

Estudio de las tendencias alimenticias en estudiantes de educación física en contexto de Covid – 19 en Perú

Study of eating trends in physical education students in the context of Covid – 19 in Perú

Lic. José Solin Franco-Velásquez, <https://orcid.org/0000-0003-1642-7298>

jo_fra9@hotmail.com

Escuela de Educación Superior José Jiménez Borja, Tacna, Perú

Recibido: mayo, 2021

Aceptado: agosto, 2021

Resumen

El estudio tuvo como objetivo establecer la prevalencia de las tendencias alimenticias dentro de un contexto de estado de emergencia sanitaria, en los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna. El estudio se realizó en una muestra de 81 estudiantes; se aplicó una técnica de encuesta, con ítems asociados a cada dimensión. Los métodos empleados fueron el análisis síntesis, para el examen de fuentes teóricas de la investigación; el cuestionario para la recopilación de información, el análisis estadístico para valorar los resultados, y su relación entre las dimensiones. Los resultados demuestran que no mantienen un régimen alimenticio desproporcional, producto de las limitaciones de actividad física impuesta como norma por el estado, siendo mayor el consumo de alimentos formadores o plásticos, bajo el consumo de alimentos energéticos y normal el de alimentos reguladores, con una confiabilidad del 95%.

Palabras clave: Tendencias alimenticias; Educación Física; Covid-19.

Abstract

The objective of the study was to establish the prevalence of eating trends within a context of a state of health emergency, in students of the professional career of physical education of the EESPP José Jiménez Borja de Tacna. The study was carried out in a sample of 81 students; A survey technique was applied, with items associated with each dimension. The methods used were the synthesis analysis, for the examination of theoretical sources of the investigation; the questionnaire for the collection of information, the statistical analysis to assess the results, and their relationship between the dimensions. The results show that they do not maintain a disproportionate diet, as a result of the limitations of physical activity imposed as a norm by the state, with greater consumption of formative or plastic foods, low consumption of energy foods and normal consumption of regulatory foods, with 95% reliability.

Keywords: Food trends; Physical education; Covid-19.

Introducción

Hablar de alimentación saludable implica tener una visión abierta y flexible en el cambio que se debe de marcar dentro de nuestra cultura alimenticia, para integrarla en nuestra sociedad. Hoy en día, todos los hábitos personales son mercantilizados y comercializados; y más aún, la alimentación. Alimentarse saludable, implica seleccionar nuestros alimentos en tres niveles: diarios, semanales y mensuales; para que esto a su vez repercuta en una “vida activa y saludable”, como antes se denominó a una de las competencias dentro de nuestra Educación Básica Regular. En el Perú llevar un régimen de alimentación saludable, es incluso un poco más complejo, que en cualquier país de la región; es bien sabido y reconocido la potencia culinaria que hoy es Perú, sin embargo, con ella se arrastra un sinnúmero de problemas alimenticios.

Según la Organización Mundial de la Salud (2018) la alimentación sana “involucra hábitos alimenticios donde se debe de disminuir la ingesta de alimentos hipercalóricos e hipercarbohidráticos; además se recomienda también la actividad física diaria de 30 minutos de mediana o baja intensidad”. Es importante precisar que también señala una cultura consumista basada en: “promover sensibilidad de dietas saludables, desarrollar programas y políticas escolares vinculadas a estas, impartir conocimientos sobre nutrición, fomentar aptitudes culinarias a través de las escuelas, prestar apoyo de información etiquetado en los productos para conocer su valor nutricional y ofrecer asesoramiento nutricional; todo esto con el fin de crear una consciencia alimenticia”.

La investigación realizada de Morales, S. y Flores, R. (2019) plantea que “los alimentos son sustancias que permiten el normal desarrollo de las actividades cotidianas para la mejora del bienestar y salud, funcionando estos como parte de un engranaje de movimiento y cumpliendo estrictamente un rol de suministro energético, regulador y formador de los tejidos”. (p. 9).

Otra perspectiva es la de Calañas-Continente, A. y Bellido, D. (2006) quienes mencionan que “una alimentación saludable es la que previene de enfermedades crónicas, obteniendo de esta micro y macro nutrientes que responden a las necesidades fisiológicas del organismo; donde apremia para el autor 3 aspectos medulares: ser variada, ser equilibrada y ser saludable”. (p. 8)

Alimentarse saludablemente y controlar su capacidad de consumo genera múltiples beneficios, dentro de los cuales podemos mencionar que mejora tu calidad de vida, ayuda a controlar un peso ideal, previene las enfermedades en nuestro organismo y

sobre todo recuperar energía y vitalidad. (Delimas, 2019) Se considera como aporte de esta propuesta teórica que; hablar de alimentación saludable, hoy en pleno siglo XXI, significa aún más, que seleccionar nuestros alimentos de manera adecuada, representa también encontrar un punto de equilibrio en nuestra cultura alimenticia y brindar un espacio de reflexión; para entender el verdadero sentido de alimentarse saludable y como esto repercute a nivel personal, social y a manera de política educacional de estado. Como por ejemplo la espirulina que es un alga dulce que es procesada y vendida como suplemento alimenticio, y tomando como parte de una dieta saludable, esta alga puede mejorar tu sistema de funcionamiento corporal. (CENTRO ARGENTINO DE AYURVEDA Y CIENCIAS DE LA SALUD, 2018)

Otra manifestación de una ordenada dieta alimenticia la encontramos en el deporte, la cual debe de ser, ordenada, con una orientación clara y al lado de un profesional para que no se genere un gasto innecesario y sin efectos observables. (Bonilla & Gómez, 2019) Se puede definir a la suplementación deportiva como un acto adicional y por vía oral y que sirve de suplemento a la dieta habitual, la cual está constituida a partir de vitaminas, minerales y nutrientes. (Centro Natural, 2018)

Las tendencias alimenticias según su función

En la alimentación saludable, es importante definir como nos alimentamos y cuánto alimento ingerimos de acuerdo a su naturaleza y/o función, es decir, debemos de tener presente siempre un balance alimenticio de acuerdo a la necesidad física que tenemos cada uno de nosotros. En este contexto es necesario mencionar algunas teorías que sustentan una clasificación de acuerdo a las funciones.

El Equipo de Botanical-online (2019) menciona que la división se puede realizar de acuerdo al grupo de alimentos y estos pueden ser:

- Alimentos ricos en proteínas (aportan buena cantidad de proteínas por ración, entre 10 y 20 gramos de proteína por ración, como pescados, mariscos, carnes rojas y blancas vísceras; en menor medida los frutos secos.
- Alimentos ricos en carbohidratos; son más de origen vegetal y en menor proporción animal, y los derivados, la azúcar, el pan, arroz, maíz, trigo y papa.
- Alimentos ricos en grasas; alimentos naturales ricos en grasas de origen vegetal, como el aguacate, la semilla de chía o semillas.

- Alimentos ricos en fibras; como son las leguminosas, las hortalizas y semillas. Verduras y frutas, que aportan una gran variedad de nutrientes al organismo y son reguladores y/o transportadores de estos y por último;
- Alimentos ricos en determinadas vitaminas y minerales, de los cuales depende bastante el buen funcionamiento de nuestro organismo, de la forma como vamos a activarnos, relajarnos o comenzar una acción determinada, siendo determinante en un funcionamiento sano de nuestra vida diaria.

Una división de los alimentos en base a las diferentes funciones del organismo, las cuales son las siguientes:

Los alimentos plásticos o formadores, de los cuales predominan las proteínas, donde también se incluyen la leche, derivados de la carne, pescados, huevos y legumbres. Los alimentos Reguladores, los cuales en su mayoría provienen de las frutas, verduras y vegetales, también se puede encontrar en los pescados y frutos secos; y los alimentos energéticos los cuales casi siempre se consumen, en cereales, frutas, azúcares y tubérculos, así como también las grasas. (Grupo Asistencial la Coruña, 2020)

Las tendencias de los alimentos formadores

Los alimentos de origen proteico y amiónico, son aquellos que construyen o reconstruyen el tejido músculo esquelético, cuando se sufre una lesión, o cuando se está recuperando el músculo. Puede ser de origen animal o vegetal, siendo importante referir a los aminoácidos y las proteínas como fuente fundamental de la formación o construcción osteomioarticular. Hablar de sus funciones de estos alimentos, nos permite profundizar acerca de la contracción muscular, reconstrucción celular de todos los tejidos que nos estructuran al cuerpo humano y asimismo forman algunos anticuerpos que elevan nuestras defensas en el organismo. (INNATIA, 2017)

Es necesario precisar que estos alimentos se pueden encontrar en 4 grandes grupos, Los lácteos, de los cuales podemos mencionar la leche, queso, yogur; las carnes de pescado, mariscos y moluscos; La carne de res, pollo y cerdo; así como también las menestras y frutos secos, como lo son los frijoles, pecanas, lentejas y otros derivados de estos.

Las tendencias de los alimentos energéticos

La tendencia de estos alimentos son aquellos que aportan energía, y nos permite realizar las acciones de movilización, transporte y activación para estar predispuestos a las diferentes actividades que día a día afrontamos en el marco, personal, laboral y social. Estos alimentos cumplen una función de suministrar energía, pero en funciones específicas como: el combustible para el músculo, funciones mentales a través de

energía para el cerebro y los procesos orgánicos como lo son la digestión, respiración, frecuencia cardíaca y otros que suceden de manera autónoma. (INNATIA ,2017)

Los principales alimentos energéticos que distinguimos son; los ricos en hidratos de carbono, como las harinas, los cereales, los azúcares, los tubérculos, y las frutas, y en un segundo grupo importante como lo son las grasas provenientes de aceites vegetales, los procesados o derivados de los productos primarios y los frutos secos que contienen un alto valor energético.

Las tendencias de los alimentos reguladores

Hablar de los alimentos reguladores, implica tener presente el conocimiento pleno de una alimentación saludable, llamados también alimentos protectores, por su función principal de buscar proteger al organismo humano en algunas de sus funciones vitales; es importante mencionar, que la mayoría de los alimentos reguladores, provienen de las frutas, los vegetales y el agua, siendo las vitaminas y minerales los sustratos reguladores del organismo.

Las principales funciones de los alimentos reguladores según INNATIA (2017) son acciones enzimáticas, ya que procesan algunas reacciones químicas; funciones hormonales, al momento de regularlas; y por último las funciones orgánicas, al momento de la digestión y equilibrios hidroeléctricos y funciones neurales. En tal sentido podríamos poner como ejemplo de un alimento regulador, a la Maca peruana, que brinda un sin número de propiedades, desde las digestivas, de antienvejecimiento e incluso de naturaleza sexual; en tal sentido, con este ejemplo podemos verificar la importancia de los alimentos reguladores. (Gonzales, Villaorduña , Gasco, Rubio, & Gonzales, 2014).

Algunos de los alimentos en los cuales podemos encontrar a las vitaminas y minerales son: Frutas, como el plátano, la naranja, la lima, la manzana y otros derivados de estos; otro grupo de frutas más diuréticas como la sandía, el melón, la uva el arándano y derivados de estos; los frutos secos, como las pasas, las pecanas, maní, almendras; las verduras como el col, brócoli, lechuga zanahoria y otros derivados de estos.

El Covid19, sobrepeso, obesidad y los cambios alimenticios en Perú

Es imperante, generar una reflexión al margen de los regímenes alimenticios que se produjeron en el estado de emergencia sanitaria; más aún cuando en Perú, se impuso una estrategia muy intensa, en referencia a las normas y protocolos de distanciamiento social. El decano de colegio de nutricionistas del Perú Dr. Antonio Castillo Cabrera, en

una entrevista para el diario Gestión, menciona que la población peruana, subió 7,7 kilos promedio en peso durante la Pandemia Covid19, según un IPSOS PERÚ; siendo solo se es superado solo por otros 3 países en el mundo en aumento de peso corporal, siendo un dato relevante, que antes de la Pandemia, un 70% de la población peruana tenía problemas de sobrepeso y obesidad. (Diario Gestión, 2021)

Otro de los hechos relevantes que sucede durante la pandemia Covid19, es que de las 170 mil personas fallecidas a Mayo del 2021, un 75% de estas, estaban relacionadas con sobrepeso u obesidad. Afirma el Dr. Darío Bardales, médico Endocrinólogo, que esto se debe producto del alto consumo de alimentos procesados y la disminución de actividad física que existe en la sociedad peruana. Además, afirmo que de todos los casos covid19 graves y/o extremos, en su mayoría de casos, tenían sobre peso y obesidad. (El Comercio Perú, 2021)

Por todos los contextos referidos y profundizados de la presente investigación nos planteamos el siguiente problema científico: ¿cuáles son las tendencias alimenticias en los estudiantes de Educación Física de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna? En relación al problema se plantea el siguiente objetivo de la investigación: establecer la prevalencia de las tendencias alimenticias dentro de un contexto de estado de emergencia sanitaria, en los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna.

El impacto de la propuesta es que brinda a la Escuela y la Ciudad de Tacna un acercamiento al comportamiento de las tendencias alimenticias que existen y la relación de estas con una alimentación saludable, buscando generar una cultura alimenticia producto de la reflexión a la que llegamos en nuestros resultados de investigación.

Muestra y Metodología

El presente estudio, es descriptivo exploratorio, su propósito es comprobar que los alimentos formadores, energéticos y reguladores han generado una tendencia alimenticia frente al estado de emergencia sanitaria del Sars Cov2 – Covid 19. La muestra de estudio estuvo compuesta por 81 estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la EESPP José Jiménez Borja. Los estudiantes cursan los semestres I, IV, VI, VIII y X. En el estudio se utilizó la técnica de encuesta, con un cuestionario de 12 ítems, se aplicó el análisis factorial y se determinó su adecuada y pertinente composición. Cada pregunta tuvo 4 alternativas indicando la escala de Nunca, Algunas

veces, Casi siempre y Siempre. Se validó el instrumento con un coeficiente de 0.89. El tiempo corresponde al periodo lectivo 2020 II.

El análisis estadístico consistió en la organización de la información, construir la base de datos en el SPSS, proceder con el análisis descriptivo y las pruebas estadísticas de verificación de hipótesis de trabajo. Se administró el SPSS versión 25 para el comportamiento de la variable.

Fueron empleados, además:

El Análisis – síntesis, para el examen de fuentes teóricas y prácticas que permitan profundizar en el objeto de investigación, precisar los fundamentos; así como las valoraciones de los resultados de su implementación.

El inductivo – deductivo, para interpretar los resultados de la presente investigación y llegar a las conclusiones finales de como se comportan las tendencias alimenticias en los estudiantes de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna.

Resultados

El análisis de los resultados, se enmarca en dos partes, el primero está orientado a evaluar el comportamiento de las tendencias alimenticias según su variedad en alimentos formadores, energéticos y reguladores y la segunda probar mediante la estadística, que esta tendencia de alimentos formadores, son consumidos en mayor proporción, en referencia a los otros 2 grupos alimenticios.

Análisis descriptivo de las tendencias alimenticias

Análisis de tendencia de los alimentos formadores o plásticos

La tabla 1, contiene cuatro ítems que presentan las tendencias de consumo de alimentos formadores, y revelan desde la perspectiva del estudiante, como es su comportamiento a través del análisis estadístico de las medias aritméticas. Las medias más altas, implican mayor impacto respecto a las menores. La media más alta (3,05) que corresponde al ítem 2, indica que el estudiante tiene una mayor tendencia a consumir alimentos como el pescado, carne de pescado, mariscos, crustáceos o derivados de estos. Luego le sigue el ítem 3, con una media de (2,89) que indica una tendencia en el consumo de carne de res, cerdo o pollo y derivados de este, en tercer lugar, se encuentra el ítem 1, con (2,83) el cual señala una tendencia en consumo de la leche, queso huevo y derivados de estos, y finalmente el ítems 4, con (2,38) el cual señala un consumo por parte del estudiante de menestras, frijoles y derivados de estos. El análisis revela que el estudiante tiene una

mayor tendencia a consumir alimentos formadores de la carne del pescado, mariscos, crustáceos o derivados de estos, lo cual es positivo para mantener una dieta saludable ya que son los que menos almacenan grasas o glicéridos de todas las carnes, asimismo, también se identifica que los estudiantes tienen un consumo ocasional de alimentos formadores derivados de las menestras, los cuales proporcionan al organismo las proteínas vegetales y minerales que el organismo necesita.

Tabla 1: Tendencias Alimenticias Formadoras o Plásticas de los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la EESPP José Jiménez Borja

Ítems	Medi a	Desviaci ón Típica
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como la leche, el queso, el huevo o derivados de estos?	2,83	,787
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como la carne de pescado, mariscos, crustáceos o derivados de estos?	3,05	,820
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como la carne de res, de cerdo u porcino, de pollo o derivados de estos?	2,89	,791
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como los frejoles, las menestras o derivados de estos?	2,38	,751

Fuente: Encuesta de estudiantes

Análisis de tendencia de los alimentos Energéticos

La tabla 2, contiene cuatro ítems que presentan las tendencias de consumo de alimentos energéticos, y revelan desde la perspectiva del estudiante, como es su comportamiento a través del análisis estadístico de las medias aritméticas. Las medias más altas, implican mayor impacto respecto a las menores. La media más alta (3,06) que corresponde al ítem 6, indica que el estudiante tiene una mayor tendencia a consumir alimentos azucarados, chocolates, dulces, gaseosas o derivados de estos. Luego le sigue el ítem 8, con una media de (2,99) que indica una tendencia en el consumo de galletas dulces y saladas y piqueos de origen procesado, en tercer lugar, se encuentra el ítem 7, con (2,35) el cual señala una tendencia en consumo de pan, arroz, papas y derivados de estos, y por último el ítems 5, con (2,25) el cual señala un consumo por parte del estudiante de frituras de las grasas de origen animal del cerdo, del pollo o del pescado.

El análisis revela que el estudiante tiene una mayor tendencia a consumir alimentos energéticos de origen azucarado, dulce, las gaseosas o derivados de estos, los cuales dentro de la cadena energética son los más perjudiciales para la salud, cuando se

consumen en altas proporciones, asimismo los que promueven enfermedades vinculadas al sobrepeso y la obesidad, también se identifica que los estudiantes tienen un consumo muy ocasional de alimentos energéticos derivados de las frituras de la piel de origen animal, las grasas de pollo, cerdo o cordero, lo cual representa un aspecto positivo en la cultura alimenticia del estudiante, ya que son estos alimentos energéticos, los que promueven el aumento de colesterol en la sangre y su almacenamiento rápido si no se reutiliza este sustrato en actividad física.

Tabla 2: Tendencias Alimenticias Energéticas de los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la EESPP José Jiménez Borja

Ítems	Media	Desviación Típica
• ¿Durante la semana, cuando consume usted las carnes de diferente origen animal, se alimenta también de las grasas de estos alimentos como frituras de grasa de pollo, frituras de grasa de cerdo o frituras de grasa de cordero?	2,25	,699
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos azucarados como la azúcar propiamente dicha, chocolates, dulces, gaseosa o derivados de estos?	3,06	,731
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como el pan, el arroz, la papa, los fideos o derivados de estos?	2,35	,824
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como los cereales, las galletas dulces o saladas, piqueos de origen procesado (papas fritas, camote frito, etc) o derivados de estos?	2,99	,766

Fuente: Encuesta de estudiantes

Análisis de tendencia de los alimentos reguladores

La tabla 3, contiene cuatro ítems que presentan las tendencias de consumo de alimentos energéticos, y revelan desde la perspectiva del estudiante, como es su comportamiento frente al consumo de estos, a través del análisis estadístico de las medias aritméticas. Las medias más altas, implican mayor impacto respecto a las menores. La media más alta (3,12) que corresponde al ítem 12, indica que el estudiante tiene una mayor tendencia a consumir alimentos como las almendras, las pasas, pecanas y derivados de estos. Luego le sigue el ítem 9, con una media de (2,91) que indica una tendencia en el consumo de hortalizas y verduras, en tercer lugar se encuentra el ítem 10, con (2,74) el cual señala una tendencia en consumo de frutas como el limón, uva, durazno, manzana, plátano y derivados de estos, y finalmente el ítems 11, con (2,04) el cual señala un poco consumo por parte del estudiante de frutas diuréticas como la sandía, el melón la papaya y derivados de estos.

El análisis revela que el estudiante tiene una mayor tendencia a consumir alimentos reguladores de frutos secos como lo son las pasas, las nueces, las almendra, pecanas y derivados de estos, los cuales dentro de la cadena reguladora son los que mayor propiedades de minerales y vitaminas proporcionan al organismo, sin embargo también es necesario precisar que estos, concentran un importante contenidos de grasas. También se identifica que los estudiantes tienen un consumo poco común de alimentos reguladores derivados de las frutas diuréticas como lo son la sandía, la papaya, el melón, la uva y derivados de estos, lo cual representa un aspecto preocupante en la cultura alimenticia del estudiante, ya que son estos los alimentos reguladores, los que promueven la eliminación de toxinas y son alimentos que se contraponen a la retención de líquidos, siendo estos necesarios en las dietas para disminuir el sobrepeso corporal.

Tabla 3: Características de los alimentos Reguladores de los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la EESPP José Jiménez Borja

Ítems	Media	Desviación Típica
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como hortalizas o verduras (zanahoria lechuga acelgas, col, brócoli, etc.) o derivados de estos?	2,91	,794
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como la naranja, manzana, limón, durazno, Piña, Uva, Plátano o derivados de estos?	2,74	,738
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como la sandía, melón, papaya, uvas, arándano, fresas o derivados de estos?	2,04	,749
• ¿Durante la semana, consume usted alimentos como pasas, la nuez, pecanas, almendras o derivados de estos?	3,12	,797

Fuente: Encuesta de estudiantes

Prueba estadística de las tendencias de los alimentos:

Relación de los alimentos formadores y la alimentación saludable

La tabla 4, nos revela que el 34,6% de los estudiantes encuestados, mantienen una insuficiente alimentación, de los cuales un 42,0% consume dentro de su alimentación pocos alimentos formadores, siendo este un factor negativo en los estudiantes encuestados; es importante señalar también que un 35,8% consumen alimentos formadores en niveles normales, lo cual es un aspecto positivo ya que estos permiten la reconstrucción muscular y otros de nivel osteomioarticular que son necesarios dentro de la especialidad de Educación Física.

Tabla 4: Relación de niveles entre alimentos formadores y alimentos saludables

Niveles	Alimentos Saludables			Total
		Insuficiente Alimentación	Alimentación Balanceada	Sobre Alimentación
Alimentos Formadores	Bajo nivel de 24 alimentos formadores	9	1	34
	% del total	29,6%	11,1%	42,0%
	Normal nivel 4 de alimentos formadores	15	10	29
	% del total	4,9%	18,5%	35,8%
	Alto nivel de 0 alimentos formadores	3	15	18
	% del total	0,0%	3,7%	22,2%
	Total	28	27	81
		34,6%	33,3%	100,0%

Comprobación de Hipótesis 1

Para comprobar la relación entre los alimentos saludables y alimentos formadores se realiza la siguiente hipótesis.

H_0 : Los alimentos saludables y los alimentos formadores son independientes

H_1 : Los alimentos saludables y los alimentos formadores son dependientes.

Regla de decisión

Para un nivel de significancia $\alpha = 0.05$

Si $p < 0.05$, entonces se rechaza H_0

Si $p > 0.05$, entonces se acepta H_0

Tabla 5: Prueba de Chi Cuadrado de Pearson

	Valor	Sig. (P)
Chi-cuadrado de Pearson	51,304 ^a	,000
Razón de verosimilitud	57,065	,000
Asociación lineal por lineal	42,935	,000

La tabla 5, Contiene los resultados de la prueba chi-cuadrado, cuyo valor es de 51,304, esto demuestra que no existe independencia entre los alimentos saludables y alimentos formadores.

Aplicando la regla de decisión, se comprueba que “P” (0,00) es menor al 5% de significancia, entonces se rechaza la H_0 , y se concluye que los alimentos formadores son una dimensión relevante e importante de los alimentos saludables, con un 95% de confiabilidad.

Relación de los alimentos energéticos y la alimentación saludable

La tabla 6, nos revela que el al igual que la tabla 4, un 34,6% de insuficiente alimentación, dentro de los cuales un 49,4% de los estudiantes consumen también bajos niveles de alimentos energéticos, asimismo, 33,3% de los estudiantes encuestados, mantienen una alimentación saludable balanceada, asumiendo una vida saludable. Asimismo, un 35,8% de los estudiantes, consumen alimentos energéticos en niveles normales; los cuales permiten mantener con energía al organismo para las actividades diarias.

Tabla 6: Relación de niveles entre alimentos energéticos y alimentos saludables

Niveles		Alimentos Saludables			Total
		Insuficiente Alimentación	Alimentación Balanceada	Sobre Alimentación	
Alimentos Energéticos	Bajo nivel de los alimentos Energéticos	26	12	2	40
	% del total	32,1%	14,8%	2,5%	49,4%
	Normal nivel de los alimentos energéticos	2	13	14	29
	% del total	2,5%	16,0%	17,3%	35,8%
	Alto nivel de los alimentos Energéticos	0	2	10	12
	% del total	0,0%	2,5%	12,3%	14,8%
	Total	28	27	26	81
		34,6%	33,3%	32,1%	100,0 %

Comprobación de Hipótesis 2

Para comprobar la relación entre los alimentos saludables y alimentos formadores se realiza la siguiente hipótesis.

H_0 : Los alimentos saludables y los alimentos Energéticos son independientes

H_1 : Los alimentos saludables y los alimentos Energéticos son dependientes.

Regla de decisión

Para un nivel de significancia $\alpha = 0.05$

Si $p < 0.05$, entonces se rechaza H_0

Si $p > 0.05$, entonces se acepta H_0

Tabla 7: Prueba de Chi Cuadrado de Pearson

	Valor	Sig. (P)
Chi-cuadrado de Pearson	de 44,900 ^a	,000
Razón de verosimilitud	51,860	,000
Asociación lineal por lineal	38,873	,000

La tabla 7, contiene los resultados de la prueba chi-cuadrado, cuyo valor es de 44,900 esto demuestra que no existe independencia entre los alimentos saludables y alimentos Energéticos.

Aplicando la regla de decisión, se comprueba que “P” (0,00) es menor al 5% de significancia, entonces se rechaza la H_0 , y se concluye que los alimentos Energéticos son una dimensión relevante e importante de los alimentos saludables, con un 95% de confiabilidad.

Relación de los alimentos reguladores y la alimentación saludable

La tabla 8, nos revela que un 43,2% de los estudiantes encuestados, consumen bajos niveles de los alimentos reguladores, asimismo, el 33,3% de los estudiantes encuestados, mantienen una alimentación saludable balanceada, asumiendo una vida saludable. Asimismo, un 34,6% de los estudiantes, consumen alimentos Reguladores en niveles normales; y también es necesario mencionar que un 22,2% de los estudiantes consume altos niveles de alimentos formadores, los cuales permiten mantener regular también al igual que en los niveles normales, las diferentes funciones del organismo, producto de las vitaminas y minerales que estos contienen.

Tabla 8: Relación de niveles entre alimentos Reguladores y alimentos Saludables

Niveles		Alimentos Saludables			Total
		Insuficiente Alimentación	Alimentación Balanceada	Sobre Alimentación	
Alimentos Reguladores	Bajo nivel de Alimentos Reguladores	24	10	1	35
	% del total	29,6%	12,3%	1,2%	43,2%

Nivel Normal de los alimentos Reguladores	4	13	11	28
% del total	4,9%	16,0%	13,6%	34,6%
Alto nivel de Alimentos Reguladores	0	4	14	18
% del total	0,0%	4,9%	17,3%	22,2%
Total	28	27	26	81
	34,6%	33,3%	32,1%	100,0%

Comprobación de Hipótesis 3

Para comprobar la relación entre los alimentos saludables y alimentos formadores se realiza la siguiente hipótesis.

H_0 : Los alimentos saludables y los alimentos Reguladores son independientes

H_1 : Los alimentos saludables y los alimentos Reguladores son dependientes.

Regla de decisión:

Para un nivel de significancia $\alpha = 0.05$

Si $p < 0.05$, entonces se rechaza H_0

Si $p > 0.05$, entonces se acepta H_0

Tabla 9: Prueba de Chi Cuadrado de Pearson

	Valor	Sig. (P)
Chi-cuadrado de Pearson	45,081 ^a	,000
Razón de verosimilitud	52,485	,000
Asociación lineal por lineal	40,140	,000

La tabla 9, Contiene los resultados de la prueba chi-cuadrado, cuyo valor es de 45,081 esto demuestra que no existe independencia entre los alimentos saludables y alimentos Reguladores.

Aplicando la regla de decisión, se comprueba que “P” (0,00) es menor al 5% de significancia, entonces se rechaza la H_0 , y se concluye que los alimentos Reguladores son una dimensión relevante e importante de los alimentos saludables, con un 95% de confiabilidad.

Discusión

El estudio realizado a los estudiantes de la carrera profesional de educación física, demuestra el comportamiento alimenticio de acuerdo a un grupo de alimentos seleccionados y divididos en 3 grandes grupos. Donde se analiza en referencia a los alimentos formadores o plásticos, que los estudiantes consumen en mayor proporción, dentro de este subgrupo de alimentos, la carne de pescado, mariscos, crustáceos o derivados de estos que son los que menos grasa almacenan por encima de los demás, pero solo un 35.8% de estudiantes los consumen en niveles normales, mientras que el resto no lo consume comúnmente. Estos resultados están por debajo de los niveles obtenidos por Becerra y Vargas (2015), donde el 61% de 70 estudiantes consumía diariamente carnes, pollo y pescado.

En referencia a las tendencias alimenticias energéticas; los estudiantes denotan un mayor consumo por las bebidas azucaradas, dulces, chocolates, gaseosas y derivados de estos, dentro de los demás alimentos que conforman este subgrupo alimenticio como lo son las frituras de la grasa del pollo y cerdo, papas fritas, arroz, fideos galletas duces o saladas y derivados de estos.

El estudio realizado, muestra que un 14.8% de los estudiantes consume en exceso este grupo de alimentos y en referencia específica los mencionados; el cual, tiene mucha relación con un estudio realizado por De Piero, Bassett, Rossi, & Sammán (2015) que menciona que de los 329 estudiantes consumieron un 19% de alimentos energéticos vinculados con las bebidas azucaradas, dulces, chocolates, gaseosas y derivados de estos durante la semana, en el estudio señalado, se refiere que solo se consuma un 9% semanal, estando por encima de sus patrones normales para el estudio aplicado; siendo importante el precisar que casi el 70% de los estudiantes tienen esta práctica alimenticia.

Los resultados de las tendencias en los alimentos reguladores, los estudiantes denotan un mayor consumo de hortalizas verduras, así como también nueces pecanas almendras y derivados de estos, mientras que una menor proporción de alimentos reguladores como la papaya, melón, uvas, naranja, manzanas y sandía; siendo el consumo normal y por encima de lo normal un 56,8%, es decir casi Inter diario el consumo de este tipo de alimentos.

La investigación que se presenta en comparación a la realizada por De Piero, Bassett, Rossi, & Sammán (2015), esta por encima de los niveles que ellos obtienen ya que un 73% a 89.5% consumió este mismo grupo de alimentos en menos proporción a lo que

recomienda su estudio (menos de 2 veces por semana); también es importante decir que en este mismo grupo de alimentos reguladores, el estudio realizado es muy similar al de Becerra, Pinzón , & Vargas (2012), donde sus resultados evidencian que un 50% de consumo diario a los alimentos de fruta en jugo y verduras.

Los resultados obtenidos denotan una considerable tendencia alimenticia orientada al consumo de alimentos reguladores y formadores y en una menor proporción los alimentos energéticos, lo cual es condicionada en pandemia por los alimentos producidos y comercializados en la región, el aporte científico que alcanza la presente investigación es la descripción de tendencias alimenticias que existe en la región y en el grupo de análisis de los 81 estudiantes de la EESPP José Jiménez Borja.

Asimismo, es importante precisar que en las condiciones que se realiza la presente investigación es en un periodo de pandemia covid19 lo cual no representa el comportamiento común o regular de la muestra. Siendo esto un dato importante para tomarlo como referencia en futuras investigaciones.

Conclusiones

1. El estudio demuestra la prevalencia alimenticia en el grupo de alimentos formadores, los cuales son de mayor consumo en los estudiantes de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna, siendo este un factor para tener en cuenta en las secuelas de sobre peso u obesidad que pueda generar.
2. Se determinó también que la prevalencia alimenticia en el grupo de alimentos reguladores es normal, lo cual es un aspecto positivo, para los estudiantes de la EESPP José Jiménez Borja de Tacna, ya que estos ayudan a estabilizar algunas funciones del organismo.
3. La prevalencia alimenticia en el grupo de alimentos energéticos se diagnosticó como baja, lo cual indica un acercamiento a la conciencia alimenticia y su cultura, de no consumir alimentos energéticos ya que estos producen comúnmente el aumento de peso en un menor tiempo que los otros dos grupos alimenticios.

Referencias Bibliográficas.

1. Becerra, F., & Vargas, M. (2015). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. Rev. Salud Pública, 17(5), 762-775.

2. Becerra, F., Pinzón, G., & Vargas, M. (2012). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(1), 3-12.
3. Bonilla, D., & Gómez, L. (2019). Suplementación Deportiva - Un Enfoque basado en la Evidencia Actual. Obtenido de <https://g-se.com/suplementacion-deportiva-un-enfoque-basado-en-la-evidencia-actual-bp-C5d78a36232928>
4. Calañas-Continente, A., & Bellido, D. (2006). Bases Científicas de una alimentación saludable. *Revista Médica de la Universidad de Navarra*, 50(4), 7-14. Obtenido de <file:///C:/Users/Administrador/Downloads/dcart.pdf>
5. CENTRO ARGENTINO DE AYURVEDA Y CIENCIAS DE LA SALUD. (2018). Beneficios de la espirulina para el deportista. Obtenido de <https://www.centroargentinodeayurveda.com/medicina-ayurveda/beneficios-de-la-espirulina-para-el-deportista/>
6. Centro Natural. (2018). Suplementación Deportiva. Obtenido de <https://www.centro-natural.com/suplementacion-deportiva-3/>
7. De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., & Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 1824-1831.
8. Delimas. (2019). Disfruta vivir saludable. Obtenido de <https://vive-sano.org/beneficios-alimentos/carne-de-res-propiedades-y-beneficios-para-la-salud/>
9. Diario Gestión. (2021). COVID-19: peruanos aumentaron en promedio más de 7 kilos por pandemia. Obtenido de <https://gestion.pe/peru/covid-19-peruanos-aumentaron-en-promedio-mas-de-7-kilos-por-pandemia-nndc-noticia/?ref=gesr>
10. El Comercio Perú. (2021). El 75% de muertes por COVID-19 se relaciona con sobrepeso u obesidad en Perú. Obtenido de <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/dia-de-la-obesidad-el-75-de-muertes-por-covid-19-se-relaciona-con-sobrepeso-u-obesidad-en-peru-noticia/?ref=ecr>
11. Equipo de Botanical-online. (2019). Tabla por grupos de alimentos y nutrientes que aportan. Obtenido de <https://www.botanical-online.com/alimentos/alimentos-tipos-cuadro>

12. Gonzales, G., Villaorduña, L., Gasco, M., Rubio, J., & Gonzales, C. (2014). Maca (*Lepidium meyenii* Walp), una revisión sobre sus propiedades biológicas. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 31(1), 100-110.
13. Grupo Asistencial Coruña. (2020). Clasificación de Alimentos. Obtenido de <http://www.grupoasistencialcoruna.es/15405470945bd2e2267dee3-ATENCION+A+ENFERMOS+DE+ALZHEIMER.+HIGIENE+ALIMENTARIA.CLASIFICACION+Y+ESTUDIO+DE+LOS+ALIMENTOS>
14. INNATIA. (2017). Alimentos constructores, reguladores y energéticos: como comer para estar fuertes, sanos y llenos de energía. Obtenido de <http://www.innatia.com/s/c-alimentos-funcionales/a-alimentos-constructores-reguladores-y-energeticos-como-comer-para-estar-fuertes-sanos-y-llenos-de-energia-8520.html>
15. Llanos, A., Gonzáles, E., López, José, Romero, M., Loreto, M., & Tarraga, P. (2021). Análisis de la obesidad en niños de 6 a 12 años de Albacete durante la pandemia COVID19. *Journal of negative & no positive results*, 6(4), 631-733.
16. Morales, S., & Flores, R. (2019). Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.
17. Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación Sana. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
18. Palacios, N. (2019). Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas Ergogénicas en el deporte - 2019. Documento de consenso de Sociedad Española. *Arch Med Deporte*, 36(1), 7-83.
19. Solano, L. (2020). Recomendaciones de #alimentación y #nutrición ante la crisis sanitaria por la #Covid_19. Obtenido de https://luisasolano.com/2020/05/26/recomendaciones-de-alimentacin-y-nutricin-ante-la-crisis-sanitaria-por-la-covid_19/