 Demora en el servicio
 Mala atención
 Otro: _____

8. ¿Considera que los alimentos que consume entre comidas son saludables?

Si responde "NO", pase a la siguiente pregunta, de lo contrario pase a la pregunta 10.

- SI
 NO

9. Sabe que los alimentos que consume no son saludables, ¿Cuáles son las DOS razones principales que lo llevan a consumir estos alimentos?

- Es lo más rapido que puedo conseguir
- Por que no hay variedad
- Me gusta su sabor
- No tengo otra opción
- Precios razonables para mi presupuesto
- Otro: _____

10. ¿Qué tan de acuerdo o desacuerdo esta con las siguientes afirmaciones?

	De acuerdo	Desacuerdo
No consumo alimentos saludables porque no los venden dentro de la cafetería de la universidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que los alimentos saludables son deliciosos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que los alimentos saludables son costosos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que los alimentos saludables no tienen un	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	De acuerdo	Desacuerdo
No consumo alimentos saludables porque no los venden dentro de la cafetería de la universidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que los alimentos saludables son deliciosos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que los alimentos saludables son costosos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que los alimentos saludables no tienen un sabor agradable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Si se ofreciera una alternativa de venta de alimentos saludables con exquisito sabor, y adecuado contenido nutricional, para disfrutar entre comidas como merienda o media tarde, dentro de la universidad ¿los consumiría?

- SI
- NO

MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO!
PON TU VIDA EN SUS MANOS, CONFÍA PLENAMENTE EN ÉL, Y ÉL ACTUARÁ EN TU FAVOR

Salmos 37:5

Consentimiento informado en el formulario de Google forms y pregunta de aceptación de participación.

ANEXO 3.

Me permito comunicarle que al momento de decidir hacer la encuesta usted concede la autorización para participar en dicha investigación, lo que me permitirá conocer su opinión, así mismo me permito informarle que la información proporcionada será empleada únicamente para la investigación mencionada, y se tomaran las medidas necesarias para mantener el anonimato y privacidad de los datos proporcionados.



¿Acepta participar en la encuesta sobre preferencias de alimentos y aceptación de un producto saludable?

- Acepto
- No acepto

Fotos de la muestra de producto hecha para hallar a media los valores nutricionales aportados

ANEXO 4.



Matriz de datos obtenida en Excel para el procesamiento de los datos

ANEXO 5

ID	¿Acepta participar?	Escuela o Unidad A.L.J	Género	Edad	Estado	Estado civil	Ocupación	Promedio de ingresos	Consumo snack	¿Listo para consumir?
1	Dircción de correo electrónico	Escuela o Unidad A.L.J	Género	Edad	Estado	Estado civil	Ocupación	Promedio de ingresos	Consumo snack	¿Listo para consumir?
2	cohenesmeda2708@gmail.com	Acepto	Contaduría Pública	Masculino	16-26	3	Soberano	Estudiante	Entre 2 y 3 \$ M.L.V	NO
3	1802zoe@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	3	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
4	chv0902m@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	NO
5	anayr0202@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Unión libre	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
6	sofiabarros4@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
7	Yanefuentes14@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Unión libre	Estudiante	Entre 1 y 2 \$ M.L.V	SI
8	plategina19@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Entre 1 y 2 \$ M.L.V	SI
9	paucalcaipa@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Entre 1 y 2 \$ M.L.V	SI
10	barrosrofoandamichal@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Unión libre	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	NO
11	mariana.cerri13@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
12	agustinperezbravo10@gmail.com	Acepto	Biología Marina	Masculino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
13	nicolam77@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Unión libre	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
14	orocozomelero7@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
15	clabgabe2002@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
16	yanefuentes14@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Entre 1 y 2 \$ M.L.V	NO
17	nicolam77@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
18	luztagosaosado@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	3	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
19	lucidias07@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
20	abrahamop009@gmail.com	Acepto	Medicina	Masculino	16-26	4	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
21	jameentony9@gmail.com	Acepto	Medicina	Masculino	16-26	3	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
22	fabianrodriguez@unahu.edu.co	Acepto	Biología Marina	Masculino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
23	paularamos15074@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
24	amarianeg1@gmail.com	Acepto	Medicina	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
25	debasanget10@outlook.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	3	Soberano	Estudiante	Entre 1 y 2 \$ M.L.V	SI
26	valetriaavancina19@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Unión libre	Estudiante	Entre 1 y 2 \$ M.L.V	SI
27	popayaco@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Entre 2 y 3 \$ M.L.V	SI
28	andreaantonio1910@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	1	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
29	mlpazcarra@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	34-41	4	Casado	Estudiante	NO	NO
30	lizvianesa19@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	2	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI
34	saraacero21@gmail.com	Acepto	Nutrición y Dietética	Femenino	16-26	3	Soberano	Estudiante	Menos de 1 \$ M.L.V	SI