



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES

GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

PROPUESTA DE PREPARACIONES GASTRONÓMICAS SALUDABLES A

PARTIR DEL USO DE PRODUCTOS NATURALES

Presentado por:

JHOAN FELIPE DELGADO SILVA

JAIME DAVID HENRIQUEZ HENRIQUEZ

Docente:

MARGARETH JULYANA HOLGUIN MARINO

Bucaramanga, Colombia, 2019

Resumen

En el siguiente texto se dan a conocer aspectos relevantes del presente proyecto, el cual consiste en el mejoramiento del régimen alimenticio de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, la cual según datos arrojados mediante los métodos de recolección de información (encuesta) se logra ver que la mayoría de estos tienen una alimentación deficiente, lo cual puede repercutir de forma directa o indirectamente tanto en su salud como en su rendimiento académico.

En el proyecto se tocan aspectos relativamente importantes los cuales tienen que ver directamente con los patrones de alimentación estudiantiles como lo son: cafeterías, las cuales no ofrecen alternativas saludables para los estudiantes, tiempo, gustos personales y factor monetario. Todas estas mencionadas anteriormente son un claro ejemplo del porqué los estudiantes tienden a tener patrones de alimentación desfavorables para su salud y rendimiento tanto físico como intelectual.

El objetivo de este proyecto es poder brindarle una línea de productos tipo snacks o alimentos parecidos a los que la población consume diariamente (papas, empanadas, productos de paquete), pero con la diferencia que estos tendrán métodos de cocción diferentes, mejor balance nutricional y alimentos alternativos. Para así de esta forma poder contribuir con el mejoramiento alimenticio de los estudiantes.

Estos productos se pretenden dar a conocer en las diferentes cafeterías de la universidad o espacios académicos en los cuales se reconozcan otras alternativas de productos saludables que puedan ser ofrecidas en las cafeterías de la universidad o lugares cercanos a ellas, para que de esta forma los estudiantes tengan alternativas gastronómicas saludables y así lograr mejorar la ingesta diaria de alimentos.

Abstract

The following text presents relevant aspects of this project, which consists in the improvement of the diet of students of the Universidad Autonomy of Bucaramanga, which, according to data from the data collection methods (survey), most of them have a poor diet, which may have a direct or indirect impact on their health and academic performance.

The project addresses relatively important aspects that have to do directly with student eating patterns such as: cafeterias, which do not offer healthy alternatives for students, time, personal tastes and economic factor. All of the above are a clear example of why students tend to have eating patterns unfavorable to their health and performance, both physical and intellectual.

The objective of this project is to be able to provide a line of snacks or foods similar to those that the population consumes daily (potatoes, empanadas, package products), but with the difference that these will have different cooking methods, better nutritional balance, alternative foods etc. So that we can contribute to the improvement of students' diet.

These products are intended to be known in the different cafeterias of the university or academic spaces in which other alternatives of healthy products can be recognized and offered in the cafeterias of the university or places close to them, so that students have healthy gastronomic alternatives and thus manage to improve their daily food intake.

Introducción

Este proyecto surge a partir de la problemática que presenta un estudiante de la universidad autónoma de Bucaramanga a la hora de elegir un producto alimenticio para su posterior consumo, para iniciar con el proyecto se planteó la siguiente pregunta, **¿Cómo llevar una buena alimentación con alimentos saludables?** Teniendo en cuenta esta pregunta se definió el tema para posteriormente indagar sobre alguna solución posible, por otro lado, se desarrollaron objetivos, limitaciones, delimitaciones y marco conceptual todo esto para facilitar la comprensión lectora y entender el propósito del proyecto a todo lector.

Seguido, se realizó un estudio de antecedentes en donde el objetivo era encontrar un proyecto con bastante similitud al presente, se hallaron antecedentes internacionales, pero de rango nacional fueron nulos, lo antecedentes internacionales poseen una gran similitud en cuanto al propósito del estudio el cual es una base para una buena alimentación y los propósitos y beneficios de ésta.

Al adentrarnos en el tema de metodología y enfoque, se tuvieron en cuenta varios textos que tienen como finalidad guiar a los investigadores por cual método va orientado el estudio, en este caso se trató de una investigación con enfoque cualitativo y que va de la mano con una metodología exploratoria y descriptiva, además de esto, se utilizó la encuesta y entrevista como herramientas de recolección de información al estudio.

Por otro lado, se desarrolló un marco legal, el trabajo de investigación estuvo basado y regido dentro del ámbito de seguridad e higiene alimentaria. Aquí se pudo evidenciar varios conceptos y aspectos de suma importancia, los cuales están regidos dentro del marco legal.

Contenido

1. Planteamiento del problema	7
1.1. Problema de investigación	7
1.2. Objetivos	9
1.2.1. Objetivo general.	9
1.2.2. Objetivos específicos.	9
1.3. Justificación	10
1.4. Delimitaciones y limitaciones	11
1.4.1. Limitaciones.	11
1.4.2. Delimitaciones.	11
2. Marco contextual	12
2.1. Marco de antecedentes	12
2.1.1. Antecedentes internacionales.	12
2.1.2 Antecedentes nacionales	17
2.2. Marco teórico	18
2.2.1. Salud.	18
2.2.2 Alimentación	19
2.2.3. Alimentación saludable	21
2.2.4. Dietas saludables	23
2.2.5. Nutrición.	26
2.2.6 Malnutrición	27
2.2.7 Desnutrición.	28
3. Metodología	32
3.1. Enfoque y método de investigación	32
3.2. Fase de la realización	33
3.3. Descripción de la población objeto	34
3.4. Instrumentos de recolección de información.	35
3.5 Validación de instrumentos de recolección y prueba piloto.	36
3.6 Procedimiento en la aplicación de instrumentos	37
3.7 Análisis de datos	38
4. Resultados	39

4.1 Triangulación de la población	39
4.1.1 Estudiantes	39
4.1.2 Chef	53
4.1.3 Nutricionista	54
4.2 Resultados por subcategorías	55
4.2.1 Alimentación saludable	55
4.2.2 Alimentos saludables	56
4.2.3 Nutrición	56
4.2.4 Enfermedades	56
4.2.5 Tipos de alimentos	57
4.2.6 Métodos de conservación	57
4.2.7 Tiempo	58
4.2.8 Factor monetario	58
4.3 Análisis de datos por categorías	59
4.3.1 Salud	59
4.3.2 Alimentos	59
5. Conclusiones y recomendaciones	60
5.1 Conclusiones	60
5.2 Recomendaciones	61

1. Planteamiento del problema

1.1. Problema de investigación.

La alimentación en la antigüedad fue basada principalmente en la caza, recolección de frutos y vegetales silvestres, todos estos alimentos fueron de vital importancia para que el hombre subsistiera a través del tiempo ya que eran nómadas y consigo el gasto de energía era alto y gracias a esta alimentación la recuperación de nutrientes y energía era satisfactoria. Esta civilización no llevaba una dieta específica ya que su objetivo no era más que simplemente alimentarse, con el paso del tiempo la aplicación de una buena ingesta y dietas dieron a conocer los grandes beneficios que aporta al cuerpo humano y así mantener una buena salud.

Una buena alimentación está basada principalmente en la ingesta de todos los nutrientes necesarios diariamente del cuerpo, esta nos puede ayudar en el mejoramiento del sistema inmunológico, un desarrollo pleno y tener una recarga óptima de energía.

Aquella alimentación saludable es la que nos ayuda a satisfacer las necesidades fisiológicas de energía y nutrientes a través del desarrollo del cuerpo humano, la práctica de una buena alimentación va desde la madre al feto aportándole una buena ingesta de nutrientes completa y equilibrada.

La alimentación es la capacidad que tiene una persona para seleccionar los alimentos a través condicionantes externos, comúnmente se utiliza el significado de nutrición como sinónimo de alimentación, algo que se juzga como erróneo, partiendo de que ambos conceptos tienen una marca semántica diferente, considerando que la nutrición

es la suma de procesos físicos, químicos y fisiológicos por los que el organismo acoge, modifica y asimila las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos.

Para complementar una correcta alimentación es necesario consumir una serie de productos que aporten ciertas cualidades nutricionales, actualmente la Universidad Autónoma de Bucaramanga no cuenta con establecimientos aptos para el consumo de estos alimentos, la comunidad ha dado a conocer que carecen de una fuente de alimentación teniendo que consumir alimentos que no son beneficiosos para la salud tales como comidas rápidas con abundante grasa.

Lo que indica una problemática en cuanto a la salud debido a la mala alimentación y la abundante ingesta diaria de comida chatarra con abundante grasa la cual no proporciona al cuerpo humano una buena alimentación.

Por este motivo para conseguir implementar productos naturales sanos e inocuos que favorezcan a una alimentación saludable, es fundamental conocer las opiniones de cada individuo en la Universidad Autónoma de Bucaramanga y así ofrecer una serie de alimentos y productos para lograr una alimentación eficaz proveedora con los nutrientes requeridos.

Tomando en cuenta la pregunta principal del proyecto ¿Cómo favorecer a la comunidad de la UNAB en la alimentación saludable a través de la elaboración de productos naturales? se proponen las siguientes subpreguntas con el propósito de desarrollar el presente estudio. ¿Cómo llevar una buena alimentación con alimentos saludables?

¿Qué conocimientos tienen los estudiantes de la UNAB acerca de una alimentación saludable?

¿Cómo ofrecer alternativas de alimentación saludable a la comunidad UNAB?

¿En que se basa la dieta de la comunidad UNAB?

¿Qué importancia tiene una buena alimentación en nuestro cuerpo?

¿Qué alimentos de origen animal y vegetal tiene un alto de vitaminas y minerales?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general.

Implementar una línea de productos alimenticios de origen natural saludable y nutritivo para beneficiar a la comunidad UNAB.

1.2.2. Objetivos específicos.

- Identificar los hábitos alimenticios de la comunidad UNAB
- Describir los productos alimenticios naturales favorables para el cuerpo
- Definir las técnicas y materias primas a utilizar para la elaboración de productos atendiendo a estándares de natural, saludable y nutritivo.
- Desarrollar una propuesta gastronómica basada de productos naturales, saludables y nutritivos para ofrecer a la comunidad de la universidad.

1.3. Justificación

Hoy en día la problemática de salud a causa de una dieta desbalanceada nos hace padecer de enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares diabetes etc. Todo esto derivado de una mala alimentación o una dieta inadecuada. La mayoría de las personas y estudiantes por cuestiones de trabajo o de tiempo no se fijan en lo que ingieren, consumiendo todo tipo de alimentos sin tener en cuenta los daños o beneficios que se presenten en el cuerpo.

Debido a los horarios, la falta de información de una buena alimentación, la falta de tiempo y el factor monetario llevan a que la mayoría de los estudiantes tiendan a alimentarse de una forma poca saludable ingiriendo todo tipo de alimentos con alto contenido de grasa o alimentos que no compensen el gasto o requerimiento que necesita el cuerpo para realizar las actividades diarias.

La razón por la cual se está llevando a cabo este proyecto, es el de ofrecer una línea de productos variados, saludables y naturales de tipo desayunos y almuerzos. Todo esto ocasionado por cuestiones de falta de establecimientos o cuestiones de tiempo que nos impiden alimentarnos de una buena forma la cual ayude a mantener un estilo de vida más saludable.

Debido a la implementación de esta propuesta, el notaran cambios en la alimentación y salud de los estudiantes, ya que se modificará por completo la ingesta de alimentos no saludables por alimentos que de verdad aporten un valor nutritivo al cuerpo y compensen el gasto de energía que se realice durante las actividades en la universidad.

Debido a este cambio de alimentación, se verán mejoras tanto en el ámbito de la salud, previniendo enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad etc. Las cuales se derivan

de una mala alimentación. De igual manera se notarán cambios en la parte del rendimiento estudiantil, ya que si uno se alimenta de una manera sana y equilibrada se puede aumentar la memoria y mejorar el nivel de concentración y bienestar personal.

1.4. Delimitaciones y limitaciones

1.4.1. Limitaciones.

Uno de los inconvenientes o limitaciones de este proyecto fue el rechazo de la población estudiantil hacia la aprobación y consumo de nuevos productos o tendencias alimentarias saludables. También fue necesario tener en cuenta la accesibilidad y disposición económica para acceder a nuevos y mejores productos ya que estos alimentos requieren de un proceso más cuidadoso y selectivo de la materia prima lo cual generó elevar un poco los costos de adquisición del producto debido al proceso de elaboración y preparación de cada uno de estos.

De igual forma se tuvo en cuenta el contacto y el efecto que el producto le causó a las diferentes cafeterías o establecimientos gastronómicos que se encuentran distribuidas, ya que estas tienen un contrato legal con la Universidad y cualquier venta de productos que los afecten directa o indirectamente estos acudirán a quejarse con la entidad educativa.

1.4.2. Delimitaciones.

Este proyecto estuvo dirigido a toda la población de la comunidad estudiantil del campus central (El jardín), CSU y el Bosque de la universidad, la cual opte por una alimentación más saludable o quiera encontrar alternativas de alimentación variada, las cuales no causen o repercutan de manera negativa en la salud.

Para tener una información más clara y concisa sobre la alimentación de algunos estudiantes en el transcurso del día y sus distintas opciones se realizó un estudio de: Lugares de consumo, productos, precios y cantidad. Con esto se busca conocer las distintas opciones alimentarias y así ofrecerles un menú variado el cual mejore hábitos alimenticios en la mayoría de los estudiantes de la Universidad.

2. Marco contextual

2.1. Marco de antecedentes

Para la elaboración del proyecto se tendrá en cuenta los siguientes antecedentes como base de investigación y preferencia sobre el tema de estudio con el propósito de brindar soporte al proyecto que se está llevando a cabo. Los antecedentes que se encontraron son de origen nacional e internacional.

2.1.1. Antecedentes internacionales.

María Angustias Sánchez Ojeda y Elvira De Luna Bertos, Hábitos de vida saludable en la población universitaria, Facultad de enfermería de melilla, Granada. España, 2015, los estudiantes a falta de tiempo en las mañanas para desayunar optan por consumir comidas rápidas ignorando totalmente que el desayuno es una de las comidas más importantes del día y consumen lo primero que encuentran en la calle. Las pautas y objetivos del proyecto fue conocer los estilos de vida de los jóvenes universitarios en las dimensiones de: alimentación, ejercicio físico, consumos de tabaco, alcohol, relaciones sexuales y seguridad. El estudio se realizó a base de encuestas y revisiones de datos bibliográficas en las bases de datos electrónicas de PUBMED, SCIELO y CUIDEN, se observó que los estudiantes no llevan una dieta estructurada con una alta ingesta de calorías, cabe destacar

que la práctica de ejercicios es nula, se sabe que las realizaciones de ejercicio conllevan efectos beneficiosos en la salud.

Fernando Rodríguez R., Ximen Palma L., Ángela Romo B., Daniela Escobar B., Bárbara Aragú G., Luis Espinoza O., Norman McMillan L. y Jorge Gálvez C, Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile, Escuela de Educación Física. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Santa Inés. Chile. Abril 2013. Los estudiantes no desayunan por la falta de tiempo y en el transcurso del día no consumen nada de meriendas para saciar su necesidad de hambre por lo cual en el momento que pueden comer optan por comidas rápidas y no alimentos saludables. El objetivo de este proyecto es determinar los factores que intervienen en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en los estudiantes universitarios. El método de investigación fue evaluar a 799 voluntarios de cuatro universidades en Chile, aplicando instrumentos para determinar los hábitos alimenticios, índice de masa muscular, masa grasa, masa muscular. Los resultados fueron que la inactividad física es poca debido a la pereza y falta de tiempo, los jóvenes no leen las etiquetas nutricionales y tienen una dieta mediterránea. Los conocimientos de nutrición provocan una mala calidad en la alimentación de los sujetos y no hay motivación para la actividad física.

S.M. Palenzuela Paniagua, A. Pérez Milena, L.A. Pérula de Torres, J.A. Fernández García, J. Maldonado Alconada, Instituto Nacional de gestión sanitaria (Ceuta) España, Centro de salud del valle, Universidad de Córdoba, Hospital universitario reina Sofía, Centro de salud de tarajal, España, 2014. Proyecto de la alimentación en el adolescente. El objetivo el trabajo fue conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes y su relación con factores sociofamiliares. El método fue un estudio observacional descriptivo mediante

cuestionarios anónimos sobre el consumo de alimentos de la última semana, recogiendo el sexo/edad. Fueron recogidas 1005 encuestas validas 99.25%, el consumo de lácteos solo dos terceras partes las consumen diariamente, las legumbres se consumen semanalmente en el 64.5%. El consumo de pescado se iguala al de la carne. La dieta basada en la pirámide nutricional no es el patrón de alimentación en los adolescentes encuestados, con escaso consumo de lácteos, legumbres y frutas/verduras. Los alimentos se agrupan en patrones saludables o no saludables relacionados con la clase social familiar. Son necesarias estrategias sanitarias para modificar este consumo inadecuado.

Faustino Cervera Burriel, Ramón Serrano Urrea, Cruz Vico García, Marta Milla Tobarra y María José García Meseguer, Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, Universidad de Castilla, 2013, las malas influencias de los compañeros y los malos hábitos hacen que los estudiantes cambien sus costumbres de alimentación, el método usado fue un estudio transversal de una muestra de 80 estudiantes de la Facultad de Enfermería de Albacete (Universidad de Castilla). Los datos se recogieron mediante 9 recordatorios de 24 horas auto administrados en tres periodos estacionales. El IAS y el MDS2 han sido usados como indicadores de la calidad de la dieta. En todas las pruebas el nivel de significación utilizado fue de 0,05. Como resultados se notó que la dieta de los estudiantes es ligeramente calórica, pobre en carbohidrato y alta en grasa saturada y azúcares. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el pescado es sólo 3.1%. En conclusión la dieta de la población universitaria estudiada es de baja calidad, con una adherencia a la dieta mediterránea.

Rinat Ratner G., Paulina Hernández J., Jorge Martel A., Eduardo Atalah S, Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile,

Universidad de Chile, 2012, El objetivo de este estudio es analizar la calidad de la alimentación. Sus resultados pueden contribuir a conocer la calidad de la alimentación en esta población y a definir nuevas estrategias de intervención, el método de investigación se realizó en 54 casas de estudios en 11 regiones del país, se instaló en cada institución estaciones móviles de evaluación del estado nutricional, se realizaron encuestas con el contenido de formación como los hábitos alimentarios como la frecuencia de consumo de frituras, bebidas, tortas, como resultado se estudiaron 6823 estudiantes, el estudio muestra un alto nivel de conductas alimentarias inadecuadas, tabaquismo y sedentarismo, lo que conlleva a un exceso de peso también el alto consumo semanal de alimentos pocos saludables se asocia con una mayor ingesta energética de grasas, azúcares y mayor riesgo de obesidad.

Cristian Martínez Renon junto con Pilar Sánchez collado proyecto de investigación de Estudio nutricional de un equipo de fútbol de tercera división, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Universidad de León España, 2013 ,Instituto de Biomedicina (IBIOMED) , El objetivo del proyecto fue analizar los hábitos nutricionales de un equipo de fútbol semi profesional, este estudio se le realizó 21 jugadores de fútbol entre la edad de (18-35 años), los procesos llevados fueron el análisis de la ingesta y el gasto energético diario mediante de planillas , se determinó que el balance energético es negativo en los tres días de estudio (-31%, -38 % y -31%), En conclusión los jugadores de fútbol estudiados presentan un gran balance energético negativo debido a la dieta pobre en carbohidratos, con esto puede llevar a una deficiencia deportiva y un alto riesgo de lesiones.

Máximo Villanova Colmenero, José Miguel Martínez-Sanz, Aurora Norte Navarro, Rocío Ortiz Moncada, José Antonio Hurtado y Eduard Baladia, Proyecto de investigación

VARIABLES UTILIZADAS EN CUESTIONARIOS DE CONSUMO DE SUPLEMENTOS ERGONUTRICIONALES, Universidad de Alicante, 2015, en los últimos años en el mundo el consumo de suplementos ergonutricionales ha aumentado, el objetivo del estudio es describir la estimación del consumo de los suplementos ergonutricionales, la metodología usada es investigar cuestionarios sobre el consumo de los suplementos y analizar las bases de datos, los cuestionarios son dirigidos a deportistas que entrenan con el objetivo de competir. Los resultados fueron que la gran mayoría de deportistas se apoyaban en los suplementos ergonutricionales, dando a conocer el frecuente consumo y la lista de suplementos.

Virginia Santesteban Moriones junto con Javier Ibanez Santos, ayudas ergogénicas en el deporte, Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD). Gobierno de Navarra. Pamplona, 2017, El objetivo de este proyecto es analizar la eficacia, los mecanismos de acción, las dosis, efectos adversos y los deportes que se pueden beneficiar de su consumo, para este proyecto el método fue una búsqueda profunda en la base de datos Pubmed, revisiones bibliográficas y artículos originales de las sustancias estudiadas, los resultados fueron que los deportistas usaban dosis de mono hidrato de creatina 20g/día durante 4-7 días ya que son eficaces para mejorar la fuerza y la potencia muscular en sprints cortos y repetidos. La cafeína en dosis de 2 mg/kg mejora la capacidad de reacción, generalmente, el progreso, beneficio y mejora con la ayuda de los suplementos en la actividad física es menor cuanto mejor es el nivel deportivo de cada individuo.

Marco Antonio Curillo Martínez, La nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa, Ecuador, 1-ene-2018, El objetivo del proyecto tiene como función principal lograr determinar cuán influyente es una buena nutrición para el rendimiento físico de los

estudiantes, El objetivo de esta encuesta fue informar la importancia de la nutrición en su alimentación y los efectos negativos de los malos hábitos alimenticios y, comunicar que por medio de la elaboración de una guía de nutrición, aplicable en la institución se podrá obtener el mejoramiento en el rendimiento físico deseado. Para llevar a cabo el proceso se realizaron encuestas para tomar los datos reales a 60 estudiantes,

se evaluó el rendimiento físico por medio de pruebas de rendimiento los cuales arrojaron una deficiencia en el rendimiento, durante 1 mes se realizó un plan de alimentación logrando el objetivo deseado y mejorando notablemente el rendimiento físico de los estudiantes.

2.1.2 Antecedentes nacionales.

Diana Milena Rojas Infante, Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física, Bogotá. Colombia, 2012, Los malos hábitos alimenticios repercuten notablemente el rendimiento físico y el riesgo de contraer enfermedades crónicas y mortales en un futuro, el propósito del estudio fue identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y nivel de actividad física escolar a estudiantes entre los 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, Bogotá. El estudio se le realizó a 86 estudiantes bajo el consentimiento informado a sus padres, se realizó valoración nutricional por IMC, percepción de alimentación saludable y la práctica de actividad física. Los resultados del estudio mostraron que el 17.4% de los niños presentan sobrepeso, el cuestionario determinó que el 88,4 de los niños son irregularmente inactivos.

2.2. Marco teórico

Una buena alimentación está basada principalmente en la ingesta de todos los nutrientes necesarios diariamente del cuerpo, esta nos puede ayudar en el mejoramiento del sistema inmunológico, un desarrollo pleno y tener una recarga óptima de energía.

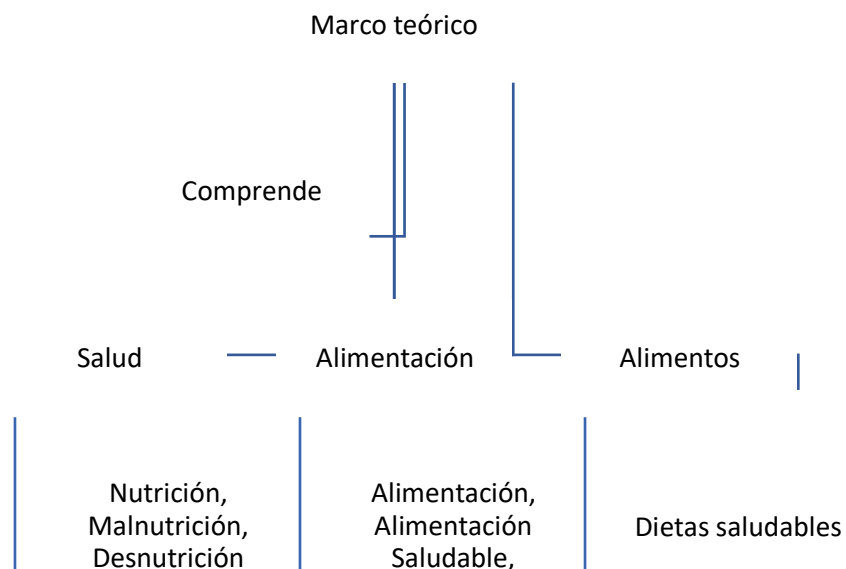


Figura 1. Mapa conceptual de temáticas investigadas.

2.2.1. Salud.

La alimentación es un factor importante para llevar una buena salud, esta se puede conseguir llevando a cabo una dieta equilibrada con los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo y así mismo con una amplia variedad de alimentos. Tabucchi 2010 afirma: “El hombre pasa la primera mitad de su vida arruinando su salud, y la segunda intentando poner

remedio”. Es este el motivo por el cual si no llevamos una alimentación saludable podremos contraer algunas enfermedades como: Obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, anemia. Por esto es trascendental optar por una buena salud con la ayuda de una buena alimentación.

Es correcto afirmar que la alimentación saludable es aquella que aporta al cuerpo todos los nutrientes que son necesarios para que así el organismo se mantenga en un buen funcionamiento día a día beneficiándose con buen estado de salud y control para prevenir enfermedades, Cristina Fernández de Kirchner (2009) nos comenta que: “La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social del ser humano en armonía con su medio; no se refiere solo a la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud es también un derecho humano fundamental”

Al no alimentarse correctamente el ser humano está expuesto a una gran cantidad de enfermedades, Martínez L.E (2006) comenta que: “El infarto cardíaco, la enfermedad cerebrovascular, la arteriosclerosis y ciertos tipos de cáncer tienen relación con las grasas. La hipertensión se relaciona también con las grasas y con la ingesta de sal. La diabetes se asocia con el azúcar. Los accidentes, los homicidios, los suicidios y la cirrosis se relacionan con el consumo desordenado de alcohol. Aparte de eso, otras enfermedades como la obesidad, la osteoporosis, la gota y la caries dental tienen una clara relación con factores nutricionales específicos”.

2.2.2 Alimentación.

Una buena alimentación está basada principalmente en la ingesta de todos los nutrientes necesarios diariamente del cuerpo, esta nos puede ayudar en el mejoramiento del

sistema inmunológico, un desarrollo pleno y tener una recarga óptima de energía. “La alimentación proporciona al ser humano los elementos imprescindibles para mantener su energía vital y garantizar el buen funcionamiento de todo su organismo”. Larousse (2005)

Con respecto a lo anterior, es importante entender que la alimentación saludable es la que nos ayuda a satisfacer las necesidades fisiológicas de energía y nutrientes a través del desarrollo del cuerpo humano, la práctica de una buena alimentación va desde la madre al feto aportándole una buena ingesta de nutrientes completa y equilibrada. Anyul Milena Vera, Rey Blanca C. Hernández T (2013) afirman que: “Es sabido, que la alimentación saludable es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, varios tipos de cánceres y la obesidad son algunas de las enfermedades que podrían prevenirse con un consumo adecuado de frutas y hortalizas verduras, sumado a la práctica de actividad física regular”

Es por esto que la alimentación es la capacidad que tiene una persona para seleccionar los alimentos a través condicionantes externos, comúnmente se utiliza el significado de nutrición como sinónimo de alimentación, algo que se juzga como erróneo, partiendo de que ambos conceptos tienen una marca semántica diferente, considerando que la nutrición es la suma de procesos físicos, químicos y fisiológicos por los que el organismo acoge, modifica y asimila las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos.

Otro factor que está afectando lenta y minuciosamente en la actualidad son los medios de comunicación los cuales nos bombardean con publicidad de un esquema alimentario asociado al trabajo fácil y sedentarismo con productos con alto contenido de

sustancias como sodio, azúcar, aditivos, grasas trans, alcohol, todo esto debido a la grande capacidad de los medios de comunicación para persuadir a las personas en aspectos positivos y negativos.

2.2.3. Alimentación saludable.

Aquella alimentación saludable es la que nos ayuda a satisfacer las necesidades fisiológicas de energía y nutrientes a través del desarrollo del cuerpo humano, es por esto que el Ministerio de salud (2017) establece cinco criterios importantes:

- **Completa:** debe contener todos los macros, macronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.
- **Equilibrada:** debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aportan la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.
- **Suficiente en energía y nutrientes** que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.
- **Adecuada:** se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.
- **Inocua:** es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.

Todo esto acompañado de una gran mayoría de prácticas y patrones alimenticios, es recomendable que las personas debían alimentarse de forma saludable y correcta, es por esto que el Ministerio de salud (2017) dice que:

- Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente. Todos los días coma frutas, verduras, cereales integrales, leguminosos, lácteos bajos en grasa, carnes magras y huevos. Combine colores y sabores.
- Con menos grasa mejor se pasa. Prefiera los alimentos asados, cocidos o al vapor sin usar aceite, manteca, ni mantequilla. Prefiera el aceite de oliva, de canola o de girasol. El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud. Los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra. Si al freír los alimentos, su superficie se torna oscura y la cocción en el centro se hace difícil, es hora de desechar el aceite.
- Apuéstale a 3 frutas diarias. Las frutas aportan fibra, vitaminas y minerales que mejoran su digestión. Combine colores y sabores y apuéstale a consumir al menos 3 porciones al día, notará la diferencia. Las frutas como el mango, la papaya, la guayaba, el melón, la naranja y el durazno aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión.
- Descubra la aventura de la verdura. Hay verdes, amarillas y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo. Tiene miles de posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla y dé vía libre a su imaginación a la hora de preparar y combinar las verduras.

- Evite el consumo de bebidas azucaradas. Cambie los postres azucarados por fruta; cambie las gaseosas y refrescos por agua y jugos sin azúcar agregada. Endulce su vida con amor y con la justa medida. Las bebidas azucaradas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.
- Dígale adiós al salero. Evite agregar sal a las comidas ya servidas. Evite alimentos altos en sodio como los que están enlatados, embutidos y las carnes frías. Prefiera aquellos cuya etiqueta indique “bajo en sodio”. Limite el uso de salsas, alimentos procesados y ultraprocesados, observe el contenido de sodio en los empaques y seleccione aquellos alimentos cuyo contenido sea más bajo. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. Reemplace la sal por sazónadores naturales.
- Bien informado, bien alimentado. Lea la información de los alimentos en los empaques, seleccione aquellos con menor contenido de sodio, azúcar y escoja aquellos que no contengan grasas trans. Ser consciente de lo que come favorece la nutrición adecuada, el cuidado y mantenimiento de la salud. Identifique en el empaque de un alimento la información nutricional (rótulo o etiqueta nutricional), ingredientes y otras recomendaciones indispensables para tomar decisiones acertadas a la hora de comprar y consumir alimentos y bebidas saludables.

2.2.4. Dietas saludables.

Según Counihan y Van Esterik (2017): Hoy en día, se cuenta con la capacidad productiva para alimentar a todas las personas del mundo, y con el conocimiento técnico para reconocer que los estómagos no sólo deben de ser satisfechos, sino que los cuerpos

deben ser nutridos apropiadamente con ingredientes esenciales para el crecimiento y la salud. En contraposición, se han producido en cantidades impresionante alimentos y bebidas que no garantizan una alimentación saludable; por consiguiente, este tipo de alimentos que para la industria alimentaria resultan baratos, para el consumidor son caros, no en su precio sino por su falta de valor nutricional.

Es necesario entender que los alimentos saludables son aquellos que proporcionan al cuerpo efectos benéficos respecto a la salud, por esto es importante que en las dietas se lleve a cabo la ingesta de todos los nutrientes y calorías necesarias para cubrir todas las necesidades.

Es importante mejorar la dieta día a día, Colgan (2006) presenta una serie de consejos los cuales son:

- **Dieta baja en grasas.** La baja ingestión de grasas protege de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer, también mantiene baja la grasa corporal, lo cual ayuda al sistema inmunológico. En esta dieta se recomienda no tomar más de un 15% de las calorías diarias procedentes de grasas saturadas y trans, ya que es preferible consumir aceite de oliva orgánico o aceite de linaza.
- **Dieta baja en sal.** El exceso de sodio puede provocar hipertensión e incrementar los riesgos de padecer cáncer de estómago y osteoporosis. Para evitar este tipo de problemas se recomienda utilizar sal de potasio en la mesa y en la cocina. La ingestión diaria de sodio debe estar por debajo de un gramo.
- **Evitar el consumo de carnes rojas y procesadas.** Su consumo está relacionado con la posibilidad de contraer cáncer de colon y de próstata debido a que contienen

agentes carcinógenos. Estas carnes pueden ser ahumadas, sazonadas, asadas al carbón y nitradas

- **Dieta alta en fibra.** Algunos de los beneficios de consumir fibra son: proteger al colon del cáncer, estabilizar el azúcar de la sangre y bajar el colesterol. Se recomienda comer entre 40 y 50 gramos de fibra al día.
- **Dieta baja en azúcar.** El abuso en el consumo de azúcares refinados puede causar problemas dentales, obesidad, anormalidades metabólicas o cardíacas y diabetes. En este caso se recomienda el uso de fructosa en vez del azúcar, debido a que es mucho más dulce y se requiere una cantidad menor.
- **Tomar alimentos orgánicos sin procesar.** El consumo de este tipo de alimentos brinda una menor cantidad de nutrientes; y además, el cuerpo para poder metabolizar este tipo de productos, se ve forzado a utilizar de sus propios tejidos algunos nutrientes esenciales.
- **Tomar agua pura.** El agua es el nutriente vital, dado que una persona sin consumir agua sólo puede vivir pocos días, se debe beber de 8 a 10 vasos diarios para la adecuada eliminación de toxinas.
- **Limitar la ingestión de alcohol.** Es cierto que el alcohol en pequeñas proporciones

protege el sistema cardiovascular y disminuye el estrés (vino tinto), pero no es recomendable tomar más de dos vasos de vino tinto diario.

- **Utilizar la pirámide alimenticia.** Las reglas para una buena comida involucran una dieta balanceada que no está definida en términos de caliente o frío, hombre o mujer, alimentos crudos o cocidos; sino en términos de los 4 grupos básicos de alimentos de acuerdo a sus nutrientes complementarios.

Acorde con lo anterior, entendemos que existe una gran cantidad de guías y patrones alimenticios para así mejorar el estado físico y llevar a cabo una buena nutrición.

2.2.5. Nutrición.

Según la Organización mundial de la salud, (OMS): “La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos con el fin de proporcionar a las personas de una resistencia física adecuada a nuestra actividad diaria”. Sin embargo, una buena nutrición consta de una serie de conocimientos tanto físicos como químicos ya que el proceso de alimentación aparte de satisfacer una necesidad es un acto que involucra factores que van desde lo psicológico hasta lo emocional.

Si bien, hoy en día estamos frente a un fenómeno que está creciendo notablemente, ya que solo se está comiendo por comer y no se tienen en cuenta los verdaderos factores que involucra una buena nutrición, todo esto conlleva a una serie de enfermedades relacionadas con la malnutrición.

Méndez (2018) afirma que: “La malnutrición afecta a la calidad de vida, ya que repercute negativamente en el desarrollo físico y cognitivo de las personas, comprometiendo su sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades transmisibles y no transmisibles”.

2.2.6 Malnutrición.

Actualmente la sociedad se ve afectada por problemas de alimentación que no se resumen a desnutrición por escasez de alimentos u obesidad por parte de países ricos como Estados Unidos de Norte América, la malnutrición, en todas las expresiones, es un problema a nivel mundial que perjudica desde niños hasta personas de la tercera edad.

Gay Méndez (2018) comenta que: Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), son una de las enfermedades crónicas, más frecuentes en adolescentes y mujeres jóvenes. Realmente son consideradas como enfermedades psiquiátricas, que se caracterizan por tener una alteración definida del patrón de ingesta o de la conducta sobre el control del peso, que produce un deterioro físico y psicosocial. En consecuencia, aparece una malnutrición que afecta a todo el organismo y al funcionamiento cerebral. (p.65)

Por consiguiente, la malnutrición hace referencia a la mala nutrición por diferentes causas: ingerir alimentos en exceso o poco, la mala combinación de alimentos, consumir alimentos con muy bajo nivel nutricional, o alimentos que están contaminados. Todas estas formas de alimentación derivan en enfermedades que se convirtieron en problemas de salud pública.

Davidson y col. (1979) afirman: Algunos desórdenes nutricionales constituyen significativos problemas de salud pública tanto en los países desarrollados hallándose implicado en su erradicación y en su causa los alimentos procesados.

2.2.7 Desnutrición.

La ingesta de pocos alimentos deriva en desnutrición la cual se clasifica en cuatro tipos: emaciación, retraso del crecimiento, insuficiencia ponderal, y la insuficiencia de vitaminas y minerales. En jóvenes y niños la desnutrición los hace más susceptibles ante las enfermedades o la muerte misma.

La escasez de peso corporal con respecto a la talla o altura lleva como nombre emaciación. Esta condición indica gran pérdida de peso, debido a que la persona no ha ingerido la cantidad suficiente de alimentos o también puede ser causada por una enfermedad de tipo infecciosa, ejemplo claro de esto lo es la diarrea. En niños que presentan emaciación tienen mayores probabilidades de morir, pero es viable la atención temprana acompañada de especialistas en la nutrición y médicos.

Ortiz Andrellucchi, L. Peña Quintana, A. Albino Beñacar, F Monckerberg Barros, L Serra (2006) comentan que: “La desnutrición puede ser primaria cuando se produce por una carencia nutritiva y/o psicoactiva, y secundaria cuando existe una enfermedad que la determina, independientemente de su situación sociocultural; por ejemplo, enfermedades genéticas, metabólicas, inmunológicas, malformaciones que pueden afectar al cerebro, corazón, hígado.”

Por ende, es de suma importancia reconocer que los efectos de la desnutrición se valoran en un rango de corto a largo plazo y lleva consigo una amplia cantidad de enfermedades que perjudican la salud.

2.3 Marco conceptual

Inocuo: La inocuidad de los alimentos puede definirse como el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos para asegurar que una vez ingeridos, no representen un riesgo para la salud. (Minsalud, 2017)

Alternativa: Opción entre dos o más cosas. (RAE)

Hábito: Nos referimos a un hábito cuando hacemos referencia a un acto que tomamos por costumbre, es una acción que alguien realiza tantas veces que se suelen realizar con frecuencia. Los hábitos por lo general son movimientos sencillos de las personas para complementar su vida de momentos y funciones, muchas veces un hábito puede ser una distracción para quien lo realiza.

Tendencia: Se conoce como tendencia a una preferencia o una corriente que se decanta hacia un fin o fines específicos y que generalmente suelen dejar su marca durante un periodo de tiempo y en un determinado lugar. En la actualidad la palabra tendencia es utilizada como un sinónimo de moda, ya que es visto como un mecanismo social que se encarga de controlar las elecciones que las personas llevan a cabo.

Ingesta: Material alimenticio o líquidos que se incorporan al organismo por la boca en un periodo determinado.

Subsistir: Verbo neutro intransitivo. Esta palabra se dice especialmente a una cosa en conservarse, continuar, estar, seguir, permanecer, perpetuarse, quedarse, vivir, resistir, mantenerse, durar, establecerse, habitar, persistir o residir por un tiempo, periodo o etapa. Mantener la vida, seguir viviendo.

Nómada: La palabra nómada se utiliza para definir a aquello que no permanece en un sitio fijo, sino que se traslada de un lugar a otro. Esta noción se encuentra asociada con la persona que va de un sitio a otro sin asentarse de forma permanente en un lugar.

2.4 Marco legal

El trabajo de investigación estuvo basado y regido dentro del ámbito de seguridad e higiene alimentaria. Aquí se pudo evidenciar varios conceptos y aspectos de mucha importancia, los cuales están regidos dentro de un marco legal. Existen muchos aspectos legales de suma importancia a la hora de investigar para no infringir las leyes nacionales y en algunos casos internacionales, por lo cual quisimos resaltar y explicar una ley que fue la más relevante para el desarrollo del proyecto.

Para la realización del proyecto se tuvo en cuenta el artículo 126 del Decreto-ley 019 de 2012 “la cual establece que los alimentos que se fabriquen envasen o importen para su comercialización en el territorio nacional, requerirán de notificación sanitaria, permiso o registro sanitarios, según el riesgo de estos productos en salud pública, de conformidad con la reglamentación que expida el Ministerio de Salud y Protección Social”.

Esta ley analiza y evalúa todo lo relacionado con la fabricación y elaboración de productos alimenticios para así asegurar la inocuidad de los mismos. Esta ley abarca todo lo relacionado desde el cultivo inicial de cada producto hasta la capacitación y experiencia del personal manipulador hasta concluir la transformación final del producto.

Tal como se menciona en el capítulo 1 “Todo alimento que se expendá directamente al consumidor deberá obtener Registro Sanitario, Permiso Sanitario o Notificación Sanitaria expedido conforme a lo establecido en la presente resolución.

3. Metodología

3.1. Enfoque y método de investigación

En este proyecto, el enfoque que se tomó fue el cualitativo, ya que éste permite conocer los hábitos alimenticios de la población objeto de estudio y las preferencias gastronómicas al momento de elegir una preparación. Así mismo, identificar las cualidades nutricionales que debe tener la propuesta alimenticia a partir del reconocimiento de valores nutritivos por medio de un profesional experto en el tema.

Como menciona Punch: “El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados.”

El método exploratorio se tomó en cuenta ya que por medio de este se pudo indagar, conocer y recolectar información sobre un público específico el cual tiene preferencias a la hora de elegir una preparación gastronómica en las cafeterías y puntos de alimentación cercanos en la Unab. Este método ayudó a reconocer dichas preferencias ya que por medio de este se examina un tema o problemática a la cual es de poca importancia y no se le da el valor necesario.

Dankhe nos comenta que : “Los estudios exploratorios nos sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real, investigar problemas del comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, identificar conceptos o variables

promisorias, establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones (postulados) verificables (Dankhe, 1986).”

Se eligió el método descriptivo ya que es el que más se adecuó al tema de investigación, el cual requiere una serie de recolección de datos e información específica. El objetivo de este método es medir un conjunto de características o comportamientos de una población específica para así calcular los aspectos importantes los cuales son los que se tendrán en cuenta a la hora de realizar y recolectar la información.

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, -comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Metodología de la investigación”

3.2. Fase de la realización



Figura 2. Fases de la investigación.

El proyecto se inició por la problemática de la mala alimentación por los estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, este problema afecta el rendimiento físico y mental día a día y por ello es importante mantener una buena ingesta de alimentos para una óptima carga de energía diaria, los estudiantes optan por ingerir alimentos no saludables y de mala calidad por su fácil acceso y lo que más facilita en los espacios de tiempo.

Esta problemática está presente día a día durante los años, la solución que se presentó fue implementar una serie de preparaciones las cuales se dieron a conocer en el hostel del campus jardín de la universidad, todas estas recetas fueron pensadas estratégicamente para que cumplan todas las características y cualidades de una alimentación completa y balanceada, se realizaron encuestas a los estudiantes y por este medio se recolectó la información necesaria para saber cuál era la elección principal de sus alimentos día a día, sus preferencias, de que se alimentaban en la mayoría de su tiempo, cada cuanto y qué es lo más recomendado, con base a los datos obtenidos se realizaron los platos con toda la información obtenida.

3.3. Descripción de la población objeto

Para llevar a cabo esta propuesta se realizó una serie de encuestas a los estudiantes con el fin de conocer sus gustos o tendencias a la hora de alimentarse. En la encuesta se tocaron temas muy específicos como: Gustos, factor monetario y rapidez. Todos los datos que fueron recolectados sirvieron como una guía específica para así decidir qué tipo de alimentación o cuál fue la mejor opción a la hora de elaborar un menú o en dicho caso un producto que sea atractivo y de buen gusto.

La población objeto de estudio fueron la comunidad estudiantil situada en la Universidad. Por experiencia se ha evidenciado que los estudiantes llevan una dieta no muy saludable debido a sus hábitos alimenticios y a escasez de tiempo día a día por lo que recurren a este tipo de alimentos no tan saludables.

3.4. Instrumentos de recolección de información.

Se empleó el método de encuesta para recolectar información sobre preferencias e inclinaciones gastronómicas en la población estudiantil de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, los estudiantes llevan una alimentación poco benéfica para su salud sin tener en cuenta los daños significativos que ocasionan los alimentos altos en colesterol y bajos en vitaminas y nutrientes, los estudiantes de pregrado oscilan entre los 16 y 30 años, en este rango de edad no todos los estudiantes están informados.

La encuesta es una herramienta compuesta de preguntas específicas y así medir el conocimiento de los estudiantes respecto a temas específicos e importantes de la ingesta de alimentos y dietas, esta herramienta se llevó a cabo para la recolección de información con la cual se llevó a cabo la elaboración de este proyecto, Prof. Esther Chiner dice que: “De acuerdo con García Ferrando (1993), una encuesta es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población. La medición mediante encuesta puede ser efectuada, y de hecho es el procedimiento más frecuente, de modo esporádico y coyuntural con el fin de tantear la opinión pública en relación con algún tema de interés. Con encuestas podemos

conocer opiniones, actitudes, creencias, intenciones de voto, hábitos sexuales, condiciones de vida, etc.” Investigación descriptiva mediante encuestas, Página 2.

Mediante el uso de esta herramienta se midió el conocimiento de los estudiantes respecto a temas específicos que se plantearon en las preguntas.

Entrevista

La otra herramienta que se manejó para la elaboración de este proyecto fue la entrevista, la cual se le realizó a una nutricionista certificada experta en el tema, el propósito de la entrevista fue recolectar información y conocimiento.

La entrevista *“Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)... En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia o un equipo de manufactura.”* (Hernández, 2017)

3.5 Validación de instrumentos de recolección y prueba piloto.

Para llevar a cabo el proceso de verificación y validación de las preguntas que se realizaron en la encuesta y entrevista, se contó con la participación de la docente y profesional en nutrición Alba Liliana Méndez Ortiz, docente encargada en dietas terapéuticas, nutrición y salud pública de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, tras concluir el proceso de validación la docente recomendó una serie de modificaciones:

- La alimentación y salud son puntos muy importantes que están ligados, es por eso que se debe tratar de orientar y dar a conocer los beneficios que conllevan el alimentarse saludablemente.

- Es importante ser claros y concisos con la idea que se planteó, lo importante es intentar persuadir a los estudiantes de que modifiquen su estilo de alimentación y que estén al tanto de lo positivo y beneficioso que es el llevar una alimentación saludable.
- Recolectar información respecto al conocimiento que tienen los estudiantes en cuanto al estilo de vida saludable y alimentación.

Como resultado de la prueba piloto se recibió un trato muy profesional y excelente manejo del tema por parte de los entrevistados, por otro lado, la encuesta constó de 20 preguntas las cuales el propósito fue recolectar tanto información como conocimiento de los estudiantes en el manejo del tema de alimentación saludable.

3.6 Procedimiento en la aplicación de instrumentos

Para llevar a cabo la realización de la prueba piloto fue importante llevar a cabo la búsqueda de profesionales expertos en el tema con conocimiento para responder las preguntas con seguridad y profesionalismo, lo importante es la información que se recolecto, es por esto que el perfil adecuado para el proceso fue buscar una nutricionista capacitada y con buen manejo del tema.

Por otro lado, las encuestas fueron dirigidas a la población estudiantil, lo importante fue conocer el manejo del tema y que tan informados estaban con respecto al tema de alimentación saludable, es por esto que con la ayuda de las preguntas obtuvimos una gran variedad de respuestas las cuales ayudó a responder el objetivo principal respecto al conocimiento y manejo de tema de la alimentación saludable.

3.7 Análisis de datos

Ámbito temático	Problema de investigación	Pregunta de la investigación	Objetivo general	Objetivo específico	Categorías	Subcategorías
Alimentación saludable	Mala alimentación en los jóvenes estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga	¿Cómo favorecer a la comunidad Unab en la alimentación saludable a través de productos de origen natural y animal?	Implementar una línea de productos o alternativas gastronómicas de origen natural y saludable para beneficio de la comunidad UNAB.	Identificar los hábitos alimenticios de la comunidad UNAB. Definir las técnicas y materias primas a utilizar para la elaboración de productos atendiendo a estándares de natural, saludables y nutritivo. Desarrollar una propuesta gastronómica basada en productos de origen natural y animal, saludables y nutritivos para ofrecer a la comunidad UNAB.	1. Gastronomía 2. Salud 3. Alimentos	. Gastronomía saludable -Gastronomía nacional -Gastronomía internacional -Métodos de conservación -Enfermedades -Nutrición -Gastronomía saludable -Malnutrición Macronutrientes Micronutrientes -Alimentos saludables -Alimentos procesados -Tipos de alimentos

4. Resultados

A continuación, se darán a conocer los resultados que se obtuvieron a partir del análisis de la población objeto de estudio, los cuales fueron los estudiantes, esta información se logró recolectar gracias a una encuesta realizada en Google, en donde se tocan temas específicos los cuales nos arrojaron datos puntuales y concretos acerca de gustos, conocimiento del tema tratado, factores influyentes etc.

Para la triangulación del proyecto se tuvieron en cuenta cuatro poblaciones específicas tales como: estudiantes, chefs, nutricionistas y un entrenador físico, los cuales fueron de vital importancia a la hora de entender y aclarar algunos aspectos fundamentales tales como: buena alimentación, cómo lograr una alimentación, qué métodos de cocción se pueden utilizar para lograr comer un poco más saludables, que enfermedades surgen a partir de una mala alimentación o el cómo se pueden sustituir algunos productos como harinas por alimentos mucho mejores, con la misma función pero mucho más saludables.

4.1 Triangulación de la población

4.1.1 Estudiantes

En el proceso de recolección de información recolectada se observó que la gran mayoría de los estudiantes son conscientes de algunos beneficios que aporta una buena alimentación, sin embargo, desconocen cuáles son los alimentos necesarios para lograr una buena ingesta de nutrientes en la realización y práctica de una dieta alimenticia. Todo esto afecta directa o indirectamente el rendimiento de cada estudiante ya sea en el ámbito educativo o en el rendimiento físico de cada persona.

Los estudiantes consideran que uno de los factores primordiales por los cuales llevan una alimentación regular es la falta de tiempo, economía, gusto personal y por limitación de acceso a otros alimentos. Otro de los últimos factores, pero no menos importante es la falta de conciencia y educación alimentaria, pues se pudo observar que los estudiantes, por no decir la gran mayoría no saben cómo suplir o equilibrar de manera saludable todos los nutrientes que el cuerpo necesita por lo que requieren a productos de muy fácil acceso, pero con poco beneficio nutricional.

A continuación, se mostrará información pertinente recolectada a través de la encuesta realizada a los estudiantes, información de suma importancia a la hora de conocer factores fundamentales sobre alimentación.

1. ¿Cuántas comidas considera usted que un adulto debe comer diariamente?

30 respuestas

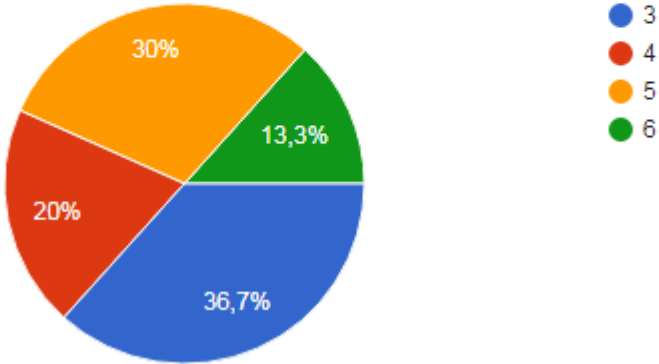


Figura 1.

Los estudiantes tienen opiniones distintas según su criterio de cuantas veces un adulto debe alimentarse diariamente, el porcentaje más alto equivale a un 36,7 % por encima de los otros valores, por otro lado, el porcentaje más bajo equivale a un 13.3 %.

2. ¿Cree usted que ingerir agua ayuda a una buena alimentación?

30 respuestas

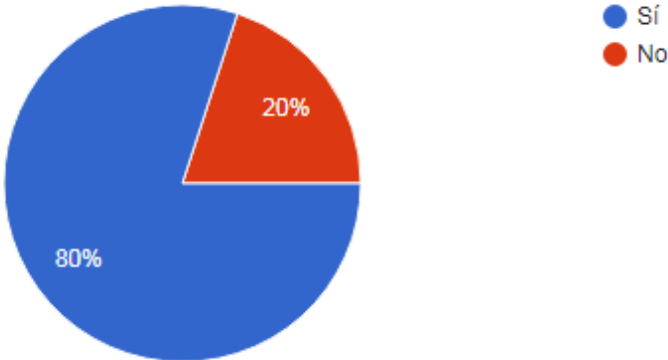


Figura 2.

El 80% afirmaron que ingerir agua ayuda a una buena alimentación, en cambio el 20% lo negaron.

3. ¿Usted considera que come despacio o rápido?

30 respuestas

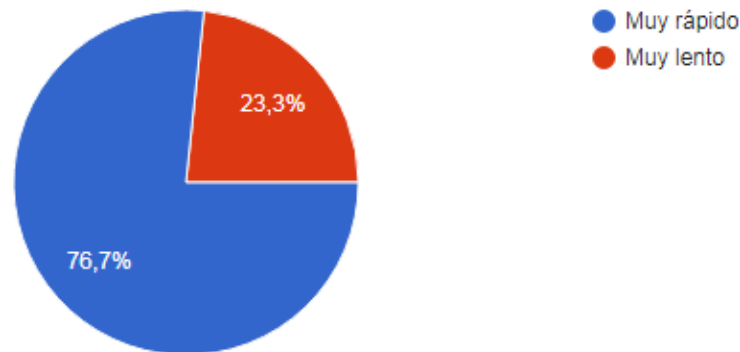


Figura 3.

El 76,7% de estudiantes encuestados respondieron que su velocidad de ingesta es alta, por otro lado el 23,3% están de acuerdo que la ingesta de alimentos debe ser de manera lenta.

4. ¿Es consiente que este hábito es beneficioso para su salud o por el contrario altera su proceso digestivo?

30 respuestas

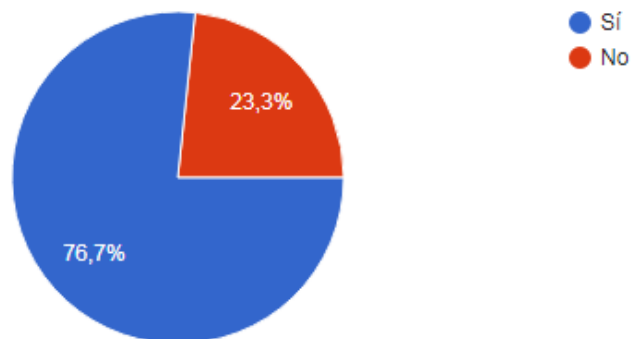


Figura 4.

El 76,7% es consciente de los beneficios y complicaciones, el 23,3% no está de acuerdo.

5. ¿Cuántas veces cree usted que es necesario el consumo de carne rojas a la semana?

30 respuestas

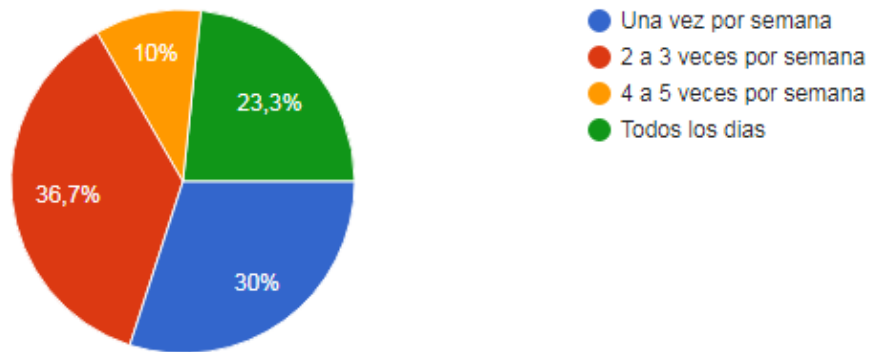


Figura 5.

Se pusieron 4 opciones de respuestas. El 36,7% dice que el consumo de carnes rojas por semana debería ser de 2-3 veces, el 30% y 23,3% dice que el consumo debería ser de entre 1 y 5 veces por semana. Por otro lado el 30% dice que debería ser todos los días.

6. ¿Cual es el tiempo de comida que usted considera más importante?

30 respuestas

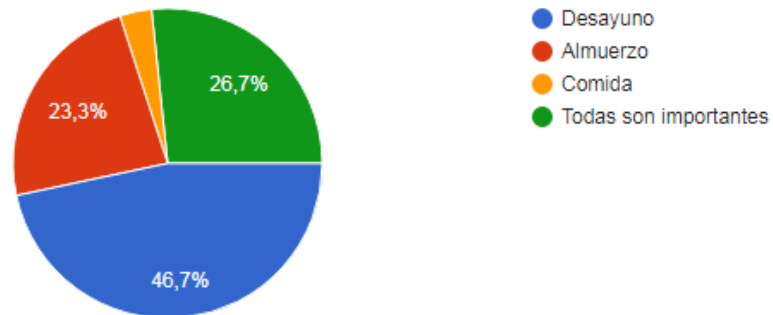


Figura 6.

El 46,7% de estudiantes encuestados están de acuerdo que el tiempo y la comida más importante y adecuada es el desayuno. El 26,7% dice que desayuno, almuerzo y cena son importantes por igual, el 23,3% le parece el almuerzo el mejor tiempo.

7. ¿Considera conveniente tener unos horarios habituales de comida?

30 respuestas

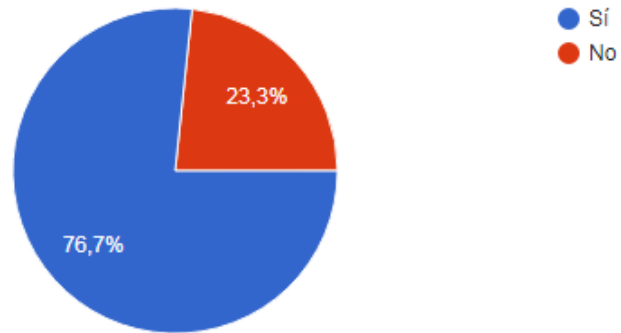


Figura 7.

Para el 76,7% de estudiantes encuestados llevar horarios habituales de comida es necesario, por otro lado, el 23,3% dice que no es conveniente.

8. ¿Con que frecuencia cree usted que se alimenta de forma saludable?

30 respuestas

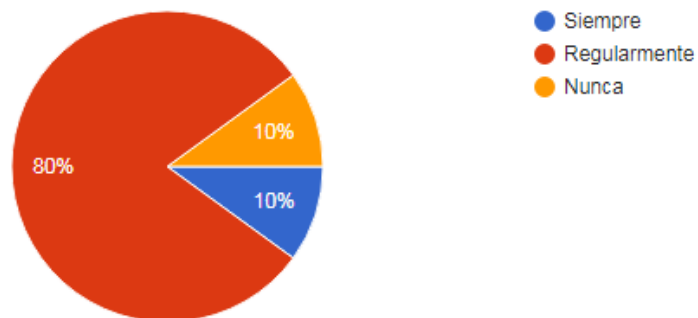


Figura 8.

9. ¿Cree usted que es necesario llevar una buena alimentación?

30 respuestas

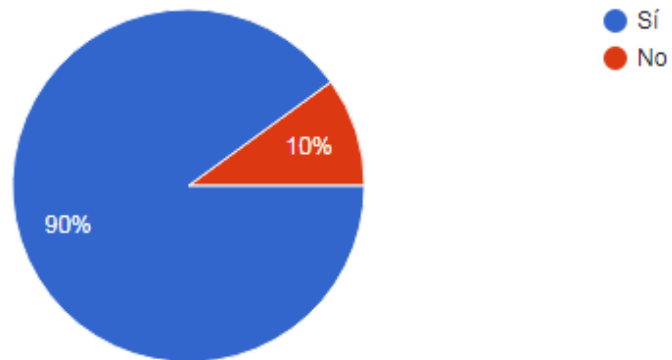


Figura 9.

10. ¿Por que el consumo de frutas y verduras es necesario para una alimentación saludable y balanceada?

30 respuestas

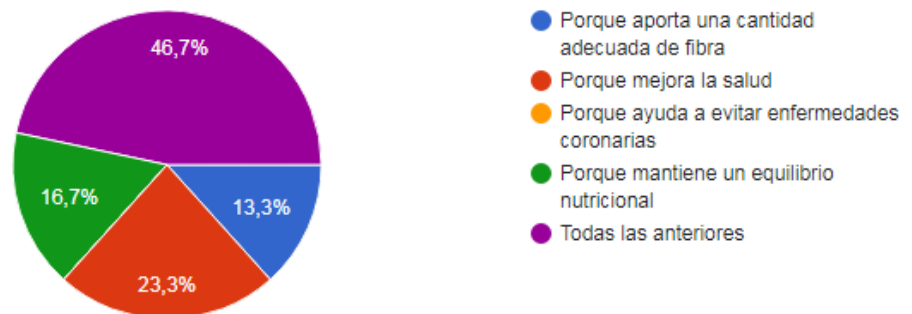


Figura 10.

11. ¿Que alimentos considera usted que son menos saludables?

30 respuestas

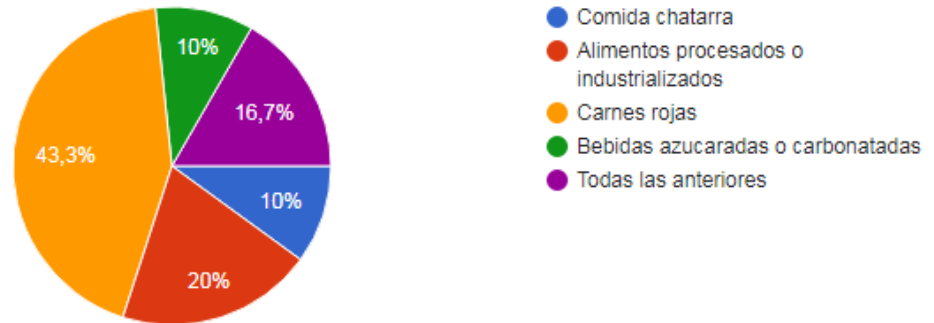


Figura 11.

12. ¿Por que es mas fácil para usted acceder a estos alimentos?

30 respuestas

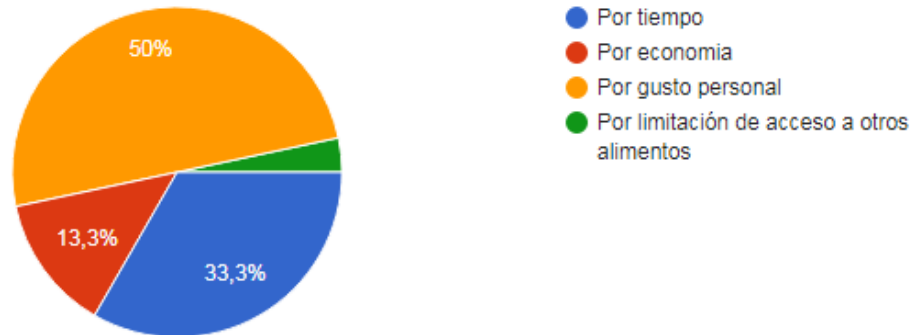


Figura 12. Los estudiantes a la hora de elegir que comer se encuentran sometidos a factores como el tiempo, economía, gusto personal y limitación de acceso, se puede apreciar que el 50% elige según su gusto personal por encima.

13. ¿Con que frecuencia consume esos alimentos?

30 respuestas

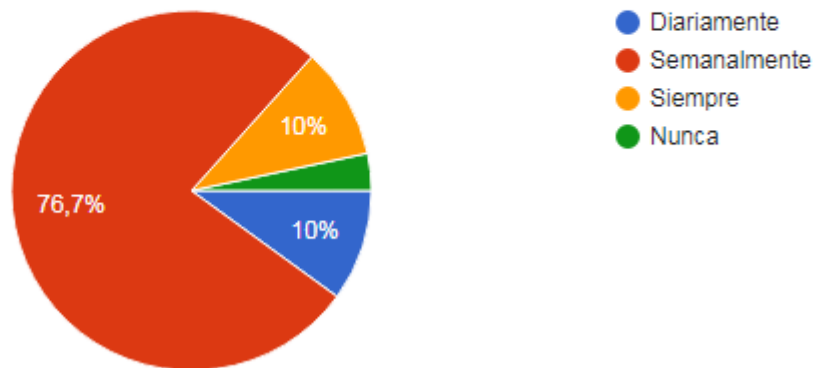


Figura 13.

El 76,7% de estudiantes encuestados dieron a conocer que consumen dichos alimentos semanalmente, por otro lado, un 10% dicen que los consumen diariamente, 10% mencionan que la ingesta es siempre.

14. ¿Considera usted que son una opción mas fácil?

30 respuestas

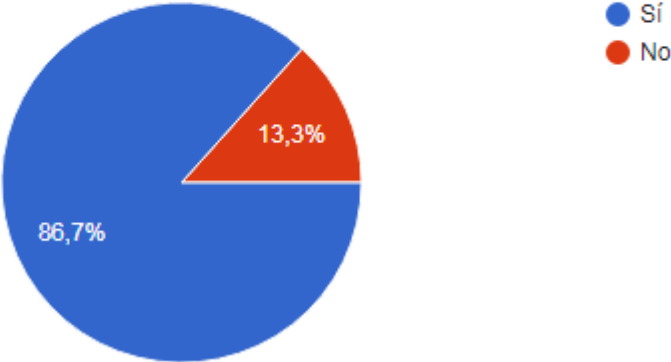


Figura 14.

El 86,7% afirmó que son una opción más fácil, sin embargo, 13,3% no están de acuerdo.

15. ¿Es usted consciente del daño que le proporciona el consumo excesivo de alimentos no saludables?

29 respuestas

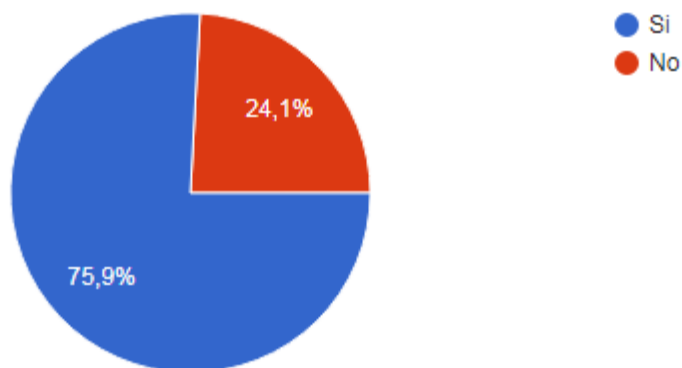


Figura 15.

El 75,9% (22 personas) eligieron la opción “Sí” a comparación del 24,1% el cual eligió de forma negativa. Esto evidencia claramente que la mayoría de las personas saben de algún modo el daño que dichos alimentos le pueden ocasionar, sin embargo el consumo de los mismos es elevado por patrones como gustos personales, facilidad o precio.

16. ¿Usted cambiaría su dieta para mejorar su estilo de vida?

30 respuestas

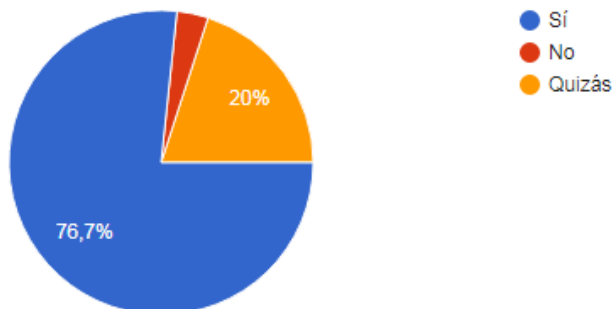


Figura 16.

La figura 16 muestra que el 76,7% de estudiantes cambiaría su estilo de vida con una dieta, por otro lado, un 20% afirmó que quizás lo haría.

17. ¿Ha realizado usted alguna vez una dieta saludable?

30 respuestas

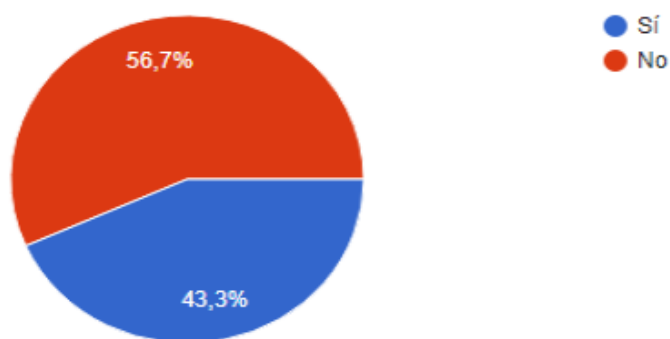


Figura 17. En el gráfico anterior se pudo observar que el 56,7% no ha realizado alguna dieta de alimentación a diferencia del otro 43,3% los cuales afirman haber realizado alguna vez una dieta.

18. ¿Continúa usted con ese hábito?

30 respuestas

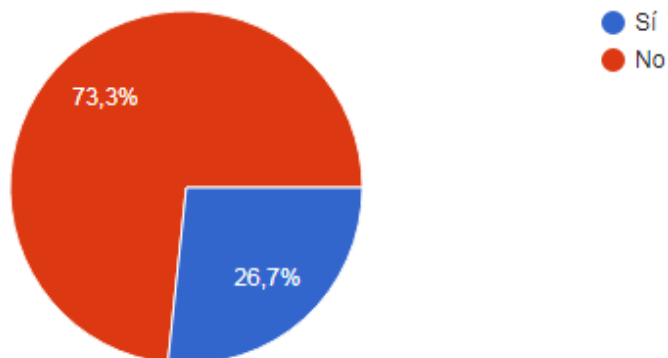


Figura 18.

El 73,3% respondieron que aún continúan con la ejecución de una dieta saludable, por otro lado, el 26,7% no la llevan.

19. ¿Conoce usted o tiene conocimiento sobre como realizar una dieta?

30 respuestas

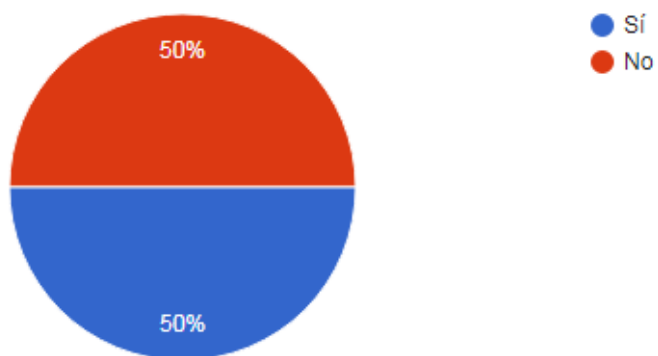


Figura 19.

En el gráfico anterior se pudo observar que el 50 % y el otro 50% conocen y desconocen los aspectos fundamentales para la realización de una dieta o alimentación saludable.

20. ¿Cree usted que es de suma importancia mantener una dieta saludable?

30 respuestas

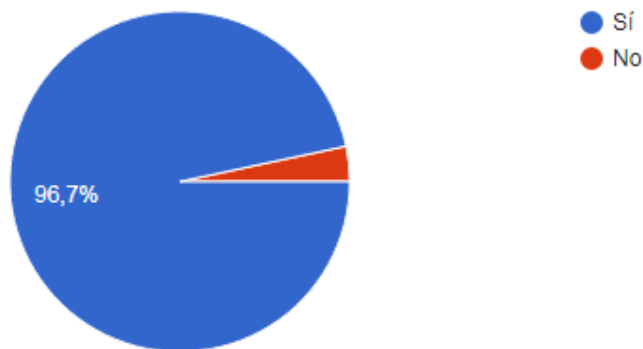


Figura 20.

El 96,7% afirmaron que el llevar una dieta saludable es importante, en cambio el 3,3% no están de acuerdo.

4.1.2 Chef.

Dentro del proceso de recolección y análisis de información a un profesional en cocina, de forma clara se denotan tres condicionantes asociados al trabajo, específicamente el tiempo, estrés y la constante ingesta de alimentos son factores que de una u otra manera repercute dentro del estilo de vida y la buena alimentación.

Otro factor que afecta de manera considerable una buena alimentación es la crianza familiar y educación primaria, factores fundamentales que repercuten en un futuro

generando así todo tipo de complicaciones tales como: obesidad, diabetes, enfermedades coronarias o problemas cardiovasculares.

Cabe destacar la importancia a la hora de elegir un alimento dependiendo del tipo de cocción por el cual fue sometido el producto, los alimentos cocidos en abundante aceite o refritos suelen ser una fuente de grasa significativamente alta para el cuerpo humano y esto conlleva al desarrollo de enfermedades y perjudicando notablemente el rendimiento físico y dificultades en el proceso de aprendizaje.

4.1.3 Nutricionista.

En el caso de la recolección de datos por parte de una nutricionista, se recopiló información la cual fue pertinente a la hora de entender el porqué de cómo alimentarse de una manera equilibrada, como hacerlo y porque algunas personas o en su gran mayoría se alimentan y llevan un estilo de vida de una forma poco saludable.

Se recolectó información clara y concisa, información como: qué alimentos favorecen al cuerpo, horarios de comida, que alimentos se deben evitar, enfermedades causadas a partir de una mala ingesta de alimentos.

Además, es importante evitar alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas, conservantes químicos y los alimentos fritos por su alta cantidad en grasa saturada, harinas, etc. Es importante el valor nutricional que poseen las frutas y las verduras en cuanto en vitaminas, minerales y fibra, dichas propiedades esenciales para el equilibrio de energía, desarrollo óptimo de masa muscular y el correcto funcionamiento del cerebro.

4.2 Resultados por subcategorías

Con la información recolectada se enfatizó en las diferentes subcategorías planteadas.

Se elaboró una triangulación de información, en la cual se mezclaron las ideas y conocimientos de personas que juegan un papel muy importante tanto en las categorías como en las subcategorías, todo esto con el fin de lograr encontrar información más clara y concisa relacionada con el tema de investigación.

Alimentación saludable, nutrición, alimentos saludables, enfermedades, tipos de alimentos y métodos de conservación, elección de alimentos por estudiante (Tiempo, Factor monetario y gusto personal.)

Están relacionados entre sí, lo cual se puede ver a través del análisis y investigación.

4.2.1 Alimentación saludable.

El conocimiento o la información que la mayoría de los estudiantes tienen sobre este tema es regular, pues en generalidad saben el significado del término, pero casi nadie sabe de qué se compone o pone en práctica dicho hábito.

Teniendo como base esta información se logró interpretar que una de las necesidades de los estudiantes a la hora de alimentarse es conocer e identificar las ventajas y beneficios que trae consigo una buena alimentación, para así mejorar significativamente el estilo y la calidad de vida de los mismos.

4.2.2 Alimentos saludables.

Los alimentos saludables son productos que la mayoría de personas conocen pero que por temas de tiempo o simplemente gusto personal no los consumen, en el caso de la población objeto de estudio saben cuáles son la mayoría de estos alimentos pero no los consumen por el simple hecho de que no los ven como una opción de alimentación completa y prefieren suplirlos por alimentos poco favorables como productos fritos, comidas relativamente desbalanceadas como algunos almuerzos o simplemente comen por el hecho de suplir una necesidad sin mirar el beneficio que este acto de puede traer.

4.2.3 Nutrición.

El tema de nutrición es un aspecto muy complejo, puesto que muchos dicen saber el significado, pero por lo general casi nadie sabe cómo se estructura o en que está basada los principios de una buena nutrición, dejando a un lado aspectos importantes como: cantidad adecuada por porción, consumo energético de acuerdo con la actividad física de cada individuo y aporte de nutrientes.

En el caso de los estudiantes ocurre lo mismo, tienen el concepto de nutrición como el simple hecho de alimentarse de una u otra manera, pero desconocen realmente lo que conlleva el nutrirse de una manera equilibrada, teniendo en cuenta parámetros y estándares establecidos para lograr un balance adecuado de nutrientes.

4.2.4 Enfermedades.

En lo que problemas de salud se trata, se logró recolectar información valiosa con ayuda de una nutricionista dietista, problemas que se derivan de una alimentación desbalanceada, entre las enfermedades se pudo observar que una de las más comunes

cuando de alimentación se trata, es la obesidad, el cual es un factor preocupante a nivel nacional como mundial, sin embargo, otras enfermedades derivadas de una mala alimentación son: diabetes, problemas cardiovasculares o enfermedades coronarias. Todas estas causadas por un mal equilibrio nutricional en la dieta de cada individuo.

Con lo anterior podemos deducir que, si los jóvenes universitarios se alimentan de una manera desfavorable, son propensos a padecer cualquier tipo de enfermedades mencionadas anteriormente lo cual afectará considerablemente su calidad de vida.

4.2.5 Tipos de alimentos.

En lo relacionado a tipos de alimentos y según la investigación se trataron 4 tipos de alimentos: alimentos procesados o industrializados, bebidas azucaradas, carnes rojas y comida chatarra, estas categorías aludiendo claramente a qué tipo de alimento es más dañino.

Se pudo observar que la mayoría de la población respondió al consumo de la carne como mayor factor dañino seguido de los alimentos procesados y bebidas azucaradas.

De lo anterior y teniendo en cuenta la entrevista con la nutricionista dietista se dedujo que los alimentos que más daños hacen son: las carnes, los refrescos, productos lácteos y los alimentos fritos, ya sea por su alto contenido graso, niveles de azúcares elevados o por los químicos y conservantes que la mayoría de los alimentos tienen.

4.2.6 Métodos de conservación.

Respecto a los métodos de conservación de alimentos y teniendo en cuenta la entrevista realizada al chef Marcelo Fiorotto, se observó que los mejores métodos para la

conservación de los alimentos son: empaque al vacío y la congelación. Son los dos métodos más efectivos a la hora de conservar casi todas las cualidades organolépticas de un producto. En el caso de la congelación se pueden organizar en porciones de 200 gramos para que el efecto de congelación tarde aproximadamente una hora.

4.2.7 Tiempo.

Se pudo observar que esto es uno de los factores fundamentales que determinan la alimentación de los jóvenes estudiantes, puesto que la mayoría tienen horarios algo complejos lo cual dificulta los tiempos de alimentación. Algunos estudiantes acuden a alimentos pocos favorables como: alimentos fritos, bebidas azucaradas o simplemente ingerir cualquier alimento con el fin de satisfacer una necesidad sin mirar los beneficios o problemáticas que estos le pueden traer.

Estos alimentos afectan considerable el desarrollo nutricional de cada estudiante lo cual se puede ver afectado en el rendimiento académico de los individuos.

4.2.8 Factor monetario.

Este es otro de los aspectos que afectan directamente el régimen alimenticio de cada estudiante, ya que algunos por falta de recursos acuden a adquirir productos de bajo costo los cuales no están elaborados de la mejor forma y calidad, utilizando insumos, productos regulares y alimentos procesados con alta cantidad de conservantes, grasas trans o azúcares, los cuales no favorecen al desarrollo nutricional adecuado de cada estudiante.

La mayoría de estos productos poco favorables son de fácil acceso, pues se encuentran en las cafeterías de toda la universidad e incluso a las afuera de las misma, lo que también facilita la obtención de estos productos.

4.3 Análisis de datos por categorías

A continuación, se mostrarán y se harán énfasis en las diferentes categorías del presente proyecto, presentando y exponiendo los aspectos más relevantes de cada una con el fin de lograr una mayor comprensión de estas para de este modo adquirir una mejor guía u orientación sobre las diferentes categorías.

4.3.1 Salud.

Es muy importante conocer y cumplir con todos los valores nutricionales necesarios de algún alimento para llevar una óptima alimentación y estilo de vida netamente balanceado. El tema de la salud y alimentación está muy ligado en la vida cotidiana y a la prevención de enfermedades que estos pueden llegar a generar por una mala manipulación que se lleva a la hora de almacenar y cocinar.

El consumo de alimentos altos en grasas son los más populares entre los jóvenes puesto que la facilidad de adquisición es notoriamente fácil, los alimentos altos en grasas son los responsables de enfermedades como la obesidad y problemas cardiovasculares a nivel mundial, esto acompañado de un bajo rendimiento físico y actitud de cada individuo por falta de información y estilo de vida.

4.3.2 Alimentos.

Es importante alimentarnos de forma correcta y balanceada y no solo por suplir una necesidad biológica, la preservación de los alimentos y la seguridad inocua son los factores más importantes en cada uno.

Con el conocimiento conocido en la actualidad que es empleado para reconocer que los estómagos no sólo deben de ser satisfechos, sino que además de esto el cuerpo humano debe ser esencialmente nutrido con una alimentación correcta y de manera apropiada con una lista de ingredientes necesarios que ayuda a mantenerse sano y de buen estado de ánimo y actitud. Se han producido en cantidades impresionante alimentos y bebidas que no garantizan una alimentación saludable; es por esto por lo que, estos tipos de alimentos que para la industria alimentaria resultan baratos y equilibrados, para el consumidor son caros, no en su precio sino por su falta de valor nutricional.

Es necesario entender que los alimentos saludables son aquellos que proporcionan al cuerpo efectos benéficos respecto a la salud, por esto es importante que en las dietas se lleve a cabo la ingesta de todos los nutrientes y calorías necesarias para cubrir todas las necesidades.

5. Conclusiones y recomendaciones

En el siguiente párrafo se mostrarán las diferentes conclusiones y recomendaciones tomadas a través del análisis de datos arrojados mediante las entrevistas a expertos en el tema y encuestas a diferentes estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

5.1 Conclusiones

En cuanto a las evidencias y datos arrojados a través de las entrevistas y encuesta realizadas a los jóvenes estudiantes, se puede deducir que la población objeto de estudio se encuentra en un nivel bajo en cuanto a aspectos de suma importancia referentes al proyecto de investigación.

Esto indica que la mayoría de los jóvenes no tienen patrones alimenticios saludables los cuales pueden repercutir de forma negativa en un futuro llegando así a ocasionar enfermedades derivadas de las mismas como lo son: enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes o enfermedades coronarias. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) las enfermedades derivadas de una mala alimentación especialmente los problemas cardiovasculares, ocupan un lugar significativo de mortalidad que abarca el 7.25 millones de muertes al año con un porcentaje del 12.8%, cifras alarmantes, puesto que ocupan el primer puesto en cuanto a principales causas de muertes en la actualidad.

En relación con lo expuesto anteriormente lo que se quiere lograr desarrollar es un plan de mejoramiento alimenticio para la población estudiantil para que de esta forma puedan llevar un mejor régimen alimenticio el cual mejorará significativamente su calidad de vida.

En última instancia se busca implementar productos de origen natural saludables con productos alternativos que la mayoría de la población no conoce pero que pueden llegar a brindar altos estándares de nutrientes, todo esto acompañados de diferentes métodos de cocción que ayuden a disminuir los riesgos de enfermedades desarrolladas a partir de una mala alimentación.

5.2 Recomendaciones

En cuanto a recomendaciones y respecto al proyecto, se plantearon algunas alternativas las cuales son de carácter relevante a la hora de poder darle una solución a dicha problemática que afecta a la mayoría de la población estudiantil, algunas de las

recomendaciones que se tuvieron en cuenta para darle una mayor solución a dicha problemática fueron:

- Alianzas entre la facultad de gastronomía y salud para así lograr un plan de desarrollo nutricional apto para toda la comunidad estudiantil.
- Tener en cuenta la opinión del cuerpo de docentes y el personal administrativo de la Universidad para hacer actividades que aporten y den solución a la problemática ya que ellos también se ven afectados por ese tipo de situaciones.
- Promoción y apoyo por parte de la facultad para dar a conocer y promocionar los diferentes productos.
- Charlas acerca de las consecuencias y beneficios que trae una buena alimentación para así de esta forma poder generar algo de conciencia y orientar a toda la población estudiantil.

Todas estas recomendaciones ayudarán a dar una alternativa de solución para dicha problemática que en estos momentos son unas de las causas de mayor mortalidad a nivel mundial y que afecta tanto a estudiantes como a todo el cuerpo administrativo y directivo los cuales también se encuentran limitados a estos productos.

Anexos

Anexo 1



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES PROGRAMA DE GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE GRADO Implementación de productos saludables en la Universidad Autónoma de Bucaramanga

El presente documento tiene como fin dar a conocer el propósito de esta investigación y solicitar su participación en dicho estudio, si usted así lo desea.

Se informa que la participación es absolutamente voluntaria e implica unos minutos de su tiempo para responder a unas preguntas que el estudiante investigador realice de manera oral o escrita, la conversación se grabará de manera que el estudiante pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado con el único fin de alimentar el estudio realizado con información relevante, esta información será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus a la encuesta y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. De tener inquietudes sobre su participación, puede contactar al teléfono 6436111 ext 319 Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Una copia de este documento le será entregada y una vez finalizado el estudio puede solicitar información sobre los resultados al teléfono mencionado anteriormente, sin que esto amerite ningún tipo de beneficio.

Acepto la participación en el proyecto de grado Implementación de productos saludables en la Universidad Autónoma de Bucaramanga

Cuyo propósito es Implementar una línea de productos alimenticios saludables para beneficiar a la comunidad UNAB

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Anexo 2

Preguntas de Entrevista dirigida a:

Profesional: Nutricionista Dietista.

1. ¿Desde su experiencia y punto de vista como cree usted que está basada una buena alimentación?
2. ¿Cuántas comidas cree usted que se deben realizar diariamente? ¿Y por qué?
3. ¿Qué alimentos cree usted que se deben evitar para lograr una alimentación balanceada?
4. ¿Qué alimentos cree usted que se deben promover para lograr una alimentación balanceada?
5. ¿Conoce usted de algún alimento el cual pueda ser el más completo a la hora de alimentarse de una manera rápida y saludable?
6. ¿Cuál es la diferencia entre alimentarse por suplir la necesidad de comer y alimentarse buscando un equilibrio entre nutrientes para beneficio del organismo?
7. ¿Se puede llegar a tener una vida saludable solo manteniendo hábitos alimentarios adecuados?
8. ¿Cuáles enfermedades se pueden desarrollar por llevar una alimentación inadecuada?
9. ¿Cuál de estas enfermedades es la más peligrosa o trae mayores consecuencias para la salud del ser humano? ¿Y por qué?
10. Como última pregunta, cual es la recomendación que tiene como Nutricionista Dietista para la población para evitar tantos casos de obesidad y sobrepeso en Bucaramanga.

Anexo 3

Preguntas de entrevista dirigida a:

Chef

1. ¿Desde su experiencia y punto de vista que alimento considera saludable y por qué?
2. ¿Gastronómicamente hablando que métodos de cocción considera saludable?
3. ¿Qué métodos de conservación de alimentos cree usted que es el más adecuado a la hora de preservar alimentos y por qué?
4. ¿Qué tipos o por cuales tipos de harinas saludables se puede sustituir las harinas comunes?
5. ¿Cuál factor cree usted que es el más relevante a la hora de comer saludable?
6. ¿Cuál cree que es la principal causa de una mala alimentación en la sociedad actual?
7. ¿Qué tipos de alimentos deberían promoverse más y cuáles no?

Anexo 4

Preguntas encuesta.

1. ¿Cuántas comidas considera usted que un adulto debe comer diariamente?
2. ¿Cree usted que ingerir agua ayuda a una buena alimentación?
3. ¿Usted considera que come despacio o rápido?
4. ¿Es consciente que este hábito es beneficioso para su salud o por el contrario altera su proceso digestivo?
5. ¿Cuántas veces cree usted que es necesario el consumo de carne rojas a la semana?
6. ¿Cuál es el tiempo de comida que usted considera más importante?
7. ¿Considera conveniente tener unos horarios habituales de comida?
8. ¿Con que frecuencia cree usted que se alimenta de forma saludable?
9. ¿Cree usted que es necesario llevar una buena alimentación?
10. ¿Por qué el consumo de frutas y verduras es necesario para una alimentación saludable y balanceada?
11. ¿Qué alimentos considera usted que son menos saludables?
12. ¿Por qué es más fácil para usted acceder a estos alimentos?

13. ¿Con que frecuencia consume esos alimentos?
14. ¿Considera usted que son una opción más fácil?
15. ¿Es usted consciente del daño que le proporciona el consumo excesivo de alimentos no saludables?
16. ¿Usted cambiaría su dieta para mejorar su estilo de vida?
17. ¿Ha realizado usted alguna vez una dieta saludable?
18. ¿Continúa usted con ese hábito?
19. ¿Conoce usted o tiene conocimiento sobre cómo realizar una dieta?
20. ¿Cree usted que es de suma importancia mantener una dieta saludable?

Referencias bibliográficas

- Cervera. F., & Serrano. R., & García. V., & Milla. M., & Garcia. M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en la población universitaria. Universidad de Castilla, España. *Nutrición hospitalaria: Revista de investigación científica*.
- Curillo. M. (2018). La nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U.E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa, Ecuador, 1-ene-2018, *Nutricion Hospitalaria*.
- Martinez. C., & Sanchez. P. (2013). Estudio nutricional de un equipo de fútbol de la tercera división. Universidad de Leon, España. *Nutricion Hospitalaria: Revista de investigación científica*.
- Palenzuela S.M., & Perez. A. Perula de Torres. L.A., & Fernández. J. A. & Maldonado. J. (2014). Proyecto de alimentación en el adolescente. Instituto Nacional de gestión sanitaria, Centro de salud del valle, Universidad de Córdoba, Hospital Universitario reina Sofía, Centro de salud de tarajal, España. *Anales del sistema sanitario de Navarra*.
- Pérez Venturino, L., Rodríguez Rivera, V. M., & Portillo Baquedano, María del Puy. (2009). Guía práctica de la alimentación saludable. *Actividad Dietética*, 13(2), 92-93. doi:10.1016/S1138-0322(09)71742-0 Retrieved from
- Por:, & Jenny Lizeth Castillo Ríos. *Cocina colombiana para amantes del buen gusto: Una aproximación a la producción de la diferencia desde la nueva cocina colombiana*.

- Ratner. R., & Hernandez. P., & Martel. J., & Atalah. E (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Universidad de Chile. Revista médica de Chile: Artículo de investigación.
- Rodriguez. F., & Palma. X., & Romo. A., & Escobar. D., & Aragu. B., & Espinoza. L., & McMillan. N., & Galvez J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios en Chile. Escuela de educación física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Santiago Ines, Chile. Nutrición hospitalaria: Revista chilena de nutrición.
- Sanchez, M. A., & De Luna Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Facultad de enfermería de melilla, Granada, España. Nutrición Hospitalaria: Instituto de investigación Biosanitaria.
- Santesteban. V., & Ibañez. J. (2017). Ayudas ergonómicas en el deporte. Centro de estudios de investigación y medicina del deporte (CEIMD), España. Nutricion hospitalaria: Sociedad española de nutrición parental y enteral.
- Villanova. M., & Martinez. M., & Norte. A., & Ortiz. R., & Hurtado. A., & Baladia. E. (2015). Variables utilizadas en cuestionarios de consumo de suplementos ergonutricionales, Universidad de alicante, España. Salud Publica: Grupo de alimentación en alimentación y nutrición.