UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA: Nutrición y Dietética

PROPUESTA DE UNA GUÍA SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

Trabajo de Integración Curricular para la obtención del Título de Licenciatura en Nutrición y Dietética.

Autor (a):

Kelly Magaly Chalá Méndez

Tutor (a):

Marcela Vanessa García Ulloa, Mgst.

Quito, Ecuador

Febrero, 2024

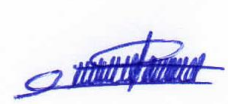
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

1. Yo, Kelly Magaly Chalá Méndez**,** declaro en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, titulado: "Propuesta de una guía sobre alimentación consciente para estudiantes de la facultad de salud y bienestar de la universidad iberoamericana del Ecuador", previo a la obtención del título profesional de Licenciatura en Nutrición y Dietética, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor/a.

2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT, en formato digital una copia del referido Trabajo de Integración Curricular para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.

3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Digital Institucional), el referido Trabajo de Integración Curricular, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 19 días del mes de febrero de 2024.



Kelly Chalá

1724374598

AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR

Mgst. Carla Caicedo
Director(a) de la Carrera de la Escuela de Nutrición y Dietética
Presente. -

Yo, Marcela Vanessa García Ulloa, Mgst, Tutor del Trabajo de Integración Curricular realizado por el estudiante Kelly Magaly Chalá Méndez de la carrera de Nutrición y Dietética informo haber revisado el presente documento titulado "Propuesta de una guía sobre alimentación consciente para estudiantes de la facultad de salud y bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, el mismo que se encuentra elaborado conforme a lo establecido en el Reglamento de Titulación y el Manual de Estilo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, UNIB.E de Quito, por lo tanto, autorizo la entrega del Trabajo de Integración Curricular a la Unidad de Titulación para la presentación final ante el tribunal evaluador.

Atentamente,
Mgst, Marcela Vanessa García Ulloa
Tutor

Campus Colón : 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón, Quito 170522.
Campus Norte : José Queri y Av. Eloy Alfaro, Quito 170513
www.unibe.edu.ec

UNIB.E
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Salud y Bienestar

Carrera: Nutrición y Dietética

Modalidad: Presencial

Nivel: 3er nivel de Grado

En el Distrito Metropolitano de Quito a los doce días del mes de marzo del 2024 (12-03-2024) a las ocho horas con treinta minutos (08:30), ante el Tribunal de Presentación Oral, se presentó la señorita: **CHALA MENDEZ KELLY MAGALY**, titular de la cédula de ciudadanía No. **1724374598** a rendir la evaluación oral del Trabajo de Integración Curricular: **"Propuesta de una guía sobre alimentación consciente para estudiantes de la faculta de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador"**, previo a la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética. Luego de la exposición, la referida estudiante obtiene las calificaciones que a continuación se detallan:

	Calificación
Lectura del Trabajo de Integración Curricular	9.8 /10
Evaluación Oral del Trabajo de Integración Curricular	9.5 /10
Calificación Final del Trabajo de Integración Curricular	9.7 /10

Para constancia de lo actuado, los miembros del Tribunal de Presentación Oral del Trabajo de Integración Curricular, firman el presente documento en unidad de acto, a los doce días del mes de marzo del 2024 (12-03-2024).

PhD. Meybol Gessa
DECANO DE LA FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

Mgst. Roberto Ordoñez
EXAMINADOR

Mgst. Carla Calcedo
TUTOR

Mgst. Carolina Pineda
LECTOR

Campus Colón : 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón, Quito 170522.
Campus Norte : José Queri y Av. Eloy Alfaro, Quito 170513
www.unibe.edu.ec

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi madre sin ella y los recursos económicos proporcionados no hubiera podido solventar los gastos de la carrera, a mi padre por cada día levantarse muy temprano por la mañana para llevarme a la institución a recibir los conocimientos que han formado en mí, una profesional en el área de Nutrición y Dietética, a mi hermana que, a pesar, de la distancia siempre creyó en mi cuando muchas veces ni yo lo hacía y por último a mí, por no rendirme, por ser resiliente y entender que con esfuerzo, soy capaz de lograr todo aquello que me proponga.

AGRADECIMIENTO

Agradezco, a mi familia, principalmente a mi hermana por confiar en mí, por ser ese apoyo incondicional cuando sentía que no podía más y por brindarme ánimos cuando lo necesite. De la misma forma, agradezco a los docentes que me guiaron en la creación de trabajo a la M.Sc. Marcela García y a el M.Sc. Alirio Mejía, sin su conocimiento en cada uno de los ámbitos solicitados no hubiera culminado este trabajo.

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II

AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR III

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR IV

DEDICATORIA V

AGRADECIMIENTO VI

ÍNDICE GENERAL VII

ÍNDICE DE TABLAS X

ÍNDICE DE FIGURAS XI

RESUMEN XIII

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I 4

EL PROBLEMA 4

Planteamiento del Problema 4

Objetivos de la investigación 8

Objetivo general 8

Objetivos específicos 8

Justificación e Impacto de la Investigación 8

Alcance de la investigación 11

CAPÍTULO II 12

MARCO TEÓRICO 12

Antecedentes de la investigación 12

Bases teóricas 15

Atención plena (mindfulness) 15

Alimentación consciente 15

Importancia de la alimentación consciente 16
Características de la alimentación consciente 17
Factores que influyen en la pérdida de alimentación consciente 19
Guía 23
Estructura de una guía 23
Características de una guía 23
Tipos de guías 24
Estudiantes universitarios 26
Características de la alimentación de estudiantes universitarios 26
Actividades educativas y su influencia en alimentación 30
Fundamentación Legal 31
CAPÍTULO III 33
MARCO METODOLÓGICO 33
Población y muestra 35
Técnicas e instrumentos de recolección de datos 36
Técnica de recolección de datos 36
Operacionalización de la variable 37
Validez y Confiabilidad 39
Validez 39
Confiabilidad 39
Técnica de análisis de datos 40
Metodología del producto 40
CAPÍTULO IV 42
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS 42
Resultados Revisión Documental 42
Resultados estadísticos 46
Propuesta 71

CAPÍTULO V 74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 74
Conclusiones 74
Recomendaciones 75
BIBLIOGRAFÍA 77
ANEXO 90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de una guía 24
Tabla 2. Población de estudio 35
Tabla 3. Muestra estratificada por carreras 36
Tabla 4. Operacionalización de la Variable 38
Tabla 5. Metodología del producto 41
Tabla 6. Revisión documental 42
Tabla 7. Distribución de los estudiantes según las carreras de la facultad de salud 46
Tabla 8. Reconocimiento de emociones 47
Tabla 9. Uso de los sentidos 48
Tabla 10. Selección de alimentos por el aporte nutricional 49
Tabla 11. Ingesta de alimentos, según pilar de la alimentación consciente 50
Tabla 12. Influencia de la edad en el consumo de alimentos 51
Tabla 13. Preferencias alimentarias 53
Tabla 14. Uso de aparatos electrónicos 54
Tabla 15. Influencia de estrés en el consumo de alimentos 55
Tabla 16. Nivel de concentración al comer 56
Tabla 17. Apetito psicológico 57
Tabla 18. Hambre fisiológica 58
Tabla 19. Saciedad 59
Tabla 20. Influencia de las actividades escolares en la selección de alimentos 60
Tabla 21. Tiempo de la ingesta de alimentos condicionada por los horarios de clases. 61
Tabla 22. Consumo de alimentos en horarios habituales 62
Tabla 23. Influencia del factor económico en el consumo de alimentos ultra procesados 63
Tabla 24. Influencia del presupuesto en la compra de alimentos saludables 64
Tabla 25. Influencia de las emociones en el consumo de alimentos 65
Tabla 26. Consumo emocional de alimentos 66
Tabla 27. Influencia de la familia en las decisiones alimentarias 67
Tabla 28. Influencia del círculo social la en las decisiones alimentarias 68
Tabla 29. Necesidad 69
Tabla 30. Implementación 70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución de los estudiantes por carreras (facultad UNIB.E) 46
Figura 2. Distribución porcentual del reconocimiento de emociones al momento de comer..... 47
Figura 3. Distribución porcentual del uso de los sentidos para percibir la comida .. 48
Figura 4. Distribución porcentual de la selección de alimentos por su aporte nutricional 49
Figura 5. Distribución Porcentual de la ingesta consciente de alimentos..... 50
Figura 6. Distribución porcentual de la influencia de la edad en la elección y consumo de alimentos 52
Figura 7. Distribución porcentual sobre las preferencias de consumo 53
Figura 8. Distribución porcentual del uso de aparatos electrónicos 54
Figura 9. Distribución porcentual de la influencia del estrés en el consumo de alimentos 55
Figura 10. Distribución porcentual del nivel de concentración al comer..... 56
Figura 11. Distribución porcentual del apetito psicológico 57
Figura 12. Distribución porcentual de la identificación del hambre fisiológica..... 58
Figura 13. Distribución porcentual del grado de saciedad 59
Figura 14. Distribución porcentual de la influencia de las actividades escolares en la selección de alimentos..... 60
Figura 15. Distribución porcentual del tiempo de ingesta de alimentos 61
Figura 16. Distribución porcentual del consumo de alimentos en horarios habituales 62
Figura 17. Distribución porcentual de la influencia del factor económico en el consumo de alimentos 63
Figura 18. Distribución porcentual de la influencia del presupuesto en la compra de alimentos saludables 64
Figura 19. Distribución porcentual de la influencia de las emociones en el consumo de alimentos 65
Figura 20. Distribución porcentual del consumo emocional de alimentos..... 66
Figura 21. Distribución porcentual de la influencia de la familia en las decisiones alimentarias 67

Figura 22. Distribución porcentual de la influencia del círculo social la en las decisiones alimentarias..... 68
Figura 23. Distribución porcentual de la necesidad de la creación de una guía sobre alimentación consciente..... 70
Figura 24. Distribución porcentual de la implementación de una guía sobre alimentación consciente..... 71

Kelly Chalá. *PROPUESTA DE UNA GUÍA SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA ESTUDIANTES DE LA FACULTA DE SALUD Y BIENESTAR DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR.* Carera Nutrición y Dietética**.** Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito Ecuador. 2024. 106 pp.

RESUMEN

En el ámbito nutricional la alimentación de los estudiantes universitarios ha adquirido mayor interés, puesto que, la dinámica diaria en conjunto con la juventud genera mayores impactos sobre los hábitos alimentarios. De lo antes expuesto se deriva la presente investigación orientada a "Proponer una guía de alimentación consciente dirigida a estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador". En este particular la fundamentación de la variable alimentación consciente se sustenta en la teoría de Powell. En lo que concierne a la metodología se asume un paradigma positivista, un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, así mismo, un diseño no experimental de corte transversal, en lo que respecta a la tipología se cimienta en una investigación bibliográfica y de campo. La muestra seleccionada se conforma por 214 estudiantes. Dentro de la revisión bibliográfica se seleccionaron 8 documentos entre ellos, revistas, libros, metanálisis, artículos y manuales que permitieron comprender que la alimentación consciente y cuáles son las dimensiones que la componen. Por otra parte, después del análisis estadístico, se obtuvo que, el 99% de los estudiantes utilizan la comida como método para canalizar el estrés que las actividades educativas generan haciendo mayor énfasis a sus emociones que a las necesidades fisiológicas. Además, el 97,7% de los alumnos usan aparatos electrónicos cuando ingieren alimentos, factor que obstaculiza la autorregulación de la ingesta. Concluyendo que la alimentación consciente no se utiliza, siendo necesario diseñar una guía sobre este aspecto que involucre pautas y algunas recomendaciones para que los estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E tengan un modelo que oriente su alimentación y obtengan beneficios duraderos.

Palabras clave: Alimentación consciente, guía, facultad, estudiantes, Nutrición.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida, la alimentación es y seguirá siendo uno de los pilares fundamentales para la obtención de la energía, empleada por un ser humano, para llevar a cabo sus actividades cotidianas. La alimentación, es un proceso, y se realiza con la finalidad de obtener de los alimentos, todos los nutrientes que puedan favorecer de forma positiva al organismo; no obstante, la forma en la que son seleccionados, determina la calidad de las sustancias nutritivas que ingresen al cuerpo (Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) , 2023).

Este proceso, se ve influenciado por factores exógenos como las costumbres familiares; al igual que, el dinero disponible y, por factores endógenos, donde se encuentran las preferencias personales guiadas en su mayoría por emociones (alegría, tristeza, enojo, entre otras) y, por último, las sensaciones relacionadas con los sentidos (gusto, vista, olfato, oído y tacto). Sin embargo, cada uno de los elementos que condicionan la elección de la comida no están relacionados con la necesidad de eliminar ciertos grupos de alimentos de la dieta, sino más bien, con lograr que el individuo entienda porque se están consumiendo (Baños, 2020).

Lo antes mencionado, direcciona el establecimiento de la alimentación consciente; ya que, con ella, cada una de las personas empieza a cuestionarse, ¿porque van a comer?; por un lado, lo hacen para satisfacer una necesidad fisiológica, o únicamente para satisfacer un antojo guiado por una emoción, es por presión, o en realidad es porque se acerca el horario en el que acostumbran comer (Moreno, 2021). De esta forma, la indagación presentada les brinda la oportunidad de auto conocerse y la capacidad para tomar decisiones conscientes sobre la incorporación de los alimentos seleccionados a la dieta (Romano, 2018).

En este sentido, es preciso tener presente que, la alimentación consciente se ha visto perjudicada por el estilo de vida actual, en el caso de los estudiantes universitarios se ha evidenciado que la ingesta de alimentos es rica en preparaciones de fácil acceso económico y, bajo valor nutricional (González, y otros, 2019). Así también, la omisión de tiempos de comida es otro de los factores que lidera la alimentación universitaria; prueba de ello, es no desayunar por tratar de llegar puntual a clases; asimismo, consumir alimentos cuando realizan actividades escolares sin saborearlos, decisión incorrecta, pero, muy frecuente.

Contextualizando las ideas anteriores, en lo que respecta a los estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la UNIB.E la alimentación consciente en su mayoría es deficiente; debido a que, los alumnos cuando consumen alimentos en la cafetería universitaria optan por utilizar teléfonos celulares, computadoras, entre otros. Además, al no contar con opciones saludables de menú es común el consumo de gaseosas, galletas y preparaciones fritas que no aportan ningún beneficio. En cuanto a, el estrés académico ocasionado por las actividades educativas, también, se considera como una causa que dificulta efectuar el proceso de alimentación intuitiva de forma eficaz.

Por consiguiente, la presente investigación tiene como objetivo proponer una guía de alimentación consciente dirigida a estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, realizando en primer lugar la identificación del problema de investigación, recopilando todos los datos e investigaciones necesarias, para luego, evaluar aspectos sobre la alimentación mediante una encuesta y posterior a ello, analizar los resultados obtenidos y ejecutar la guía. Para llevar a cabo, el presente trabajo se realizó cinco capítulos estructurados de forma tal que, den respuesta a la problemática de estudio de la investigación.

Es así que, en el capítulo I se presenta la problemática de la alimentación consciente, explicando con base a estudios actuales y sustentos científicos como es el problema a nivel mundial, a nivel de Latinoamérica, el Caribe, Ecuador y, por último, a nivel de ciudad la problemática guarda similitud con todos los niveles descritos; aunque, en Quito se ha empezado a fomentar el consumo de alimentos saludables incorporando pautas de la alimentación consciente. Además, dentro de este capítulo, se justifica la importancia la investigación, es decir, porque se realizó, explicando el aporte que deja a nivel social, académico, metodológico y científico.

Por otra parte, dentro del capítulo II se realizan descripciones acerca de tres trabajos de titulación y un artículo, ejecutados en años recientes que presentan la misma variable de estudio, siendo esta la alimentación consciente; aunque, en su mayoría no presentaron la misma población de estudio. A su vez, en el capítulo se detallan las bases teóricas que son el sustento de la investigación; pues es ahí, donde se explica a profundidad la variable de estudio, indicando que es y cada uno de los aspectos que la conforman; tal cómo, aquellos que influencian la decadencia de la alimentación

consciente en una población. Para finalizar este aparto se hace referencia a la fundamentación legal, implementada para dar a conocer leyes y normativas que resguarden la ejecución de esta investigación.

En el capítulo III se aborda el marco metodológico, para el presente trabajo, se estableció el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal o transeccional de nivel descriptivo; a su vez, se describe la población que en este caso es finita, y cuenta con más de 100 casos; por lo tanto, se realizó un muestreo probabilístico aleatorio simple estratificado por carreras, para garantizar que cada una de las personas tengan la misma probabilidad de ser seleccionados. Todos estos aspectos permitieron determinar el tipo de técnica e instrumento que será empleado, siendo la encuesta la técnica idónea y el cuestionario sobre alimentación consciente KCM2 -0001 el instrumento; mismo que, fue evaluado y aprobado por expertos, como parte final del capítulo en cuestión, se detalla la metodología del producto.

Dentro del capítulo IV se expone los resultados obtenidos después del análisis estadístico, efectuado mediante la aplicación del software SPSS versión 25 y Microsoft Excel, en donde se clasificó la información recopilada por medio del instrumento y se creó la base de datos, para con ello, generar tablas y gráficos circulares que denotan la distribución porcentual de las respuestas. En función de estos datos como última parte del capítulo, se interpretó los resultados para crear la propuesta.

Para culminar el presente trabajo de investigación se aborda el capítulo V, donde se establece una conclusión para cada uno de los objetivos específicos en función de los resultados obtenidos; del mismo modo, después de realizar un proceso introspectivo se presentan las recomendaciones para la población de estudio, la institución en la que se realizó la investigación, la universidad y por último, a la Nutrición como ciencia creadas considerando todos los aspectos aprendidos en el transcurso de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

Partiendo de la descripción de la Nutrición como ciencia se puede mencionar que, es una rama de la salud de gran relevancia con un sinnúmero de campos de acción, centrados principalmente en generar beneficios en el individuo mediante la alimentación, esta última involucra varios elementos como la conciencia al momento de comer. En este particular, se ha visto necesario precisar a la alimentación consciente; debido a que, es un término poco conocido y utilizado por la sociedad actual. Es así que, según Moreno (2021)

> Es la única habilidad que faculta al ser humano con la capacidad para dirigir su mente hacia el presente atendiendo a las sensaciones de hambre y las señales de saciedad, observando las situaciones y emociones que impulsan a tomar la decisión de ingerir o no ingerir alimentos, de forma tal que la experiencia alimentaria sea de plena aceptación (pág. 5)

Lo que demuestra que todos los factores implicados en la nutrición y las habilidades del ser humano son esenciales para aprender a escuchar al cuerpo y empezar por incluir a la alimentación consciente dentro de la vida cotidiana de la población, haciendo principal énfasis en el disfrute de los alimentos en torno a la toma de decisiones libres, pero, de escucha plena del organismo. Siguiendo el mismo orden de ideas, alimentarse de forma consciente permite estar aquí y en el ahora, conectando la mente insaciable y el cuerpo desatendido, para encontrar la forma más hermosa de autocuidado, autoconocimiento y reconocimiento de emociones y sensaciones (Fleta & Gimenéz, 2020).

En vista de ello y recopilando los postulados realizados sobre el tema por parte de Morillo y García en el año 2017 y Teasdale en el año 2023, esta actividad implica analizar los patrones de ingesta con curiosidad y aceptación. Considerando la descripción anterior, alimentarse de forma consciente es tomar decisiones efectivas en cuanto a qué alimentos comer, cómo y cuándo, reconociendo las sensaciones del momento (Morillo & García, 2017; Teasdale, 2023). La alimentación consciente se caracteriza por buscar reducir la ingesta calórica, mejorar el control del azúcar en sangre, diferenciar entre hambre emocional y hambre física, aumentar la conciencia de las señales de hambre y saciedad, reducir la ansiedad relacionada con la comida y elegir opciones de alimentos más saludables y diversos. Todas estas características

radican su disminución en el uso constante de teléfonos celulares, tablets y televisores cuando se consume alimentos. (UT Health Houston, 2022). Definitivamente la tecnología ha generado cambios en las personas que repercuten en todos los ámbitos de la vida específicamente en la alimentación.

Por lo mismo, una guía sobre alimentación consciente sería una herramienta importante para hacer frente a la problemática presentada. En el año 2001 la Real Academia Española describe a una guía como una “lista de datos o información referentes a determinada materia” (pág. 1). Es decir, una guía sobre alimentación consciente es una obra de referencia que proporciona información sobre la pautas y beneficios que este tipo de alimentación otorga. Por esta razón, la importancia de la creación de una guía sobre alimentación es fundamentalmente educar acerca de los aspectos nutricionales de la alimentación, este aspecto ayuda en la toma de decisiones informadas y sobre todo puede ayudar a prevenir enfermedades derivadas del consumo deficiente o excesivo de alimentos (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2018 y otros organismos internacionales durante los últimos años, se han realizado publicaciones sobre factores que desencadenan el desarrollo de enfermedades, consideradas en la era actual epidémicas en donde su manifestación radica en incapacidad para aplicar la conciencia alimentaria, presentándose los siguientes porcentajes; en adultos un 23%, un 80% en los adolescentes y en niños menores de 5 años un 5,9% del total en el mundo. Estas cifras guardan relación con el tiempo que la población en general pasan pasivamente frente a una pantalla, sin prestar atención al resto del entorno; por consiguiente, existe un aumento en el consumo de alimentos con alta densidad calórica y bajos en nutrientes que predisponen la desconexión del cuerpo con el momento que se está viviendo, perdiendo casi por completo la capacidad de autorregulación corporal que es una de las características proporcionadas por la alimentación consciente. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018)

Evidentemente, el ritmo de vida de la sociedad y la mayor presencia de alimentos procesados y ultra procesados dentro del mercado alimentario, se han convertido en una creciente preocupación para el Estado. Según estudios realizados en 2021 por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) el 44% de los españoles aumentaron de

peso durante el confinamiento, factor que influyó en la actividad física diaria de las personas y favoreció a una vida más sedentaria. Además, hubo un aumento de factores distractores a la hora de comer potenciando varios, problemas como comer sin hambre y daños en el control cognitivo, mismos que, se evitarían aplicando la práctica de alimentación consciente; del mismo modo, se previene la ganancia de peso sin control. (Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), 2021)

En tal sentido, diversos investigadores de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) mencionados por González (2022) en su artículo “han confirmado que la alimentación consciente no solo es cuestión de fuerza de voluntad, sino también de funcionamiento neuronal” (pág. 1). Demostrando de esta forma que el cuerpo humano se encuentra interconectado y al llegar el momento de comer todos los sistemas corporales entran en acción trabajando en conjunto con la finalidad de cumplir con el objetivo.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2021) los cambios en los estilos de vida, el crecimiento económico desigual, las transformaciones sociales, económicas y la rápida urbanización han provocado variabilidad en los patrones alimentarios en la sociedad. Algo semejante ocurre con la (Organización de las Naciones Unidas (ONU), 2020) que describe que en América Latina 12.7 millones de personas sufren crisis alimentarias, debido a, causas subyacentes como “comer por comer” y principalmente no saber que alimentos son los adecuados para generar salud.

En la actualidad comer de forma automática es muy común dentro de la población, este factor crea formas automatizadas de alimentarse, es decir, las personas tienden a comer cuando se acerca la hora en la que lo hacen habitualmente y no debido a las sensaciones físicas de hambre (Morillo H. , 2019). Evidenciando de forma clara que cada vez son más las personas que han perdido la capacidad de autorregulación y escucha de sensaciones corporales. En este mismo sentido, es importante tener en cuenta que en Ecuador se ha cambiado la forma de alimentación ancestral por una más industrializada incrementando estilos de vida más sedentarios que repercuten en el desarrollo de enfermedades prevenibles mediante la alimentación consciente (Ruiz, 2014). Ya que, comer no solo se trata de resolver la sensación de hambre, sino más bien, de conectarse con los alimentos y vivir esa experiencia satisfactoria (Zúñiga, 2019).

Según la ONU (2020) Ecuador presenta tanto inseguridad alimentaria como nutricional, expuesta por regiones de la siguiente forma; costa 37.9%, amazonia 33.9% y sierra 19.4%. De esto se desprende que, el 42% de residentes de Quito padezcan de enfermedades crónicas no transmisibles; en tal sentido, el Municipio de Quito en conjunto con la Alianza de Ciudades Saludables para Latinoamérica y el Caribe (2018) trabajan en políticas de nutrición y alimentación consciente fomentando la ingesta de alimentos saludables que sean consumidos entendiendo porque se hace.

Acorde a lo mencionado, el lugar de estudio seleccionado es la Universidad Iberoamericana del Ecuador, ubicada en el sector norte de la ciudad de Quito. Cuenta con 770 estudiantes de los cuales 481 pertenecen a la Facultad de Salud y Bienestar. En esta población se ha podido observar que los estudiantes utilizan aparatos electrónicos principalmente teléfonos inteligentes y laptops cuando consumen los alimentos en la cafetería universitaria y es muy probable que también extiendan el uso de los mismo en sus hogares, a lo que se sumaría el uso de la televisión. Si bien es cierto, las tecnologías forman parte de la vida actual y fomentan nuevas formas de comunicación, comer frente a una pantalla promueve el desarrollo de enfermedades; puesto que, se suele consumir más calorías de las necesarias. Además, hay mayor instauración del sedentarismo como parte del diario vivir.

Siguiendo el mismo orden de ideas, el uso de teléfonos inteligentes o tablet al momento de comer propicia en los estudiantes de la UNIB.E la adopción de posturas físicas incorrectas, ya sea, parado o sentado, en donde se visualiza principalmente un encorvamiento de la columna que se cree genera mayor comodidad cuando en realidad es más dañino, así como, la disminución de la actividad física y el aumento del estrés ocular por el constante uso de los aparatos tecnológicos mencionados. Además, a nivel social existe un deterioro de las relaciones humanas; debido a que, los estudiantes tienden a prestar más atención a las pantallas de los dispositivos electrónicos que a el mundo que los rodea, perdiendo la oportunidad de conectar y disfrutar de la compañía de quienes se encuentren a su lado.

En consecuencia, lo antes mencionado ha generado gran impacto en la vida de los estudiantes de la UNIB.E, ocasionando la prevalencia del sedentarismo y pérdida de alimentación consciente, que a largo plazo serán la razón principal de la alteración de

los sistemas de hambre-saciedad de los alumnos, aumentando el riesgo de padecer o desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Considerando lo señalado anteriormente, se vio necesario proponer una guía sobre alimentación consciente dirigida para los estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar; debido que, es importante conocer con exactitud qué es lo que en realidad el cuerpo necesita para tomar decisiones conscientes sobre la alimentación.

En consecuencia, a lo detallado anteriormente, la pregunta de investigación es:

¿Cómo debe estructurarse una guía de alimentación consciente dirigida para estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Proponer una guía de alimentación consciente dirigida a estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Objetivos específicos

- Caracterizar teóricamente los fundamentos vinculados a la alimentación consciente mediante revisión bibliográfica.
- Diagnosticar la alimentación consciente en estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, a través de una encuesta.
- Diseñar la guía de alimentación consciente dirigida a estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Justificación e Impacto de la Investigación

Actualmente, la alimentación consciente es un tema poco abordado y conocido a nivel de la población ecuatoriana, convirtiéndola en algo relativamente novedoso. La alimentación consciente se enfoca en atender cada uno de los pensamientos, emociones, sensaciones y comportamientos que surjan con la alimentación, en donde se involucre a la memoria: de esta manera, el cuerpo se conecta para generar mayor análisis, reflexión y meditación cuando llega el momento de comer, siendo para

algunos el éxtasis máximo y para otros un disgusto total, debido a que, en gran parte de las personas la ingesta alimentaria se guía por emociones y no por sensaciones; por esta razón, es importante hablar de ella para crear conocimiento que impulse al cambio y a la mejora de la vida buscando calidad. (Tapper, 2022; Higgs, y otros, 2017)

Así también, la alimentación consciente busca que el organismo adquiera de los alimentos todo lo que necesita para nutrirse y fomentar su cuidado, esto engloba incluso al estar presente durante el acto de comer; puesto que, de esta forma, se fomenta el autocuidado (Carnero & Giménez, 2022). Todos estos aspectos vuelven a quien los aplique en un ser consciente de sus actos, comportamientos, pensamientos, sentimientos y, sobre todo, de las sensaciones para lograr percibir y disfrutar del acto de comer reconociendo el olor, la textura y el sabor del alimento seleccionado. Demostrando que, la alimentación consciente va más allá de solamente comer, es una conexión única con el interior de cada ser, ayuda a sentirse mejor y crear vínculos saludables con la comida, factor que, en la población universitaria de la UNIB.E no es visible; por ello, aplicarla es necesario.

No obstante, con el aumento de los índices de la alimentación mecánica, que dificulta el aprendizaje de técnicas adecuadas para conseguir una alimentación efectiva, es ideal, considerar la importancia de la alimentación consciente; debido a que, está se asocia con la prevención del daño y deterioro los sistemas de hambre-saciedad; tal como, en la disminución de trastornos en la conducta alimentaria frecuentes en los universitarios (Carnero, 2022). Considerando lo antes mencionado, se ha visto necesario, proponer una guía de alimentación consciente diseñada para estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador en el año 2024, aportando de forma positiva a la comunidad estudiantil.

De este modo, desde el punto de vista social el generar conocimiento acerca de la alimentación consciente en los estudiantes universitarios de la UNIB.E crea en ellos habilidades que a futuro con base a la experiencia adquirida los convertirán en actores de cambio de hábitos relacionados con el consumo de alimentos y en educadores de las futuras generaciones y así minimizar el impacto que la transición alimentaria ha generado en la sociedad actual, creando mayor establecimiento de hábitos alimentarios adecuados que de aquellos hábitos que perjudican la toma de decisiones conscientes que favorezcan a la salud.

Por consiguiente, en el ámbito académico la presente investigación mediante la propuesta de una guía sobre alimentación consciente sirve como base para futuras investigaciones de estudiantes de nutrición y carreras de la salud; puesto que, proporciona una fuente de consulta innovadora para la aplicación en trabajos de investigación a nivel universitario de un tema poco debatido, pero, muy importante, creando de esta forma un nuevo sustento teórico.

Desde la perspectiva científica este estudio aporta con información para la aplicación en consulta en el área de la salud de un tema que a nivel de Ecuador poco se habla y que en vista de la revisión bibliográfica realizada juega un papel protagónico en la prevención de muchas patologías como la obesidad y los trastornos de conducta alimentarios asociados a la alimentación mecánica que representan para el país costes en salud muy elevados, así como también, la creación de la guía permite contar con pautas específicas que pueden explicarse a los pacientes que acuden a consulta nutricional facilitando el trabajo del nutricionista; ya que, una guía didáctica de alimentación consciente otorga a este profesional conocimientos esenciales en el tratamiento de los pacientes, para con ello, lograr mayor control en la alimentación diaria.

Haciendo referencia al aporte metodológico, en este trabajo se presenta como técnica una encuesta y un instrumento recolección de datos denominado “Cuestionario sobre alimentación Consciente KCM2 – 001” que permitieron la recopilación de información; además, la investigación es de nivel descriptivo y persigue un paradigma positivista, de corte transversal o transeccional, con un enfoque cuantitativo; de esta forma, la metodología utilizada en la investigación puede servir como una base indagatoria de futuros trabajos de titulación que sigan la misma línea; además, puede impulsar nuevos estudios en los que se busque valorar la eficacia de la guía creada en este trabajo y determinar los resultados de la aplicación para su réplica en diferentes poblaciones.

Atendiendo a los planteamientos expuestos con anterioridad, el presente trabajo al pertenecer a la escuela de Nutrición y Dietética sigue como línea de investigación a la Salud y Desarrollo humano integral, área direcciona a la investigación constante que requiere de la recopilación de información verídica y confiable para contribuir en

la creación de nuevas pautas y protocolos aplicables dentro de la atención sanitaria de la población.

Alcance de la investigación

Para comprender mejor el problema de estudio es necesario determinar el alcance que la investigación tendrá de esta forma para Castillo, Gómez, Taborda y Mejía (2021) el alcance de la investigación

> Aborda en el estudio, considerando en un primer momento el área geográfica a la que se pretende limitar el objeto de estudio; otro caso, sería la población o área de enfoque que presenta la problemática a estudiar, así como la forma de abordar el estudio, por otro lado, se podrían considerar las diversas técnicas con las que se realizará la estrategia de levantamiento, captura y análisis de la información. (pág. 56)

Lo que demuestra, de manera puntual que este apartado de la investigación es necesario para detallar dónde, cómo y cuándo se llevó a cabo el estudio.

En vista de ello, desde el punto de vista metodológico el presente trabajo de investigación tiene un alcance descriptivo. Fue realizado en la Universidad Iberoamericana del Ecuador, ubicada en la calle José Queri en la ciudad de Quito – Ecuador, durante el período de octubre 2023 a febrero 2024. La población beneficiaria de la investigación son los 481 estudiantes que pertenecen a la Facultad de Salud y Bienestar de los cuales 220 forman parte de la carrera de enfermería, 138 carrera de fisioterapia, 87 carrera de nutrición y dietética y 36 a la carrera de psicología. Que mediante la propuesta de una guía de alimentación consciente obtendrán conocimientos sobre la alimentación como proceso que conlleva conectarse con los alimentos y recibir beneficios con relación a la saciedad y salud en general; además, de forjar conocimientos aplicables dentro de las consultas nutricionales y adquirir una base de investigación para futuros trabajos de titulación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Dentro de este capítulo, se desarrolla el marco teórico definido por Arias (2012) como "el producto de la revisión documental–bibliográfica, y consiste en una recopilación de ideas, posturas de autores, conceptos y definiciones, que sirven de base a la investigación por realizar" (pág. 107). De acuerdo con la descripción presentada este apartado de la investigación es fundamental; puesto que, se desarrollan todos los aspectos que permiten respaldar el trabajo. Se encuentra estructurado por tres apartados siendo estos antecedentes de la investigación, bases teóricas y fundamentación legal, aspectos descritos a continuación.

Antecedentes de la investigación

En este sentido, los antecedentes de la investigación se definen como "todos aquellos trabajos de investigación que otras personas han realizado y que tiene relación con el tema que se está investigando" (Arispe, y otros, 2020, pág. 33). De esta manera y tomando en consideración lo antes mencionado, dentro del presente estudio se seleccionan cuatro antecedentes para formar parte de la investigación, dos internacionales y dos nacionales, planteados a continuación.

Como primer antecedente se seleccionó el artículo realizado por Bobadilla, Bugueño, Guerrero, Muñoz, Zúñiga y Nazar (2022) titulado "Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile" el objetivo general perseguido en el artículo fue analizar el comportamiento alimentario en adultos de ambos sexos, residentes en Chile. Cuenta con una metodología de carácter descriptivo correlacional y un diseño transversal, que usó diferentes variables para recolectar datos, siendo estas: afecto dominante con el Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS); síntomas de depresión y ansiedad y dificultades de regulación emocional, con la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS); estilos de alimentación con el Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) y alimentación intuitiva con la Intuitive Eating Scale (IES-2). Dando como principales resultados que los estilos de alimentación emocional y restrictivo, se han asociado a al sexo femenino, contrario a la alimentación intuitiva que estaría más asociada al sexo masculino con un 21,1%, puesto que, las mujeres están más direccionadas a

alcanzar estándares de belleza que los hombres. Llegando a la conclusión de que los estilos de alimentación también pudieron verse afectados por factores emocionales, el físico y el sexo.

El artículo antes mencionado, aporta a la presente investigación con aspectos metodológicos, puesto que, es un estudio descriptivo de corte trasversal que proporciona una escala de medición de alimentación intuitiva o consciente, la cual sirve como referencia, para orientar el proceso de desarrollo del instrumento de recolección de datos; mismo que, se utilizara en los estudiantes de la facultad de salud y bienestar de la UNIB.E y así conocer aspectos sobre su comportamiento alimentario que son de vital importancia para desarrollar la guía propuesta.

Como segundo antecedente se seleccionó el trabajo de titulación doctoral de Mollard (2021) titulado “Alimentación consciente durante la ventana de ingesta calórica, en adultos que practican ayuno intermitente 16/8 a voluntad, en Capital Federal y Gran Buenos Aires, durante 2021”, con el objetivo de analizar la práctica de alimentación consciente en adultos que practican ayuno intermitente 16/8 a voluntad, posee un diseño descriptivo transversal con muestreo no probabilístico que considera a la observación, cuestionario y una escala como instrumentos de recolección de datos, a través de tres dimensiones desinhibición, señales externas, emocional, conciencia y distracción. En cuanto a los resultados enuncian que de la muestra final, el 82% fueron mujeres en quienes prevaleció la dimensión señales externas misma que captura a los procesos cruciales de la alimentación consciente, concluyendo que los participantes tienen dificultades para comer con atención plena, o no saben cómo hacerlo.

La tesis antes expuesta, tiene relación con el presente estudio; debido a que, posee el mismo problema de investigación, pues, ambas poblaciones tienen dificultades para comer de forma consciente, dado que, no saben a que se refiere este término. De este modo, se vincula metodológicamente al presente trabajo; ya que, la elaboración de una propuesta de guía sobre alimentación consciente puede enriquecerse de las dimensiones utilizadas en la tesis expuesta para la creación del instrumento de recolección de datos; pues, las dimensiones que se detalla en dicho trabajo fueron validadas por expertos en el tema.

Por otro lado, en tercer lugar se escogió trabajo de titulación realizada a nivel nacional en la ciudad Guayaquil por Arellano y Ollague (2021), titulada “Diseño de un programa online de alimentación intuitiva y consciente para mujeres”, con el objetivo de aplicar un enfoque inclusivo de alimentación intuitiva, no basado en el peso, para la mejora de comportamientos relacionados a la salud en mujeres, a través de talleres online. Cuenta con diseño cuasi experimental con muestreo no probabilístico dividido en dos fases: una de percepción y otra de intervención en las cuales se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos; inventario, escala de hambre y saciedad y diario de reconocimiento de las señales de saciedad. En donde se obtuvo como principales resultados al final del programa, un aumento en las medias de las 4 subescala, donde solamente la subescala de comer por razones físicas y no emocionales, tuvo un incremento estadísticamente significativo. De acuerdo con los resultados obtenidos se concluyó que las herramientas brindadas fueron adecuadas para que las mujeres distingan sus señales internas de hambre y gestionen sus emociones de maneras más efectivas.

De esta forma, el trabajo de titulación antes mencionado, aporta metodológicamente al presente proyecto investigativo, vinculándose a la variable y al producto; debido a que, se evaluó aspectos inherentes a la alimentación consciente que pueden servir de guía en la creación del instrumento de recolección de datos; tal como, en la elaboración de la guía, favoreciendo el establecimiento de la alimentación consciente como parte de la vida estudiantil.

Por último, como cuarto antecedente se seleccionó al trabajo de grado realizado en Guayaquil por Criollo y Pino (2021), titulada “Desarrollo de un programa digital de alimentación consciente-perceptiva mediante la estimulación temprana musical en familiares de primera infancia de música Claro de Luna” con el objetivo de diseñar un programa digital de alimentación consciente mediante la estimulación temprana musical para generar hábitos alimentarios positivos en familiares de primera infancia, posee una metodología de tipo descriptivo, observacional de corte transversal no probabilístico que utilizó como instrumento de recolección de datos una encuesta que arrojó como resultados principales que el 92% de los participantes estuvo de acuerdo con el contenido del programa concluyendo que la aplicación del programa logró educar a los padres y cuidadores sobre una correcta alimentación en función de combatir la malnutrición.

Por consiguiente, el trabajo de titulación antes detallado fue seleccionado, debido a que, posee la misma variable de estudio que la presente investigación, siendo esta, la alimentación consciente, así como también, contribuye en este trabajo con aspectos metodológicos como lo son los instrumentos para la creación de una guía; puesto que, mediante los contenidos impartidos en el programa se logra educar sobre la importancia de la alimentación consciente, factor de gran relevancia dentro de la presente investigación; ya que, se pretende lograr lo mismo en la población de estudio seleccionada.

Bases teóricas

De acuerdo con Gallardo (2018), en este apartado "se describen conceptos o términos básicos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado" (pág. 46). Lo que indica que, las bases teóricas son el fundamento sobre la cual se sustenta el estudio.

Atención plena (mindfulness)

Tomando en consideración que la alimentación consciente utiliza como base a la atención plena, es necesario definir esta práctica. El mindfulness con la traducción al español atención plena, es un concepto heredado de la tradición budista que hace referencia a tomar conciencia de la realidad vivida; debido a que, es un estado mental en el que una persona esta complemente absorta en la actividad que está realizando dejando a un lado todos los aspectos, situaciones y pensamientos negativos que interfieren en este acto para ejecutar la actividad de manera más efectiva. (Ramos, 2019)

Alimentación consciente

Sin duda alguna la alimentación es un proceso vital, fisiológico, básico y necesario que conecta lo biológico con lo cultural, lo social y lo psicológico permitiendo obtener la energía necesaria para realizar cada una de las tareas diarias y nutrir el cuerpo. Por esta razón, la alimentación consciente es definida por Salmerón (2020), como

> La capacidad para hacer a un lado los pensamientos negativos y centrarse en lo que se está haciendo, es decir, es la única actividad para comer con atención plena, frase que hace referencia a estar interesado en el proceso, evaluando lo que se come, dónde, cómo y por qué se come; así también, identificando todas las necesidades que surjan o se generen durante la alimentación. (pág. 2)

Todo esto demuestra que la alimentación consciente, propicia el establecimiento de hábitos alimentarios saludables para mejorar la autorregulación corporal. A su vez, la alimentación consciente o mindful eating según (Campayo, Morillo, Demarzo, & López, 2018) “no significa comer en piloto automático, no se trata de comer para suprimir emociones, no se trata de comer sin atender la saciedad o hasta terminar los alimentos que tenemos delante” (pág. 5). Sino más bien, busca lograr calmar la mente para ver con claridad; de modo que, se pueda comer despacio e involucrar a todos los sentidos: vista, olfato, gusto, tacto y oído para reconocer las sensaciones que proceden de los órganos internos del cuerpo y atender dichas necesidades en el momento.

Importancia de la alimentación consciente

En cuanto a lo que se refiere a comer atendiendo a las necesidades del cuerpo Romano en el año 2018, menciona en su libro que esta práctica permite reconocer emociones, recibirlas y aprender a expresar las mismas de manera saludable, para evitar utilizar la comida como medio de escape que en mayor o menor grado repercutirá en la salud. Por consiguiente, la alimentación consciente juega un papel muy importante en la humanidad; ya que, su establecimiento permite la regulación del peso corporal y evita el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) muy comunes en la época actual, al igual que, la alteración del sistema hambre- saciedad y el sentido del gusto. (Romano, 2018; García V. , 2020).

Teniendo en cuenta que la alimentación y las emociones van de la mano y consecuentemente están influenciados por los hábitos adquiridos a lo largo de la vida, y la manera de relacionarse con la comida. Llevar este tipo de alimentación es clave para realizar una selección adecuada de alimentos que logren favorecer la salud en general, circunstancia que con el pasar de los años ha disminuido en la mayoría de países a causa de la pérdida de autorregulación y autocontrol. Para García (2020), “la importancia de alimentarse de forma consciente va más allá de solo generar salud, está más enfocada en el autoconocimiento y reconstrucción de una excelente relación con la comida” (pág. 1). De esta forma, la alimentación consciente no es un método para comer menos, o más sano, es más bien tomar conciencia de los impulsos y sensaciones, aprendiendo a identificarlos y potenciar así un mayor bienestar físico y

emocional. De igual manera, relajarse al momento de comer y disfrutar de este acto, disminuye los síntomas de estrés, la ansiedad y la depresión. Campayo et al., (2018)

Acorde a lo mencionado en un estudio publicado en Obesity Reviews en el año 2014, la alimentación consciente puede ayudar a prevenir la obesidad, asi como las enfermedades crónicas no transmisibles que guardan una estrecha relación con los hábitos alimentarios de este siglo, pues sus contenidos direccionan a la persona a comer por necesidad fisiológica y no para satisfacer emociones momentáneas, desarrollando en cada individuo la capacidad para ajustar los alimentos seleccionados para el consumo, mediante la consciencia de las señales internas para poder controlar las externas. (Allisson, Hu, & Walter, 2014)

Características de la alimentación consciente

La alimentación consciente implica dirigir la atención plena a un determinado momento y utilizar la autoconsciencia para distinguir el hambre fisiológica de cualquier otro antojo, aunque no se prohíbe ningún alimento siempre se debe incluir alimentos que nutren y aportan la energía necesaria, por ello, existen diferentes tipos de características que acorde con la Guía de alimentación consciente realizada por Alyssa Pike y publicada en el año 2022 definen a esta actividad y se describen de la siguiente forma (Pike, 2022):

Comer sin distracciones

El avance tecnológico a pesar de ser un gran apoyo para el desarrollo del mundo puede llegar a producir efectos perjudiciales sobre las personas; entonces para evitarlos, al momento de comer todos los dispositivos electrónicos (teléfonos celulares, tablet, computadoras, televisores, entre otros) deben ser excluidos o apagados para evitar distraerse y consigo ser más consciente del momento vivido, logrando reconocer la sensación de saciedad. Además, considerando lo enunciado por Albers en el año 2019 los distractores entorpecen el acto de comer haciendo que esta experiencia tan maravillosa, multisensorial y placentera, pase desapercibida. (Albers, 2019; Pike, 2022)

Reconocimiento de emociones y sensaciones del momento

Según la Academia española de nutrición y dietética en el año 2022, el reconocimiento de emociones y sensaciones es fundamental dentro de la alimentación, pues es una de las formas principales de autocuidado que indica de forma clara cuándo dejar de comer. Adicionalmente, es un modo de meditación que ayuda a aceptar y manejar emociones y sensaciones físicas al masticar (Carnero & Giménez, 2022). Ante la situación planteada Olvera, Gómez y Velasco (2022), enuncian en su artículo que distinguir estos aspectos favorece “la consciencia sobre los propios hábitos alimentarios para adoptar actitudes compasivas hacia uno mismo (…)” (pág. 3).Lo que demuestra que este aspecto de la alimentación consciente depende bastante de la persona, quien debe auto conocerse.

Comer y masticar despacio

En promedio acorde a lo mencionado por Forero y Gómez en el año 2020, una toma alimentaria debe durar como mínimo de 20 a 30 minutos para apreciar las cualidades organolépticas de cada alimento, facilitar la digestión de los mismos y brindarle al cerebro el tiempo necesario para emitir señales de saciedad (Forero & Gómez, 2020). De modo que, masticar despacio ofrece la oportunidad de indagar sobre la respuesta del cuerpo hacia determinados alimentos, identificando sin necesidad de juzgar la experiencia si causa gusto, disgusto o simplemente genera en el organismo una reacción neutral. (Fleta & Gimenéz, 2020)

Utilizar los sentidos

Atendiendo a las enunciaciones realizadas por Baños (2020) “la dieta condiciona las emociones, la capacidad cognitiva e intelectual, así como las demás funciones del cerebro” (pág. 28). Como consecuencia de esto, la forma de alimentarse de los individuos influirá en la recepción de estímulos que vinculen a la alimentación como un proceso positivo o negativo, dicho en otras palabras, utilizar los 5 sentidos quienes aportan demasiado en la potenciación de la alimentación consciente, genera mayor disfrute de cada una de las comidas realizadas a lo largo del día, identificando olor, color, sabor y texturas que en general hacen que se preste atención al hoy y al ahora; por consiguiente, la relación con los alimentos y con si mismo mejora (Carnero, 2022).

Factores que influyen en la pérdida de alimentación consciente

Si bien es cierto las prácticas alimentarias se relacionan con el desarrollo de un sin número de enfermedades, sin embargo, en este caso no son las únicas que contribuyen en el deterioro de la capacidad para alimentarse conscientemente. Existen factores que no son propiamente de la alimentación que obstaculizan la instauración de esta actividad como parte de la vida cotidiana (Zamora, 2020). Descritos de la siguiente forma:

Progreso de la sociedad

Principalmente se asocia a este factor con esta dificultad; ya que, según la publicación realizada en la Revista de Salud Pública y Nutrición en el año 2019, el progreso de la sociedad implanta a gran escala la transición alimentaria o nutricional en la población, misma que, se caracteriza por el incremento en la oferta de alimentos ultra procesados con alto contenido de azúcar, grasas y sal, y un menor consumo de alimentos tradicionales (González, y otros, 2019). En consecuencia, a la instauración de la transición alimentaria se ha evidenciado en varios artículos que los alimentos ultra procesados se han vinculado a un considerable número de casos, en los que se presenta cambios en el estado de ánimo inclinados a expresarse como ansiedad y depresión.

De acuerdo con un metanálisis realizado por Lane, Gamage, Travica, Dissanayaka, Ashtree, Gauci, Lotfalian, O'Neil, Jacka y Marx en 2022 a 17 estudios observacionales un mayor consumo de alimentos ultra procesados definidos como aquellos que tienen más de cinco ingredientes se asoció transversalmente con mayores probabilidades de síntomas depresivos y de ansiedad, factores que por su naturaleza favorecen al declive de la alimentación consciente (Lane, y otros, 2022).

Estrés

En este apartado, cabe mencionar que el ritmo de vida actual también repercute en el desarrollo de trastornos mentales y aumento de los niveles de estrés que resulta en este contexto de situaciones en donde se siente demasiada presión por cumplir con las exigencias o las expectativas puestas. Como señala la (OMS, 2023) “el estrés es una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos que todas las personas tienen, pero, como se reacciona a dichas las amenazas es lo que marcará el modo

en que afecta el estrés en el bienestar" (pág. 1). Puesto que, cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales.

Uso de teléfonos celulares

En este caso en particular el artículo realizado por Tabares et. al, en 2022 refiere que el uso de tecnologías como el celular ha cambiado las rutinas de la vida diaria de las personas, quienes en promedio usan de forma excesiva este aparato, contabilizándose alrededor de 4 horas continuas en las que se incluye las horas de comida, irrumpiendo la auto supervisión de la alimentación y reduciendo principalmente la capacidad de las personas para evaluar señales que regulan la ingesta de alimentos (Tabares, y otros, 2022).

Del mismo modo, según un estudio realizado en Kioto de 2014 a 2017 utilizar el teléfono mientras se está comiendo está asociado con el aumento del peso, para llegar a esta conclusión el estudio se centró en un grupo de 213 estudiantes japonesas de entre 18 y 20 años, en quienes se observó a lo largo de 3 años los cambios en su composición corporal, teniendo en cuenta que fueron divididas en 2 grupos de evaluación. En uno de ellos las jóvenes que no dejaban a un lado el celular durante las comidas aumentaron 3 kilogramos, al contrario de quienes no lo hacían. De forma que, el estudio concluye que el uso de celulares al momento de comer vuelve a las personas incapaces de reconocer sensaciones de saciedad. (Universidad de Kioto, 2017)

Sistema de hambre- saciedad

Todos los seres humanos necesitan obtener nutrientes de los alimentos para realizar funciones básicas, pero, esto va más allá de solo comer, la alimentación es un proceso influenciado por numerosas señales hormonales y neuronales que inicia por el apetito, este induce la sensación de hambre para luego generar saciedad. El hambre según la Organización de las Naciones Unidas para Agricultura y Pesca (FAO), (2021) "es una sensación física incómoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria (…)" (pág. 1). Dentro de la investigación reconocer esta sensación permite entender con claridad, que es lo que el cuerpo necesita. Siguiendo el mismo orden de ideas para Carranza (2019)

> El hambre es la necesidad fisiológica de ingerir alimentos. Por otra parte, el deseo psicológico de comer se denomina apetito, este se ve influenciado por los sentidos específicamente la vista y el olfato. Por consiguiente, al cese de esta sensación se denomina saciedad (pág. 1).

Logrando demostrar que el reconocimiento de las sensaciones descritas está fuertemente ligado y favorecen en la creación de un proceso de alimentación efectivo.

De esta forma, tanto el apetito como el hambre y la saciedad, están regulados por un sistema comandado por el cerebro específicamente el hipotálamo. De acuerdo con los artículos realizados por Méndez, Pacheco y Nava en el año 2020 y la revista Elsevier en el año 2019 cuando no hay presencia de alimentos en el organismo, el estómago produce una hormona denominada grelina que manda la señal de que se están agotando las reservas, esta señal viaja por el nervio vago hacia el cerebro (centro hipotalámico lateral) y promueve el apetito, es decir, induce la ingesta de alimentos para cubrir necesidades fisiológicas, una vez que las misma fueron cumplidas los núcleos ventromediales del hipotálamo envían señales para atribuir una sensación de placer nutricional o saciedad completa y producir leptina hormona de la saciedad. En este sentido, cada uno de ellos juega un papel muy importante en la salud y relación sana con los alimentos, entonces prestar atención al cuerpo es fundamental para reconocerlos de forma efectiva. (Méndez, Pacheco, & Nava, 2020; Elsevier, 2019)

Alteraciones del sistema hambre-saciedad

Cada uno de los procesos suscitados en el organismo, así como, los nutrientes ingeridos se asocian con el mantenimiento o la alteración de determinados sistemas, uno de ellos es el sistema de hambre-saciedad. De acuerdo con los razonamientos anteriores por parte de la OMS en el año 2023 y Elsevier en el año 2019, el equilibrio del sistema requiere de atención plena para identificar las sensaciones en el instante que se originan; sin embargo, el establecimiento de cierto tipo de circunstancias que no se pueden controlar en algunos casos alteran este sistema, por ejemplo, el estrés. Cuando el cuerpo está sometido a una situación de estrés excesivo la cantidad de grelina en sangre aumenta, por ello, se intensifica el hambre y aumentan las ganas de comer, por lo regular se tiende a consumir alimentos ultra procesados mismos que contribuyen en el deterioro del sistema (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2023; Elsevier, 2019).

Para Blanco, González y Rodríguez (2020) la bollería industrial “posee componentes potencialmente adictivos resultantes de procesos de manipulación o refinamiento que los hace más agradables al paladar pero nada beneficiosos para la salud” (pág. 2). Este tipo de alimentos son como una "trampa del placer dietético" según el psicólogo Douglas Lisle que aumenta los niveles de dopamina, está a su vez interactúa con el neurotransmisor glutamato responsable del aprendizaje de hábitos, el deseo y la recaída. Haciendo que el último de estos se presente más frecuente y genere mayor alteración del hambre fisiológica y el apetito, sentando bases más sólidas para satisfacer antojos más no necesidades, es decir, se da mayor protagonisamo a el hambre emocional (Cope, 2021).

De manera semejante, de acuerdo con Cuéllar (2023) el envejecimiento podría influir en la alteración del sistema hambre-saciedad; ya que, “la vida es un proceso cíclico que empieza con la niñez, sigue con la adolescencia, la juventud, la adultez y el último recorrido es la vejez” (pág. 37). Aunque, se desconocen las causas de la desregulación en la ingesta de alimentos, en esta última etapa de la vida todos los procesos fisiológicos del cuerpo se ralentizan y es de esperarse que se presenten alteraciones en el apetito, por lo que, la sensibilidad del gusto, olfato y la disminución de la visión son más frecuentes. Por esta razón, a pesar de ser un factor que no se puede controlar se considera como una causa. (Ortiz, y otros, 2012)

Tipos de hambre

Para que el proceso de alimentación se alinee a ser un acto efectivo se debe comprender los tipos de hambre; debido a que, las mismas guían la ingesta alimentaria y van a influir en este acto de forma positiva o negativa dependiendo de cuál se presente. Existen diferentes tipos de hambre, no obstante, las de mayor predominancia en los individuos son el hambre fisiológica y el hambre emocional. En este sentido, al hacer referencia a el hambre fisiológica también conocida como hambre real según Espinola, Gasparini, Pagador y Pérez (2020)

> Es la señal de que el organismo requiere ingerir alimentos para mantener activos los procesos internos. Se siente en el cuerpo: al nivel del estómago, esófago y boca. Así también, se puede percibir su intensidad, la cual aumentará gradualmente en relación al tiempo de inanición (pág. 7).

Demostrando que, se trata de una necesidad del cuerpo en donde no importa que alimento se consuma, únicamente se busca calmar la sensación.

Por otra parte, el hambre emocional de acuerdo con Barqui (2021) “es un trastorno alimentario, el cual se relaciona con los conflictos anímicos y las emociones, las que al no saber enfrentarlas, conducen a la utilización de los alimentos como un mecanismo disfuncional para afrontar las emociones negativas” (pág. 123). Dado que, en general se manifiesta de forma inesperada como consecuencia de una situación de alto estrés que conlleva a buscar algo para conseguir tranquilidad en la mayoría de los casos son alimentos altos en azúcar y grasas.

Guía

Como se ha mencionado, en capítulos anteriores en la presente investigación como aporte se creará un guía factor que hace necesario definir este apartado. Para Pérez y Merino (2022) “una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico” (pág. 1). Es decir, es un escrito que brinda pautas e instrucciones para realizar determinada cosa y alcanzar un objetivo. De acuerdo con esta definición, se puede afirmar que este escrito es importante; debido a que, ayuda a comprender mejor un proceso e incluso genera nuevas habilidades.

Estructura de una guía

Como se ha descrito, una guía es un documento que brinda ayuda; sin embargo, para que este aspecto sea ejecutado de forma adecuada, la misma debe seguir una estructura. Según Llarena & Villodre (2014) la guía debe poseer “una estructura que integre estrategias de inicio, de desarrollo y cierre” (pág. 1). Lo que demuestra que, al realizar una guía esta debe presentar cualidades generales como: la portada, el título, donde los lectores conocen el tema tratado, la introducción, que aborda el contenido la guía, los objetivos que describen el ¿por qué se realiza la guía?, seguidamente se realiza el desarrollo, espacio destinado a detallar el contenido a tratarse en la guía, es decir, es el cuerpo del documento, la conclusión, las estrategias si así se requiere y, por último, la bibliografía.

Características de una guía

Una guía puede variar en características, puesto que, depende mucho de la población a la que se dirige y el propósito que persigue. (Llarena & Villodre, 2014; Arteaga &

Figueroa, 2004) .Sin embargo, de manera general posee las siguientes características detalladas en el cuadro a continuación:

Tabla 1. *Características de una guía*

CARACTERÍSTICA	DESCRIPCIÓN
Estructura clara	Debe ser fácil de seguir, es decir, que se pueda encontrar la información que necesitan.
Contenido relevante	Hace referencia a que la información presentada sea útil para la audiencia específica a la que se dirige.
Ejemplos y casos prácticos	Este apartado ayudan a las personas a comprender mejor la información y aplicarla a situaciones reales.
Lenguaje claro y conciso	Se busca principalmente facilitar el entendimiento de la información
Diseño atractivo	Este aspecto capta la atención del lector aumentando la utilidad de la guía al ser llamativa e informativa.

Nota: Datos construidos con base a una revisión bibliográfica.

Tipos de guías

Existe una variedad de clasificaciones para una guía, debido a ello, a continuación, se presentan algunas.

Guía de didáctica o aprendizaje

Como primera clasificación se encuentran las guías didácticas que en su mayoría se usan dentro del ámbito educativo. De esta forma, según Arteaga y Figueroa (2004) este tipo de guía es un "instrumento básico que orienta al estudiante cómo realizar el estudio independiente a lo largo del desarrollo de la asignatura (..)" (pág. 1). Es decir, este tipo de guía brinda a los estudiantes pautas para el mejor aprendizaje de los temas impartidos en clases. En este sentido, se puede decir que una guía didáctica es una herramienta que complementa el material de estudio y mejorar la comprensión de los temas tratados en clases. (García & De la Cruz Blanco, 2014)

Guía turística

También conocida como guía de viaje “es un documento para turistas o viajeros en el cual se proporcionan detalles sobre un destino turístico o un itinerario en particular” (Pérez & Gardey, Definición De, 2022, pág. 1). En relación con lo detallado, Lema en el año 2019 indica que este folleto o documento contiene un conjunto de imágenes y textos expositivos que albergan características de las localidades, lugares turísticos, recreativos, de entretenimiento; así también, brinda información sobre servicios de alimentación y alojamiento ubicados cerca del sector en donde se encuentre el turistas (Lema, 2019).

Guía de observación

Según Campos y Lule (2012) citado por Cortez y Salcedo (2019) una guía de observación es “instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación” (pág. 10). Demostrando que, este tipo de guía es ampliamente utilizada para realizar diferentes tipos de trabajos investigativos; de esta forma, y considerando que, la observación es una de las vías más empleada por los seres humanos para palpar realidad se puede afirmar que al ser guiada por un texto establecido genera mayor aprendizaje y conciencia para desenvolverse en el mundo.

Guía de trabajo

Haciendo referencia a las guías de trabajo de acuerdo las menciones sobre el tema realizadas por la Organización Internaciona del Trabajo (OIT) en el año 2011 son implementadas para conocimiento útil y adecuado de los aspectos e implicaciones a llevarse a cabo dentro de establecimiento laboral (Organización Internacional del Trabajo (OIT), 2011). En síntesis, una guía de trabajo busca mejorar el rendimiento de cada uno de los trabajadores de un lugar, con acciones que agilizan el trabajo.

Guía de alimentación

Como parte final de la clasificación de las guías se encuentra a las guías de alimentación, en el caso de la presente investigación son las que mayor relevancia. Es así que, son definidas como todas las pautas que mediante el uso de un lenguaje sencillo y práctico pueden orientar a la población acerca de los alimentos más

adecuados para la salud (López & Ortega, 2023). Según la FAO (2016) las guías de alimentación tienen por objeto

> Servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas. (pág. 1)

Lo que acontece que, las guías de alimentación están fuertemente ligadas con el establecimiento de conductas saludables, factor que condiciona el desarrollo de la sociedad y la prevención de enfermedades.

Estudiantes universitarios

Para comprender este apartado se debe considerar que “el inicio del periodo universitario suele coincidir con el comienzo de la edad adulta” (Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019, pág. 401). Lo que acontece que, la etapa universitaria es un periodo de transición y para muchos la universidad es el medio para cumplir sueños en el ámbito profesional, quienes logran formar parte de esta institución buscan adquirir los conocimientos y forjar las base para su desarrollo laboral.

Siguiendo el mismo orden de ideas, la Real Academia Española RAE (2023) define a los estudiantes universitarios como aquella “persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades” (pág. 1). Para Guzmán, Caram, Gil De Asar y Bordier (2013) “un estudiante universitario es una persona que asiste a una universidad o institución de educación superior que después de formar parte de un proceso integral de formación a nivel personal, ético, moral, espiritual y social obtiene un título académico” (pág. 3). Lo que demuestra que, un estudiante universitario busca continuar su formación académica y lograr concluir este proceso con la obtención de un título que le permita ejercer su cargo y aportar al desarrollo de su país.

Características de la alimentación de estudiantes universitarios

Desde hace varios años se ha evidenciado que la alimentación en los estudiantes universitarios no es una prioridad, debido a las exigencias académicas de la educación superior. De acuerdo con una investigación realizada en 2021 a

estudiantes universitarios de primer y segundo año de la facultad de ciencias de la salud los hábitos alimentarios fueron adecuados en un gran porcentaje, pero, se evidenció en varios casos omisión del desayuno, baja ingesta de frutas, lácteos y pescados, alimentos que son fundamentales para favorecer el correcto funcionamiento del cuerpo y sobre todo potenciar el funcionamiento cerebral para un mejor rendimiento académico. En cuanto a los estudiantes que cursan los últimos años acorde a un estudio realizado en 2019 se observó un alto consumo de comida rápida e incluso los tiempos de las comidas realizadas eran irregulares con predominio de exclusiones. (Flores & Ruiz, 2021; Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019)

En la etapa universitaria la vida de los estudiantes cambia de varias maneras y giran en torno a diversos factores como: el horario de clases, el consumo de alcohol, tabaco, la situación económica, situación familiar e incluso, el estímulo social de otros estudiantes. Generalmente, los hábitos de este grupo poblacional son poco saludables debido a la falta de variabilidad de alimentos, que en la mayoría de las ocasiones no cumplen con los requerimientos diarios necesarios para realizar sus actividades (Maza, Cadena, & Vivas, 2022). De esto se desprende que la alimentación de estudiantes universitarios tenga características muy marcadas, descritas de la siguiente forma:

Disponibilidad de tiempo

Es descrita por la RAE (2023) como el “espacio de tiempo disponible para la realización de algo” (pág. 1). En el caso de los estudiantes de salud esta disponibilidad es escasa, por lo regular, el tiempo disponible se ocupa para el cumplimiento de actividades académicas, dejando a un lado la alimentación. Además, se debe considerar que algunos alumnos de nivel superior llevan de la mano sus estudios con trabajos de medio tiempo.

Omisión en los tiempos de comida

Aunque en la actualidad más personas son conscientes de la importancia de alimentarse bien y realizar un número de comidas óptimas para que el cuerpo pueda tener energía. En estudiantes de pregrado el conocimiento sobre ello, es escaso o el estilo de vida ajetreado no les permite considerar esta recomendación; de tal manera

que, parte de los estudiantes no desayunan por causas subyacentes, así como también según investigaciones los horarios académicos extensos ocupan parte de las horas destinadas para la alimentación este es otro factor que limita el consumo adecuado de nutrientes, por ende, suprimir algún tiempo de comida es más común (Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019; Maza, Cadena, & Vivas, 2022).

Factores económicos

Dentro de la población universitaria es frecuente encontrar casos en los que se utilicen los recursos monetarios para comprar libros, consumir alcohol, tabaco y salir de fiesta; pues, los ingresos económicos son mal administrados, razón por la cual es más probable que los estudiantes se inclinen por consumir alimentos económicos o simplemente no consumir nada hasta llegar a su casa. Como resultado de estas decisiones en el artículo realizado por Ibáñez, Ramos y Alfonso en el año 2023 se evidencia mayor desarrollo de gastritis, patología asociada a una alimentación deficiente, poco nutritiva, el consumo excesivo de drogas legales y el estrés (Ibáñez, Ramos, & Alfonso, 2023).

Situación familiar

Aunque la educación superior es un periodo de adaptación en el que los estudiantes universitarios presentan cambios en la forma de ver el mundo, y por ende, las acciones que realicen influyen ya sea positiva o negativamente sobre la toma de decisiones diarias, principalmente en lo que concierne a la alimentación, no es el único factor de influencia, de hecho, un factor que impacta de mayor forma en los estudiantes es la familia, ya que, según Reyes y Oyola (2022) "La familia es el núcleo social más importante para el crecimiento y realización de la persona, es la que provee valores, costumbres y creencias (…)" (pág. 1). En este sentido, se podría decir que la familia es un entorno fundamental de desarrollo, en donde se crean hábitos y estilos de vida saludable.

Lo dicho hasta aquí supone que los estudiantes universitarios por las costumbres familiares adquiridas desde la infancia apodan formas únicas de alimentación, es decir, si en casa se acostumbra a dejar a un lado distractores para compartir, se crea en los estudiantes relaciones sanas no solo en el ámbito social si no también, con la comida que perduran con el tiempo, pero, si no existe esta influencia positiva se da

un mayor establecimiento de una alimentación inadecuada que de acuerdo con Lozano, Calvo, Armenta y Pardo (2021) genera "una crisis en las normas que regulan la conducta alimentaria, por lo que las decisiones que antes se basaban en reglas colectivas, ahora se basan en los deseos de la propia persona" (pág. 4) y mayormente estos no son saludables, debido a que, los universitarios prefieren en gran medida consumir dulces (Lobo, González, Sánchez, Avila, & García, 2021; Riquelme & Giacoman, 2018).

Disponibilidad de alimentos

Otro factor a considerarse es la falta de disponibilidad de alimentos saludables dentro de las instituciones educativas, puesto que, colocar máquinas expendedoras resulta más rentable, que el mantenimiento de un bar escolar, esto no quiere decir que no existan este tipo de establecimientos en todos los centros de estudio, pero, cuando los hay los alimentos ofertados son relativamente costosos en comparación a los precios de las máquinas (Flores & Ruiz, 2021).

Ingesta de alimentos densamente calóricos y bajos en nutrientes

Este es uno de los puntos que genera mayor preocupación, ya que, en la Universidad se adquiere mayor autonomía en cuanto a qué comer, cómo y cuándo y en vista a lo señalado anteriormente los alumnos universitarios seleccionan a menudo alimentos ultra procesados para saciar el hambre aun cuando estos no tienen nutrientes. En 2019 un artículo publicado por la revista Nthe encontró una relación directa entre la ingesta de alimentos rápidos, la obesidad y el riesgo cardiovascular (CV) enfermedades que hoy son consideradas epidémicas. Del mismo modo, en 2019 un estudio exploratorio ejecutado por Mamani, Dominguez, Sosa, Torres y Bustamante concluyó que los estudiantes universitarios presentan una elevada frecuencia del consumo de productos ultra procesados y aquellos pertenecientes a las carreras de salud representaban el 50,8% de los encuestados. (Mamani, Dominguez, Sosa, & Torres, 2022; Aguilar, Tovar, Quintero, Calixto, & Negrete, 2019)

Entonces, estos factores desempeñan papeles cruciales en los hábitos de este grupo etario y según Cerqueira Fontenelle,Teixeira,Pereira, Ferreira, Marinho, Nogueira y Vasconcellos (2022)

> Cursar una carrera universitaria no es un factor protector para tener una alimentación más saludable. De hecho, es más común las conductas alimentarias poco saludables, con alto

> consumo de comida rápida, dulces, refrescos y bebidas alcohólicas, así como el bajo consumo de frutas, verduras, pescado, cereales integrales y legumbres (pág. 2).

Lo que evidencia que los estudiantes universitarios por desconocimiento seleccionan de forma inadecuada los alimentos que pretenden consumir.

Actividades educativas y su influencia en alimentación

A medida que los adolescentes se acercan a la etapa adulta nuevos retos y experiencia se aproximan, uno de ellos es el paso de la educación secundaria a la universidad una etapa donde los niveles de exigencia aumentan, por lo tanto, existe mayor presión que puede derivar en estados de estrés, ansiedad, depresión o insomnio. (Ramón, y otros, 2019). Es así que, el (Instituto Nacional de Estadísticas (INE), 2023) considera como actividades educativas a "aquellas relacionadas directamente con la formación de los alumnos (…)" (pág. 1). Es en ese mismo sentido, que en los niveles de educación superior se considera como actividades educativas a las tareas, proyectos de tesis, trabajos en grupo, evaluaciones, entre otros, que otorgan al alumno conocimiento. Estas actividades prioritariamente las evaluaciones y los proyectos de tesis generan en el alumnado mayor presión por la carga de trabajo que representan (Ortega, 2019).

Es evidente, que estas actividades ponen en peligro el bienestar personal afectando en la forma de selección de alimentos. Es por esto que, atendiendo al razonamiento realizado en el año 2019 por de Bedoya y Vásquez en donde puntualizan que los universitarios experimentan estrés agudo, durante el período de exámenes y prefieren consumir bollería industrial o en varios casos consumen en exceso cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas y tranquilizante para sobrellevar la ansiedad generada. En vista de ello, se puede afirmar que las actividades académicas juegan un papel decisivo en los hábitos de consumo de la población mencionada (Bedoya & Vásquez, 2019).

Por su parte, Restrepo, Sánchez y Castañeda (2020) afirman que "la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la realización de un examen" (pág. 3). Son factores influyentes en la alimentación generalmente de forma negativa; debido a, su asociación con el aumento del consumo de alimentos con bajo aporte nutricional

Fundamentación Legal

Para salvaguardar la investigación es necesario describir la fundamentación legal que según Palella y Martins (2006) “Se refiere a la normativa jurídica que sustenta el estudio. Desde la carta magna, las Leyes Orgánicas, las resoluciones, decretos, entre otros” (pág. 69). De esta forma, en este apartado se describirán las leyes y artículos que guarda relación con el tema del trabajo, siendo estos, la Constitución de la República del Ecuador 2008, documento que posee todas las normas necesarias para el cumplimento de los deberes y derechos tanto para los ciudadanos como para el estado y la Ley orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria 2013 centrada en favorecer una elección alimentaria libre, bien informada, razonada y ética por parte de las familias consumidoras.

En el artículo 13 de Constitución de la República del Ecuador (2008) se indica que, Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. Este apartado puntualiza el deber que tiene el estado con la ciudadanía en donde debe garantizar el acceso permanente de toda la población a alimentos sanos, siendo, los estudiantes de la UNIB.E una parte fundamental de esta población en quienes el cumplimiento este derecho debe garantizarse, debido a que, el mismo propicia el establecimiento de la alimentación consciente.

En artículo 2 literal b de la Ley orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria (2013) se menciona que, la elección alimentaria se trata de promover un cambio de hábitos y patrones de consumo favorable para la soberanía alimentaria mediante la capacitación y orientación a las familias consumidoras. Lo antes expuesto, permite sustentar la necesidad de generar cambios de hábitos y patrones de consumo en los estudiantes universitarios de la Universidad Iberoamericana del Ecuador para generar mayor conciencia sobre la alimentación llevada.

El artículo 10 descrito en la Ley orgánica de consumo, nutrición y salud alimentaria (2013) se hace referencia a los programas de educación en donde se trata de brindar educación garantizando que se obtenga el conocimiento suficiente sobre los cuidados y hábitos alimenticios acorde a su edad con una buena nutrición y una salud plena. Lo antes detallado, se considera como un aporte primordial para el presente trabajo;

ya que, la educación sobre hábitos alimenticios proporciona a los estudiantes de la UNIB.E conocimientos sobre alimentación consciente que favorecen a la salud en general.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Con el propósito de llevar a cabo la investigación el marco metodológico es definido por Arias (2016) como, “el conjunto de técnicas e instrumentos que se emplean para indagar acerca de algo y lograr resolver los problemas planteados con base a la formulación de hipótesis (…)” (pág. 110). De esta forma, el presente capítulo está enfocando en la presentación de la metodología que se emplea para recolectar los datos de estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador; además, se describe el enfoque investigativo, alcance, diseño, tipo, técnicas e instrumentos de recolección de datos y la forma de presentar su análisis.

Naturaleza de la Investigación

La presente investigación se orienta bajo el paradigma positivista, de esta forma acorde a la descripción realizada por Herrera (2018) “busca explicar, controlar los fenómenos, verificar teorías y leyes para identificar causas reales, temporalmente precedentes o simultáneas” (pág. 2). De forma que, en la investigación se explica características sobre la alimentación en alumnos universitarios buscando controlar el fenómeno de manera objetiva, recolectando y analizando los datos obtenidos. Así como, buscando responder a todos los objetivos planteados en la investigación.

Considerando lo antes expuesto y teniendo en cuenta que, en la investigación se persigue un enfoque cuantitativo. Hernández, Fernández y Baptista (2014) precisan que este enfoque “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (pág. 4). Es por esto que, al inicio de la investigación se profundiza en las teorías; para luego realizar una encuesta que permita trabajar en la población universitaria del área seleccionada y analizar los datos mediante estadísticas haciendo posible determinar el grado de alimentación consciente de los estudiantes universitarios.

En este mismo orden de ideas, se trabaja un nivel de investigación descriptivo que, según Arias, (2016) se refiere a

> La caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de conocer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere (pág. 24).

De tal manera que, en la investigación se busca describir los comportamientos alimentarios que van desde la selección, hasta el consumo de alimentos de forma consciente de estudiantes de la facultad de salud y bienestar, para con ello, determinar las características que sirvan para realizar los contenidos que se deben abordar en la guía.

Siguiendo la misma línea de concordancia, la investigación asume un diseño no experimental. Es así que, para Hernández y Mendoza (2018) un diseño no experimental es una "investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no haces variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables" (pág. 174). Tomando en cuenta lo enunciado por los autores, en la investigación únicamente se observó a los objetos de estudio para obtener información con un instrumento, sin realizar alteraciones sobre los comportamientos en cuanto a la selección y consumo de alimentos.

De la misma forma, la investigación adopta un corte transversal o transeccional que de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) hace referencia a "Investigaciones que recopilan datos en un momento único" (pág. 154). De forma que, en la investigación se recopilo todos los datos necesarios en un momento único como lo es el último trimestre del año 2023, para su posterior análisis.

En este mismo sentido, en correspondencia la primer objetivo del estudio se asume una investigación tipo documental que según Arias (2016)

> Es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresos, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos. (pág. 27)

En este caso, se hace un proceso de indagación exhaustiva sobre el tema abordado analizando e interpretando la información obtenida para sentar bases fuertes y fidedignas en la presente investigación.

Así también, se lleva a cabo una investigación de campo en respuesta al segundo objetivo específico descrita por Arias (2012) como

> Aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes (…) (pág. 31).

Razón por la cual, se recolecta los datos de forma directa de los estudiantes de la Universidad y facultad seleccionada para medir mediante una encuesta los patrones de alimentación.

Población y muestra

Población

Atendiendo a los planteamientos realizados por Arias (2016) la población es "Un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación (…)" (pág. 81). En el presente trabajo, la población se constituye por 481 estudiantes de la facultad seleccionada segmentados por carreras; mismas que, se detallan en la tabla presentada a continuación.

Tabla 2. *Población de estudio*

Carrera	N° de estudiantes
Enfermería	220
Fisioterapia	138
Nutrición y Dietética	87
Psicología	36
Total	481

Los estudiantes de las carreras expuestas pueden ser identificados y listados en su totalidad, factor que los convierte en una población finita de estudio.

Muestra

Por otra parte, la muestra según Hernández, Fernández y Baptista (2014) es un "Subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta" (pág. 173). Ante los planteamientos presentados y teniendo en cuenta que la población seleccionada posee más de 100 casos, en la presente investigación se utilizó una muestra que fue obtenida mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot (p \cdot q)}{e^2(N-1) + z^2 \cdot (p \cdot q)}$$

$$n = \frac{481 \cdot 1{,}96^2 \cdot (0{,}5 \cdot 0{,}5)}{0{,}05^2(481-1) + 1{,}96^2 \cdot (0{,}5 \cdot 0{,}5)}$$

$$n = \frac{481 \cdot 3{,}8416 \cdot (0{,}25)}{0{,}0025\ (480) + 3{,}8416 \cdot (0{,}25)}$$

$$n = \frac{461{,}9524}{1{,}2 + 0{,}9604}$$

$$n = \frac{461{,}9524}{2{,}1604}$$

$$n = 214$$

Por consecuencia, después de la aplicación de la fórmula, el resultado muestral corresponde a 214 estudiantes estratificados por carreras, siendo estos, una porción representativa de la población que tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la investigación; dado que, dentro de la misma, se utilizó un tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple estratificado cuyo resultado se describe en la siguiente tabla.

Tabla 3. *Muestra estratificada por carreras*

Carrera	Población	Muestra
Enfermería	220	98
Fisioterapia	138	61
Nutrición y Dietética	87	39
Psicología	36	16
Total	481	214

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica de recolección de datos

Dentro de este estudio la técnica utilizada para recolectar los datos necesarios fue una encuesta que conforme lo define Castillo, Gómez, Taborda, & Mejía (2021), las técnicas son" los procedimientos y mediante los cuales vamos se recogen los datos

necesarios para probar o contrastar nuestras hipótesis de investigación" (pág. 61). Por lo tanto, la encuesta es una técnica idónea para usarse en la investigación; debido a que, cuenta con su respectivo instrumento el cuestionario en donde se encuentran preguntas que permiten determinar características de la alimentación de la población de estudio.

Instrumento de recolección de datos

Siguiendo el mismo orden de ideas, el instrumento de recolección de datos utilizado fue un cuestionario definido por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como "el instrumento más utilizado para recolectar los datos, consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir" (pág. 259). En consecuencia, con la definición de los autores en la presente investigación se utilizó como instrumento un cuestionario elaborado en google forms utilizando la escala de Likert de frecuencias que permitió definir el grado de alimentación consciente en estudiantes de la facultad de salud y bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.
El instrumento utilizado cuenta con 23 ítems, correspondientes a 3 dimensiones: características de la Alimentación consciente con 3 indicadores, factores que influyen en la alimentación consciente con 13 indicadores y necesidad de producto con 2 indicadores. Ver anexo

Operacionalización de la variable

Con respecto a la operacionalización de variables Arias (2012), menciona que es un "proceso mediante el cual se transforma la variable de conceptos abstractos a términos concretos, observables y medibles (…)" (pág. 63). En tal sentido, realizar este apartado dentro de la investigación permite transformar los hábitos alimentarios de los estudiantes en valores estadísticos concretos y observables direccionados a medir el grado de alimentación consciente en este grupo etario.

Tabla 4. *Operacionalización de la Variable*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES (ASPECTO SIGNIFICATIVO DE LA VARIABLE)	INDICADORES (COMO SE COMPORTA LA VARIABLE)	ÍTEM
Alimentación consciente en estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar	La alimentación consciente es la capacidad para hacer a un lado los pensamientos y centrarse en lo que se está haciendo, atendiendo a las necesidades fisiológicas. Salmerón (2020)	Características de la Alimentación consciente	Reconocimiento de emociones y sensaciones del momento	1
			Utilizar los sentidos	2
			Conocimientos nutricionales	3,4
		Factores que influyen en la alimentación consciente	Edad	5
			Transición alimentaria	6
			Uso de aparatos electrónicos al momento de comer	7
			Ritmo de vida	8,9
			Apetito Psicológico	10
			Hambre	11
			Saciedad	12
			Actividades educativas	13
			Disponibilidad de tiempo	14
			Omisión en los tiempos de comida	15
			Factores económicos	16,17
			Factores emocionales	18,19
			Aspectos familiares	20
			Aspectos sociales	21
		Necesidad de producto	Necesidad	22
			Implementación	23

Validez y Confiabilidad

Validez

Dentro de este apartado Hernández y Mendoza (2018) definen a la validez como el "grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir" (pág. 268). En este sentido, también es necesario aplicar la validez de contenido que según Hernández et al. (2014) es el "grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide" (pág. 233). De esta forma la técnica utilizada en este contexto es el juicio de expertos definido por Robles y Rojas (2015) como "un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación, mediante la opinión informada de personas con experiencia en el tema (…)" (pág. 2). Lo que evidencia la necesidad de su implementación dentro de la investigación.

Considerando la enunciación anterior, la validez de esta investigación se realizó con base en la opinión de tres personas con experiencia en el tema abordado: dos docentes del área de nutrición y dietética y un investigador, quienes acorde a su conocimiento evaluaron la estructura del instrumento utilizado y emitieron su criterio para verificar si el instrumento mide realmente la variable a la que va dirigida. Ver anexo

Confiabilidad

En cuanto a confiabilidad según Hernández y Mendoza (2018) hace referencia a "el grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes" (pág. 263). Por consiguiente, Campo y Oviedo (2008) exponen que la confiabilidad de consistencia interna se refiere "al grado en que los ítems, puntos o reactivos que hacen parte de una escala se correlacionan entre ellos (…) " (pág. 832). En este contexto para los mismos autores puede usarse tanto pruebas de Alpha de Cronbach para escalas politómicas como Kuder-Richardson para las escalas dicotómicas ; por esta razón, dentro de la presente investigación se utilizó la prueba de Alpha de Cronbach para evaluar la confiabilidad de cada una de las preguntas del instrumento elaborado con la escala de likert, evaluadas según los rangos establecidos por Tuapanta, Duque y Mena (2017) que van de 0 a 1, siendo de 0 a 0,03 deficiente fiabilidad, 0,4 a 0,5 regular, 0,5 a 0,7 buena

fiabilidad, 0.80 a 0.90 muy buena fiabilidad y 1 fiabilidad perfecta o excelente. Obteniendo un coeficiente de 0,795

Técnica de análisis de datos

De acuerdo con Arias (2012) en las técnicas de análisis de datos “se describen las distintas operaciones a las que serán sometidos los datos que se obtengan: clasificación, registro, tabulación y codificación si fuere el caso” (pág. 111). En el presente estudio se aplicará estadística descriptiva apoyada en una matriz de datos como lo son el programa Microsoft Excel y el software SPSS en donde se pretende registrar, tabular, clasificar y codificar cada uno de los datos ingresados para realizar su respectiva evaluación, representando los resultados en diagramas circulares.

Metodología del producto

La metodología de producto es una guía orientativa que se aplica a cualquier proyecto, y garantiza la calidad final del producto desarrollado. Es así que, en la presente investigación este aspecto se desarrolló como se muestra en la tabla a continuación:

Tabla 5. *Metodología del producto*

APARTADOS	ASPECTOS A TRATARSE
Portada	Este es el primer apartado desarrollado en la guía, en él se coloca el título y el autor del trabajo.
Introducción	Breve descripción que introduce al lector al tema que se abordará en la guía
Objetivos	General y específicos
Justificación	¿Por qué se realiza?
Definiciones Generales	Alimentación consciente
	Beneficios de la alimentación consciente Sentidos involucrados (imágenes explicativas)
	Hambre física y emocional (imágenes explicativas)
Desarrollo	¿Cómo diferenciar el hambre física del hambre emocional? ¿Cómo alimentarse con conciencia y de forma nutritiva? Honra tu hambre Siente tu saciedad Respeta tu cuerpo Formas de canalizar el estrés Cada uno de los aspectos mencionados contarán con imágenes ilustrativas.
Recomendaciones	Pasos sencillos para construir hábitos alimenticios conscientes.
Estrategias para incorporar la alimentación consciente	Snacks saludables
	Plan nutricional para cada comida principal.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se presenta después de realizar la recolección de los datos, la interpretación de los resultados, este aspecto es abordado en dos apartados macro, el primero hace referencia la revisión bibliográfica y el segundo al análisis estadístico y la propuesta; de esta forma, como primera parte, se presentan los resultados generados luego de analizar la alimentación en los estudiantes de la Facultad de Salud y Bienestar de la UNIB.E; para posteriormente, diseñar la guía de alimentación consciente.

Resultados Revisión Documental

Para el desarrollo del presente apartado es importante tener en cuenta que, la revisión documental se considera un proceso en el que se busca recabar información con la finalidad de generar nuevos conocimientos (Arias, 2016). En este contexto, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva sobre la alimentación consciente, considerando 8 documentos que contemplan los últimos 10 años, entre ellos, libros, revistas, meta análisis, manuales y artículos científicos, como se indica a continuación.

Tabla 6. *Revisión documental*

DOCUMENTO	TIPO	ANÁLISIS
Comer despierto **Autor:** Juan Martin Romano. **Año:** 2018	Libro	La alimentación consciente se encuentra descrita por la palabra COMER este término se desglosa de forma tal que, permite comprender esta práctica. Presentado la siguiente descripción. **C** (Conciencia cuerpo-mente emociones): Hace referencia a la sincronización del cuerpo para identificar sensaciones y emociones. **O** (Observar las opciones de alimentos y decidir qué comer): Involucra a los sentidos de la vista, olfato, evaluando el alimento para tomar la decisión de probar un primer bocado.

		M (Masticar meticulosamente, saborear y comer despacio, servirnos una porción moderada). Se efectúa para generar un reconocimiento de las necesidades reales. **E** (Establecer un espacio de pausa en la mitad de la porción para darnos cuenta si nuestro nivel de hambre o saciedad se ha modificado): Se refiere a reconocer la sensación de saciedad. **R** (Reconocer la saciedad específica del gusto, y si es el momento de finalizar nuestra ingesta de alimentos): Esto se produce cuando el número de bocados ingeridos ya no generan la misma sensación que el primer bocado, cuando esto ocurre es una señal de saciedad.
Alimentación Consciente **Autor:** Gabriel Cousens **Año:** 2018	Libro	La alimentación consciente busca que cada individuo identifique con base estímulos externos e internos cómo comer la cantidad adecuada guiada por el reconocimiento de una sensación o emoción que condicionan el momento de comer, ya sea para satisfacer funciones no nutritivas o para la satisfacción de una necesidad real.
Alimentación Consciente **Autor:** Suzanne Powell **Año:** 2014	Libro	Alimentarse de forma consciente se trata de adquirir hábitos que direccionan el establecimiento de una vida más saludable y plena, sin la necesidad de sentir restricción alguna en cuanto a la selección de alimentos; debido a que, no se busca llenar un agujero emocional, sino más bien, disfrutar el alimento seleccionado con buena actitud y mentalidad.
Mindful eating: El sabor de la Atención **Autores:** Javier Campayo, Sarto Héctor, Demarzo	Libro	El Mindful eating busca generar sabiduría externa e interna para lograr un equilibrio nutricional en donde se priorice la autocompasión con un manejo integral de las emociones y pensamientos. Todo esto se logra mediante la concatenación de la nutrición, el

Marcelo, López Alba **Año:** 2022		ejercicio físico y sobre todo la alimentación consciente.
La alimentación intuitiva y sus correlatos psicológicos. **Autores:** Jake Lin, Tracy Tylka y Matthew Fuller. **Año:** 2021	Meta análisis	La alimentación intuitiva genera mayor salud psicológica; debido a que, aumenta el autoestima, la percepción positiva de la imagen corporal, factores que al aumentar disminuyen el padecimiento de patologías alimentarias que actualmente amenazan a gran parte de la población.
Mindful eating: Come de manera consciente. **Autor:** Araceli Herrero **Año:** 2016	Artículo Científico	El arte de alimentarse de forma consciente es compleja, pero, cuando se realiza una repetición constante se convierte en un hábito en donde se perciben comportamientos distintos a los habituales; puesto que, cada vez que llegue el momento de comer sea cual sea el alimento será consumido como si fuera la primera vez, es decir, evaluar la textura, el aroma, el sabor para crear una experiencia placentera que guía el establecimiento de una relación sana con la comida.
Construcción y validación de una escala de alimentación con atención plena: Una primera aproximación en población mexicana **Autores:** Aida Olvera, Gilda Gómez, Eduardo Velasco **Año:** 2019	Artículo Científico	La alimentación con atención plena otorga la capacidad de aceptar tal como es cualquier pensamiento, sentimiento o sensación que aparece sin emitir un juicio crítico que entorpezca el acto, por el contrario, se pretende entender la razón por la cual aparece.
Alimentación Consciente	Manual	La alimentación consciente se centra en la comprensión; en vista de que, “cuando

Autor: Pio Alonso **Año:** 2022	ignoramos lo que vemos, tocamos o comemos, es como si no existiese" (Alonso, 2022, pág. 67) y creará la sensación de insatisfacción alimentaria que consecuentemente predispone el consumo excesivo de alimentos destruyendo casi por completo la moderación cuando se come, así como, dificultando el darse cuenta cuando se utiliza la comida para calmarse, distraerse, recompensarse o castigarse.

Teniendo en cuenta la revisión bibliográfica efectuada, se puede comprender que la alimentación consciente es la capacidad que posee o desarrolla una persona con la finalidad de generar autoconocimiento sobre las señales internas del cuerpo, este aspecto permite entender la forma en que las señales externas (entorno social y familiar, el uso de aparatos electrónico, entre otros), pueden influir en la ingesta de alimentos; así como también, en las sensaciones propias del organismo (hambre y saciedad).

La alimentación consciente es el acto de disfrutar cada bocado sin juzgar el proceso para lograr reconocer la textura, el aroma y el sabor de un alimento, logrando identificar cuando el número de bocados ingeridos ya no generan la misma sensación, es decir, cuando ya se está satisfecho; dicho de otro modo, cuando se es consciente del momento que se está desarrollando en el presente. De esta manera, se logra autorregular la ingesta para dar por terminada la misma al sentir que el consumo alimentario fue suficiente.

Siguiendo el mismo orden de ideas, dentro de la presente investigación se asumen dos dimensiones empezando por las características de la alimentación consciente donde se abordan el reconocimiento de emociones y sensaciones del momento; uso los sentidos y conocimientos nutricionales. La segunda dimensión, factores que influyen en la alimentación consciente consta de 14 indicadores, edad, transición alimentaria, uso de aparatos electrónicos al momento de comer, ritmo de vida, apetito psicológico, hambre, saciedad, actividades educativas, disponibilidad de tiempo, omisión en los tiempos de comida, factores emocionales, aspectos familiares y aspectos sociales. (Carnero & Giménez, 2022; Carranza, 2019; Flores & Ruiz, 2021; Concha, González, Piñuñuri, &

Valenzuela, 2019; Ibáñez, Ramos, & Alfonso, 2023; Restrepo, Sánchez, & Castañeda, 2020; Pike, 2022; Ramón, y otros, 2019; Ortega, 2019)

Resultados estadísticos

En este apartado, se presenta el diagnóstico sobre la alimentación consciente ejecutado a una muestra de 214 estudiantes de la facultad de salud y bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, a través del cuestionario KCM2 - 001, software SPSS versión 25, y Microsoft Excel obteniendo los siguientes resultados indicados a continuación.

Tabla 7. *Distribución de los estudiantes según las carreras de la facultad de salud*

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Enfermería	98	45,8
Nutrición	39	18,2
Fisioterapia	61	28,5
Psicología	16	7,5
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

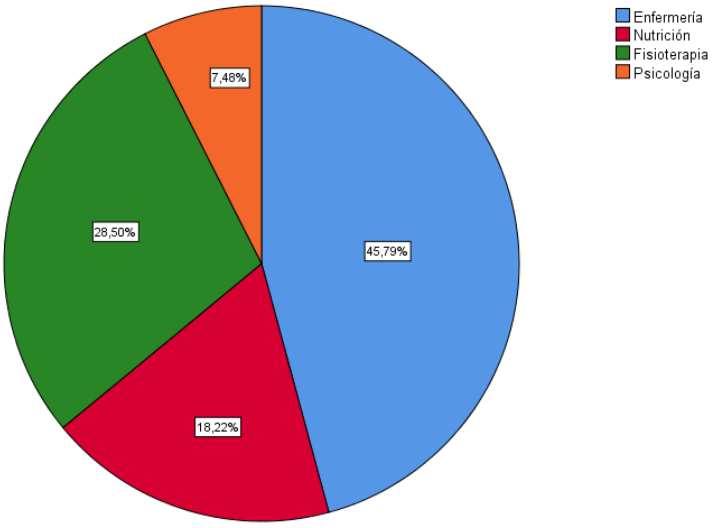


Figura 1 *Distribución de los estudiantes por carreras (facultad UNIB.E)*

En la tabla 7 y la figura 1, se exponen los resultados de la distribución de la muestra según la carrera, donde se evidencia que el 45,8% (98 sujetos) pertenecen a la carrera

de Enfermería, mientras que, el 28,5% (61 sujetos) a la carrera de Fisioterapia, seguidamente del 18,2% (39 sujetos) a la carrera de Nutrición y menos del 10% de la muestra (7,5%, 16 sujetos) a la carrera de Psicología. De esta forma, se infiere que la mayor parte de los sujetos, son estudiantes que pertenecen a la carrera de Enfermería.

A continuación, se presentan los resultados con respecto a la alimentación consciente de los estudiantes de la muestra por dimensiones, iniciando con las características de la alimentación consciente como se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 8. *Reconocimiento de emociones*

Ítem 1. ¿Al momento de consumir alimentos, puede reconocer las emociones que experimenta?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	3	1,4
Raramente	7	3,3
Ocasionalmente	53	24,8
Frecuentemente	87	40,7
Muy Frecuente	64	29,9
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

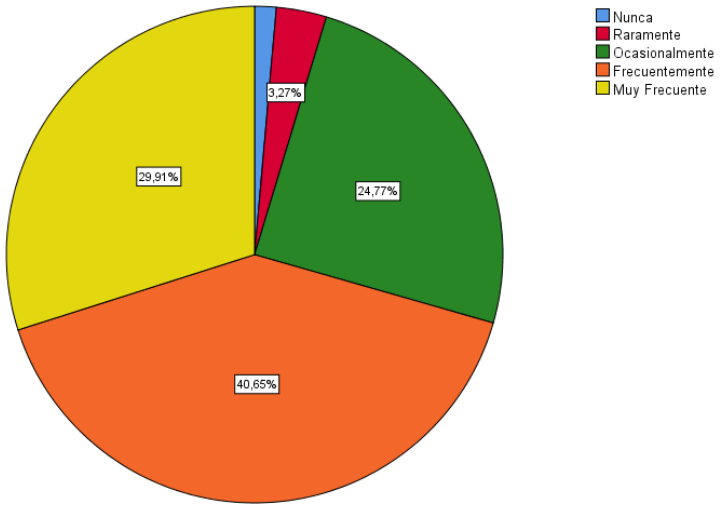


Figura 2. *Distribución porcentual del reconocimiento de emociones al momento de comer*

De acuerdo con la tabla 8 y la figura 2 los datos obtenidos muestran que, de la totalidad de los 214 estudiantes, el 40,7% reconocen las emociones que experimentan al comer,

frecuentemente, se observa un comportamiento similar en el 29,9% quienes lo hacen muy frecuente, el 24,8% que ocasionalmente las reconocen y alrededor del 3,3% raramente pueden realizar un reconocimiento adecuado de las emociones. A diferencia del 1,4% (3 sujetos) que nunca pueden identificar las emociones cuando ingieren alimentos. Los resultados demuestran que, aproximadamente 211 estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E pueden distinguir las emociones efectivamente y comer acorde a como se presentan.

Tabla 9. *Uso de los sentidos*

Ítem 2. ¿Cuándo consume alimentos usa los sentidos para percibir la comida?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	1	0,5
Raramente	4	1,9
Ocasionalmente	33	15,4
Frecuentemente	77	36,0
Muy Frecuente	99	46,3
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

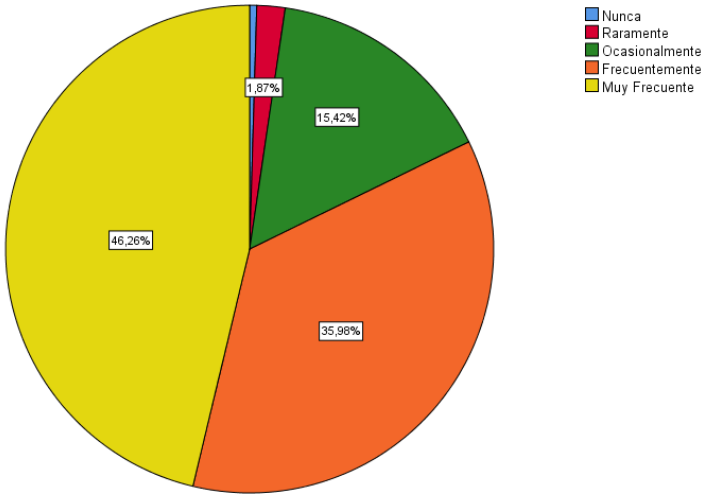


Figura 3. *Distribución porcentual del uso de los sentidos para percibir la comida*

En la tabla 9 y la figura 3 se muestra los porcentajes con relación al uso de los sentidos para percibir la comida, reflejando que el 46,3% de forma muy frecuente utiliza los sentidos al comer; de manera semejante, el 36% frecuentemente, el 15,4% ocasionalmente y 1,9% raramente ocupa los 5 sentidos para apreciar cada alimento que

consumen, estos resultados evidencian que más del 50% de los alumnos emplean los sentidos al comer. Sin embargo, el 0,5% nunca lo hace. En este sentido, la mayor parte de los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, comprenden que utilizar los ojos, las manos, la boca, la nariz y los oídos para percibir cada uno de los alimentos que pretenden comer, es ideal. (Carnero, 2022)

Tabla 10. *Selección de alimentos por el aporte nutricional*

Ítem 3. ¿Selecciona alimentos y bebidas como frutas, verduras, productos integrales, aguacate, agua, infusiones, aceite de oliva, entre otros, por su aporte nutricional?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	1	0,5
Raramente	14	6,5
Ocasionalmente	60	28,0
Frecuentemente	82	38,3
Muy Frecuente	57	26,6
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

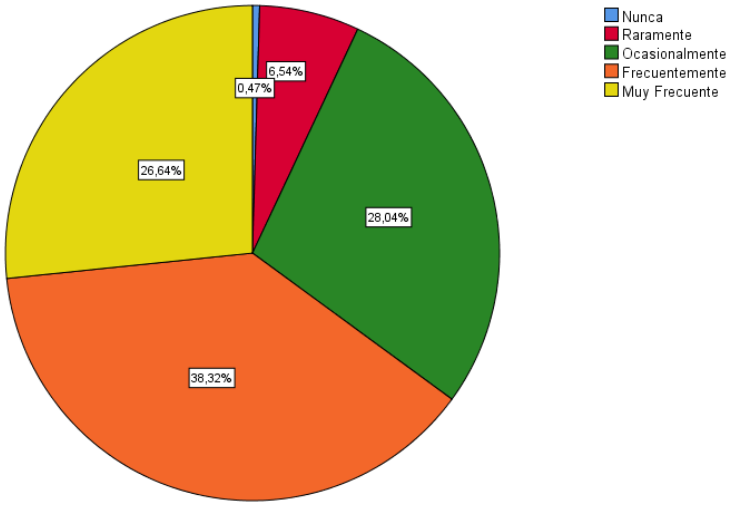


Figura 4. *Distribución porcentual de la selección de alimentos por su aporte nutricional*

Según se presenta en la tabla 10 y la figura 4 de la muestra de 214 estudiantes, el 38,3% frecuentemente seleccionan los alimentos por su aporte nutricional, seguido del 28% que ocasionalmente lo hacen. En lo que respecta al valor nutritivo de los productos destinados al consumo, el 26,6% responde muy frecuente y el 6,5% raramente considera

el aporte que tienen en la nutrición; no obstante, únicamente un estudiante 0,5% decide nunca hacerlo. De forma tal que, una cantidad significativa de alumnos de la UNIB.E busca mediante la alimentación mantenerse saludables considerando alimentos que aporten al cumplimiento de dicho objetivo. (El Telegrafo, 2018)

Tabla 11. *Ingesta de alimentos, según pilar de la alimentación consciente*

Ítem 4. ¿Cuándo ingiere un alimento se toma el tiempo para comer sin apresurarse?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	1	0,5
Raramente	21	9,8
Ocasionalmente	82	38,3
Frecuentemente	72	33,6
Muy Frecuente	38	17,8
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

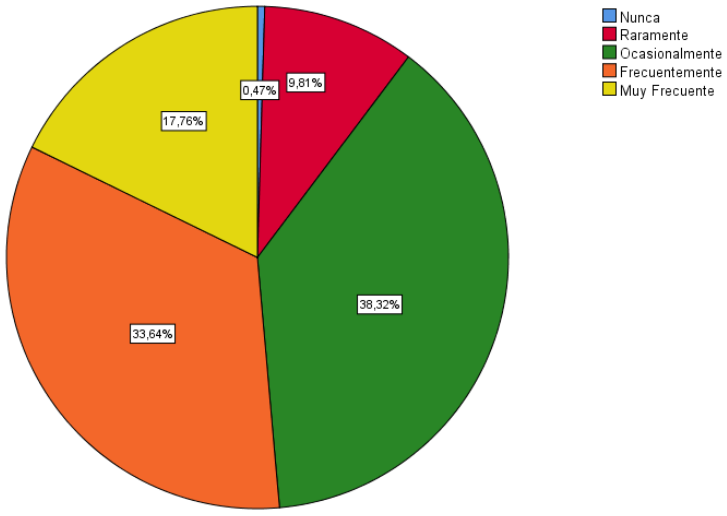


Figura 5. *Distribución Porcentual de la ingesta consciente de alimentos*

Se observa tanto en la tabla 11 como en la figura 5 el consumo consciente de alimentos por parte de la muestra de 214 estudiantes, donde (82 sujetos 38, 3%) ocasionalmente optan por realizar una ingesta consciente de productos destinados a la alimentación; algo similar ocurre con, el 38,3 %, el 17,8% y el 9,8% de los alumnos, que frecuentemente, muy frecuente y raramente usan uno de los pilares fundamentales de la alimentación

consciente cuando ingieren alimentos, en cambio, el 0,5% nunca, se toman el tiempo necesario para comer. Factor que evidencia que, en la población estudiantil de la facultad de salud, comer sin apresurar el proceso de alimentación, masticando despacio e indagando la experiencia alimentaria es necesario y se aplica en cada una de las comidas. (Forero & Gómez, 2020)

Con base al análisis de los resultados antes expuestos se puede deducir que las características de la alimentación consciente en los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Iberoamericana del Ecuador son utilizadas por una cantidad considerable de alumnos, cerca del 75% pueden reconocer estos aspectos incorporándolos al estilo de vida y, por ende, a la alimentación. A pesar de ello, se evidencia que las características de alimentación intuitiva o consciente no son involucradas en conjunto. Haciendo necesario considerar este aspecto para la creación de la guía.

De esta forma, seguidamente se presentan los resultados con respecto a la alimentación consciente de la facultad de salud de la UNIB.E, considerando la segunda dimensión del trabajo, factores que influyen en la alimentación consciente como se indica en la tabla a continuación.

Tabla 12. *Influencia de la edad en el consumo de alimentos*

Ítem 5. ¿A lo largo de los años ha experimentado cambios en la elección y consumo de alimentos relacionados con su edad?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	7	3,3
Raramente	23	10,7
Ocasionalmente	59	27,6
Frecuentemente	74	34,6
Muy Frecuente	51	23,8
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

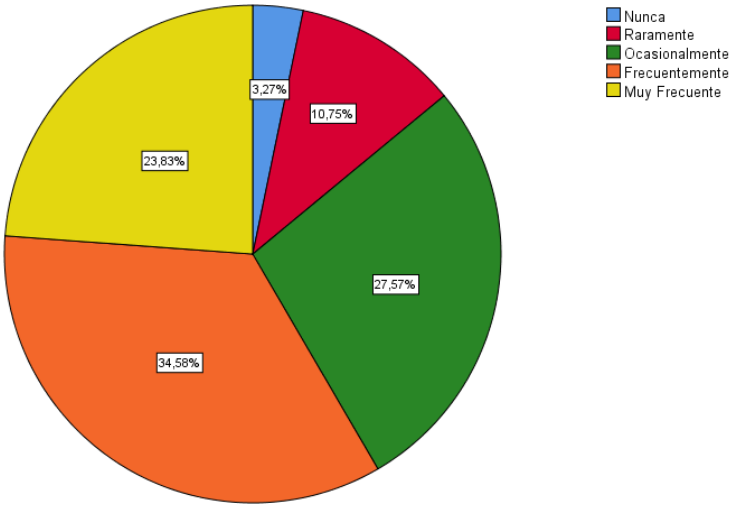


Figura 6. *Distribución porcentual de la influencia de la edad en la elección y consumo de alimentos*

En la tabla 12 y la figura 6 se evidencia los resultados de la influencia de la edad en la selección y consumo de alimentos, en donde, el 34,6% de la totalidad de la muestra (214) frecuentemente relacionan a la edad como un factor que condiciona cambios en los hábitos alimenticios, el 27,6% ocasionalmente lo hace, por su parte, el 23,8% muy frecuente y el 10,8% raramente asumen que los patrones de ingesta actuales, no son los mismos que en la niñez. En cuanto, a la vinculación de la edad cronológica con esta variación un 3,3% (7 sujetos) responden nunca. En este sentido, se infiere que 207 estudiantes de la facultad de salud relacionan a la edad con los cambios experimentados en la elección e ingesta de sustancias alimenticias; puesto que, a medida que se adquiere mayor edad cada persona tiene más protagonismo en la selección de alimentos, volviéndose más consciente de los actos que realiza. (Lozano, Calvo, Armenta, & Pardo, 2021)

Tabla 13. Preferencias alimentarias

Ítem 6. ¿Prefiere consumir alimentos preparados por usted en casa, en vez de los que se encuentran en el supermercado ya elaborados?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Raramente	8	3,7
Ocasionalmente	40	18,7
Frecuentemente	73	34,1
Muy Frecuente	93	43,5
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

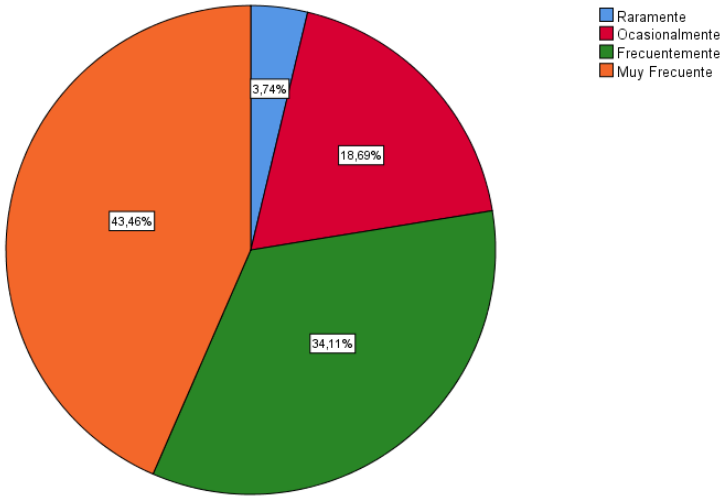


Figura 7. *Distribución porcentual sobre las preferencias de consumo*

Según se muestra en la tabla 13 y la figura 7 con referencia al consumo de alimentos caseros el 43,5% de la totalidad de la muestra (214) responden muy frecuente. Por su parte, el 34,1% frecuentemente y el 18,7% ocasionalmente, hacen esta preferencia; de forma similar, alrededor de 8 estudiantes 3,7% raramente consumen preparaciones realizadas en el lugar de residencia. En este caso, se deduce que todos los estudiantes de la muestra conocen que los alimentos ofertados en el supermercado no son adecuados para su salud, lo que no ocurre en su mayoría con las preparaciones caseras optando a menudo por la última opción. (Pike, 2022)

Tabla 14. *Uso de aparatos electrónicos*

Ítem 7. ¿Utiliza algún tipo de aparato electrónico como teléfono celular, tablet o televisión, entre otros, al momento de comer?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	5	2,3
Raramente	29	13,6
Ocasionalmente	49	22,9
Frecuentemente	63	29,4
Muy Frecuente	68	31,8
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

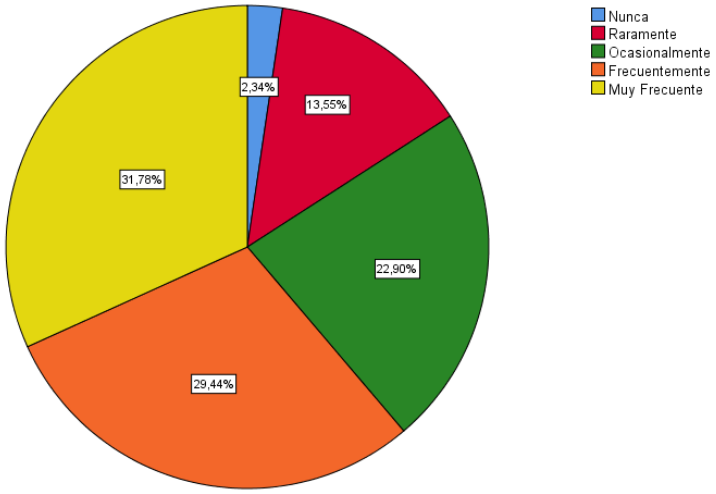


Figura 8. *Distribución porcentual del uso de aparatos electrónicos*

De acuerdo con la tabla 14 y la figura 8, de los 214 estudiantes de la muestra, en lo que respecta al consumo de alimentos mientras utilizan aparatos electrónicos, el 31,8% lo hace muy frecuente, el 29,4% frecuentemente, el 22,9% ocasionalmente, el 13,6% raramente y menos del 10%, es decir, el 2,3% nunca hacen uso de estos dispositivos. Demostrando que, el celular, la televisión o incluso la computadora son factores que influyen negativamente en el comportamiento alimentario de la mayoría de los estudiantes, lo que podría derivarse en el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles como la obesidad (Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), 2021). Haciendo necesario considerar este componente para la creación de la guía.

Tabla 15. *Influencia de estrés en el consumo de alimentos*

Ítem 8. ¿Cuándo se siente estresado, busca algo de comer?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	8	3,7
Raramente	48	22,4
Ocasionalmente	53	24,8
Frecuentemente	50	23,4
Muy Frecuente	55	25,7
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

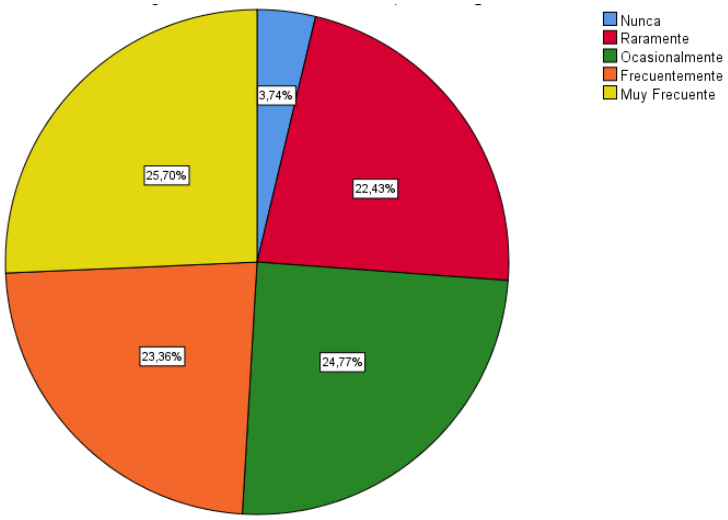


Figura 9. *Distribución porcentual de la influencia del estrés en el consumo de alimentos*

La tabla 15 y la figura 9 exponen la influencia del estrés en el consumo de alimentos, evidenciando en las respuestas porcentajes con alrededor del 1% de diferencia donde, el 25,7% responde muy frecuente, el 24,8% ocasionalmente, el 23,4% frecuentemente y el 22,4% raramente. Por el contrario, el 3,7% (8 sujetos) nunca guían la ingesta de alimentos por el estrés. Lo que permite deducir que, 206 estudiantes de la facultad de salud utilizan la comida como método para canalizar el estrés. De acuerdo con estos resultados, se implementó esta problemática en la guía.

Tabla 16. *Nivel de concentración al comer*

Ítem 9. ¿Cuándo está comiendo, es fácil para usted, concentrarse en la comida?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Raramente	26	12,1
Ocasionalmente	59	27,6
Frecuentemente	86	40,2
Muy Frecuente	43	20,1
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

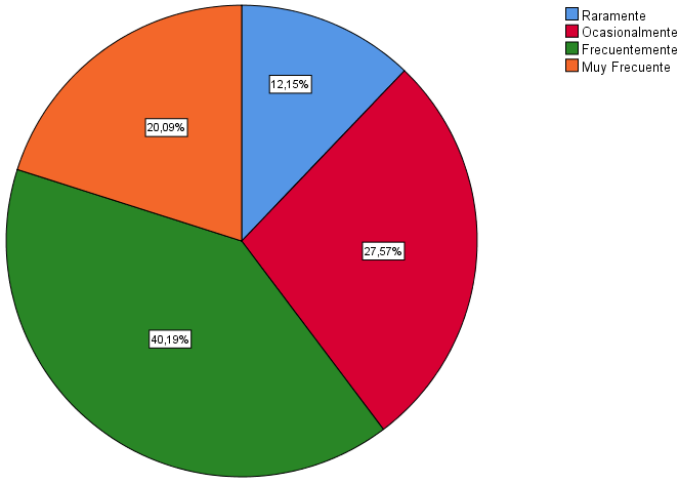


Figura 10. *Distribución porcentual del nivel de concentración al comer*

Como se muestra en la tabla 16 y la figura 10 de la muestra total (214), el 40,2% frecuentemente se concentran al consumir alimentos; de manera semejante, el 27,6% ocasionalmente lo hace. Con relación al nivel de atención adecuado enfocado en la ingesta alimentaria el 20,1% responde muy frecuente y el 12,2% raramente. Con base a esto se puede mencionar que, los estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E en su mayoría pueden mantener la concentración cuando comen, generando mayor consciencia del acto, en el que el cuerpo tiene la capacidad de mostrar señales internas de saciedad y condicionar el cese de la ingesta de alimentos. (Albers, 2019)

Tabla 17. *Apetito psicológico*

Ítem 10. ¿Puede identificar cuándo siente apetito psicológico (ejemplo: la necesidad de comer un chocolate)?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	5	2,3
Raramente	30	14,0
Ocasionalmente	42	19,6
Frecuentemente	70	32,7
Muy Frecuente	67	31,3
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

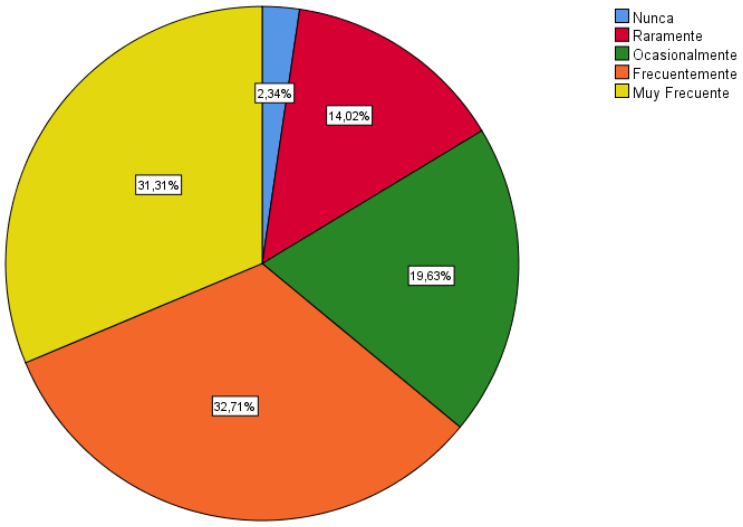


Figura 11. *Distribución porcentual del apetito psicológico*

Se observa en la tabla 17 y la figura 11 que de la muestra de 214 estudiantes el 32,7% pueden identificar el apetito psicológico frecuentemente, el 31,3% lo hacen muy frecuente, el 19,6% ocasionalmente, el 14% raramente; mientras que, el 2,3% nunca pueden identificar la sensación. Denotando que los estudiantes de la e UNIB.E, el apetito psicológico es identificado por aproximadamente 209 estudiantes de la facultad de salud.

Tabla 18. *Hambre fisiológica*

Ítem 11. ¿Puede identificar cuándo siente hambre fisiológica (ejemplo: sensación de vacío estomacal caracterizado por ardor progresivo, que disminuye al ingerir		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	1	0,5
Raramente	21	9,8
Ocasionalmente	48	22,4
Frecuentemente	76	35,5
Muy Frecuente	68	31,8
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

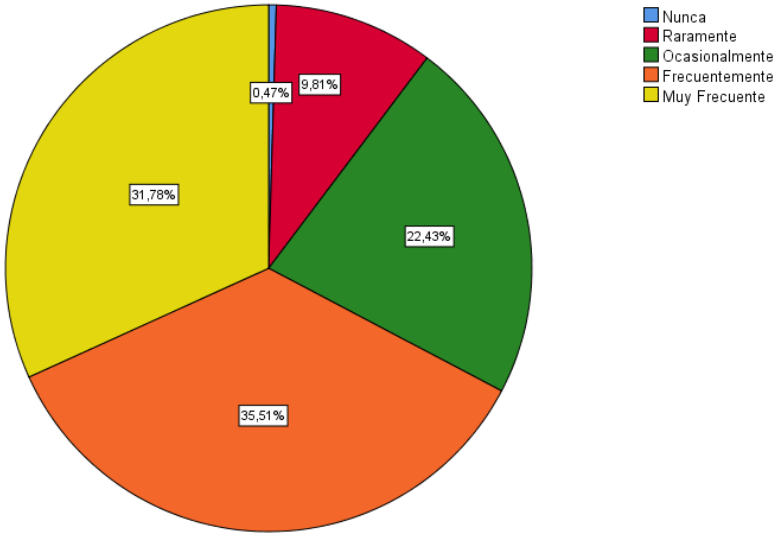


Figura 12. *Distribución porcentual de la identificación del hambre fisiológica*

Según se indica en la tabla 18 y la figura 12 de la muestra total de 214, el 35,5% de los estudiantes identifican frecuentemente cuando sienten hambre fisiológica, así también, lo hacen muy frecuente el 31,8%. Por su parte, el 22,4% responden ocasionalmente y el 9,8% raramente; en este sentido, tan sólo, el 0,5% (1 sujeto) no puede reconocer esta sensación de hambre desde los indicadores corporales. En concordancia con lo mencionado, se deduce que los estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E pueden reconocer las señales internas del organismo, de forma que, gran parte de la ingesta alimentaria de los discentes está influenciada por sensaciones propias del cuerpo. (Carranza, 2019)

Tabla 19. *Saciedad*

Ítem 12. ¿Al momento de comer puede identificar cuando ya está satisfecho?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	9	4,2
Raramente	24	11,2
Ocasionalmente	97	45,3
Frecuentemente	84	39,3
Muy Frecuente	9	4,2
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

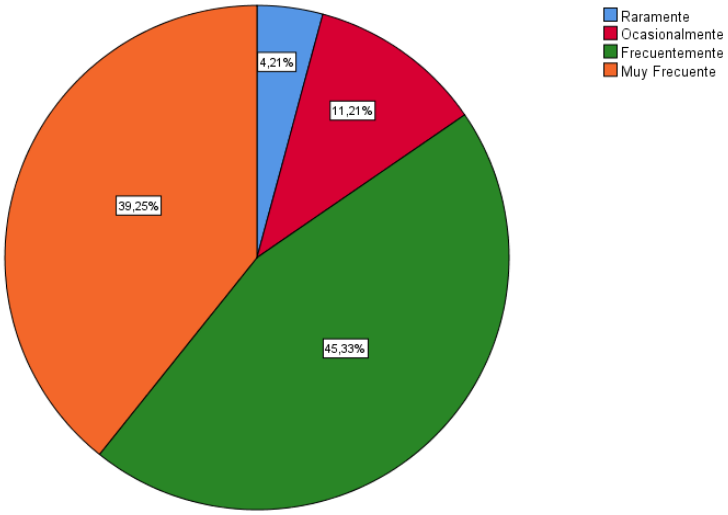


Figura 13. *Distribución porcentual del grado de saciedad*

De acuerdo con la tabla 19 y figura 13 el 45,3% de los estudiantes de la facultad de salud pueden identificar frecuentemente cuando se sienten satisfechos, de modo similar, el 39,3% y 11,2% lo hacen muy frecuente y ocasionalmente respectivamente. Sin embargo, esto no ocurre con el 4,2% (9 sujetos) quienes nunca logran identificar la saciedad corporal. De este modo, se infiere que más de la mitad de los alumnos de la facultad de salud reconocen la señal de saciedad que el cuerpo envía cuando se siente satisfecho. (Forero & Gómez, 2020)

Tabla 20. *Influencia de las actividades escolares en la selección de alimentos*

13. ¿Considera que, la semana de exámenes, tareas y proyectos finales influyen en la selección de alimentos?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	7	3,3
Raramente	16	7,5
Ocasionalmente	43	20,1
Frecuentemente	50	23,4
Muy Frecuente	98	45,8
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

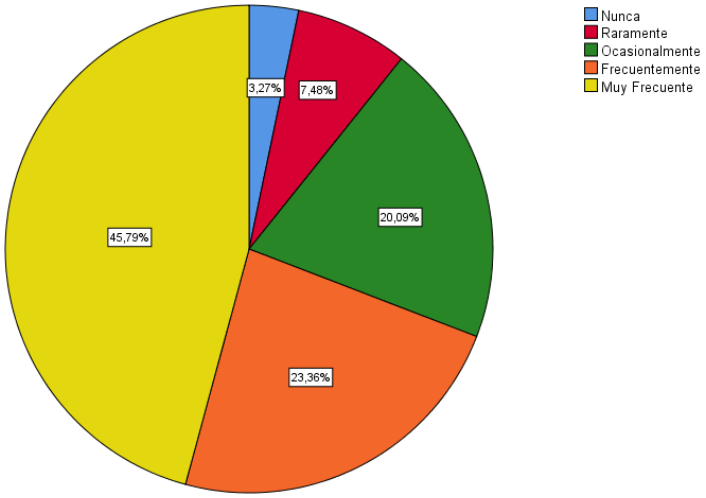


Figura 14. *Distribución porcentual de la influencia de las actividades escolares en la selección de alimentos*

En la tabla 20 y la figura 14 se muestra la influencia de los diferentes tipos de actividades escolares en la selección de alimentos, donde el 45,8% muy frecuente, el 23,4% frecuentemente y el 20,1% ocasionalmente al seleccionar los alimentos se ven influenciados por los deberes. Por otro lado, en un 7,5% las actividades escolares nunca repercuten en la selección de sustancias destinadas al consumo. En torno al análisis efectuado, se puede suponer que las actividades desarrolladas en el ámbito educativo como exámenes, tareas y proyectos finales tienen una influencia elevada en la selección de alimentos, siendo, en su mayoría para satisfacer un antojo psicológico, guiado por el estrés y la ansiedad. (Ramón, y otros, 2019)

Tabla 21. *Tiempo de la ingesta de alimentos condicionada por los horarios de clases.*

Ítem 14. ¿Considera que, los horarios de clase, limitan su tiempo para ingerir alimentos?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	3	1,4
Raramente	15	7,0
Ocasionalmente	39	18,2
Frecuentemente	63	29,4
Muy Frecuente	94	43,9
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

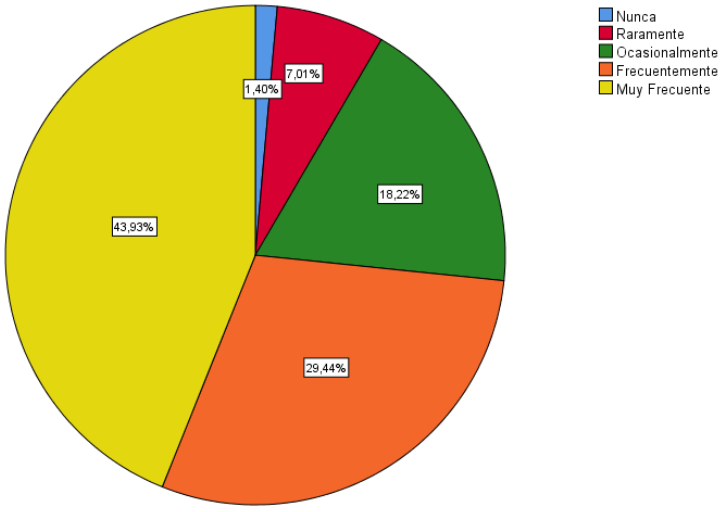


Figura 15. *Distribución porcentual del tiempo de ingesta de alimentos*

En la tabla 21 y la figura 15 se evidencia el tiempo de ingesta de alimentos condicionado por los horarios de clases en donde, el 43,9% (94 sujetos) responde muy frecuente, el 29,4% frecuentemente y el 18,2% ocasionalmente, por su parte, alrededor del 7% raramente guían su comportamiento alimentario por los horarios académicos. En cambio, el 1,4% nunca ha experimentado ninguna limitación para consumir alimentos durante un tiempo establecido. En este sentido, se infiere que la mayoría de los estudiantes de la facultad de salud considera que los horarios de clases interfieren en el establecimiento de la alimentación consciente. (Maza, Cadena, & Vivas, 2022)

Tabla 22. *Consumo de alimentos en horarios habituales*

Ítem 15. ¿Cuándo tiene muchos pendientes, come en sus horarios habituales?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	19	8,9
Raramente	80	37,4
Ocasionalmente	60	28,0
Frecuentemente	34	15,9
Muy Frecuente	21	9,8
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

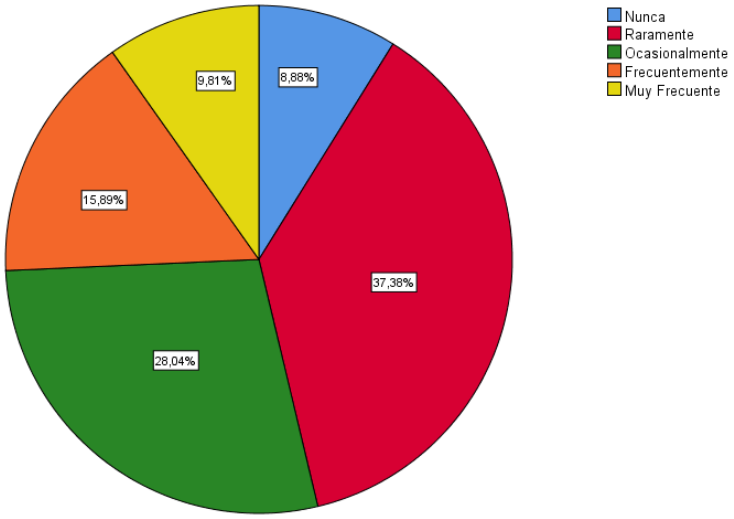


Figura 16. *Distribución porcentual del consumo de alimentos en horarios habituales*

De acuerdo con la tabla 22 y la figura 16 de la muestra de 214 estudiantes el 37,4% raramente considera que la ingesta de alimentos, se ve influenciada por las actividades cotidianas que demandan mucho tiempo. En similitud a esto el 28% ocasionalmente, el 15,9% frecuentemente y 9,8% muy frecuente optan por postergar la ingesta de nutrientes por concluir las actividades diarias, por el contrario, del 8,9% que nunca come en los horarios habituales. De todo esto se deduce que, los estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E considerando las actividades que no guardan relación con el ámbito educativo, no tienen claro en qué momento deben dejar a un lado los pendientes y tomar la decisión de consumir un alimento. (Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019)

Tabla 23. *Influencia del factor económico en el consumo de alimentos ultra procesados*

Ítem16. ¿Considera que, consumir hamburguesa, papas fritas, pollo frito, alitas y gaseosas, entre otras, es más económico que un almuerzo?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	42	19,6
Raramente	47	22,0
Ocasionalmente	54	25,2
Frecuentemente	43	20,1
Muy Frecuente	28	13,1
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

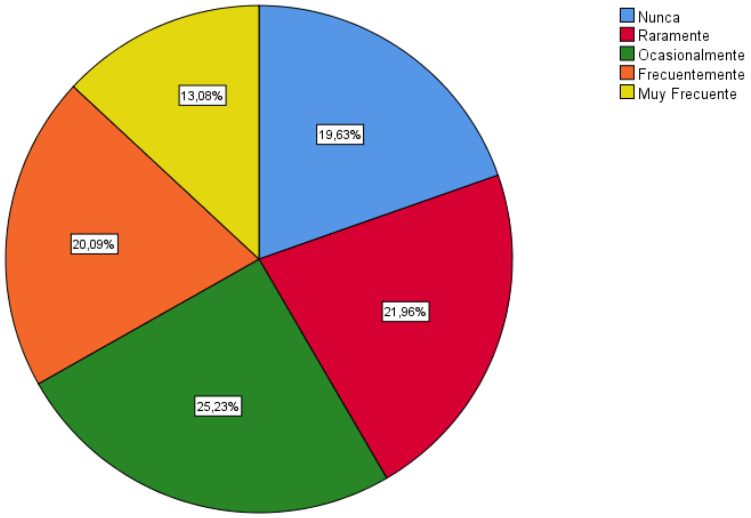


Figura 17. *Distribución porcentual de la influencia del factor económico en el consumo de alimentos*

En función de los datos expuestos en la tabla 23 y la figura 17, de los 214 estudiantes en relación a el consumo de alimentos por el factor económico de los productos el 25,2% ocasionalmente considera que un almuerzo es más costoso que los alimentos ultra procesados. En este sentido, el 22% responde raramente, el 20,1% frecuentemente y el 13,1% muy frecuente, no obstante, un 19,6% no considera que los nutrimentos con un nivel de procesamiento alto sean más baratos. Estos planteamientos, permiten inferir que los estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E optan por consumir ultra procesados

como hamburguesa, papas fritas, pollo frito, alitas y gaseosas por un factor económico. (Ibáñez, Ramos, & Alfonso, 2023)

Tabla 24. *Influencia del presupuesto en la compra de alimentos saludables*

Ítem 17. ¿Considera que, su presupuesto se ajusta para adquirir alimentos saludables?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	4	1,9
Raramente	36	16,8
Ocasionalmente	57	26,6
Frecuentemente	77	36,0
Muy Frecuente	40	18,7
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

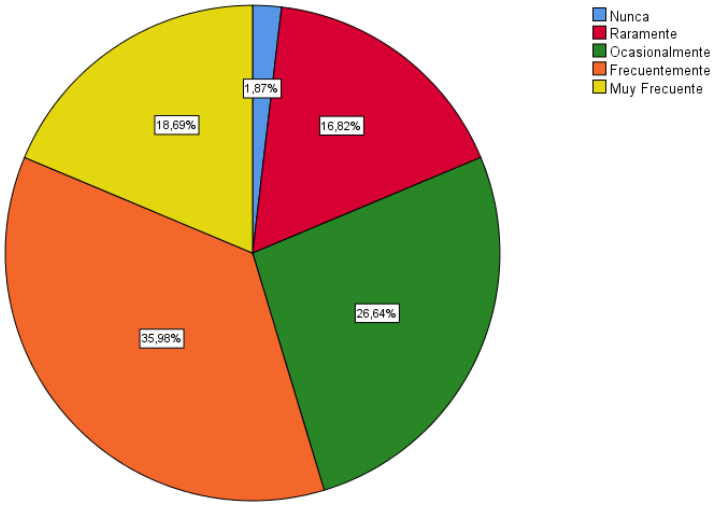


Figura 18. *Distribución porcentual de la influencia del presupuesto en la compra de alimentos saludables*

Como se muestra en la tabla 24 y la figura 18 el 36% de la totalidad de la muestra (214) frecuentemente compra alimentos saludables; puesto que, poseen un presupuesto adecuado al requerimiento de precios de estos productos. De forma similar, el 26,6% ocasionalmente, el 18,7% muy frecuente y 16,8% raramente lo hacen; sin embargo, en el 1,8% (4 sujetos) los recursos económicos nunca son suficientes para comprar alimentos que contribuyen a la salud. En este contexto, se deduce que el dinero no es

un factor que limite el establecimiento de patrones de alimentación saludables en la facultad de salud de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Tabla 25. *Influencia de las emociones en el consumo de alimentos*

Ítem 18. ¿Considera que, las emociones influyen en el consumo de los alimentos?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	1	0,5
Raramente	8	3,7
Ocasionalmente	29	13,6
Frecuentemente	74	34,6
Muy Frecuente	102	47,7
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

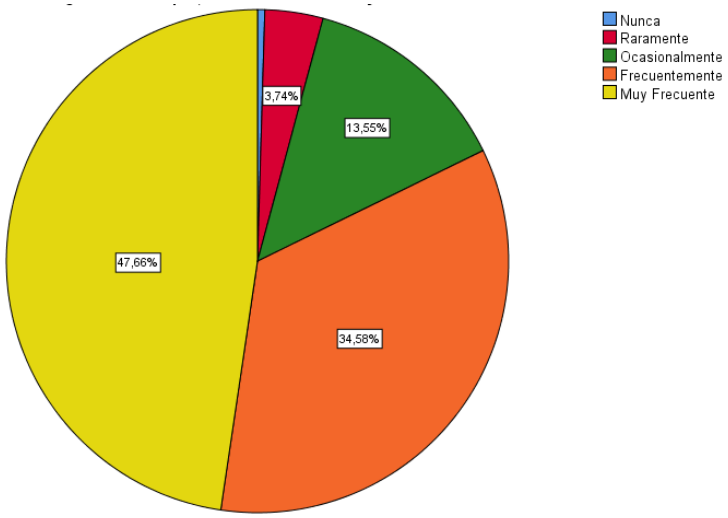


Figura 19. *Distribución porcentual de la influencia de las emociones en el consumo de alimentos*

Como se indica en la tabla 25 y la figura 19 de los 214 estudiantes el 47,7% responde al consumo emocional de alimentos muy frecuente, el 34,6% frecuentemente y el 13,6% ocasionalmente. Por su parte, el 3,7% raramente lo hacen; sin embargo, en el 0,5% (1 sujeto) los factores emocionales nunca guían la ingesta alimentaria. Estos datos muestran que, en la facultad de salud de la UNIB.E 213 estudiantes casi la totalidad de la muestra, son conscientes de las emociones que experimentan, pero, al orientar la alimentación utilizando como base los sentimientos se convierten en comedores

emocionales (Teasdale, 2023). En relación a los resultados expuestos se implementó este apartado en la guía.

Tabla 26. *Consumo emocional de alimentos*

19. ¿Cuándo consume alimentos siente que alguna emoción se hace presente?		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	2	0,9
Raramente	15	7,0
Ocasionalmente	55	25,7
Frecuentemente	77	36,0
Muy Frecuente	65	30,4
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

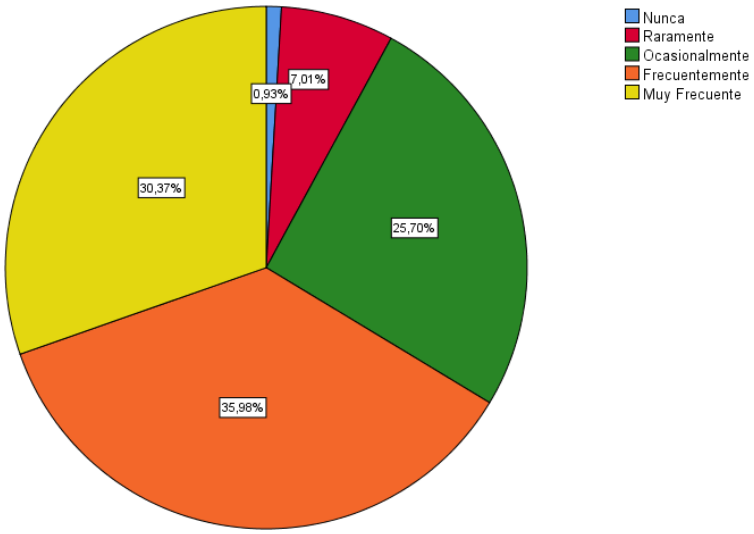


Figura 20. *Distribución porcentual del consumo emocional de alimentos*

De acuerdo con la tabla 26 y la figura 20 el 36% de los estudiantes logra identificar frecuentemente las emociones presentadas durante el acto de comer, algo similar ocurre con el 30,4% que responde muy frecuente, el 25,7% ocasionalmente y aproximadamente el 7% raramente; mientras que, el 0,9% (2 sujetos) nunca lo hacen. En este contexto, los alumnos que pertenecen a la facultad de salud logran identificar eficazmente las emociones que surgen en la ingesta de alimentos, factor que, los vuelve más conscientes de las señales internas del cuerpo y les permite entender porque decidieron consumir determinado alimento. (Allisson, Hu, & Walter, 2014)

Tabla 27. *Influencia de la familia en las decisiones alimentarias*

Ítem 20. Su familia influye en la toma decisiones en cuanto a su alimentación		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	20	9,3
Raramente	28	13,1
Ocasionalmente	60	28,0
Frecuentemente	68	31,8
Muy Frecuente	38	17,8
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

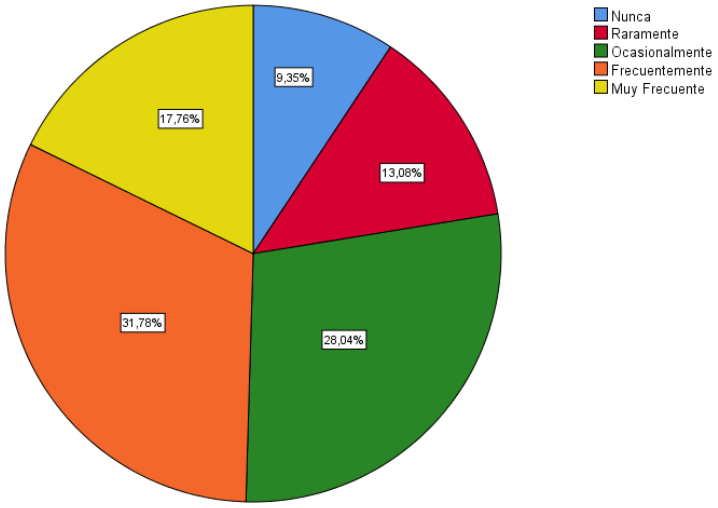


Figura 21. *Distribución porcentual de la influencia de la familia en las decisiones alimentarias*

En la tabla 27 y la figura 21 se evidencia influencia de la familia en las decisiones alimentarias donde, el 31,8% frecuentemente, el 28% ocasionalmente, el 17,7% muy frecuente y el 13,1% raramente sienten que las elecciones que realizan con respecto a los alimentos destinados al consumo, en su mayoría son por costumbres familiares. A diferencia del 9,4% que nunca lo hace. Lo que demuestra que aproximadamente 194 estudiantes de la facultad de salud asumen que los alimentos que consumen se escogen por la estrecha relación que tienen con la familia.

Tabla 28. *Influencia del círculo social la en las decisiones alimentarias*

Ítem 21. Su círculo social (amistades, compañeros de la universidad o compañeros de trabajo) influye en las decisiones que toma en cuanto a su alimentación.		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	45	21,0
Raramente	38	17,8
Ocasionalmente	68	31,8
Frecuentemente	46	21,5
Muy Frecuente	17	7,9
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

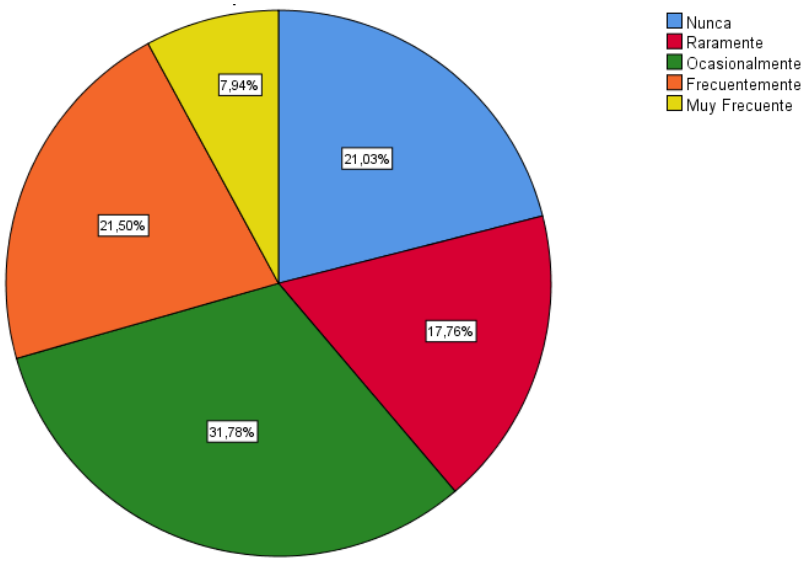


Figura 22. *Distribución porcentual de la influencia del círculo social la en las decisiones alimentarias*

Conforme se señala en la tabla 28 y la figura 22, de la totalidad de la muestra (214) el 31,8% ocasionalmente decide alimentarse por la relevancia en el diario vivir de su círculo social, el 21,5% frecuentemente lo hace y el 17,8% raramente, algo que no sucede con el 21% que responde nunca. Por otra parte, el 7% de manera muy frecuente considera que el círculo social conformado por amistades, compañeros de la universidad o compañeros de trabajo influencia en su totalidad el consumo de alimentos. Con base a estos hallazgos y considerado que se obtuvo un resultado atípico se puede inferir que, 169 estudiantes de la facultad de salud seleccionan los alimentos por el vínculo que

poseen con personas allegadas, sin embargo, alrededor 45 sujetos consideran en mayor medida los gustos personales.

De acuerdo con los resultados estadísticos presentados con relación a la segunda dimensión, se puede decir que, existen muchos factores que limitan el establecimiento de la alimentación consciente en los estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E, pues, a pesar de que, aún existe autorregulación de la ingesta, lo que propicia el buen funcionamiento del sistema hambre- saciedad, los estudiantes al guiarse más por las emociones y el estrés académico se inclinan por el consumo de alimentos ultra procesados exponiéndose al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles; en este sentido, alrededor de 68 estudiantes de la facultad de salud se encuentran dentro de la población de riesgo en el desarrollo de estos padecimientos. Además, se infiere que gran parte de la muestra consume alimentos por preferencias personales y costumbres familiares y no por factores económicos, influencia de amigos o incluso por el círculo laboral. (Lane, y otros, 2022; Organización Mundial de la Salud (OMS), 2023; Elsevier, 2019)

Dando continuidad al análisis de los resultados se efectúa la interpretación de los resultados de la tercera dimensión necesidad de producto como se detalla en la tabla a continuación.

Tabla 29. Necesidad

Ítem 22. Considera usted, necesario la creación de una guía sobre alimentación consciente.		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Nunca	2	0,9
Raramente	8	3,7
Ocasionalmente	29	13,6
Frecuentemente	73	34,1
Muy Frecuente	102	47,7
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

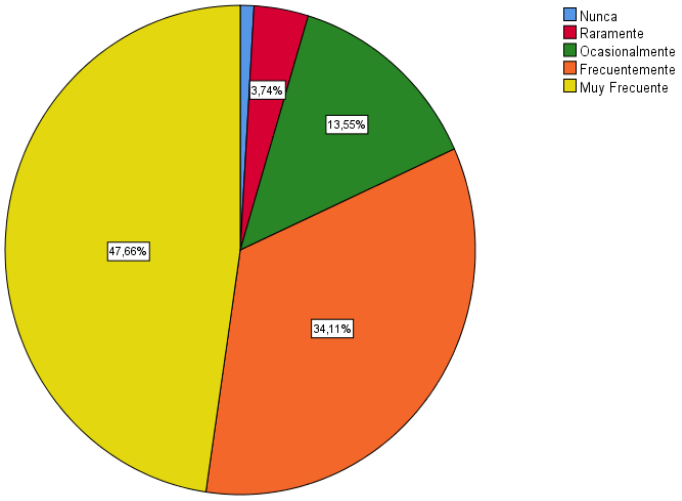


Figura 23. *Distribución porcentual de la necesidad de la creación de una guía sobre alimentación consciente*

En la tabla 29 y la figura 23 se muestran los resultados acerca de la necesidad de la creación de una guía donde el 47,8% responde muy frecuente, el 34,1% frecuentemente, el 13,6% ocasionalmente y el 3,7% raramente. Por otra parte, únicamente el 0,9% no considera necesario la creación de este documento. En este sentido, más de la mitad de la muestra (212 individuos), considera necesario la creación de una guía sobre alimentación consciente, siendo este, el principal aporte del trabajo.

Tabla 30. *Implementación*

Ítem 23. Considera que, la implementación de una guía sobre alimentación consciente es importante.		
	FRECUENCIA	**PORCENTAJE**
Raramente	5	2,3
Ocasionalmente	18	8,4
Frecuentemente	51	23,8
Muy Frecuente	140	65,4
Total	214	100,0

Fuente: Base de datos SPPS V. 25, cuestionario KMC2 - 001 estudiantes facultad de Salud UNIB.E

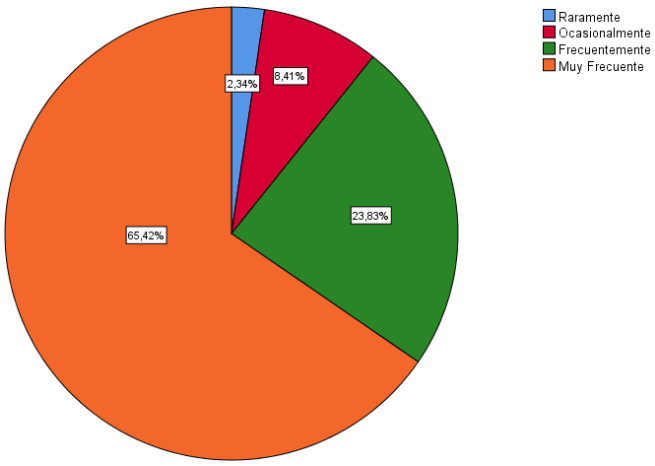


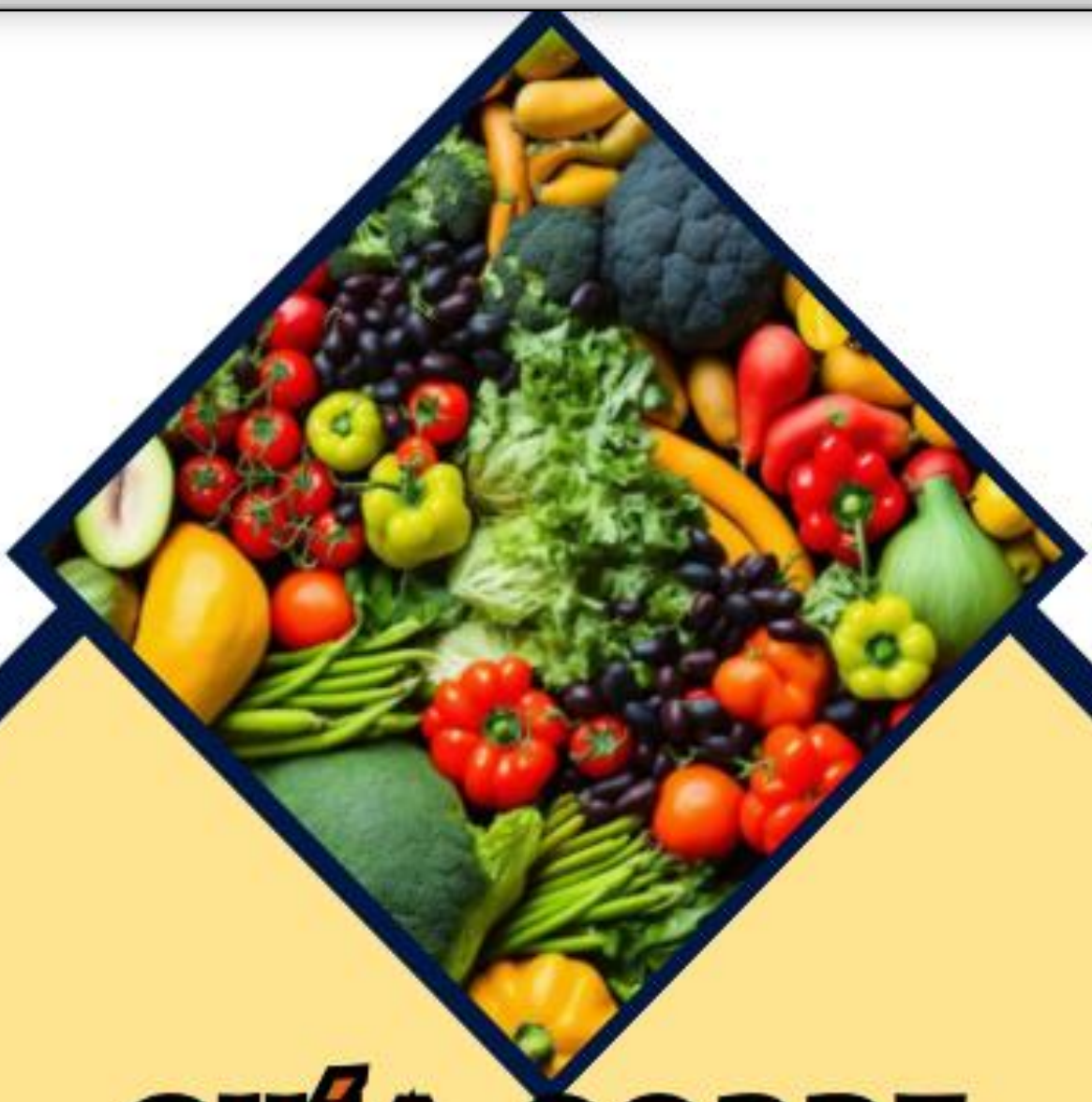
Figura 24. *Distribución porcentual de la implementación de una guía sobre alimentación consciente*

Según se muestra en la tabla 30 y la figura 24 de la muestra de 214 alumnos con relación a la implementación de una guía sobre alimentación consciente el 65,4% responde muy frecuente, el 23,8% frecuentemente, el 8,4% ocasionalmente y el 2,3% raramente. Lo que demuestra que la totalidad de la muestra utilizarían la guía creada para forjar nuevos conocimientos y adquirir patrones de alimentación en donde se priorice la escucha de las señales corporales, potenciando una mayor conexión y auto conocimiento de las necesidades reales del cuerpo, sin dejar a un lado las emociones que el comer un alimento organolépticamente apetecible genera. (Campayo, Morillo, Demarzo, & López, 2018; Romano, 2018)

En síntesis, considerando los análisis estadísticos presentados anteriormente, se infiere que, los estudiantes de la facultad de salud consideran necesario tanto la creación una guía como la implementación de este documento, para lograr alimentarse de forma consciente y favorecer a la salud disminuyendo el riesgo de enfermedades futuras. (Ruiz, 2014; Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), 2021)

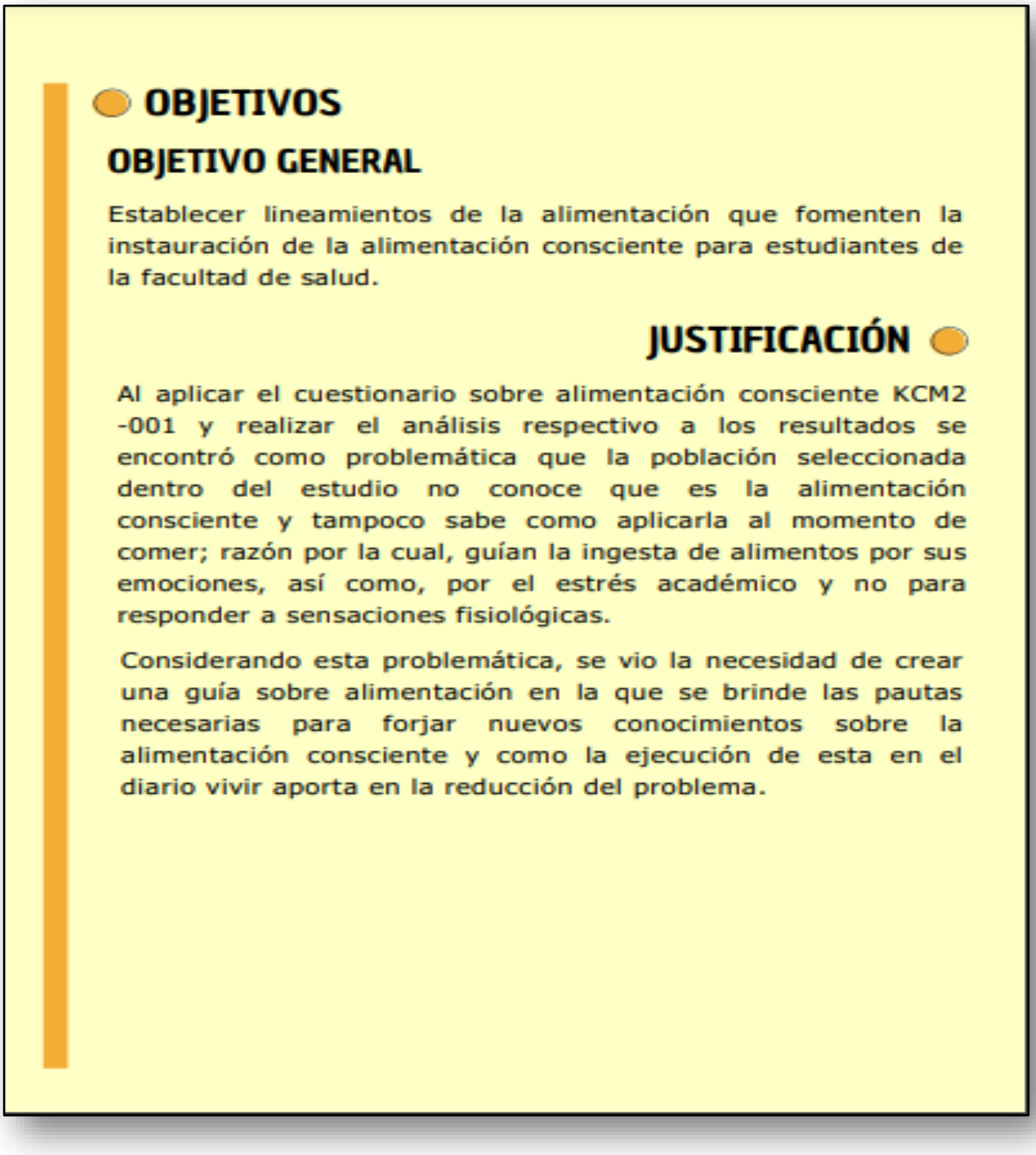
Propuesta

Finalmente, para culminar el capítulo se desarrolla la propuesta en el caso de la presente investigación se crea la guía sobre alimentación consciente para los estudiantes de la facultad de salud, misma que, se presenta de a continuación.



GUÍA SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Elaborado por: Kelly Magaly Chalá Méndez



Para visualizar todos los contenidos abordados en la guía acceder al siguiente enlace

https://drive.google.com/file/d/1wYi-AAMCRkI96rSlAb2JSKwM_1WKUL13/view?usp=drive_link

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se desarrollan los hallazgos y reflexiones derivados del proceso investigativo, cuya finalidad fue proponer una guía sobre alimentación consciente diseñada para estudiantes de la facultad de salud y bienestar de la Universidad Iberoamericana del Ecuador. En este contexto, para realizarlo se aplicó una serie de métodos y técnicas cuantitativas, enfocadas en el procesamiento de los resultados obtenidos, a través de estadísticas descriptivas. En consecuencia, a lo anterior se plantea lo siguiente.

Conclusiones

- Con respecto al primer objetivo específico se caracteriza a la alimentación consciente desde una perspectiva teórica sustentada en una minuciosa revisión bibliográfica, donde se analizaron 8 documentos (libros, revistas, meta análisis, manuales y artículos científicos) publicados en los últimos 10 años y de los que se obtuvo nuevos conocimientos de interés para la presente investigación. En este sentido, se concluye que la alimentación consciente se trata de un constructo que se alinea a ser un acto de autoconocimiento, que prioriza la escucha de las señales internas para lograr una conexión única con los alimentos en donde se reconoce el aroma, la textura, el color, el sabor y sobretodo la sensación que genera la ingesta de dicho alimento, desde el primer bocado hasta el bocado que indique saciedad, todo esto se expresa, a través de, dos dimensiones características de la alimentación consciente enfocadas en el acto de alimentación y los factores que influyen en ella sean positivos o negativos.

- En lo que respecta al segundo objetivo específico se diagnosticó que de la muestra de 214 estudiantes de la facultad de salud de la UNIB.E, el 75% presentan indicadores positivos de la alimentación consciente, debido a que, pueden reconocer las emociones que experimentan antes, durante y después de acto de comer, utilizan los 5 sentidos (gusto, olfato, oído, tacto y vista) para percibir

los alimentos y se toman el tiempo necesario para centrarse en la alimentación y comer sin prisa.

- De la misma forma se concluye, que existen indicadores que contradicen a la alimentación consciente evidenciándose que el 99% de los estudiantes son comedores emocionales, debido a que, guían la ingesta de alimentos por preferencias personales direccionadas al consumo de ultra procesados y utilizan la comida como método para canalizar el estrés y la ansiedad que las actividades educativas generan. Además, el 97,7% de los alumnos utilizan aparatos electrónicos como celular, computadora, tablet, entre otros, cuando ingieren alimentos factor que predispone el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, ya que, interfiere en la autorregulación de la ingesta. Siendo aspectos considerados en la creación de la guía.

- De acuerdo con el tercer objetivo específico se diseñó una guía sobre alimentación consciente para estudiantes de la facultad de salud que se estructura con portada, índice, objetivo, justificación y desarrollo donde se aborda 3 módulos, descritos de la siguiente forma; consideraciones teóricas sobre la alimentación consciente; estrategias para afrontar el estrés y comer con atención plena y, por último, se presenta ejemplos de un plan nutricional para las comidas principales, así como, varias opciones de snacks saludables.

Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) que el momento y el lugar utilizado para alimentarse sea un espacio de conciencia, en el que la escucha interna del cuerpo sea una prioridad, sin permitir que ningún factor distractor como los aparatos electrónicos interfieran en el proceso, así también, se recomienda respetar el tiempo y los horarios de consumo alimentos, para lo cual pueden utilizar la guía sobre alimentación consciente donde se brinda métodos de alimentación adecuada y formas de canalizar el estrés.

- Se sugiere a la Universidad Iberoamérica del Ecuador UNIB.E difundir la presente guía en la población estudiantil para forjar mejores hábitos de alimentación, además, se recomienda involucrar programas de titulación de posgrado sobre la alimentación consciente para formar nuevos profesionales con conocimientos amplios en el tema. En este sentido, sería ideal sugerir evaluar la aplicación de la guía en un nuevo trabajo de titulación.

- Desde del área de Nutrición recomiendo, a las universidades, institutos y asociaciones fomentar la investigación en el campo de alimentación consciente, debido a que, es un tema de gran relevancia que permite brindar tratamientos nutricionales enfocados en la escucha de las señales internas del cuerpo reconociendo antes, durante y después del acto de comer las sensaciones y emociones que guían el proceso de alimentación.

- Se recomienda a la Nutrición como ciencia impulsar nuevas investigaciones relacionadas con la alimentación consciente o intuitiva; de forma que, existan más áreas de consulta, de artículos e investigaciones validadas sobre este tema priorizando las fuentes de consulta de acceso gratuito para todos los interesados; debido a que, en la presente investigación encontrar fuentes científicas fiables fue complicado.

BIBLIOGRAFÍA

Bolgeri. P, Rojas.F, Pastén.M, Vega, K y San Martín, M. (2020). Regulación Emocional, Atención Plena y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de Primer Año. *Eureka: Revista científica de psicología* , 22-37.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2020). *Acciones Unidas en Ecuador*. Recuperado el 7 de Mayo de 2023, de INFORME DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Evaluacion Remota ECUADOR: https://ecuador.un.org/es/161834-informe-de-seguridad-alimentaria-evaluacion-remota-ecuador, https://ecuador.un.org/es/161834-informe-de-seguridad-alimentaria-evaluacion-remota-ecuador

Real Academia Española (RAE). (2001). *RAE*. Obtenido de Guía: https://dpej.rae.es/lema/gu%C3%ADa

Real Academia Española (RAE). (2023). *Real Academia Española*. Obtenido de Definiciones de términos: https://dle.rae.es/

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (11 de Noviembre de 2018). *SECN*. Obtenido de Guia de Alimentacion Saludable: https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap

Academia Americana de Pediatria . (11 de Noviembre de 2017). *Academia Americana de Pediatria* . Obtenido de No es muy saludable comer frente a una pantalla: https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/Food-and-TV-Not-a-Healthy-Mix.aspx#:~:text=Y%2C%20comer%20enfrente%20de%20una,practicar%20actividades%20f%C3%ADsicas%20y%20juegos.

Aguilar, H., Tovar, A., Quintero, Y., Calixto, M., & Negrete, J. (2019). Ultraprocesados y obesidad en universitarios. *Revista Nthe,*, 33-39. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/341441002

Albers, S. (2019). *Mindfulness y Alimentación: cómo relacionarse con la comida de manera equilibrada.* Barcelona: Ed. Zenith.

Allisson, D., Hu, F., & Walter, W. (2014). Intervenciones basadas en mindfulness para conductas alimentarias relacionadas con la obesidad: una revisión de la literatura. *Obesity Reviews.*, 453-461.

Alonso, P. (2022). *Alimentación Consciente*. Obtenido de Manual de Alimentación Consciente: https://alumnos.malikh.com.ar/wp-content/uploads/2022/04/Manual-Alimentacion-Consciente.pdf

Arellano, K., & Ollague, G. (2021). *Diseño de un programa online de alimentación intuitiva y consciente para mujeres.* Escuela Superior Politécnica del Litoral. Obtenido de http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/55902

Arias, F. (2012). *El proyecto de la Investigación Introducción a la Metodologia de Investigación.* Caracas: EDITORIAL EPISTEME.

Arias, F. (2016). *Introducción a la metodológia científica.* Caracas: Episteme.

Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). *La Investigación científífica: Una aproximación para los estudios de posgrado.* Guayaquil: Departamento de Investigación y Posgrados. Obtenido de La Investigación Científica: https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20CIENT%C3%8DFICA.pdf

Armand, W. (24 de noviembre de 2015). *10 consejos para una alimentación consciente*. Obtenido de Harvard Health Publishing: https://www.health.harvard.edu/

Arteaga, R., & Figueroa, M. (2004). La guía didáctica: sugerencias para su elaboración y utilización. *Revista cientifico pedagógica, Vol 2*(3), 201–207. Obtenido de La guía didáctica: sugerencias para su elaboración y utilización: https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/152

Baños, P. (2020). *El dominio mental.* España: Editorial Planet.

Barqui, V. (2021). Hambre emocional. *SUPERVIVENCIA*, 103-123.

Bedoya, E., & Vásquez, D. (2019). Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 23-29.

Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) . (16 de Febrero de 2023). *MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD)*. Obtenido de Nutrición: https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html

Blanco, C., González, M., & Rodríguez, M. (2020). Dieta, drogas y cerebro ¿es la comida ultraprocesada una puerta de entrada a la adicción? *Revista de difusión de la Investigación,*, 64-71.

Bobadilla, P., Bugueño, S., Guerrero, V., Muñoz, M., Zúñiga, J., & Nazar, G. (2022). Estado afectivo, regulación emocional y estilos de alimentación en adultos en Chile. *Revista chilena de nutrición,*, 193-200.

Campayo, J., Morillo, H., Demarzo, M., & López, A. (2018). *Minful eating.* España: Editorial Singlantana .

Campo, A., & Oviedo, H. (2008). Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Revista de Salud Pública*, 831-839.

Campos, G., & Covarrubias, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai*, 45-60. Obtenido de La observación, un método para el estudio de la realidad: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972

Carnero, E. (22 de julio de 2022). *Academia Española de Nutrición y Dietética*. Obtenido de Mindful eating o cómo recuperar el instinto al alimentarnos: https://www.academianutricionydietetica.org

Carnero, E., & Giménez, J. (22 de Julio de 2022). *Academia Española de Nutrición y Diética*. Obtenido de 'Mindful eating' o cómo recuperar el instinto al alimentarnos: https://www.academianutricionydietetica.org/psicologia/mindful-eating/

Carranza, L. (2019). Fisiología del apetito y el hambre. *Enfermería Investiga*, 117–124.

Castillo, E., Gómez, J., Taborda, L., & Mejía, A. (2021). *¿Cómo Investigar en la UNIB.E?* Quito: Qualitas.

Cerqueira, I., Fontenelle, A., Teixeira, N., Pereira, C., Ferreira, A., Marinho, G., . . . Vasconcellos, A. (2022). Conocimiento de estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitario. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 1-9.

COMISIÓN TÉCNICA DE CONSUMO, NUTRICIÓN Y SALUD ALIMENTARIA. (2013). *LEY ORGÁNICA DE CONSUMO, NUTRICIÓN Y SALUD ALIMENTARIA.* Ecuador.

Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 400-408.

Condori, P. (2020). Niveles de investigación. *Curso Taller*, 1-10.

Condori, P. (2020). Universo, población y muestra. *Curso Taller.*, 1-16.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (2008). Artículo 13.

Contreras, G. (2020). Cambios en las cascadas de señalización implicadas en el sistema hambre-saciedad en el sistema nervioso central de ratones BALB/c relacionados a la ingestión por edulcorantes comerciales. *[Tesis de Maestría. Universidad Autónoma del Estado de México]* , http://hdl.handle.net/20.500.11799/109779.

Cope. (11 de Agosto de 2021). Obtenido de El cerebro y su adicción a la comida ultraprocesada: ¿Cuál es la razón y qué funciones altera?: https://www.cope.es/actualidad/vivir/noticias/cerebro-adiccion-comida-ultraprocesada-cual-razon-que-funciones-altera-20210811_1446704

Cortez, M., & Salcedo, M. (agosto de 2019). *Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación*. Obtenido de Desarrollo de instrumentos de evaluación: pautas de observación: https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A356.pdf

Cousens, G. (2013). Alimentación consciente. *Mundo nuevo*, 6-9.

Criollo, Á., & Pino, S. (2021). *Desarrollo de un programa digital de alimentación consciente-perceptiva mediante la estimulación temprana musical en familiares de primera infancia de música Claro de Luna.* Escuela Superior Politécnica del Litoral.

Cuéllar, F. (2023). El estado y el envejecimiento saludable. *Revista Argenina de Medicina*, 37-47.

Duran, R y Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de Nutrición* , 389-395.

El Telegrafo. (23 de Noviembre de 2018). Recuperado el 6 de Mayo de 2023, de El 42% de residentes de Quito padece sobrepeso y obesidad: https://wokii.com/gente-mas-consciente-de-su-alimentacion/

Elsevier. (3 de noviembre de 2019). *Los centros nerviosos que regulan tu hambre y alimentación*. Obtenido de Elsevier: https://www.elsevier.com/es-es/connect/ciencia/los-centros-nerviosos-que-regulan-tu-hambre-y-alimentacion

Espinola, C., Gasparini, T., Pagador, T., & Pérez, D. (13 de julio de 2020). *Alimentación Consciente*. Obtenido de Colegio de nutricionista de la provincia de Córdoba : https://colegionut.com/descargas/Alimentacion_consciente.pdf

Fleta, Y., & Gimenéz, J. (2020). *Alimentación consciente: Reduce tu ansiedad y mejora tu dieta.* Madrid: Penguin Random House Grupo Editorial España.

Flores, J., & Ruiz, J. (2021). Estilo de vida, un factor determinante en la salud de los Jóvenes Universitarios. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 100-104.

Forero, M., & Gómez, M. (2020). Determinantes fisiológicos y ambientales de la regulación del control de la ingesta de alimentos. *Revista de Nutrición Clínica y metabolismo*, 85-93. Obtenido de https://doi.org/10.35454/rncm.v4n1.170

Gallardo, E. (2018). *Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo* (Primera Edición ed.). Huancayo, Perú: Universidad Continental.

García, I., & De la Cruz Blanco, G. (2014). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *EDUMECENTRO*, 162-175. Recuperado el 26 de Noviembre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012

García, V. (2020). *Mindful Eating*. Obtenido de Clínica Pérez-Espinosa.

González, B. (6 de Junio de 2022). *Universitat Oberta de Catalunya (UOC)*. Obtenido de El 'mindful eating' (alimentación "consciente") y entrenar el cerebro, algunas de las claves para seguir una dieta: https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2022/146-mindful-eating-alimentacion-consciente.html

González, M., Aradillas, C., Márquez, L., Berumen, A., Vargas, J., Portales, D., & Cubillas, A. (2019). Estado nutricional , practicas y percepciones sobre alimentación y actividad física en familias de comunidades suburbanas de San Luís Potosí México. *Revista Salud Pública y Nutrición (RESPYN)*, 1-18.

Guzmán, M. (2019). La importancia de comer tranquilamente – MINDFUL EATING. *Rev Cubana Salud Pública*.

Guzmán, N., Caram, M., Gil De Asar, M., & Bordier, M. (2013). *¿Qué significa ser estudiante universitario? representaciones de los alumnos de ciencias de la educación de la UNT*. Obtenido de V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad dePsicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.: https://www.aacademica.org/000-054/451.pdf

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodológia de la inestigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas.* México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta edición ed.). México: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación.* México: McGraw-Hill Interamericana.

Herrera, J. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológicos. *Revista cientific*.

Higgs, S., Spetter, M., Thomas, J., Rotshtein, P., Lee, M., Hallschmid, M., & Dourish, C. (2017). Interacciones entre procesos metabólicos, de recompensa y cognitivos en el control del apetito: implicaciones para nuevas terapias de control de peso. *Revista de Psicofarmacología*, 1460-1474.

Hodelín, Y., De los Reyes, Z., Hurtado, G., & Batista, M. (2016). Riesgos sobre tiempo prolongado frente a un ordenador. *Revista Informatíca Científica* , 175-190.

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la Investigación Holística.* Caracas: Fundación Sypal.

Ibáñez, A., Ramos, C., & Alfonso, I. (2023). Factores asociados al desarrollo de la gastritis en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [revista en Internet]*, 1-6. Obtenido de https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5854

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2023). *Instituto Nacional de Estadísticas (INE)*. Obtenido de Actividad educativa: https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=5783&tf=&op=

Lamprea, J., & Gómez, C. (2007). Validez en la evaluación de escalas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 340-348.

Lane, M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D., Gauci, S., . . . Marx, W. (junio de 2022). *Consumo de alimentos ultraprocesados y salud mental: revisión sistemática y metanálisis de estudios observacionales*. Obtenido de Revisión sistemática y metanálisis de estudios observacionales.: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35807749/

Lema, S. (junio de 2019). *Diseño Editorial*. Obtenido de Guía turistica Cayambe: https://issuu.com/steffcastro/docs/lema_estefanny_-_proyecto_guia_caya

Llarena, M., & Villodre, S. (2014). *Programa Permanente de Investigación Educación a Distancia.* Recuperado el 26 de Noviembre de 2023, de Estructura de una Guía Didáctica: https://www.unsj.edu.ar/unsjVirtual/sistema_gestion_calidad/wp-content/uploads/2015/04/Pautas-para-elaborar-Gu%C3%ADa-Did%C3%A1ctica-P2.1.7.pdf

Lobo, M., González, L., Sánchez, H., Avila, L., & García, M. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista Realidades*, 1-21.

López, A., & Ortega, A. (2023). *Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.* Obtenido de Número de raciones aconsejadas, para los diferentes grupos de alimentos, en función de la ingesta energética del individuo utilizando como guía el Rombo de la Alimentación: https://www.ucm.es/idinutricion/guias-en-alimentacion

Lozano, C., Calvo, G., Armenta, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 1-21. Obtenido de https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346

Lutz, B. (2019). El Bien Comer: Normalización De Las Prácticas Alimentarias En México. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 72-97.

Mamani, V., Dominguez, C., Sosa, M., & Torres, L. (2022). studio exploratorio sobre conocimientos y frecuencia de consumo de productos procesados y ultraprocesados en estudiantes universitarios de Perú. *Rev Esp Nutr Comunitaria*.

Mata, L. (2019). *El enfoque de investigación: la naturaleza del estudio.*

Maza, F., Cadena, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. *Una revisión sistemática de la literatura*, 110-140.

Melgar, F. (2023). EL ESTADO Y EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. *REVISTA ARGENTINA DE MEDICINA*, 36-46.

Méndez, F., Pacheco, A., & Nava, E. (2020). OBESIDAD Y REGULACIÓN DEL PESO CORPORAL. *Revista digital RECieN*, 1-7.

Mollard, A. (2021). *Alimentación consciente durante la ventana de ingesta calórica, en adultos que practican ayuno intermitente 16/8 a voluntad, en Capital Federal y Gran buenos aires, durante 2021.* [Tesis de pregrado. Universidad ISALUD]. Obtenido de http://repositorio.isalud.edu.ar/

Monroy Mejía, M. D. L. Á. y Nava Sanchezl lanes, N. (2018). *Metodología de la investigación. Grupo Editorial Éxodo.* (Q. UNIBE., Editor) Obtenido de Reglamento para la Titulación de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.: https://elibro.net/es/lc/unibe/titulos/172512.UNIBE (

Montero, M. (1992). Permanencia y Cambio de Paradigmas en la Construcción del Conocimiento Científico. *Memorias del Congreso Hispanoamericano de Investigación Educativa: Encuentro de Dos Mundos por la Paz y el Desarrollo*, 33-57.

Moreno, M. (2021). *Alientación consciente en la consulta de Nutrición.* [Tesis de pregrado. Universidad Europea de Madrid]. Obtenido de https://abacus.universidadeuropea.com/

Morillo, H. (2019). *Evaluación de un programa de alimentación consciente para reducir el comer emocional en pacientes con sobrepeso u obesidad en centros de salud de atención primaria: un estudiocontrolado aleatorizado por conglomerados.* [Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza]. Obtenido de https://zaguan.unizar.es/

Morillo, H., & García, J. (2017). Alimentacción consciente. *Psicosomàtica y Psiquiatría*, 3-6.

Olvera, A., Gómez, G., & Velasco, E. (2022). Construcción y validación de una escala de alimentación con atención plena: Una primera aproximación en población mexicana. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 162-172.

Organización de las Naciones Unidas para Agricultura y Pesca (FAO). (2021). *FAO*. Obtenido de Hambre: https://www.fao.org/hunger/es/#:~:text=El%20hambre%20es%20una%20sensaci%C3%B3n,vida%20normal%2C%20activa%20y%20saludable.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Pesca (FAO). (2016). *Organización de las Nciones Unidas para la Agricultura y la Pesca (FAO)*. Obtenido de Guías alimentarias basadas en alimentos: https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/es/

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (10 de marzo de 2011). *Organización Iternacional del Trabajo (OIT)*. Obtenido de Inspección del trabajo: lo que es y lo que hace. Guía para los trabajadores.: https://www.ilo.org/global/topics/labour-administration-inspection/resources-library/publications/WCMS_152884/lang--es/index.htm

Organización Mundial de la Salud (OMS). (31 de Agosto de 2018). *OMS*. Recuperado el 7 de Mayo de 2023, de Alimentación sana: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Organización Mundial de la Salud (OMS). (21 de febrero de 2023). *Estrés*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud (OMS): https://www.who.int/es

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *OPS*. Obtenido de Nutrición: https://www.paho.org/es/temas/nutricion

Ortega, M. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas, 2018. *Visión Antataura*, 79-97.

Ortiz, G., Árias, E., Velázquez, I., Pacheco, F., Luis, F., Torres, E., . . . Ortiz, I. (2012). Envejecimiento y metabolismo: cambios y regulación. *SciELO, Vol. 62* (3), 1-9.

Palella, S., & Martins, F. (2006). *Metodología de la investigación cualitativa.* Venezuela: FEDUPEL.

Palella, S., & Martins, F. (2006). *Metodología de la Investigación Cuantitativa.* Caracas: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimeltal Libertados (FEDUPEL).

Pérez, J., & Gardey, A. (11 de julio de 2022). *Definición De*. Obtenido de Definición hotelera de Guía Turística: https://definicion.de/guia-turistica/

Pérez, J., & Merino, M. (11 de abril de 2022). *Definición De*. Obtenido de Guía - Qué es, usos, definición y concepto: https://definicion.de/guia/

Pike, A. (15 de abril de 2022). *Guía para la Alimentación Consciente*. Obtenido de Food insight: https://spanish.foodinsight.org/dieta-y-salud/una-guia-para-la-alimentacion-consciente/

Powell, S. (2014). *Alimentación consciente.* Málaga: Sirio.

Ramón, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., . . . Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 1339-1345.

Ramos, J. (2019). *Mindfulness.* Berlin: XinXii.

Restrepo, J., Sánchez, O., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 17-37.

Reyes, S., & Oyola, M. (2022). Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *SciELO*, 127-137. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682022000200127

Riquelme, O., & Giacoman, C. (2018). La comida familiar: una idealización de un evento social. *Revista chilena de nutrición*, 65-70. Obtenido de https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000100065

Robles, P., & Rojas, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija* , 1-18.

Romano, J. (2018). *Comer despierto la alimentación basada en mindfulness.* Ciudad Autónoma de Bueno: Paidos.

Ruiz, V. (2014). *Identificación de los saberes alimentarios ancestrales y sus aportes nutricionales para los problemas de malnutrición infantil en la comunidad de Mancota bajo de portoviejo Manabí.* 1-82: Pontificia Universidad Católica del Ecuador .

Salamea, R., Fernandez, J., & Cedillo, L. (2019). Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. *Espacios*, 26.

Salmerón, R. (2020). La alimentación consciente, comer con atención plena o el Mindful eating. *Ibero Puebla*, 1-3.

Sociedad Española de Obesidad (SEEDO). (22 de julio de 2021). *SEEDO*. Recuperado el 15 de junio de 2023, de Aumento de peso durante el confinamiento en la población Española: https://www.seedo.es/

Tabares, M., León, E., Aguilera, V., López, A., Vélez, C., & Granada, E. (2022). Uso del teléfono celular y relación con conducta alimentaria durante la pandemia por Covid-19. *SciELO*, 1-21.

Tamayo, M. (2007). *El Proceso de la Investigación Científica: Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación.* México: Limusa.

Tapper, K. (junio de 2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition Bulletin, 47*(2), 133-275. doi:10.1111/nbu.12559

Teasdale, J. (2023). *Por qué funciona el mindfulness: Conocimiento y despertar interior.* Editorial Kairós.

Tuapanta, J., Duque, M., & Mena, A. (2017). Alfa de Cronbach para validar un Cuestionario de uso de. *MKT. Descubre*, 37-48. Obtenido de https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf

Universidad de Kioto. (21 de Enero de 2017). Obtenido de Usar el móvil durante la comida engorda: https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2017/01/30/usar-movil-durante-comida-engorda-1155285-310.html

UT Health Houston. (24 de Marzo de 2022). Recuperado el 27 de Octubre de 2023, de Alimentación consciente: https://sph.uth.edu/research/centers/dell/nourish/assets/7.MINDFUL_EATING_SPAN.pdf

Zamora, A. (17 de Octubre de 2020). *Alimentación Aliada* . Obtenido de Factores externos que afectan a tus hábitos de alimentación: https://alimentacionaliada.com/factores-externos-que-afectan-a-tus-habitos-de-alimentacion/

Zúñiga, A. (5 de Julio de 2019). *Universidad de Costa Rica*. Obtenido de Atención plena: el placer de alimentarnos disfrutando el momento presente: https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/7/05/que-es-la-alimentacion-consciente-y-como-puede-beneficiar-nuestra-salud/pdf.html?empotrar=true&ruta=https%3A%2F%2Fwww.ucr.ac.cr%2Fnoticias%2F2019%2F7%2F05%2Fque-es-la-alimentacion-consciente-y-como-puede-beneficiar

ANEXO

Anexo 1. Cuestionario KCM2-001

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE KCM2 -0001

Estimado participante, el presente instrumento tienen por finalidad explorar la alimentación consciente en estudiantes universitarios. Por favor responda todas las preguntas que se le presentan y marque la que considere más acertada según su criterio. Recuerde que sus respuestas son confidenciales y será utilizadas exclusivamente para la investigación.
Nota: Al llenar el instrumento, usted está consintiendo su participación.
Seguidamente se presenta un glosario con el significado de algunos términos.

Glosario

- Hambre fisiológica: Sensación natural que se produce en el cuerpo cuando necesita alimentos.
- Apetito psicológico: Deseo de satisfacer una necesidad.
- Satisfecho: Sensación de haber comido suficiente (ejemplo: Al terminar un plato de comida deliciosa en un restaurante).
- Llenura: Una sensación de haber comido demasiado.
- Sentidos: Olfato, Gusto, Tacto y Vista.
- Emociones básicas: Enojo, Tristeza, Desagrado, Alegría y Miedo
- Alimentos saludables: Frutas, Verduras, Aceite de oliva, pescado, pollo, entre otros.

1. Al momento de consumir alimentos, puede reconocer las emociones que experimenta. *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

2. ¿Cuándo consume alimentos usa los sentidos para percibir la comida? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

3. Selecciona alimentos y bebidas como frutas, verduras, productos integrales, aguacate, agua, infusiones, aceite de oliva, entre otros, por su aporte nutricional. *
- Muy frecuentemente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

4. ¿Cuando ingiere un alimento se toma el tiempo para comer sin apresurarse? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

5. A lo largo de los años ha experimentado cambios en la elección y consumo de alimentos relacionados con su edad. *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

6. ¿Prefiere consumir alimentos preparados por usted en casa, en vez de los que se encuentran en el supermercado ya elaborados? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

7. Utiliza algún tipo de aparato electrónico como teléfono celular, tablet o televisión, entre otros, al momento de comer. *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

8. ¿Cuándo se siente estresado, busca algo de comer? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

9. ¿Cuándo está comiendo, es fácil para usted, concentrarse en la comida? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

10. ¿Puede identificar cuándo siente apetito psicológico (ejemplo: la necesidad de comer un chocolate)? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

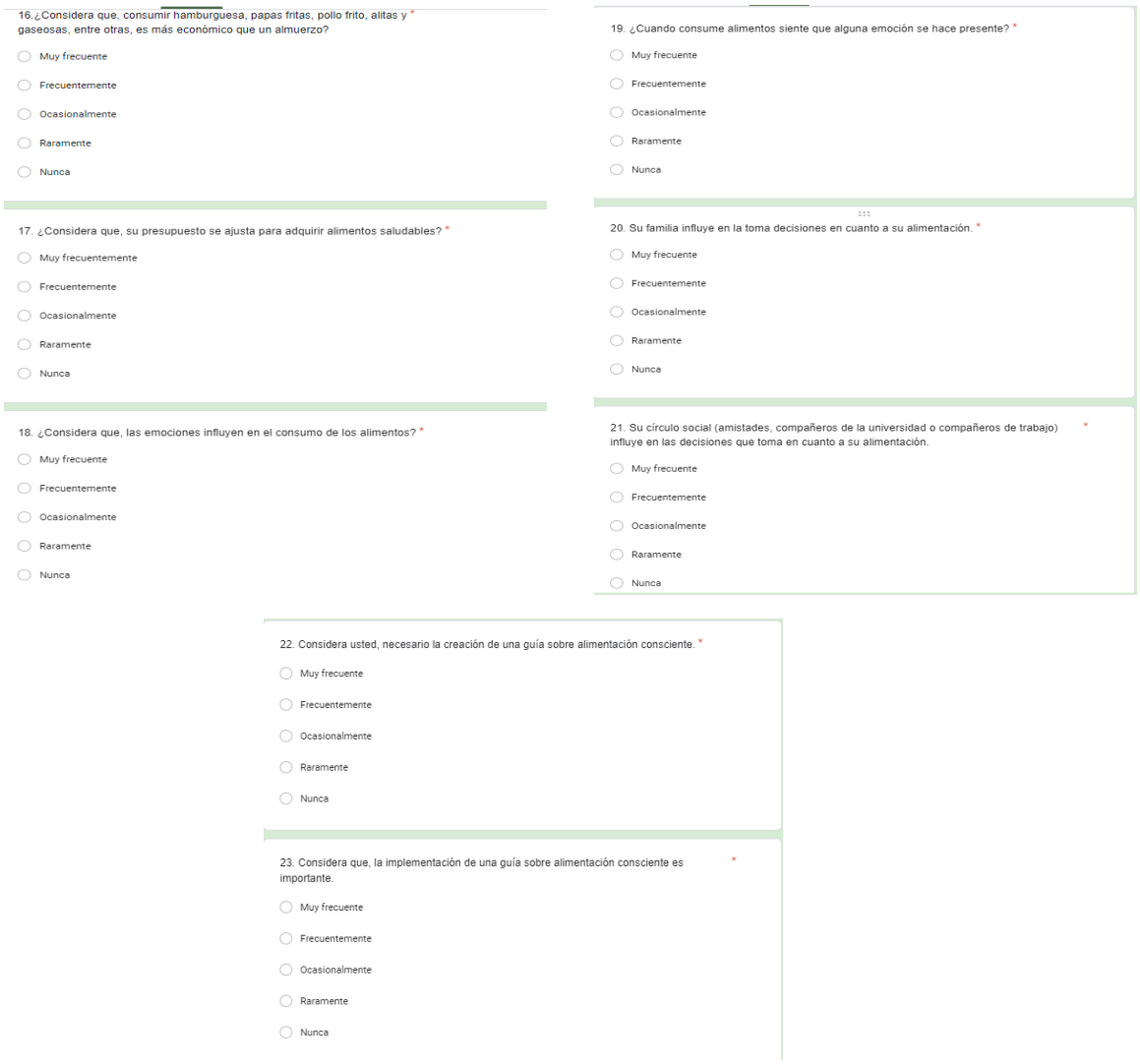
11. ¿Puede identificar cuándo siente hambre fisiológica (ejemplo: sensación de vacío estomacal caracterizado por ardor progresivo, que disminuye al ingerir alimentos)? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

12. ¿Al momento de comer puede identificar cuando ya está satisfecho? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

13. ¿Considera que, la semana de exámenes, tareas y proyectos finales influyen en la selección de alimentos? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

14. ¿Considera que, los horarios de clase, limitan su tiempo para ingerir alimentos? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

15. ¿Cuando tiene muchos pendientes, come en sus horarios habituales? *
- Muy frecuente
- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca



Para visualizar el cuestionario acceder al siguiente enlace:

https://forms.gle/xGNhnAysvYNkaf9b9

Anexo 3. Base de datos SPSS

CARRERA	@1.Almomen odeconsumira imentospueder	@2.¿Cuándocc nsumealimentc susalossentidos	@3.Seleccionz alimentosybebi ascomofrutasver	@4.¿Cuandoing iereunalimentos etomaeltiempop	@5.Alolargode osañoshaexper mentadocambio	@6.¿Prefiereco nsumiralimento spreparadospor	@7.Utilizaalgún tipodeaparatoel ectrónicocomot	@8.¿Cuándose sienteestresado buscaalgodeco	@9.¿Cuándoes ácomiendoesfác ilparaustedconc
Nutrición	Frecuentemente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente
Nutrición	Ocasionalmente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Frecuentemente
Nutrición	Ocasionalmente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Raramente
Nutrición	Ocasionalmente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Ocasionalmente
Nutrición	Frecuentemente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Muy Frecuente
Nutrición	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Raramente	Raramente	Frecuentemente
Nutrición	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Frecuentemente	Muy Frecuente
Nutrición	Frecuentemente	Muy Frecuente	Raramente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Frecuentemente
Enfermería	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Muy Frecuente
Enfermería	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Raramente	Frecuentemente
Enfermería	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Raramente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Frecuentemente
Enfermería	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Raramente	Raramente	Muy Frecuente
Enfermería	Ocasionalmente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Raramente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Raramente
Enfermería	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Frecuentemente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Raramente	Raramente	Frecuentemente
Enfermería	Frecuentemente	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Raramente	Muy Frecuente	Raramente	Frecuentemente
Enfermería	Ocasionalmente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Frecuentemente
Enfermería	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Raramente
Enfermería	Muy Frecuente	Frecuentemente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Frecuentemente	Muy Frecuente	Frecuentemente	Ocasionalmente
Enfermería	Ocasionalmente	Muy Frecuente	Muy Frecuente	Ocasionalmente	Nunca	Muy Frecuente	Raramente	Raramente	Muy Frecuente

Anexo 4. Confiabilidad de Instrumento

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	40	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	40	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,795	23

Anexo 5. Validación del cuestionario

Validación del instrumento por la M.Sc. Alexandra Jaramillo F

Validado por: ___Nancy Alexandra Jaramillo Feijoo____

Profesión: __Nutricionista Dietista, especializada en educación para la salud_____

Cargo que desempeña: ___Docente invitada UNIBE_____

Firma: _____

Fecha: ___11/20/2023_____

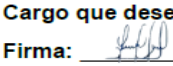
C.I 1714535836

Validación del instrumento por la PhD. Ivonne Pérez

Validado por: Ivonne Pérez Acosta

Profesión: Docente

Cargo que desempeña: Coordinadora de Gestión Curricular

Firma: 

Fecha: 21/11/2023

C.I: 1758788267

Validación del instrumento por la M.Sc. Stefany Carolina Pineda

Validado por: M.Sc. Carolina Pineda

Profesión: Nutricionista-Máster en Nutrición Personalizada

Cargo que desempeña: Docente tiempo completo en la carrera de Nutrición y Dietética UNIB.E

Firma:

Fecha: 25/11/2023

C.I: 1721877775

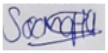
Anexo 6. Validación del producto

Validación de la guía por la Dra. Sara Mafla

Validado por: Sara Mafla Herrera

Profesión: Nutricionista

Cargo que desempeña: Nutricionista privada

Firma: 

Fecha: 31/enero/24

Validación de la guía por la M.Sc. Alexandra Jaramillo F

Apreciación cualitativa:

Es un manual completo, integral, gráfico y claro en beneficio de la alimentación consciente de la población beneficiaria.

Observaciones:

Validado por: _Nancy Alexandra Jaramillo Feijoo
Profesión: _Nutricionista__
Cargo que desempeña: __Docente invitada__

Firma:

Fecha: _2-Febrero-2024_

C.I: _1714535836_