

**CONSUMO DE COMIDA SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS Y PERSONAS  
MAYORES**

**Juan Carlos González Pacheco**

**Laura Villegas Prieto**

**Colegio de Estudios Superiores en Administración – CESA**

**Administración de empresas**

**Bogotá**

**2018**

**CONSUMO DE COMIDA SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS Y PERSONAS  
MAYORES**

**Juan Carlos González Pacheco**

**Laura Villegas Prieto**

**Directora**

**Norma Chaparro**

**Colegio de Estudios Superiores en Administración – CESA**

**Administración de empresas**

**Bogotá**

**2018**

**CONTENIDO**

1	INTRODUCCIÓN .....	6
2	MARCO TEÓRICO .....	12
3	METODOLOGÍA.....	23
4	HÁBITOS DE CONSUMO DE UNIVERSITARIOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD .....	25
4.1	Hábitos de consumo en universitarios .....	25
4.2	Hábitos de consumo en personas de la tercera edad .....	28
5	MOTIVADORES E INHIBIDORES PARA LA INGESTA DE COMIDA SALUDABLE .....	30
5.1	Principales motivadores .....	30
5.2	Principales inhibidores .....	30
6	PERCEPCIONES ACERCA DE LA COMIDA SALUDABLE .....	34
7	EDUCACIÓN ACERCA DE LA COMIDA SALUDABLE DESDE TEMPRANA EDAD .....	38
8	ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE COMIDA SALUDABLE .....	40
9	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	42
10	BIBLIOGRAFÍA .....	45
11	ANEXOS.....	48

**LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 Alimentación adecuada durante la semana .....	27
Figura 2 Riesgos de no consumir alimentos saludables y tener malos hábitos alimenticios	28
Figura 3 Inconvenientes para consumir comida saludable .....	32
Figura 4 Variedad en las universidades .....	33
Figura 5 Influencia de la ingesta saludable en otros aspectos de la vida .....	36
Figura 6 Influencia a largo plazo del consumo de comida no saludable .....	36
Figura 7 Contenido de una alimentación balanceada .....	37
Figura 8 Acoger hábitos alimenticios .....	39
Figura 9 Educación desde temprana edad acerca de la alimentación .....	39

**LISTA DE ANEXOS**

Anexo 1. Preguntas Focus Group – Personas de la Tercera Edad .....	48
Anexo 2. Preguntas Focus Group – Universitarios .....	49
Anexo 3. Desarrollo Focus Group - Tercera Edad .....	50
Anexo 4. Desarrollo Focus Group - Universitarios .....	55
Anexo 5. Preguntas Encuestas .....	61
Anexo 6. Gráficas Resultados Encuestas .....	63

## 1 INTRODUCCIÓN

Hoy en día y sin temor a equivocarnos, podemos decir que de manera universal existe una realidad médica que se ha convertido a su vez en tendencia casi que general, de la necesidad de los seres humanos de tomar conciencia acerca de su alimentación y estilo de vida, dado que ello influye en su salud y calidad de vida. Es así como desde hace unos años atrás, ha empezado a crecer una tendencia entre las personas sobre tener conciencia de hábitos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. “Los *estilos de vida saludables* incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud”. (Arrivillaga, Salazar y Correa, 2003)

No solo las nuevas generaciones han adoptado esta tendencia que cada vez cobra mayor fuerza y número de adeptos; hoy en día, vemos también personas adultas y de la tercera edad con la necesidad y preocupación de adquirir y mantener hábitos de comida saludable para preservar mejor su salud: “El estado de salud física y mental de las personas mayores depende en gran parte de la forma de alimentarse en la infancia y la edad adulta. En la calidad de vida y longevidad influyen los hábitos de alimentación y otros factores”. (Restrepo, Morales, Ramírez, López y Varela, 2006)

Con base en estas consideraciones, es posible traer a colación la siguiente declaración: “la relación entre consumo y salud reside en las conductas de consumo que favorecen o afectan, directa o indirectamente, la salud de la persona. La conducta de consumo es la expresión de una concepción de la salud” (Dakduk, 2011). Es por esta razón que es necesario entender la relación entre la salud y el consumo saludable, ya que si no se es consciente acerca del daño que puede causar el consumo inadecuado de productos que en gran cantidad se pueden volver dañinos, estos pueden afectar la salud y estilo de vida de una persona. Al analizar lo expuesto

anteriormente, es necesario el conocimiento acerca de los productos que se consumen, pues se debe crear un equilibrio en estos alimentos para que no lleguen a afectar el natural devenir del ser humano, generando por ejemplo y entre otros síntomas y enfermedades, los siguientes: estrés, enfermedades crónicas, obesidad, entre muchas otras.

Agregando a lo expuesto anteriormente, se puede analizar que no solo los jóvenes sino también las personas adultas e incluso de la tercera edad están adoptando cambios en sus dietas regulares y en sus hábitos de comida, esto es debido a que muchas de estas personas se han concientizado de que una de las maneras más fáciles de contraer algún tipo de enfermedad ya sea física o mental está relacionada directamente con lo que consumen,

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo y en Colombia; su elevada presentación está relacionada de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (entendida como la ingesta elevada de grasas saturadas, sal, azúcares y dulces y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013)

Con los temas planteados y la investigación que se le ha realizado del tema, se puede analizar que mejorar los hábitos alimenticios proporciona un cambio positivo en el estado de salud, ya que la comida es la variable más influyente dentro de las enfermedades ENT. De esta manera gracias a que se crea conciencia acerca de mejorar los alimentos a consumir se puede disminuir el riesgo de tener problemas en la salud debido a esta variable. El cambio en la sociedad y la preocupación por dicho problema se ha venido viendo en los últimos años, ya que por ejemplo muchos supermercados son conscientes con el tema y han introducido alimentos orgánicos y bajos en azúcar o “sugar free” entre muchos otros, también muchos restaurantes

están implementado opciones saludables en su menú. En vista de que las personas quieren mejorar su salud, uno de los primeros cambios que se realiza es dentro de la comida:

Según datos de FENALCO, las personas invierten en alimentos orgánicos, bajos en azúcar y productos de alto contenido nutricional. En este estudio se identificó que el pan ya no es uno de los consentidos en la mesa. De hecho hay estudios de la OMS que indican que el gluten, el cual se encuentra en la harina, cebada y centeno, genera en las personas alérgicas una serie de complicaciones de la salud, que incluso tienen impacto en enfermedades como el Alzheimer y el cáncer.

Este cambio de chip es ocasionado según la Nutricionista Lilian Ladino por el aumento de casos de obesidad y muerte por las ENT (Enfermedades No Transmisibles). Ahora las personas dejan el consumo de dulces y harinas y buscan alimentos de alto contenido nutricional que mejore su calidad de vida. (Cromos, 2016).

Nos hemos dirigido al análisis de dos poblaciones distintas: una constituida por estudiantes y la otra por personas mayores y de la tercera edad. Arroja así la investigación que dentro de las razones que estos grupos tienen sobre la toma de conciencia en la alimentación, están los problemas de salud y el continuo aumento de peso.

Es así como un estudio realizado por unas universidades colombianas muestra que a pesar de que si se crea una conciencia en los estudiantes acerca de comer mejor y más saludable mejorará la calidad de vida, sin embargo hay factores como problemas económicos, y el mal manejo del tiempo para estudiar hacen que sus hábitos no sean los más balanceados o adecuados para su edad.

Un estudio realizado en conjunto por la Universidad Nacional, la Universidad Libre y la Universidad del Rosario observó por un año los hábitos alimenticios de sus

estudiantes y encontró que, además del precio, la fuerte carga académica, la poca oferta interna y la falta de tiempo influyen en su manera de comer. (Mesa, 2016)

Ahora bien, para las personas de la tercera edad que hace referencia a los adultos mayores que tienen 65 años o más, los estudios revelan que es mucho más difícil crear hábitos a esta edad, al contrario que si durante la adultez sus hábitos de comida fueron saludables, aun así ya para los adultos mayores es necesario crear no solo conciencia pero hábitos de mejorar la ingesta de comida para mejorar de esta manera la salud del grupo en general. “Dichos cambios que el adulto mayor experimenta, pueden ser modificados por los patrones de alimentación y el estado nutricional. Se ha conocido como los hábitos alimentarios inadecuados se convierten en un factor de riesgo importante de morbilidad y mortalidad”. (Restrepo, Morales, Ramírez, López y Varela, 2006)

Dadas las condiciones que anteceden, y sabiendo los problemas que se presentan en la cotidianidad por no tener buenos hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, es una realidad que ahora la preferencia de muchos individuos es de cuidar más estos aspectos, para de esta manera poder disminuir problemas matutinos y riesgos dentro de su salud. Para complementar lo anterior, estudios de compraventa muestran que los productos azucarados han ido en descenso, mientras que los alimentos ricos en proteínas, verduras y otros derivados saludables, han incrementado sus ventas.

Los estilos de vida saludables están relacionados con la disminución de la probabilidad de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles y de mejorar la calidad de vida; se adquieren en la infancia, pero también en la vida universitaria. Los jóvenes, en sus años universitarios, son sensibles a la última moda y a buscar nueva ideas; la formación en hábitos de vida saludables es base para la salud y el bienestar, así como para una esperanza de vida saludable. (Coral y Vargas, 2014)

Con relación a lo anterior, un gran porcentaje de estudiantes al ingresar a la universidad, se preocupan más por ahorrar el dinero que se les brinda. Comer saludable es complicado en el sentido que este tipo de alimentación cuesta más, por ende las personas prefieren ahorrar y comer alimentos que no les generen tantas pérdidas monetarias, y por lo general los alimentos que consumen, dicho lo anterior, son alimentos que no tienen mucho valor nutricional, pero sí tienen un gran valor calórico (comidas rápidas). “Los resultados de investigaciones sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios, afirman que tan sólo 13,6% tienen alimentación adecuada, 28,7% asumen factores de riesgo por trastornos de la conducta alimentaria, (...)”. (Coral y Vargas, 2014)

Teniendo en cuenta lo anterior, se planteó la siguiente pregunta de investigación, la cual tiene como finalidad recopilar los motivos por los cuales el target al que nos dirigimos, no consume saludablemente y de esta manera encontrar una solución la cual ayude a aumentar dicho consumo:

¿De qué manera se puede fomentar el consumo de comida saludable en estudiantes y personas mayores, con el fin de disminuir/acabar con los problemas de salud relacionados al tema?

Para llegar a las mejores propuestas, primero tendremos que conocer y analizar de raíz cuales son los motivos de no comer saludablemente, de porque al haber conciencia de sus riesgos, no hay un cambio sostenible en los hábitos de comida de un estudiante, y buscaremos así propuestas para que las personas puedan tener no solo un mayor conocimiento del tema, pero que a su vez puedan tomar acciones para prevenir las enfermedades que a través del tiempo se muestran como las ENT.

Siendo esto así, el objetivo general de nuestro proyecto se fundamenta en proponer las estrategias más adecuadas para fomentar el consumo de comida saludable asequible para estudiantes y personas mayores, con el fin de ayudar a disminuir y/o acabar los problemas relacionados con la salud.

Dicho lo anterior, los objetivos específicos a analizar serán:

1. Identificar los hábitos de consumo de los estudiantes y de las personas mayores en Colombia, con el fin de evidenciar cuáles de las prácticas de ingesta son saludables y cuales no corresponden a una dieta balanceada y saludable.
2. Establecer los motivadores e inhibidores en la compra y el consumo de alimentos en cada uno de los segmentos analizados.
3. Explorar las diferentes percepciones de las personas acerca de la comida saludable, la ingesta de esta y en que se fundamenta una alimentación balanceada.
4. Averiguar si a las personas les interesaría hacer un cambio en sus vidas acerca de este tema y analizar si consideran que la educación desde temprana edad sobre el tema es importante para no sufrir problemas a largo plazo.

## 2 MARCO TEÓRICO

Para empezar, el tema de la comida saludable desde hace poco ha cobrado relevancia en la sociedad, debido a que hoy en día los malos hábitos de comida son el principal factor para obtener una enfermedad no transmisible (ENT). Hay estudios que muestran que los nuevos alimentos favoritos en las compras de los supermercados son naturales y saludables para minimizar algún tipo de enfermedad. De la misma manera también hay un cambio en la mentalidad de los universitarios en querer cambiar para mejorar sus hábitos alimenticios, para poder llevar una vida más larga y saludable, y esta misma tendencia se ve reflejada en las personas de la tercera edad, los cuales también se conocen como los adultos mayores a 65 años, quienes son los más conscientes de las enfermedades que se pueden adquirir con el tiempo y cuáles son las maneras para tratarlas. a los cuales en la mayoría de las veces se les recomienda una dieta balanceada para poder bajar el colesterol y la tensión.

Los problemas principales (cardiopatía, episodios cerebrovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas) son causados por factores de riesgo como la hipertensión, el azúcar sanguíneo elevado, la hiperlipidemia, y sobrepeso/obesidad, que a la vez son el resultado de regímenes alimentarios no saludables, inactividad física, consumo de tabaco y exceso de alcohol. (Robledo, 2010)

Es un hecho que antes no habían o existían tantas cadenas de comida “chatarra” ni “comidas rápidas”, la mayoría de las personas normalmente se alimentaban en sus hogares con sus familias por medio de comida casera que no era igual de dañina a la comida de la actualidad. Hoy en día al ya este ser un problema, las personas están tratando de implementar en sus vidas la alimentación saludable y buscando la manera de ser personas con buena salud.

Ahora, al tratar específicamente el caso en estudiantes y personas mayores, la mayoría de autores relacionan este problema con los hábitos alimenticios y estilos de vida que las personas han llevado a lo largo de su vida que les afectan la salud desde que empiezan y se prolonga por el resto de sus vidas. También se analiza que al acoger malos hábitos, dejarlos a un lado y cambiar es complicado, y es por esta razón que el estilo de vida de las personas perdura hasta una edad muy avanzada, por eso nos interesan estos dos segmentos en específico al igual que a diferentes autores que han investigado acerca del tema.

Las personas que tienen comportamientos no saludables que son estables en el tiempo, tales como, el desequilibrio en la dieta, el sedentarismo, el consumo de tabaco y de alcohol, no dormir el tiempo necesario o llevar a cabo comportamientos inseguros, tienen una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades, comparadas con aquellas personas que no incluyen estas prácticas en su estilo de vida. (Lema, y otros, 2009)

Con lo anteriormente citado, los autores relacionan el mal consumo de comida con comportamiento no saludables agregando a esto otros comportamientos que no serían relevantes dentro de nuestra investigación, tales como el consumo de tabaco y el alcohol, pero sí es relevante el hecho de que todas estas consideraciones llevan a la misma conclusión la cual es que dichas personas que adoptan estos estilos de vida, son más propensas a generar enfermedades que es en especial lo que nuestra investigación busca; disminuir y/o acabar con las enfermedades relacionadas con el tema.

Otro punto muy importante que se tiene en cuenta en las investigaciones realizadas anteriormente es como el entorno afecta el consumo de comida saludable y de qué manera lo afecta para que las personas no puedan ingerir los nutrientes suficientes que necesitan de cada comida del día. “Hablar de la alimentación y nutrición en una población es muy complejo debido

a que en ello actúan diferentes factores como pueden ser el social, el económico y el cultural.

(Martínez y Villezca, 2003)

En otra investigación por parte de la universidad Nacional, se analiza qué factores socioeconómicos afectan la posibilidad de consumir alimentos saludables, lo cual repercute en estas personas cuando llegan a su adultez afectándolas con mayor posibilidad que los estudiantes que sí pudieron tener la oportunidad de cuidarse más en este aspecto con enfermedades ENT, “...Durante los últimos años, se ha observado un incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles, convirtiéndose en un problema importante de salud pública...”. (Melier, 2010, π3)

En estos informes se puede ver de qué manera es una realidad que las enfermedades no transmisibles la más incidente y recurrente está asociada con los malos hábitos de comida, y por esto se empieza a llevar un estudio desde las universidades que aun así los estudiantes tengan conciencia de esto, por varias razones ya expuestas no logran mantener o cambiar su ingesta de comida.

Por otro lado, también se habla acerca de los productos actuales de algunos establecimientos de comida los cuales dicen ser saludables pero realmente no lo son, “Pone en riesgo la salud de las personas y principalmente la de los jóvenes, dada la gran cantidad de publicidad llamada saludable en muchos tipos de productos, sin que haya un sustento científico o una reglamentación clara por parte del Estado” (Lagunas; Luyando, 2012), como se dijo en el problema de investigación los productos verídicamente saludables son realmente costosos “Los jóvenes critican su propia alimentación, a menudo más rápida y barata que la comida de casa, y afirman que si fuera igual de accesible económicamente comer de forma más saludable, optarían por ello” (Hernán et al, 2004), es por esta razón que los jóvenes al ver dos productos “saludables” sin saber bien las propiedades nutricionales y que productos realmente sean

benéficos para ellos, es evidente que escogen el de menor precio. Es por esta razón la importancia de adquirir conocimiento acerca del tema y crear una estrategia de mercadeo acertada que la contenga.

Adicionado a lo establecido previamente, así como en el problema de investigación que se expuso, el hecho de consumir alimentos que son no son considerados como “sanos” es perjudicial para la salud y ha afectado a muchas personas alrededor del mundo, “se caracteriza por presentar un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (1), las que representan dos tercios de la mortalidad adulta del país (2). Estas enfermedades crónicas están asociadas a estilos de vida riesgosos para la salud, tales como dieta inadecuada, consumo de alcohol, tabaco e inactividad física” (Durán et al, 2009), este trabajo está focalizado solo en el aspecto de la comida, sin embargo es importante saber cómo llevar este estilo de vida de consumir comida que no beneficia al cuerpo es igual de riesgoso que el consumo de alcohol y/o tabaco para la mortalidad adulta.

Al hablar con una experta en el tema, la doctora Liliana Pacheco, en conjunto realizamos un estudio y un ensayo de respaldo con la información actual que se tiene acerca del tema escogido:

El enfoque actual de la medicina moderna definitivamente ha cambiado.

La atención de diversas enfermedades, en años anteriores, hace aproximadamente cerca de 20 años se abordaban, únicamente con el conocimiento de los principios básicos que se aprenden en la cátedra fundamental de cualquier facultad de medicina.

Actualmente dicha atención se dirige desde esos mismos puntos de vista básicos; pero también se refuerza con estudios de cátedras de tipo; ejercicio, nutrición, envejecimiento, manejo de stress y desintoxicación, impartidas en algunas universidades.

La nutrición y la actividad física son partes importantes de un estilo de vida saludable para las personas con diabetes. Además de otros beneficios, seguir un plan de alimentación saludable y mantenerse físicamente activo puede ayudarle a mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados. (Yardley y Sigal, 2016)

Estas cátedras difícilmente se consideraban importantes en épocas pasadas. Lo anterior ya que antiguamente enfocamos a los pacientes afectados más hacia el tratamiento parcial o radical de su enfermedad, muchas veces utilizando métodos muy invasivos y a la vez muy destructivos, y mucho menos a la prevención.

En épocas modernas, las diversas facultades de medicina están tratando de cambiar este punto de vista, ya que el tiempo mismo ha sido el encargado de mostrarnos a los médicos en nuestras diversas especialidades, que muchas de las enfermedades tienen un alto porcentaje de curación, mejoría, disminución de complicaciones a largo y mediano plazo y por último en algunas categorías estas son evitables si se previenen a tiempo.

Por lo anterior considero de suma importancia el enfoque de esta tesis titulada “Consumo de comida saludable en personas de la tercera edad y universitarios” donde se abordan diferentes temas a través de encuestas y valoraciones estrictas acerca de los hábitos de consumo de alimentos saludables entre universitarios y personas de tercera edad, así como también la detección de los principales motivadores e inhibidores para tener una adecuada alimentación. Por último, la gran determinación para encontrar una estrategia fácil, útil e inteligente con el fin de fomentar el consumo de comida saludable desde edades muy tempranas con el único fin de prevenir muchas de las enfermedades que actualmente padecemos y que actualmente sabemos como lo cite en los primeros párrafos algunas son francamente “evitables”.

A través de mi entrenamiento como Cirujano Plástico, Estético y Reconstructivo, desde los primeros años como médico general, como médico de urgencias, después como cirujano general y por último en los años de trabajo como sub-especialista en estética y reconstrucción; he podido ser testigo de cómo muchas de los padecimientos adquiridos tienen una etiología principalmente multifactorial ciertamente modificable, quedando muy pocos a la etiología clasificada como hereditaria y en otros casos a los catalogados como etiología idiopática.

Las patologías clasificadas como de tipo multifactorial son en su gran mayoría prevenibles y por lo tanto modificables. Dentro de estos factores se encuentra en el número uno la nutrición con sus indicaciones y recomendaciones actualmente muy bien definidas, seguida de ejercicio, manejo de stress, y por último el consumo inapropiado de tóxicos como el tabaquismo, el alcohol y las drogas). Estos últimos afectan de manera contundente el curso de cualquier enfermedad hacia el empeoramiento aún si contáramos con una adecuada alimentación. Lo que sería una paradoja, pues quien consume en exceso cualquier tipo de los anteriores tóxicos es casi imposible que tenga una adecuada alimentación rica en nutrientes saludables.

En definitiva, el enfoque de la medicina moderna se basa en la prevención. Si en edades muy tempranas enseñamos a los niños, a los adolescentes y a los jóvenes a tener hábitos de alimentación saludables, a futuro tendremos adultos y personas de edad avanzada con mejor calidad de vida. Pues una realidad actual es que el promedio de vida ha aumentado, hace 20 años el índice de esperanza de vida aproximadamente hacia los 70 años y actualmente tenemos cada vez más personas que llegan a los 100 años.

La esperanza de vida media en el mundo aumentó cinco años entre el 2000 y el 2015, el mayor incremento desde los años sesenta, con lo que la media de vida global se

sitúa en los 71,4 años, informó hoy la Organización Mundial de la Salud (OMS).

(Organización Mundial de la Salud, 2016)

Pero la pregunta acá es ¿Cómo llegan? Limitados por la presencia de alguna enfermedad o saludables y libres de patologías incapacitantes y dependientes. En otras palabras ¿Qué calidad de vida tienen a los 100 años? y la respuesta ideal sería con una calidad de vida excelente o buena sin codependencia y libre de enfermedades graves.

El lograr una alimentación adecuada, saludable no solo es positivo desde el punto de vista de salud y enfermedades, es también altamente positiva en la economía de las personas, ya que a su vez conlleva a una fuerte disminución y ahorro en tratamientos médicos, medicinas y hospitales.

Pero porqué es tan difícil hacer entender a las personas jóvenes la necesidad de aprender a alimentarse correctamente, la respuesta es muy simple; porque sus generaciones anteriores (padres o abuelos) nunca lo hicieron, nunca conocieron que había diferencias y ante el acelere de la humanidad los fueron llevando al consumo desenfrenado de muchas cosas dañinas para la salud y solamente años más tarde muestran abiertamente los resultados, muchas veces catastróficos. Si ellos no tuvieron ese contacto, porque desconocían de sus beneficios, es muy difícil de la noche a la mañana para cualquier edad cambiar, aunque ya hoy en día en cada esquina se hable de sus beneficios. Lo anterior simplemente porque no hay disciplina que genere el hábito y le de continuidad para ver los resultados a largo plazo.

Entre más temprano iniciemos hábitos alimenticios adecuados más éxito a futuro tendremos y menos enfermedades aparecerán.

Lo anterior ya que simplemente en la calidad de alimentos nutritivos que le demos día con día a nuestras células para su buen funcionamiento se verán reflejados los resultados que deberán

ser excepcionalmente buenos para la salud. Una adecuada nutrición siempre deberá llevar un adecuado balance de carbohidratos, proteínas, lípidos y agua. Todos con porcentajes muy bien establecidos, y no es la finalidad de este ensayo hablar a fondo de ese tema. Pero vale la pena mencionar los actuales nutrientes que hace 20 años eran poco conocidos por nosotros los estudiantes de medicina de esa época y quizá por los mismos catedráticos; nutrientes tan saludables como los antioxidantes, la cúrcuma, el jengibre, los ácidos grasos saturados, diversidad de minerales, algunos de ellos de inmenso valor como el Zinc y el Cobre, las catequinas como el té verde y el chocolate oscuro, la alucina como el ajo, la capsaicina presente en toda la variedad de chiles y picantes, los carotenoides presentes en legumbres y verduras del tipo de zanahoria, calabazas, espinacas y tomates entre otros, la hesperidina de la naranja y del limón, las isoflavonas como la soya, el licopeno, la quercetina, los antocianos y el ácido elálgico de fresas, frambuesas, moras y uvas; y muchísimos nutrientes más. Y no se trata de crear una especie de “dieta” para bajar de peso muy comunes hoy en día, se trata de siempre mantener la misma calidad y cantidad nutricional por toda la vida con disciplina, creando el hábito, la que por sí sola también tiene la inmensa ventaja de mantener el peso ideal de los individuos.

Comprender a su vez que los excesos de azúcares naturales y artificiales definitivamente causan estragos en nuestra salud, los primeros altamente relacionados con enfermedades del tipo de Diabetes Mellitus, Síndrome Dislipidémico, Síndrome X, patologías coronarias y obesidad. Y los segundos altamente relacionados con patologías neurológicas como Alzheimer y demencia senil. Su exclusión definitiva de nuestros hábitos alimenticios es clave. Una de las últimas investigaciones relacionadas con la práctica de la cirugía estética se publicó hace unos 5 años en varios journals internacionales de cirugía estética, donde fueron revelados importantes hallazgos en los estratos de la piel de varios pacientes con Diabetes. El hallazgo principal fue haber

encontrado depósitos significativos de azúcar en la piel, lo que genera aceleramiento de la presencia de líneas de expresión y rigidez facial importante a edades muy tempranas. “...A team of research scientists at Fox Chase Cancer Center (FCCC) in Philadelphia discovered that there is an enzyme, FN3K, in the body that converts sugar-bound protein to toxic sugar in skin...” (Tobia, 2015)

La existencia de depósitos de azúcar en la piel hace algunos años era desconocida, pero hoy en día se sabe que también es causa de envejecimiento prematuro.

De ahí que otro factor que actualmente se ve ciertamente muy influido por nuestra alimentación, es específicamente el “envejecimiento” con el cual tengo contacto día con día a través de muchos pacientes que buscan una respuesta, una salida para no envejecer y muchos quizá solicitan una barita mágica para resolver el problema; no sin antes entender que la simple nutrición de buena calidad y cantidad mantenida por mucho tiempo y acompañada de otras cosas también de muy fácil adquisición, es la gran respuesta y el principal tratamiento efectivo para estas situaciones. Una vez más la adecuada nutrición es el gran secreto de la eterna juventud.

Entonces como podemos ver, de la mano van enfermedades y envejecimiento prematuro o acelerado ambas modificables si mantenemos el control de nuestra alimentación. Ciertamente hay genes que nos indican cierto curso hereditario, pero que hoy en día sabemos pueden permanecer “dormidos” o en silencio a menos de que exista algún detonante como pueden ser malos hábitos alimenticios, consumo de tóxicos, stress y falta de oxigenación (ejercicio) entre otros. Estos factores son los que llame al principio como causas multifactoriales de enfermedades y que son modificables, logrando así que si existiera algún tipo de gen patológico este pueda permanecer en reposo por mucho tiempo. Una de las principales teorías del envejecimiento humano fue descrita por Elizabeth Blackburn quien descubrió en 1948 que la edad de las

personas, el stress al que han sido expuestas y la alimentación que han llevado hace que los “telómeros” (estructuras de DNA situadas en los extremos de los cromosomas de las células) en su secuencia única de DNA sean la clave para controlar el envejecimiento. “Los telómeros no son más que una secuencia de ADN especial, situada en los extremos de los cromosomas. Protegen la integridad del ADN celular, pero se acortan en cada división”. (Rollo, 2017)

Si los telómeros son cortos o deshebrados por causa de factores externos (modificables) hay mayor envejecimiento. En su libro “La solución de los telómeros” aborda ampliamente este tema y deja abierta la puerta para encontrar la clave del anti-envejecimiento. Años más tarde fue descubierta la proteína Sirtuin relacionada con el envejecimiento “... Sirtuin genes function as anti-aging genes in yeast...” (MIT, 2016) y que es altamente estimulada por el resveratrol componente importante principalmente en uvas, descrita por Sinclair quien destaca que ayuda a regular la actividad genética y a reparar las roturas del DNA y es aún mucho más efectiva ante la presencia de resveratrol.

Por otra parte, es bueno mencionar a algunos médicos como el *Dr. Joseph Mercola*, médico internista americano, quien recibió el típico entrenamiento de la mayoría de las facultades de medicina de hace 30 años o más han modificado su práctica clínica actual incluyendo la nutrición como pilar fundamental en el tratamiento y prevención de enfermedades. Por ejemplo, como el *Dr. Mark Hyman*, “... that’s why I’ve dedicated to tackling the root causes of chronic disease by harnessing the power of Functional Medicine to transform healthcare...” (Hyman, 2017), quien siempre ha establecido que todos merecemos una vida llena de vitalidad a cualquier edad, y que cada uno de nosotros tenemos el potencial y las herramientas para tenerla, se ha dedicado ampliamente a escribir más de 10 libros todos bestseller sobre estilo de vida saludable, alimentación adecuada, planes de desintoxicación y muchos más.

Teniendo presentes todas estas observaciones y comentarios, vemos como el fundamento de la tesis propuesta se respalda a través de muchas referencias médicas y científicas. Todas enfocadas principalmente a un cambio del estilo de vida iniciando por la adecuada alimentación desde edades tempranas y complementada a otros hábitos que definitivamente refuerzan el éxito; con la principal finalidad de prevenir enfermedades crónicas desgastantes, mejorar la calidad de vida y prepararse para no solo para una vejez saludable, sino para mantener el reloj del envejecimiento en pausa por mucho tiempo.

Todo está en nuestras manos si aprendemos a dirigir disciplinadamente nuestra salud, quitando los factores externos dañinos para ofrecerle a nuestras células el mejor combustible posible.

### 3 METODOLOGÍA

La metodología para la recolección de información para este proyecto se hará de dos maneras diferentes, primero se tendrá una parte cualitativa la cual se basará en varios focus group y esta se dividirá a lo largo de su investigación en dos ciclos diferentes. Uno para las personas de la tercera edad y la otra para un grupo de universitarios. Continuando después con una parte cuantitativa aplicando una misma encuesta a los segmentos a estudiar.

Las reuniones realizadas en el primer ciclo de investigación a través de grupos focales son para comprender y analizar los hábitos alimenticios y percepciones que tienen de estos los universitarios. Se pretende llegar a saber si estas personas conocen los riesgos de no comer saludable, de porque comen o no alimentos saludables y cuáles son sus motivadores e inhibidores para mejorar sus hábitos alimenticios. En el segundo ciclo se hará algo similar pero con las personas de la tercera edad. Saber si conocen o no de los beneficios de comer saludable, porque los desconocen y de ser el caso, que los hace mantener una dieta saludable en la actualidad.

Para las edades que está enfocado el proyecto poder saber primero, cuales son los hábitos de comida. Segundo, cuáles son los factores más relevantes dentro de estos hábitos y de esta manera con las mismas investigaciones también se puede abarcar el tema sobre si conocen o no de las enfermedades no transmisibles y desde cuando han entendido los riesgos.

Terminando los grupos focales podremos pasar a la etapa de las encuestas las cuales se harán a partir de las respuestas de los F.G para así poder medir la inconformidad de las personas frente a no comer saludable en las universidades, saber cuáles son sus razones y si optarán por un cambio de hábitos alimenticios, de tal manera que se pueda analizar las diferentes variables para

disminuir riesgos en las ENT, y de esta manera conseguir la opción más adecuada para motivar algún proyecto sobre como crear conciencia para los nuevos hábitos alimenticios.

En este orden de ideas lo primero es identificar nuestro segmento de personas a encuestar. Esta investigación como bien lo hemos profundizado maneja dos tipos diferentes de target. Primero están los universitarios entre 18 a 24 años y el segundo grupo a encuestar son las personas mayores de 60 años.

Con estas entrevistas analizaremos la importancia de saber sobre las enfermedades ENT a una edad más temprana, para poder prevenir con anterioridad. También se podrá conocer si es más un problema de no conocer los riesgos de mal alimentarse o de no querer hacer caso a las advertencias que ya existen.

Siguiendo adelante con los grupos focales comprenderemos más a fondo un poco de porque si hay algún cambio en los hábitos de comida, porque se hacen y que permite que sean sostenible en el tiempo, también se podrá conocer dentro de universitarios - practicantes médicos la importancia de conocer sus beneficios y los riesgos y ver propuestas para que el tema de comer saludable sea más fuerte.

Por otro lado, está la recopilación de información mediante encuestas, la cual nos permitirá analizar numéricamente las mejores propuestas para crear conciencia en las personas, ver los mejores opciones para crear nuevos hábitos y poder recomendar las mejores soluciones.

Estas dos diferentes metodologías nos mostraran datos cuantitativos y cualitativos que serán analizados y se preparara un proyecto enfocado a solucionar los objetivos de este trabajo y asi de esta manera poder cumpmlir con el proposito que es poder generar mayor conciencia a los estudiantes de que comer saludable es necesario si se espera tener una vida más larga y saludable.

## **4 HÁBITOS DE CONSUMO DE UNIVERSITARIOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

### **4.1 Hábitos de consumo en universitarios**

Como se quiere proponer en este proyecto, hay maneras de prevenir enfermedades no transmisibles con el tiempo, pero para llegar a esto necesitamos primero conocer cuáles son las razones para un estudiante universitario que a pesar de conocer los riesgos no toman precauciones.

Durante el focus group a 6 estudiantes de diferentes carreras, pero de edades cercanas se pudo evidenciar que todos tienen conocimiento acerca de los riesgos de no comer saludablemente, ya sea por un tema familiar, deportivo o por la carrera que están estudiando. Sin embargo, a pesar de que los integrantes del focus group saben acerca de estos riesgos y de los beneficios que trae, por varias razones, hoy en día no incluyen en su cotidianidad tener buenos hábitos alimenticios.

Estas seis personas comparten un mismo problema y es que no tienen tiempo para comer en las horas que deberían, para poder mantener un cronograma de comidas a ciertas horas en la semana, este mismo problema lo experimentan muchos otros universitarios debido a la variabilidad en los horarios de cada uno. Además, con el poco tiempo que tienen para comer, la oferta saludable no siempre es la más rápida, o la más barata o la más cercana y es por esto que tienden a comer lo primero que encuentran.

Gracias a esta investigación se puede evidenciar que si hay una falencia en los hábitos de comida saludable en los jóvenes, y que hay personas que tienden a hacer dietas o comer saludable por temas diferentes a mantener una buena salud, por ejemplo Valentina dice que lo haría por temas sobre su belleza.

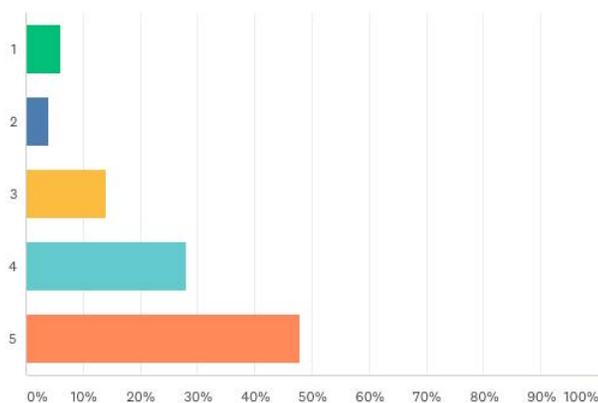
Los hábitos de consumo para los universitarios en Bogotá tienden a ser muy similares entre ellos. Pues la mayoría cuentan con el mismo problema como lo pudimos evidenciar a través de este proyecto y es que no cuentan con mucho tiempo entre clases para poder almorzar , o alimentarse correctamente. Sumándole a esto que alrededor no hay mayor oferta de locales o restaurantes que brinden este servicio-saludable.

A través de la investigación que llevamos a cabo con estos grupos pudimos notar que estos son los principales problemas que tienen los estudiantes a la hora de tener algún hábito de comida saludable y es debido a esto que entre semana comen a cualquier hora o cuando su horario les permite y hay ocasiones en que puede pasar todo el día y comen solo dos veces.

Al no tener mucho tiempo también consumen cualquier tipo de alimento pero que este se prepare lo más rápido posible, que casi siempre suele ser algún tipo de comida chatarra.

Ahora, mediante unas encuestas que también se llevaron a cabo se puede ver en la gráfica 1 que a los estudiantes si les importa tener buenos hábitos de alimentación, soportando lo que se dice previamente. A pesar de que, si hay conciencia en cuanto a lo que se está comiendo, no hay una pronta solución frente al tema. En la figura vemos como el 70% de los encuestados dice que les importaría mantener buenos hábitos de alimentación, ya que dentro de los encuestados su preocupación es de 4 o 5, frente a comer bien en la semana.

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ 1	6,00%	6
▼ 2	4,00%	4
▼ 3	14,00%	14
▼ 4	28,00%	28
▼ 5	48,00%	48
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

*Figura 1 Alimentación adecuada durante la semana*

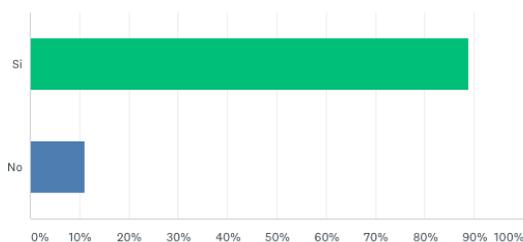
*Fuente: propia*

En la figura 2, se evidencia que los estudiantes si conocen los riesgos que hay cuando no se alimentan de la manera adecuada y los riesgos de no tener buenos hábitos alimenticios, haciendo énfasis de esta manera en los problemas nuevamente mencionados previamente.

Con estas dos gráficas se logra demostrar es que si hay un interés por parte de los estudiantes de mantener o acoger buenos hábitos alimenticios y que además conocen los beneficios de consumir comida saludable, sin embargo como no hay tiempo ni oferta no se puede lograr lo que en principio los estudiantes quisieran hacer con respecto a este problema.

Conoce los riesgos de no tener una alimentación saludable y/o buenos hábitos alimenticios?

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
Si	89,00%	89
No	11,00%	11
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

Figura 2 Riesgos de no consumir alimentos saludables y tener malos hábitos alimenticios

Fuente: propia

## 4.2 Hábitos de consumo en personas de la tercera edad

El primer objetivo que se piensa resolver mediante el proyecto llevado a cabo pretende primero identificar los hábitos de consumo de los estudiantes y también de las personas mayores en Colombia - Bogotá, para así poder determinar a la hora de comer cuales son las prácticas de alimentarse saludable y cuales no están dentro de una dieta balanceada.

Durante el focus group se pudo evidenciar lo que se presumía previamente, y es que antes a las familias no les importaba mucho el tema de comer saludable en su vida cotidiana, pues tenían otros temas de los cuales preocuparse. A esto también se le puede sumar que era muy poca la información que se manejaba alrededor de este tema. Sus beneficios de hacerlo y los riesgos a los que se puede llegar por la falta de buenos hábitos de comida. Se pensaba que comer lo que fuera a la hora que fuera ya era suficiente para no tener problemas de salud y que así se estaba previniendo algún tipo de riesgo de desnutrición a futuro, sin contemplar otro tipo de riesgos.

Como se puede resaltar, en la actualidad, las personas tienden a manejar un horario de comida, y de ser más conscientes en que se va a cocinar durante la semana, para poder reducir la

probabilidad de tener alguna enfermedad que pueda comprometer la salud de alguno de ellos o sus familiares.

Es sobre todo un tema de salud que los médicos han recomendado mejorar los hábitos de comida para mantener una vida más saludable y es gracias a esto que este proyecto se enfoca en demostrar que hay una importancia en mejorar las prácticas de comida saludable para las personas más jóvenes, de crear consciencia a una edad más temprana a tener que cambiar ya en su vejez por temas que su salud lo obligan.

Por otro lado, las personas citadas saben de la importancia de comer saludable hoy en día y recomiendan desde su experiencia que si se puede prevenir alguna enfermedad ENT con más anticipación se haga.

A través del focus group que se hizo a los dos nichos seleccionados se puede concluir, primero que las personas de la tercera edad tienen mejores hábitos que los estudiantes por dos razones y es que cuentan con tiempo para cocinar y tener una dieta balanceada la mayoría de los días. Segundo que cuando llegan a esa edad tienden a cuidarse mucho más que una persona entre los 20 y 24 años de edad. Por esta razón las personas de la tercera edad manejan de una forma más organizada su comida, es decir que ellos comen a ciertas horas todos los días, están asesorados por un médico y/o nutricionista que les ayuda a balancear sus comidas y llevan un control periódico de su salud.

A diferencia de los estudiantes, que con el poco tiempo que tienen libre entre semana por la universidad su primera opción es comer lo más rápido que encuentran en las tiendas alrededor son muy pocos los estudiantes que logran cumplir con una dieta que se pueda adecuar a su horario semanal.

## **5 MOTIVADORES E INHIBIDORES PARA LA INGESTA DE COMIDA**

### **SALUDABLE**

#### **5.1 Principales motivadores**

Continuando con esta investigación y ya pudiendo analizar anteriormente los hábitos alimenticios en los universitarios y las personas de la tercera edad seguimos con los principales motivadores para la ingesta de comida saludable.

Gracias al focus group para las personas de la tercera edad los principales motivadores a la hora de consumir comida saludable se derivan todos del mismo aspecto, que es mejorar la salud y disminuir los riesgos que causa no tener unos hábitos saludables frente a la comida. Desde este aspecto y su mayor motivador, las personas de la tercera edad se asesoran por médicos y nutricionista quienes les hacen ver la importancia de mantener una dieta balanceada en sus días habituales y la importancia de mantener esto. Para esto cumplen con citas periódicamente para controlar su salud y adquirir conocimiento sobre qué deberían comer, en qué cantidad y a qué hora es más adecuado alimentarse.

Del mismo modo en los universitarios vemos en ellos el conocimiento de comer saludable y los beneficios que trae esta práctica, pero a este motivo se le puede sumar mantener una buena figura y por también por temas deportivos.

Es decir que para este nicho no solo es importante la salud, pero también lo es su aspecto físico y por último para mantener un alto nivel deportivo.

#### **5.2 Principales inhibidores**

Los principales inhibidores para los dos grupos encuestados y dirigido el proyecto varía mucho.

Para las personas de la tercera edad que les cuesta mantener buenos hábitos alimenticios es debido a que no tienen una buena rutina y nunca la adquirieron con respecto a la buena alimentación, por lo cual ahora les cuesta un poco a pesar de que saben y están conscientes de que lo tienen que hacer para poder mejorar la calidad de vida que llevan.

De la misma manera que no se creó una rutina a temprana edad otro problema es la falta de conocimiento frente al tema, pues como se evidenció a través de los grupos focales las personas antes creían que mantener una dieta balanceada y tener una buena salud, era comer lo que fuera a la hora que fuera, y esto como resultado no lleva a mantener una vida saludable a lo largo del tiempo.

Por otro lado, las encuestas arrojaron que la mayor inconformidad de los estudiantes es la falta de oferta de este tipo de alimentación en las universidades con un 49%, el segundo ítem a destacar es que el 37% de los estudiantes consideran esta alimentación muy costosa, lo cual nos hace concluir que los estudiantes se preocupan también por el ahorro y es por esta razón que no consumen este tipo de alimentación, pero más que todo se cansan de comer la misma comida saludable que les ofrecen y es por esta razón que la dejan de consumir, ya que si no hay gran variedad es difícil poder alimentarse todos los días con lo mismo y a precios tan altos, queríamos evidenciar que en las universidades no hay suficiente oferta y variedad de comida saludable para que los estudiantes puedan consumirla y ser un poco más conscientes de este tema.

Ahora bien, con los universitarios los inhibidores para tener hábitos de alimentarse sanamente son muy diferentes a las personas de la tercera edad. Para los estudiantes hay diferentes variables que los perjudica como tener poco tiempo entre clase y clase para almorzar o comer, ya que tiene que estar corriendo de una clase a la otra y no cuentan con mucho espacio

para poder buscar algo saludable, también porque este tipo de comida tiende a demorarse un poco más en la preparación frente a cualquier tipo de comida “rápida”.

Otro problema que se evidenció fue la falta de restaurantes y/o locales que vendan este tipo de comida. Al mismo tiempo de no haber mayor oferta los pocos que hay llegan a ser muy costosos.

Estas conclusiones además de ser analizadas en focus groups, se pudieron ver reflejadas en las encuestas que se realizaron.

En la gráfica 3 se ve cual es la primera razón de porque no se consume comida saludable en las universidades, esta razón se debe a que no hay una gran variedad en el mercado para poder escoger, y el segundo problema que más perjudica a los estudiantes según la encuesta es que los pocos restaurantes o locales que hay son muy costosos.

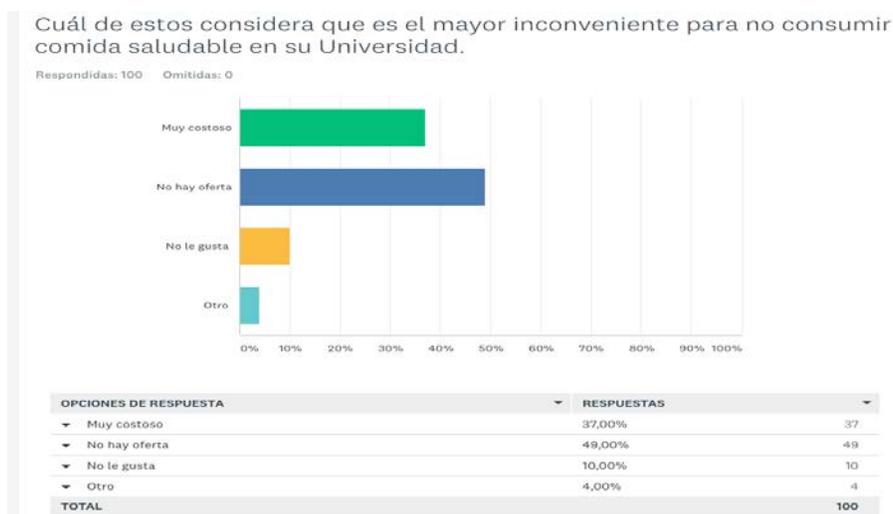
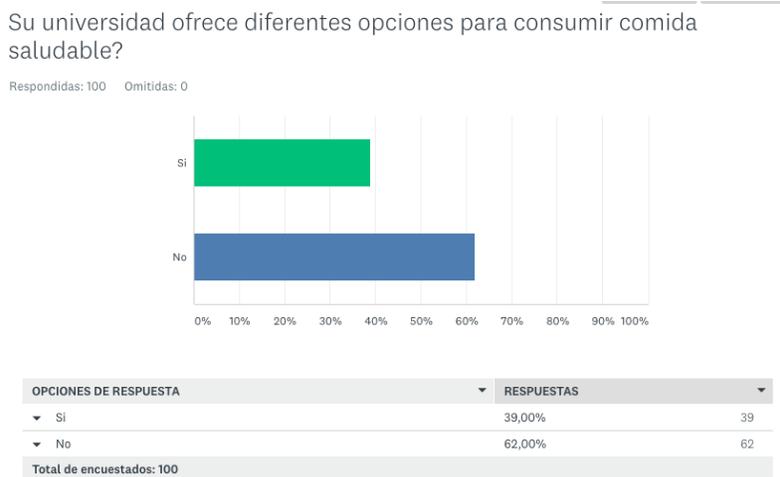


Figura 3 Inconvenientes para consumir comida saludable

Fuente: propia

En la gráfica 4 logramos analizar más a fondo si hay o no distintas opciones saludables. Porque no es lo mismo que haya 1 o 2 donde escoger todo un semestre a si hubiera más de 5

opciones para poder escoger. De esta manera se quiere evidenciar que dentro de las universidades no hay realmente de dónde escoger este tipo de alimentación.



*Figura 4 Variedad en las universidades*

*Fuente: propia*

## 6 PERCEPCIONES ACERCA DE LA COMIDA SALUDABLE

La percepción de la ingesta de comida saludable ha venido cambiando con el tiempo, ya que como se ha venido analizando en este trabajo, las persona mayores creían que mantener una buena salud era ingerir todo el día a cualquier hora y cualquier tipo de comida (gaseosa, frituras etc.), pero con el tiempo llegan las enfermedades no transmisibles y empiezan a tener un rol para la salud de las personas y son tomadas en cuenta.

Con las encuestas, queríamos ver que tan educada estaba la gente con respecto a la ingesta de comida saludable, dimos varias opciones con el fin de analizar qué consideran estas personas una comida balanceada. Se pudo analizar que las personas no tienen claro cómo se fundamenta una comida saludable y balanceada, que debe traer y que no debe traer. Dimos la opción de proponer opciones saludables abiertamente pero no fue posible obtener este resultado, con lo que contestaron, muchas personas creen que el consumo saludable es comer proteína y verduras, lo cual está medianamente bien, otras personas consideran que se debe consumir carbohidratos, proteína y verduras por igual, lo cual no está correcto. Es importante con el resultado de esta pregunta, que las personas se eduquen y vayan donde un especialista para que les diga que pueden comer y que no deberían comer, en qué cantidades deberían consumir los alimentos y demás.

Como se vio en las encuestas, casi el 90% de los encuestados si conocen los riesgos de no comer saludable, de lo cual podemos analizar que la mayoría de las personas saben realmente el daño que se hacen o se harán en un futuro a corto o largo plazo si el problema les llegase a afectar cuando sean mayores, que es la mayor preocupación que fundamenta este proyecto.

Por otro lado, hay un 20% que no está de acuerdo y cree que la ingesta de comida no saludable no está relacionada con los demás aspectos de un vida cotidiana, lo cual nos ayuda con

el sustento de la pregunta anterior que es que la mayoría de personas si creen que la ingesta de comida no saludable puede llegar a afectar otros aspectos de sus vidas, uno de los riesgos de consumir este tipo de alimentación justo es que llegue a afectar otros aspectos de la vida normal de una persona.

Tanto para los universitarios como para las personas mayores, la conciencia que hay o que se genera sobre comer bien en la vida tiene en su mayoría beneficios a corto y largo plazo, de la misma manera puede beneficiar o afectar el día a día dependiendo de qué tan bien o qué tan mal se lleve este estilo de vida.

Asimismo la percepción que hay hacia los alimentos procesados, altos en colesterol, altos en azúcar y también la comida chatarra se entiende que son alimentos que a través del tiempo según su regularidad de ingesta, puede tener como consecuencia algún tipo de enfermedad.

Gracias a la evolución de la tecnología, los medios y el avance médico las nuevas generaciones conocen un poco más a fondo realmente en qué consiste mantener buenos hábitos saludables.

Para las personas de la tercera edad como para los universitarios es claro el conocimiento sobre la comida saludable, también de como hay que mantener una dieta saludable, rica en nutrientes y balanceada.

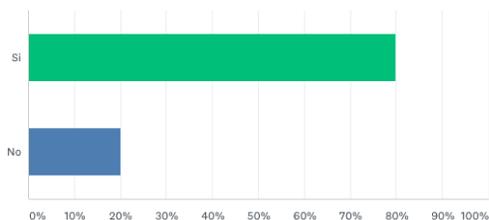
Estos dos nichos conocen de sus beneficios y de los riesgos que llevan consigo mismo el no hacerlo y gracias a la educación de hoy en día se conoce más la manera de como llevarla a cabo.

Donde se encuentran algunas fallas es más dentro de un sistema educacional y al mismo tiempo dentro de malos hábitos, de que no hay rutinas en las personas y esperan a estar en una edad más recorrida para adquirir estos comportamientos.

Para complementar lo anterior están estas 3 gráficas que se tomaron a través de las encuestas realizadas previamente. En la gráfica 5 se puede ver que las personas encuestadas saben que al no tener control o un buen manejo a la hora de comer también puede afectar todos los demás aspectos de la vida.

Cree que no consumir comida saludable podría afectar otros aspectos en su vida (estudio, concentración, entre otros)

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Sí	80,00%	80
▼ No	20,00%	20
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

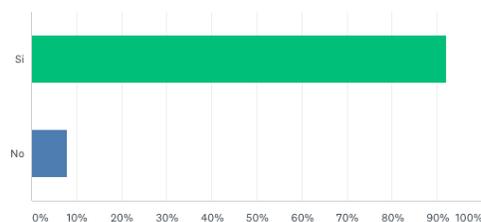
*Figura 5 Influencia de la ingesta saludable en otros aspectos de la vida*

*Fuente: propia*

En la gráfica 6 también se puede contemplar el conocimiento de los universitarios sobre la comida chatarra y sus consecuencias en un largo plazo.

Cree que el consumir comida chatarra o sin valor calórico puede afectar su vida en el largo plazo?

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Sí	92,00%	92
▼ No	8,00%	8
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

*Figura 6 Influencia a largo plazo del consumo de comida no saludable*

*Fuente: propia*

Por último, en la gráfica 7 se pregunta cuál de las variables expuestas cree que son las indicadas para una alimentación saludable.

Lo que se quiere evidenciar anexando estas tres gráficas es mostrar que si hay conocimiento por las personas sobre este tema a profundidad.

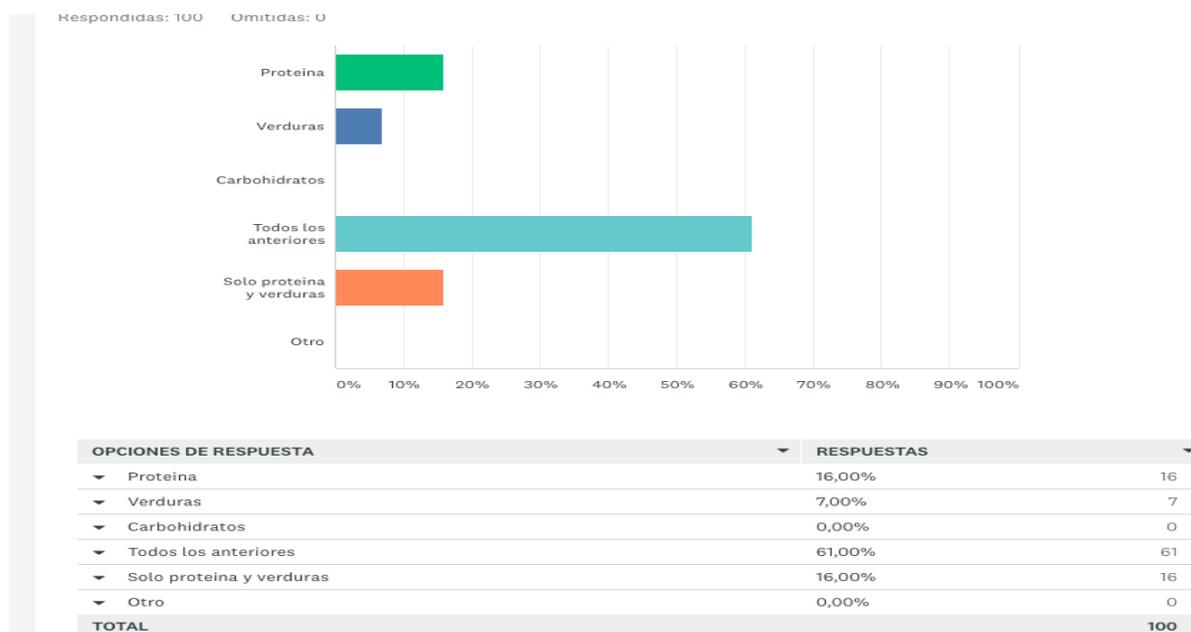


Figura 7 Contenido de una alimentación balanceada

Fuente: propia

## **7 EDUCACIÓN ACERCA DE LA COMIDA SALUDABLE DESDE TEMPRANA**

### **EDAD**

A través de este proyecto sobre realzar la importancia de comer saludable y tener buenos hábitos saludables hay diferentes variables que nos permite saber por qué las personas no lo hacen, o no lo hacían y para esto se tomó la opinión de dos nichos diferentes, los universitarios y las personas de la tercera edad.

Pudimos ver dos grupos con diferentes características que comparten entre ellas las ganas de alimentarse bien, pero por razones de tiempo, de oferta y de precio entre otras, que no lo hacen y esperan hasta llegar a un punto cuando la salud les exige comer responsablemente para prevenir algún tipo de enfermedad cuando se quiere cambiar y crear una rutina.

A pesar del conocimiento que tienen las personas ya sean mayores o no, no alcanza a generar mayor conciencia y del mismo modo no crea una rutina saludable. Por esto se preguntó en uno de los grupos focales si ven la importancia de educar y concientizar mejor a las personas jóvenes de lograr crear hábitos responsables frente a la salud mayormente hacia la comida y nos contestaron que sí.

Es muy importante despertar esto en las personas a temprana edad y no esperar a que una enfermedad o un problema de salud sea el motivo para realizar un cambio en las vidas.

Por otro lado pudimos notar que los estudiantes si conocen las maneras para mantener una dieta balanceada pero son otros los factores que no les permiten mantenerla.

Con estas dos gráficas se analiza y se logra mostrar lo importante que es crear conciencia a una temprana edad mas a fondo para generar rutina dentro de las personas para que a una mayor edad no tengan que pasar por tantos problemas, por que si se quiere adquirir buenos hábitos, pero por diferentes razones simplemente no se llevan a cabo.

Con los resultados obtenidos en las dos gráficas, se corrobora que las personas creen que el consumo de comida no saludable puede llegar a afectarlos al largo plazo, pues la mayoría votaron que este aspecto los puede llegar a afectar.

Por último, es fundamental educar a las personas acerca de este tema ya que con los resultados podemos darnos cuenta que las personas consideran en su mayoría necesaria la educación desde una temprana edad.

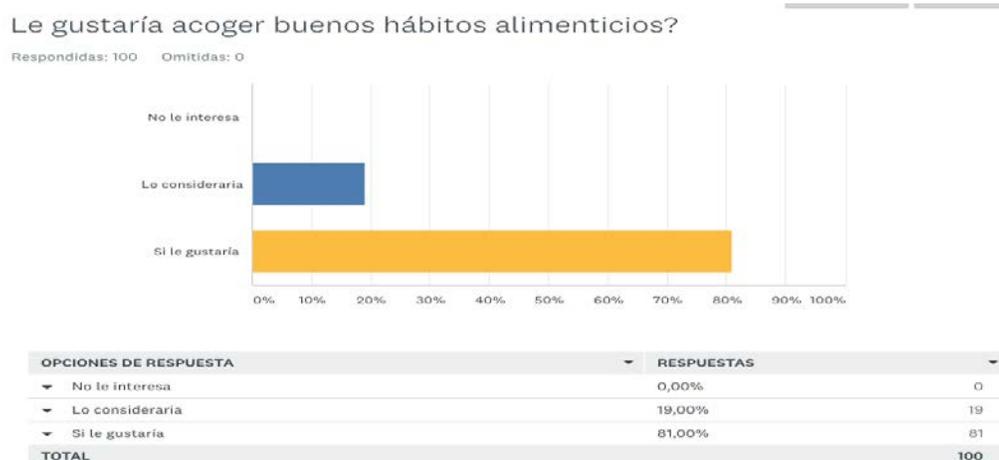


Figura 8 Acoger hábitos alimenticios

Fuente: propia

Considera importante la educación acerca de una alimentación sana desde temprana edad?

Respondidas: 100 Omitidas: 0

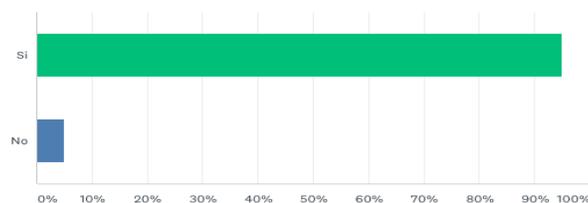


Figura 9 Educación desde temprana edad acerca de la alimentación

Fuente: propia

## **8 ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE COMIDA SALUDABLE**

Durante el trabajo de investigación, desde conocer los riesgos de una enfermedad no transmisible hasta entender dos diferentes nichos como lo son las personas de la tercera edad y los universitarios, que es lo que piensan de comer saludable pudimos no solo concluir varios temas ya tratados en el documento, también tuvimos la posibilidad de lograr analizar diferentes propuestas en las que se puede llegar a beneficiar a personas que hoy en día sufren por este tema y no pueden lograr tener buenos hábitos alimenticios.

Hemos llegado a ver diferentes estrategias para fomentar el consumo de comida saludable, por lo cual sería ideal el apoyo de parte de las universidades a emprendimientos que estén en pro de consumir comida saludable a través de propuestas que los universitarios traigan, por ejemplo en el CESA están en pro de apoyar emprendimientos de este tipo y ya cuentan con los fondos suficientes para dar préstamos a los universitarios que tengan ideas rentables a largo plazo.

Otra estrategia que escogimos para este proyecto es dar extra créditos acerca de este tema, realizando alianzas con entes estratégicos que beneficien a los estudiantes, por ejemplo aliarse con la Mariano Moreno y dar una clase solo de comida saludable, con el fin de educar a los estudiantes con este tipo de alimentación.

Por otro lado, también pretendemos crear foros con el tema de la nutrición para poder educar a los estudiantes acerca de los beneficios y riesgos que hay por tener una buena alimentación y mantener una vida sana.

Del mismo modo también es necesario que las universidades busquen apoyo exterior explorando y trayendo propuestas de alimentación saludable para incluir dentro de las instalaciones de las universidades, para de esta forma brindarle a los estudiantes nuevos espacios, productos y lugares donde puedan consumir algún alimento saludable de manera rápida.

A través de este proyecto son muchas las ideas que se pueden llegar a conocer alrededor de este tema que a pesar de ser tan obvio como lo es comer saludable, tiene muchas partes y muchas de ellas no se conocen en su totalidad. Por eso esto es un tema muy extenso donde siempre se encontrarán soluciones.

## 9 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Como se planteó desde un inicio, se quería analizar y ahondar las causas y razones por las cuales la mayoría de los estudiantes no consumen comida saludable en la universidad y los motivos por los cuales las personas de la tercera edad no tienen buenos hábitos alimenticios o saber que piensan y saben acerca de este tema. De la misma manera poder entender mas afondo motivos para cambiar un estilo de ingesta de comida y generar nuevos hábitos frente a la salud.

Se cumplieron las expectativas con las encuestas realizadas y los dos focus groups, pudimos obtener suficientes respuestas acerca del tema para poder considerar unas conclusiones globales acerca del tema y poder llegar a proponer diferentes estrategias para ayudar a las personas con esta preocupación que muchas personas quisieran cambiar. Gracias a la investigación a estas dos nichos diferentes se pudo concluir diferentes razones porque las personas a pesar de querer incluir en sus estilos de vida una buena y rica alimentación no lo hacen y también porque llega un punto en la vida adulta que deciden hacerlo.

Se puede afirmar que la ingesta de comida saludable como se ve en las encuestas y en los focus groups, en su mayoría no se da debido a los altos costos que esta tiene y la falta de variedad; entendemos que las personas se cansan de comer todos los días lo mismo y necesitan variar la alimentación para no cogerle molestia ni disgusto a este tipo de comida.

Por otro lado a las personas si les interesa consumir comida saludable, sin embargo mucho consideran que el tiempo y el dinero es clave al consumir esta, cuando no hay mucho tiempo para almorzar no se puede ir a un restaurante saludable el cual se va a demorar bastante tiempo en cocinar el pedido, tambien los costos aveces puedes ser un poco elevados por lo cual las personas prefieren consumir comida rápida que sea menos costosa.

La falta de educación acerca del tema también es un tema importante a sobresalir de este proyecto, pudimos concluir que las personas no saben realmente que es consumir saludablemente, no saben en qué consiste una alimentación balanceada y no están concientizados acerca del daño que pueden causar a su salud con la ingesta de comida sin valor calórico.

Una de las primeras conclusiones que se puede evidenciar con este tipo de investigación es que a las personas de la tercera edad que les importa mejorar hoy en día los hábitos de comida saludable lo hacen por temas de salud. Antes para ellos mantener una dieta balanceada era comer cualquier cosa para no desnutrirse y no les parecía un tema tan importante para llevar un cierto control. Este nicho resalta la importancia de conocer los beneficios y los riesgos de no mantener una vida sana en todos sus aspectos y por eso profundizan en que hay que tener conciencia a una temprana edad sobre este tema, y que en la formación de la vida como lo puede ser el ámbito universitario es un momento crucial para adquirir conciencia y buenos hábitos.

Con todos estos análisis se puede concluir que los pilares más importantes para que los universitarios no consuman alimentos saludables a pesar de conocer el riesgo que causa esto y que desencadenan en las enfermedades ENT (enfermedades no transmisibles) es debido a varios factores, entre ellos que cuentan con un poco tiempo para desplazarse a comer en un lugar algo saludable, les toma mucho tiempo y a esto se le suma que dentro de las universidades no hay una alta oferta de tiendas, locales, cafeterías y/o restaurantes que proveen comida saludable y las pocas que hay tienden a ser más costosas que cualquier tipo de comida rápida.

Por esto mismo, analizando las variables y entendiendo la necesidad que amerita tener buenos hábitos de comida saludable a través de las personas de la tercera edad, es importante incentivar el consumo de comida saludable. Es por esto que nuestra propuesta se basa en presentar a las universidades la falencia dentro de los universitarios a la hora de comer.

Para resolver este problema es necesario crear no solamente campañas sino también poder brindarle apoyo a negocios o emprendimientos que puedan ofrecer comida saludable a ingresar a las universidades. Que al mismo tiempo ellos promuevan nuevos restaurantes, tiendas o cafeterías saludables para que los estudiantes puedan contar con una mayor variedad a la hora de comer algo.

Si se quiere lograr apoyo real, se deberá primero que todo reunir con altos directivos de las universidades para concientizarlos acerca de este tema, con el fin de lograr fomentar de apertura de lugares donde se pueda consumir saludablemente y hacerlos entender el gran problema que la ingesta de comida no saludable puede generar a largo plazo en las personas si no se cuidan y hacen algo al respecto con este tema.

Es recomendable fomentar la educación con respecto al tema, no solo en las Universidades sino también en los Colegios, para de esta manera concientizar a las personas desde temprana edad a saber escoger entre que es bueno para su salud, y que no es bueno. De esta manera, cuando lleguen a la Universidad o sigan su camino, ya sabrán como consumir la comida en la vida cotidiana y de esta manera ser saludables hasta que sean mayores.

También es necesario cambiar el tipo de alimentación que se ofrece en las Universidades, la mayoría de tiendas o restaurantes venden comida chatarra o comida rápida; es necesario vender en estos lugares comida sana y diferentes opciones para así darle gusto a la mayoría de estudiantes. Sería bueno también, apoyar los negocios que ofrezcan esta alimentación en lugar de traer negocios a las Universidades, ya constituidos que no ofrezcan comida saludable o traer comida rápida como hamburguesas, pizza, entre otras.

## 10 BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado, E., y Luyando, J. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 21(41).
- Arrivillaga, M., Salazar, I., y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 186-195.
- Coral, R., y Vargas, L. (2014). Estrategias que promueven estilos de vida saludables. *Revista U.D.C.A Actualidad y Divulgación Científica*, 17(1), 35-43.
- Dakduk, S. (2011). El consumo saludable. *DEBATES IESA*, 16(4), 59-63.
- El Espectador. (27 de diciembre de 2016). *Vida saludable, un estilo que se impone*. Obtenido de Redacción Ellas: <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/vida-saludable-un-estilo-que-se-impone-19096>
- Hernán, M., Fernández, A., y Ramos, M. (2004). La salud de los jóvenes. *Gaceta Sanitaria*, 8(4).
- Hyman, M. (febrero de 2017). *Your fork, The most powerful tool to transform your healthcare*. Obtenido de drhyman.com: <https://drhyman.com/>
- Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Rubio, A., y Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 71-88.
- Mesa, J. (7 de abril de 2016). *El 60% de los universitarios está mal alimentado*. Obtenido de El Espectador: <https://www.elespectador.com/noticias/salud/el-60-de-los-universitarios-esta-mal-alimentado-articulo-625899>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (marzo de 2013). *Guía Alimentación Saludable*. Obtenido de MinSalud:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>

National Library of Medicine National Institute of Health. (noviembre de 2017). *Sirtuins in aging and disease*. Obtenido de National Library of Medicine National Institute of Health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18419308>

Organización Mundial de la Salud. (19 de mayo de 2016). *La esperanza de vida en el mundo aumenta 5 años desde el año 2000*. Obtenido de El Mundo: <http://www.elmundo.es/salud/2016/05/19/573d9b0b468aeb337f8b4653.html>

Restrepo, S., Morales, R., Ramírez, M., López, M., y Varela, L. (2006). Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. *Revista chilena de nutrición*, 33(3).

Robledo, R. (enero de 2010). *Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia*. Obtenido de Boletín del observatorio en salud: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/bos/article/viewFile/17968/18857>

Rollos, D. (junio de 2017). *Telómeros: qué son y cómo alargarlos para vivir más*. Obtenido de Fitnessrevolucionario.com: <https://www.fitnessrevolucionario.com/2017/06/10/telomeros-que-son-y-como-alargarlos/>

Tobia, A. (marzo de 2015). *Too much sugar, does kill skin*. Obtenido de [https://www.happi.com/contents/view\\_experts-opinion/2015-03-30/does-too-much-sugar-kill-skin/live-from-shows](https://www.happi.com/contents/view_experts-opinion/2015-03-30/does-too-much-sugar-kill-skin/live-from-shows)

Vargas, M., Becerre, F., y Prieto, E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev. salud pública*, 12(1), 116-125.

Yardley, J., y Sigal, R. (junio de 2016). *Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes*. Obtenido de National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases:  
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>

## 11 ANEXOS

### **Anexo 1. Preguntas Focus Group – Personas de la Tercera Edad**

1. Para ustedes, ¿Qué es consumir saludablemente y que no es consumir saludablemente?
2. ¿Conocen los beneficios de consumir comida saludable?
3. ¿Por qué han cambiado sus hábitos de comida?
4. De haber conocido sus riesgos más temprano, ¿Los hubieran prevenido?

**Anexo 2. Preguntas Focus Group – Universitarios**

1. Para ustedes, ¿Qué es consumir saludablemente y que no es consumir saludablemente?
2. ¿Conocen los beneficios de consumir comida saludable?
3. ¿Saben los riesgos de no hacerlo?
4. ¿Por qué consumen o no saludablemente y de qué depende qué lo hagan? (factores económicos, social, estudio, tiempo etc.)

### **Anexo 3. Desarrollo Focus Group - Tercera Edad**

Invitados a la reunión Adolfo Pacheco, Amparo Medina, Ivan Medina, Margarita Hurtado, Rafael Jiménez y orador

- Adolfo Pacheco. Edad 75 años
- Amparo Medina. Edad 75 años
- Ivan Medina. Edad 68 años
- Margarita Hurtado. Edad 67 años.
- Rafael Jimenez. Edad 71 años.

**Orador:** Buenos días, hoy los invitamos a que participen en un proyecto de investigación sobre los alimentos saludables, sus beneficios, los riesgos que tiene no comer bien, la importancia de tener buenos hábitos de comida, del conocimiento de las ENT y las maneras de prevención.

**Orador:** ¿En un día regular comen saludablemente? de ser así, ¿Por qué lo hacen?

**Amparo:** Nosotros de lunes a viernes comemos en la casa, comida toda cocinada por mi. Intentamos comer harinas dos veces al día, máximo tres pero no es regular. En las mañanas siempre comemos fruta y hacemos jugo, Adolfo siempre cambia sus huevos, por duros, revueltos o fritos. A mi en cambio solo me gustan fritos y siempre lo acompañamos con pan. Ya para la hora del almuerzo siempre hacemos dos harinas pero no se comen todas, ya sea papa o arroz, proteína hacemos y lo acompañamos siempre con verduras, y todos los días variamos el menú pero esto es lo principal. Pero en las noches es cuando intentamos no comer mas harinas y solo comemos proteína que sobra del almuerzo y algunas verduras frescas. Claro también hay días que hacemos pasta o almuerzos típicos pero de esos no frecuentamos tanto.

**Adolfo:** Hemos sido muy estrictos, o eso intentamos ser ya que el doctor nos recomendó cambiar nuestros hábitos de comida, ya que yo tengo el colesterol muy alto, entonces todas mis comidas no pueden o no deberían tener mucha sal, y por otro lado mi esposa (Amparo) se sometió a una cirugía de cadera hace algunos años y como nosotros vivimos en una casa de dos pisos moverse alrededor de ella, estar subiendo y bajando escaleras si tiene sobrepeso puede afectar sus dolores de cadera, entonces lo que nos recomendó el doctor es poder controlar la comida ya que ejercicio no podemos hacer, para poder tener un buen balance saludable. Son estas dos razones por las que nos cuidamos mucho con la alimentación.

**Ivan:** Yo he sido una persona muy afortunada, porque cuando fui joven me la pase de parranda, comía y tomaba todo lo que quisiera , pero lamentablemente el cuerpo pasa factura y hoy en día me toca seguir una dieta de comida estricta si quiero vivir y no puedo tomar. Porque me tuvieron que sacar un pedazo de páncreas y no proceso la comida tan bien como antes. Me refiero a que soy afortunado gracias a que la vida me dio otra oportunidad de mejorar mis hábitos no solo en la comida sino en todo para poder cambiar mi forma de vida y es por eso que hoy en día soy muy estricto con lo que como, pues es mi salud y no la cambio por nada.

**Rafael Jimenez:** Hoy en día como muy bajo en sal para mantener un colesterol saludable, pero lo hago gracias a que mi hijo mayor es médico y se ha preocupado por mi salud. Pero si él no estuviera encima de nosotros pendiente de lo que comemos en la casa, creo que que comeríamos de pronto no tan saludable. Pero tampoco me malentiendas, no comeríamos todos los días pizza y hamburguesas. Solo que no seríamos tan puntuales en comer más verduras y proteínas a solo llenarnos con harinas como lo hacíamos en la juventud.

**Margarita:** Yo estoy pasando por un problema en este momento y es que cuento con sobrepeso, entonces mi dieta en la actualidad es comer 6 o 5 veces al día pocas cantidades, pero

comidas ricas en proteína y verduras y solo una harina al día, mientras encuentro mi peso ideal. Esto lo hago para poder cuidar y prevenir un riesgo cardiaco. Pero es gracias a esta prevención que quiero hacer que estoy empezando a acostumbrarme a unos hábitos regulares sobre lo que me como y cada 20 días tengo control con mi nutricionista para ver como voy evolucionando.

**Orador:** ¿Sabía alguno de los riesgos de no alimentarse adecuadamente cuando joven?

**Adolfo:** Yo trabajé mucho tiempo en el campo pues soy Geólogo, y en la selva toca comer lo que haya que por lo general son muchas harinas pero nunca sufrí de sobrepeso. En el colegio nunca me preocupe sobre lo que comía, y ni mis papás o profesores me enseñaron el valor de tener buenos hábitos de comida. Solo de comer para no enfermarse, pero jamás fue un tema tan fuerte como lo es hoy en día a mi parecer. Ya en la universidad uno come lo que encuentra, porque salir de clase a otra con poco tiempo, lo último en lo que uno piensa es en comer algo saludable, si no algo de afán, y pues otro problema siempre es el económico para un estudiante universitario, a mi no me daban mucho dinero, entonces tenía que administrar bien entre buses, fotocopias y comida.

**Amparo:** A mi siempre me molesto comer mal en la universidad pero no había de otra, yo estude en la Nacional y no había mucho de donde escoger tampoco. Pero me hubiera gustado comer mejor antes, pues hoy en día ya después de cirugías y mil dietas diferentes veo la importancia de comer bien, de comer saludable y por eso obligó tanto a Adolfo de que coma bien.

**Rafael:** En mi época universitaria creo que lo último que pensaba yo o mis amigos era en que íbamos a almorzar, o que habíamos desayunado. Nunca se me paso por la cabeza tener que comer más balanceado en nutrientes y azúcares o pensar en comer siempre a unas mismas horas, yo comía cuando me daba hambre y comía lo que hubiera. De pronto jamás sufrí de sobrepeso

porque en mi familia todos somos de contextura delgada y por eso no pensaba o no tenía mayor conciencia de lo que me estaba comiendo.

**Margarita:** Yo no conocía de los riesgos de no comer saludable. Sabía que si me ponía a comer mucha comida en la calle podía subir de peso, como me paso ya entrado los años. Pero en la universidad aunque uno sabe que comer mucho le va a generar sobrepeso en algún momento, uno no le pone atención a eso, o por lo menos en mi caso fue así. Que no lo veía como algo tan cercano que no le ponía atención. Claro que no comía todos los días comida de la calle.

**Orador:** Ivan, si tu hubieras conocido los beneficios de comer saludable cuando joven, ¿lo hubiera hecho? Sabías de ellos o los viniste a conocer ya más adelante?

**Ivan:** En este momento que puedo ver atrás, te diría que sí. En ese momento no estoy muy seguro. Pero cuando era joven mi conocimiento sobre la comida saludable era más bien poca, me encantaba la comida chatarra, y si comía algo diferente era la comida de la casa (sopa y seco). No me preocupaba lo que comiera o a la hora que fuera. Pero hoy en día con lo estricto que tengo que ser me hubiera gustado aprovechar para hacerlo desde antes y no ahora tener que estar sufriendo.

**Orador:** Margarita, cuando tenías entre 20 y 24 años en algún lado, universidad, colegio, tus papas, ¿alguien intento transmitirte la importancia de comer saludable?

**Margarita:** Pues ni en la universidad, ni en el colegio. Nunca me senté a pensar de verdad en lo que estaba comiendo.

Quizás mi mamá cuando cocinaba molestaba mucho para que nos comiéramos todo, sobre todo, a mis hermanos, pero los almuerzos y las comidas en la noche eran muy grandes a diferencia de hoy en día. Los almuerzos siempre eran papa, arroz, yuca, plátano, sopa y proteína, muy rara vez alguna ensalada y lo que sobraba se comía en la noche, entonces la percepción de

comer saludable era un poco diferente a la de ahora, pues mi mama no tenia la percepción de comer rico en nutrientes y ser más balanceada si no de alimentarnos como fuera.

#### **Anexo 4. Desarrollo Focus Group - Universitarios**

Focus Group – Universitarios (Ing. Mecánica – Publicidad - Medicina- Administración de empresas)

Invitados a la reunión Valentina Montero, Mariana Gil, María Alejandra Giraldo, Miguel Aguirre, Camila Fajury, Estefanía Castellanos y orador.

- Valentina Montero. Edad 20 años.
- Mariana Gil. Edad 21 años.
- Maria Alejandra Giraldo. 23 años.
- Miguel Aguirre. 23 años
- Camila Fajury. 22 años
- Estefania Castellanos: 22 años

**Orador:** Buenos días, hoy vamos a realizar un focus group dirigido principalmente a los estudiantes universitarios. Es por esta razón que los elegimos para que hicieran parte de este. El tema a tratar es acerca del consumo de comida saludable y no saludable, espero que este ejercicio aparte de que nos ayuda a nosotros con nuestra investigación, les ayude a ustedes tambien.

**Orador:** Para ustedes, ¿Qué es consumir comida saludable y que no es consumir comida saludable?

**Valentina:** Para mí, comer saludable va más allá que una ensalada o un jugo verde. Es saber darle a tu cuerpo lo que necesita para funcionar de la mejor manera. Es poder balancear las comidas con sus porcentajes de grasas, carbohidratos y proteínas. También saber distinguir entre los antojos y la ansiedad y saber como calmar cada uno. Mucha gente solo come saludable por miedo a morir temprano, yo lo veo como estilo de vida que dejará disfrutar más.

**Mariana:** A mi parecer comer saludable es poder balancear comidas ricas en proteínas, verduras y bajos carbohidratos. En comer a ciertas horas del día y no pasar hambre nunca. Porque las personas creen que comiendo 3 veces al día es suficiente y no, el cuerpo necesita comer 4 a 6 veces al día. Pero como te digo no puedes comer las 6 veces al día hamburguesas si no que deberías mantener un balance entre todas ellas.

**Maria Alejandra:** Comer saludable es poder brindarle al cuerpo la energía suficiente a través de la comida que beneficia a tu cuerpo. Ya sean verduras, carbohidratos, azúcares, grasas etc.. No está bien cortar de las comidas habituales por ejemplo las grasas o los carbohidratos del todo, porque esto en vez de ayudar puede comprometer tu salud. De la misma manera que si solo comes esto también estás poniendo en riesgo tu vida. Lo mejor que uno puede hacer es comer bien 3 veces al día, desayuno, almuerzo y comida y entre ellas poder comer algo como una fruta, alguna verdura o proteína, de vez en cuando algún tipo de snack.

**Miguel:** la comida saludable es la que te nutre y no solamente te llena. El valor calórico de un alimento debe tener balance de todos los nutrientes, si no es así esta comida no será saludable. Por ejemplo las pizzas solamente te llena y contienen muchas grasas y carbohidratos, en cambio la quinoa es bastante alta en proteína lo cual es mucho más saludable.

**Camila:** para mi comer saludable se fundamenta en comer lo ideal en los momentos adecuados, no picar comida todo el día, también se basa en comer verduras y alimentos ricos en nutrientes y no solo ingerir grasas, dulces, harinas, etc. No comer saludable es la comida chatarra.

**Estefania:** comer saludable es balancear los diferentes alimentos que el cuerpo necesita. Por ejemplo es comer mayor cantidad de verduras y proteínas que carbohidratos, entonces en una comida normal se debe comer en mayor porción las verduras, después la proteína y por último el

carbohidrato. La comida no saludable es la comida rápida por ejemplo hamburguesas, perros calientes, pizza y demas, y todos los dulces/postres que tengan mucho azúcar.

**Orador:** Conocen los beneficios de comer saludablemente?

**Valentina:** si se de los beneficios por que siempre me ha gustado el deporte y he estado bien asesorada por mi papá que es médico. Me ha enseñado a mantener una buena dieta porque además soy intolerante al gluten. Aunque se de los beneficios, hoy en día, a veces no tengo tiempo para comer bien en la universidad, tiendo a comer peor. Es decir más comida chatarra y a deshoras, usualmente en las que puedo y no en las que debo.

**Camila:** sí, porque en mi familia es muy importante comer saludable. Desde que era chiquita mi mamá siempre me decia que tenia que comer saludable para que creciera más fuerte, me mandaba onces saludables y hoy en dia me manda para la practica comida que no me haga daño para en un futuro tener mejor salud.

**Miguel:** si los conozco por que desde pequeño he estado inmerso en el deporte, los profesores y entrenadores me inculcaron esto. Es importante cuando hago ejercicio haber comido saludablemente para tener mejor rendimiento.

**Estefania:** si, por que mi mama desde que yo era chiquita me crió con hábitos saludables y en el colegio la comida que nos daban siempre fue muy balanceada, tenían esa política en el colegio.

**Orador:** Sabe los riesgos de no comer saludablemente y si sabe porque no los previene de ser el caso?

**Mariana:** Si se acerca de los riesgos de no comer saludablemente y más en mi familia ya que tenemos un historial de ser hipertensos. A pesar de que en mi casa toda la vida hemos tenido un buen ejemplo de dietas balanceadas y conocemos los beneficios de los alimentos , hoy en día

no es tan fácil por mis horarios universitarios ya que no hay donde comer saludablemente y rápido alrededor de donde estudio, y los pocos que hay son muy caros.

**Camila:** si conozco los riesgos. Para el corazón todo el tema de las grasas que puede tapar las arterias y por ende llegar a un problema mucho mayor. No prevengo este tipo de alimentos, los consumo por que me gustan y como estoy joven no creo que me llegue a afectar a corto plazo.

**Miguel:** sí los conozco. Muchas veces los prevengo y trato de comer saludable pero mi mama no sabe de estos riesgos y por ende me cocina comida que no es tan saludable como la que yo quisiera comer. Varias veces le he dicho, pero sin embargo es mas facil y rapido este tipo de alimentación.

**Estefania:** sí los conozco, los prevengo la mayoría de las veces pero no al punto de exagerar. Como saludablemente en mi vida cotidiana, hago mucho ejercicio pero me encanta el dulce por ende lo incluyo en mis comidas.

**Orador:** Si tú, Valentina no fueras deportista y tú, Mariana no tuvieras antecedentes familiares. ¿Creen que sabrían de sus beneficios y de los riesgos de la misma manera que lo saben actualmente?

**Valentina:** Creo que sí, porque hoy la gente es más consciente pero sería más sobre un tema de imagen, de mantenerse flaca y linda. Que hacerlo más sobre algo médico o sobre mi salud.

**Mariana:** si sabría, pero no de la misma manera. Pues en el colegio teníamos una clase donde enseñaban de nutrición. También a la hora de almuerzo le decían a uno que debía consumir primero para nutrirse adecuadamente.

**Orador:** Para ustedes (Miguel, Estefanía y Camila), ¿El problema de no consumir saludablemente es más por tiempo o por costo de la comida?

**Camila:** yo creo que mi problema es mas por que realmente me gusta la comida rápida y me gusta disfrutar mi tiempo de sobra no en comer si no en otro tipo de actividades.

**Miguel:** yo creo que si, mi problema es mas por el tiempo por que considero que uno puede conseguir comida saludable no es necesariamente costoso.

**Estefania:** mi problema es más por tiempo que por costo de los productos, pues no me alcanza el tiempo para preparar comida saludable y también me da mamera cargar con la lonchera por todas partes.

**Orador:** María Alejandra, ya que tu estudias medicina, quiero saber si en la carrera hay alguna materia, o hacen algún énfasis acerca de los beneficios de comer saludable, o saben de los riesgos de no hacerlo? Y tambien me gustaria saber si tu al saber más de estos beneficios, comes saludablemente?

**María Alejandra:** Claro que si conocemos sobre los beneficios de comer saludablemente, de los nutrientes de las frutas y las verduras, de los requerimientos del cuerpo en cuanto a nutrientes y lo que puede causar enfermedades. Pero en la carrera no hay ninguna materia enfocada a esto como tal y creo que sí podría ser algo importante, pues es un factor que hay que tener en cuenta dentro de las enfermedades, ya que con el tiempo se desarrollan muchas, debido a que las personas no comen saludable, como por ejemplo la diabetes o en el caso de la familia de Mariana la hipertensión.

Y respecto a tu segunda pregunta, la respuesta es no, ya que nosotros los médicos tenemos mucho menos tiempo para comer, hay días por ejemplo que me toca seguir de largo y no como nada si no un paquete (snack) y una gaseosas o algún dulce, chocolate o café para mantenerme despierta.

**Orador:** Miguel, Estefanía y Camila, por qué comen o no saludablemente. ¿Afecta en esta decisión su profesión o lo que hacen en este momento?

**Estefania:** yo sinceramente, como un poco mal porque no tengo tiempo para cocinar y preparar cosas saludables. Donde estoy haciendo mi práctica y en la universidad donde estudio no hay tantas opciones saludables y de las que hay, el precio es muy alto.

**Camila:** yo no como saludablemente. En mi universidad el acceso a la comida saludable no es tan fácil, es mucho más barato comer comida rápida y más si debo almorzar todos los días allá, también el tiempo que tengo para almorzar es muy corto y no me alcanza el tiempo para esperar otro tipo de comida.

**Miguel:** últimamente he estado muy descuidado, pues entre a prácticas empresariales y ya no me alcanza el tiempo para hacerme la comida. Por esto es que me como lo que me hace mi mamá o pido domicilio ya que no me alcanza el tiempo.

**Anexo 5. Preguntas Encuestas**

NOMBRE:

EDAD:

UNIVERSIDAD:

Conteste de 1 a 5, siendo 1 lo menor y 5 lo mayor. ¿Le importa alimentarse saludablemente de lunes a viernes en su Universidad?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

¿Conoce los riesgos de no tener una alimentación saludable y/o buenos hábitos alimenticios?

- a. Si
- b. No

¿Cree que no consumir comida saludable podría afectar otros aspectos en su vida? (estudio, concentración, entre otros)

- a. Si
- b. No

¿Cuál de estos considera que es el mayor inconveniente para no consumir comida saludable en su Universidad?

- a. Muy costoso
- b. No hay oferta
- c. No le gusta
- d. No hay variedad

e. Otro: \_\_\_\_\_

¿En su universidad ofrece diferentes opciones para consumir comida saludable?

- a. Si
- b. No

Para usted ¿en qué consiste una alimentación saludable? (puede escoger más de 1 opción)

- a. Proteína
- b. Verduras
- c. Carbohidratos
- d. Todos los anteriores
- e. Solo proteína y verduras
- f. Otra: \_\_\_\_\_

¿Le gustaría acoger buenos hábitos alimenticios?

- a. No le interesa
- b. Lo consideraría
- c. Si le gustaría

¿Cree que el consumir comida chatarra o sin valor calórico puede afectar su vida en el largo plazo?

- a. Si
- b. No

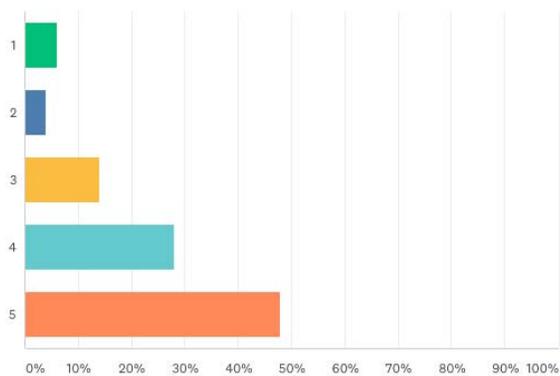
¿Considera importante la educación acerca de la alimentación desde temprana edad?

- a. Si
- b. No

## Anexo 6. Gráficas Resultados Encuestas

Las encuestas se llevaron a cabo dentro de las universidades en Bogotá a 100 estudiantes diferentes que contestaron las siguientes 9 preguntas, donde se puede validar el trabajo y sacar distintas conclusiones.

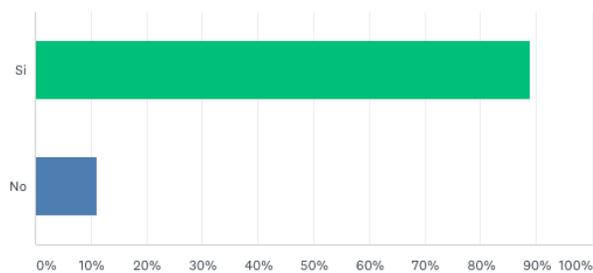
Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
▼ 1	6,00% 6
▼ 2	4,00% 4
▼ 3	14,00% 14
▼ 4	28,00% 28
▼ 5	48,00% 48
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

## Conoce los riesgos de no tener una alimentación saludable y/o buenos hábitos alimenticios?

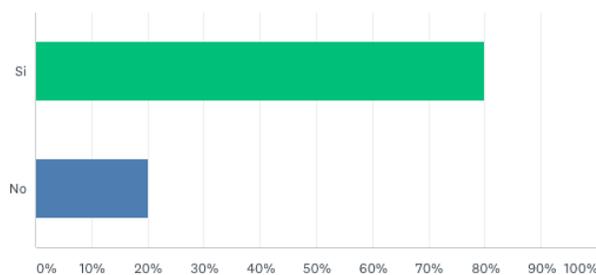
Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Si	89,00%	89
▼ No	11,00%	11
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

## Cree que no consumir comida saludable podría afectar otros aspectos en su vida (estudio, concentración, entre otros)

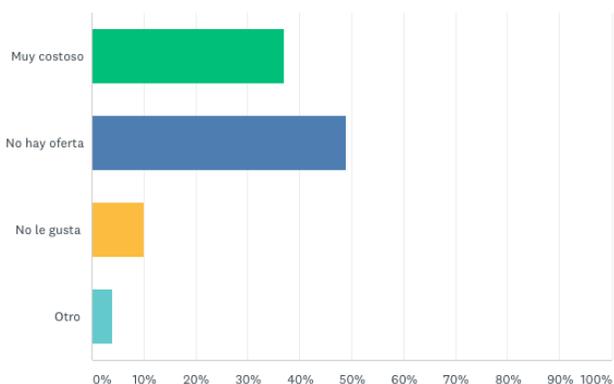
Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Si	80,00%	80
▼ No	20,00%	20
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

Cuál de estos considera que es el mayor inconveniente para no consumir comida saludable en su Universidad.

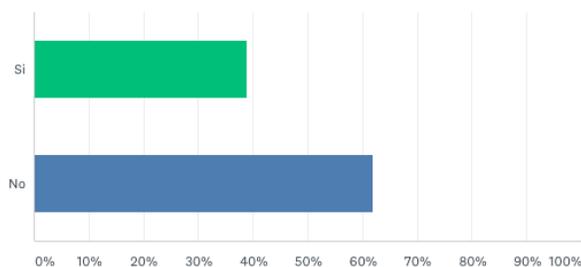
Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
▼ Muy costoso	37,00% 37
▼ No hay oferta	49,00% 49
▼ No le gusta	10,00% 10
▼ Otro	4,00% 4
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

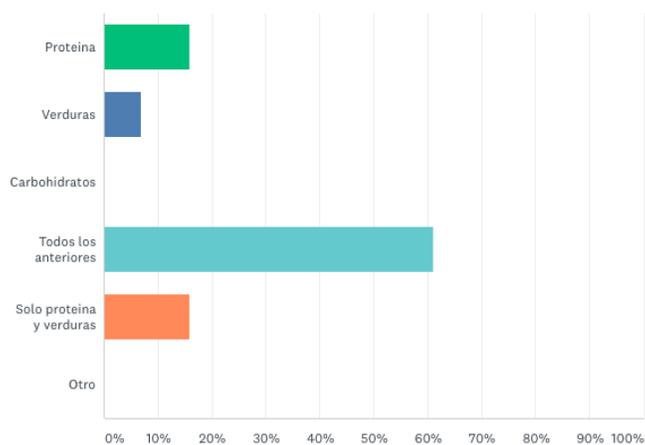
Su universidad ofrece diferentes opciones para consumir comida saludable?

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
▼ Si	39,00% 39
▼ No	62,00% 62
<b>Total de encuestados: 100</b>	

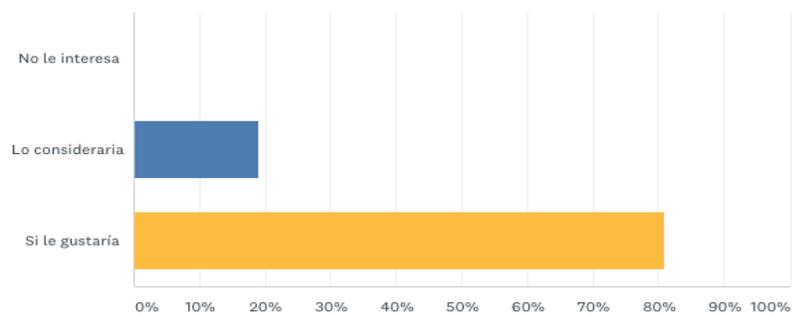
Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Proteina	16,00%	16
▼ Verduras	7,00%	7
▼ Carbohidratos	0,00%	0
▼ Todos los anteriores	61,00%	61
▼ Solo proteina y verduras	16,00%	16
▼ Otro	0,00%	0
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

## Le gustaría acoger buenos hábitos alimenticios?

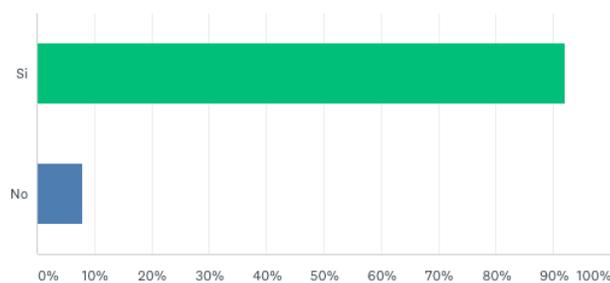
Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ No le interesa	0,00%	0
▼ Lo consideraría	19,00%	19
▼ Si le gustaría	81,00%	81
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

Cree que el consumir comida chatarra o sin valor calórico puede afectar su vida en el largo plazo?

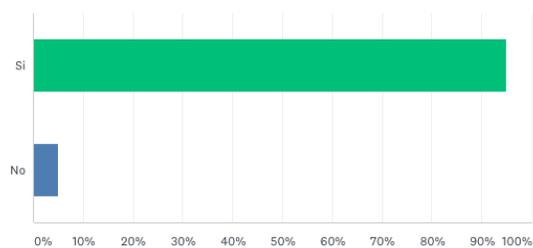
Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Si	92,00%	92
▼ No	8,00%	8
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

Considera importante la educación acerca de una alimentación sana desde temprana edad?

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Si	95,00%	95
▼ No	5,00%	5
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>