

Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, Chillán

Knowledge about healthy eating in students of the Adventist University of Chile, Chillán

*, **Felipe Retamal, *Iván Molina-Márquez, *Katherinne Gutiérrez-Viveros, *Victoria Zuloaga-Riquelme, ***Juan Pablo Molina-Elizalde, *Pablo González-Albornoz

* Universidad Adventista de Chile, Chillán (Chile), ** Universidad del Bío-Bío, Sede Concepción, (Chile), *** Universidad de los Lagos, (sede Chiloé)

Resumen. El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable entre los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, analizado por facultad, carrera y sexo. Esta investigación de corte transversal no probabilístico, conformada por 322 estudiantes, de los cuales 220 son mujeres y 102 hombres. Se aplicó una prueba de conocimiento sobre alimentación saludable basada en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (WHO). Los resultados se analizaron utilizando el programa estadístico JAMOVI 3.2.21, considerando una significancia de $P=0,05$. La Facultad de Salud (FACS) mostró un mejor nivel de conocimiento respecto de la alimentación saludable. Las mujeres de las carreras de Pedagogía en Educación Física, Pedagogía en inglés, Contador Auditor, Ingeniería Civil Industrial presentaron nivel de conocimiento medio, mientras que los hombres en general mostraron un nivel bajo de conocimiento. Las carreras con mayor nivel de conocimiento en ambos sexos fueron Enfermería y Nutrición y Dietética. Esta investigación revela que el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable es “medio” y “bajo” entre los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile en Chillán. Estos datos pueden ser considerados por autoridades universitarias y gubernamentales para implementar programas de promoción de alimentación saludable, especialmente dirigidos a mejorar el conocimiento entre los hombres, con el fin de prevenir enfermedades en el futuro.

Palabras claves: Alimentación saludable; Universitarios; Hábitos alimenticios; Salud; Conocimiento.

Abstract. The objective of this research was to determine the level of knowledge about healthy eating among students at the Adventist University of Chile, analyzed by faculty, major and sex. This non-probabilistic cross-sectional research, made up of 322 students, of which 220 are women and 102 men. A knowledge test on healthy eating was applied based on the recommendations of the World Health Organization (WHO). The results were analyzed using the JAMOVI 3.2.21 statistical program, considering a significance of $P=0.05$. The Faculty of Health (FACS) showed a better level of knowledge regarding healthy eating. Women in the Pedagogy in Physical Education, Pedagogy in English, Accountant Auditor, and Civil Industrial Engineering programs presented a medium level of knowledge, while men in general showed a low level of knowledge. The majors with the highest level of knowledge in both sexes were Nursing and Nutrition and Dietetics. This research reveals that the level of knowledge about healthy eating is “medium” and “low” among students at the Adventist University of Chile in Chillán. These data can be considered by university and government authorities to implement healthy eating promotion programs, especially aimed at improving knowledge among men, in order to prevent diseases in the future.

Keywords: Healthy eating; University students; Dietary habits; Health; Knowledge.

Fecha recepción: 04-03-24. Fecha de aceptación: 28-05-24

Iván Molina-Márquez
ivanmolina@unach.cl

Introducción

La adolescencia es una etapa del ciclo vital donde se generan cambios y es un período crítico debido a los hábitos que se pueden adquirir y que pueden generar riesgos de por vida como las prácticas alimentarias (Rivas-Pajuelo et al., 2021). La alimentación saludable y adecuada para las personas es considerada un derecho humano, donde deben considerarse aspectos sociales, biológicos y culturales de los sujetos (Castro et al., 2023). Es por ello que la conducta alimentaria en jóvenes universitarios y de los chilenos es un tema que ha cobrado relevancia en los últimos años (Sánchez et al., 2020). Esta preocupación surge principalmente porque los estudiantes tienen una dieta alta en calorías y de baja calidad, además de omitir una comida importante como el desayuno (Middlestadt et al., 2011) y por las largas jornadas académicas que les impide cocinarse (Rodríguez et al., 2023). La alimentación inadecuada, altas en calorías y azúcares generan sobrepeso y obesidad en la población, aumentando el riesgo de desarrollar

enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, cáncer al colon e hígado graso no alcohólico (González-Zapata et al., 2017), lo que genera un impacto económico, social y un problema en la salud pública en los países (González-Zapata et al., 2017).

En los últimos años, Chile ha experimentado transformaciones significativas en sus patrones alimentarios debido a influencias económicas, cambios en los hábitos de consumo y un aumento en disponibilidad de opciones de comida rápida (Castro et al., 2023).

Estas alteraciones han llevado a un preocupante índice de obesidad, afectando al 25,1% de la población hasta el año 2018 (Petermann-Rocha et al., 2020). Además, datos recientes indican que solo un 5,3% de los chilenos mantiene una alimentación saludable (Herrera et al., 2021). Estudios anteriores han destacado un patrón de consumo en universitarios caracterizado por una alta ingesta semanal de pan, carnes rojas y bebidas gaseosas, y un bajo consumo de legumbres, pescados, frutas y verduras (Martínez-Angulo et al.,

2020). Frente a esta realidad, se hace evidente la necesidad de fomentar la alfabetización nutricional en la población, incluyendo información adecuada y etiquetado de alimentos, así como la promoción de hábitos de compra saludables (Moreno, 2018).

Una alimentación saludable se inicia por la correcta información y una práctica saludable (Moreno Rodríguez, 2018). La salud de las personas como objeto de estudio debe ser considerada desde diversas disciplinas para su comprensión y análisis (Andrés, 2024). Por esta razón diversos estudios han evaluado el conocimiento de alimentación y nutrición en población universitaria (Montero et al., 2006), donde son los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética quienes poseen mayores conocimientos en el área, por otro lado, las mujeres parecen tener mayor conocimiento respecto a alimentación saludable que los hombres y finalmente aquellos estudiantes universitarios con mayor estrato social, parecen poseer mayor conocimiento en alimentación que estudiantes universitarios de estrato social bajo, (Rodríguez-Espinosa et al., 2015). Los autores Cooke & Papadaki, (2014) en su estudio aplicado a estudiantes universitarios del Reino Unido revela que un 40 % de los encuestados posee una alimentación alta en frituras y baja en frutas. Aunque, el conocimiento sobre alimentación saludable es importante, hay autores que afirman que el conocimiento no es suficiente para el cambio de hábitos en los individuos (Rodríguez-Espinosa et al., 2015).

En Chile existen estudios que han evaluado los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios como el de Mardones et al., (2021), sin embargo, no hay investigación respecto al conocimiento de alimentación saludable en este tipo de población por facultad, carrera y sexo, con la finalidad de realizar un diagnóstico respecto a la situación actual y de esta manera poder contribuir en esta ámbito a modificar estilos de alimentación en universitarios. Por este motivo el presente estudio tiene como objetivo, determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable entre los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, analizado por facultad, carrera y sexo.

Metodología

Participantes

Esta investigación es de corte transversal no probabilístico por conveniencia, conformada por 322 estudiantes, de los cuales 220 son mujeres y 102 hombres que asisten regularmente a la Universidad Adventista de Chile, Chillán. Los datos recopilados provienen de las carreras Educación Parvularia, Pedagogía en Educación Física, Pedagogía en Educación Diferencial, Pedagogía en Educación Básica, Pedagogía en Inglés, Pedagogía en Lengua Castellana, Pedagogía en Historia y Geografía, Pedagogía en Matemática y Computación; pertenecientes a la Facultad de Educación (FEDUC). Enfermería, Nutrición y Dietética, Obstetricia y Puericultura, Química y

Farmacología y Terapia Ocupacional; carreras pertenecientes a la Facultad de Salud (FACS). De las carreras de Derecho, Psicología y Trabajo Social; pertenecientes a la facultad de Ciencias Jurídica y Sociales (FACJS). Carrera de Teología; perteneciente a la facultad de Teología (FTEO). Agronomía, Ingeniería Civil Industrial, Ingeniería civil en Informática e Ingeniería Comercial; carreras pertenecientes a la Facultad de Ingeniería y Negocios (FAIN).

Los datos se recopilaron desde octubre a diciembre del año 2023. La Prueba de conocimientos se envió mediante cuestionario Google forms a todos los estudiantes de la universidad, mediante un link. Todos los estudiantes que completaron esta evaluación de conocimientos firmaron el consentimiento informado considerando las normas éticas establecidas en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

Instrumento y procedimiento

El test de conocimientos sobre alimentación saludable en este estudio toma las recomendaciones de la organización mundial de la salud (OMS, 2020). Esta prueba ya ha sido aplicado previamente en población universitaria peruana y posee un coeficiente de Kuder Richardons de 80,7% o 0,81, además de haber sido validado por jueces expertos en el área (Reyes et al., 2020). Esta evaluación cuenta con 16 preguntas donde debían contestar en un plazo de 10 minutos como se evidencia a continuación. Una vez realizada la evaluación se generó una clasificación respecto al nivel de conocimientos en: puntos <17 nivel “bajo”, entre 17-25 puntos nivel “medio” y mayor a 25 puntos nivel “alto” (Reyes et al., 2020).

Análisis de los datos

Respecto a los análisis estadísticos, se llevaron a cabo en el programa JAMOVI 2.3.21, la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov y la prueba de homogeneidad de varianza de Levene. Se realizaron evaluaciones descriptivas como: mínimo, máximo, media y desviación estándar (DE). Para comparar estudiantes de diferentes facultades y carreras se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis y para realizar las comparaciones dos a dos se utilizó la prueba de Dwass-Steel-Critchlow-Fligner, mientras que para comparar por sexo entre hombres y mujeres se aplicó la prueba de U de Mann Whitney. El valor de significancia fue de $p=0,05$

Resultados

En la tabla 1 se observa que el promedio más alto lo obtuvo la FACS, donde los hombres obtuvieron un promedio de $17,9 \pm 2,07$ puntos, mientras que las mujeres obtuvieron $17,3 \pm 2,10$ puntos. La FEDUC en mujeres obtuvieron en promedio $16,5 \pm 1,98$ puntos y los hombres $15,5 \pm 1,96$ puntos, en tanto en la FACIJS las mujeres obtuvieron un valor de $16,2 \pm 2,23$ puntos y los hombres $16,6 \pm 2,13$ puntos en la

FTEO, solo los hombres contestaron la evaluación y obtuvieron en promedio $16,6 \pm 1,33$ puntos y la FAIN las mujeres obtuvieron $16,9 \pm 1,70$ puntos y los hombres $16,5 \pm 2,31$ puntos. Por otro lado se observa que el puntaje mínimo obtenido por la FEDUC fue de 11 puntos y el valor máximo fue de 20 puntos, la FACS el valor mínimo fue de 12 puntos y el valor máximo de 21 puntos, en la FACIJS el valor mínimo fue de 11 puntos y el valor más alto fue de 22 puntos, en la FTEO el valor mínimo fue de 14 puntos mientras que el máximo fue de 18 puntos y finalmente en la FAIN el puntaje mínimo fue de 12 puntos y el valor máximo de 22 puntos. Finalmente, respecto a la clasificación respecto del conocimiento en alimentación saludable, se observa que tanto hombres como mujeres de la FACS poseen conocimientos medio (17-25 puntos), el resto de facultades poseen conocimientos bajo (puntaje < 17 puntos).

Tabla 1. Datos descriptivos de los resultados obtenidos en la evaluación de la prueba de conocimiento sobre alimentación por facultad diferenciando por sexo.

Facultad	Sexo	N	Media (Puntos)	DE	Clasificación del conocimiento
FEDUC	Femenino	30	16,5	1,98	bajo
	Masculino	24	15,5	1,96	bajo
FACS	Femenino	107	17,3	2,10	medio
	Masculino	22	17,9	2,07	medio
FACIJS	Femenino	64	16,2	2,23	bajo
	Masculino	15	16,6	2,13	bajo
FTEO	Femenino	0	0	0	NaN
	Masculino	9	16,6	1,33	bajo
FAIN	Femenino	19	16,9	1,70	bajo
	Masculino	32	16,5	2,31	bajo

FEDUC: Facultad de Educación, FACS: Facultad de Salud, FACIJS: Facultad de ciencias jurídicas y sociales, FTEO: Facultad de teología, FAIN: Facultad de Ingeniería, N: Número de evaluados y DE: Desviación estándar. NaN: No se pudo realizar el análisis.

En la tabla 2 se observa que hay diferencias en los resultados obtenidos entre FEDUC y FACS ($P= 0,003$) y entre la FACS y la FACIJS ($P= 0,004$). Entre el resto de facultades no se encuentran diferencias significativas ($p>0,05$).

En cuanto al conocimiento de alimentación saludable, se aprecia que las mujeres en Pedagogía en Educación Física, Pedagogía en Inglés y Pedagogía en Educación Matemática y Computación poseen un conocimiento medio en contraste al conocimiento bajo de los hombres. En el resto de las carreras pertenecientes a la FEDUC, tanto hombres como mujeres poseen una clasificación de conocimiento bajo. Con respecto a las carreras pertenecientes a la FACS los hombres de las carreras de Enfermería y Nutrición y dietética poseen mayores puntajes que las mujeres $18,7 \pm 1,19$ puntos y $19 \pm 1,14$ puntos respectivamente clasificándose con conocimiento de nivel

medio. En las carreras como Química y Farmacia, Terapia Ocupacional y Obstetricia y Puericultura los resultados obtenidos tanto por hombres como por mujeres fue de nivel bajo. Respecto a la FACJS todas las carreras obtuvieron un nivel bajo a excepción de los hombres en Derecho quienes poseen un conocimiento nivel medio 19 puntos. En cuanto a la carrera de Teología perteneciente a la FTEO los nueve hombres que contestaron la encuesta obtuvieron un nivel de conocimiento bajo $16,6 \pm 1,33$ puntos. Finalmente. las mujeres de las carreras de Contador Auditor e Ingeniería Civil industrial obtuvieron un conocimiento de nivel medio $18,5 \pm 0,57$ puntos y $17,0 \pm 2,8$ puntos respectivamente. El resto de las carreras pertenecientes a la FAIN obtuvieron conocimiento nivel bajo tanto hombres como mujeres como se aprecia en la figura 1.

Tabla 2. Comparación de los resultados obtenidos entre facultades

	χ^2	P	ϵ^2
Puntaje obtenido	19.9	<0.001	0.0619
Facultades	W	P	
FEDUC - FACS	5,150	0,003*	
FEDUC - FACJS	0,573	0,994	
FEDUC - FTEO	0,766	0,983	
FEDUC - FAIN	1,680	0,759	
FACS - FACJS	-4,987	0,004*	
FACS - FTEO	-1,891	0,668	
FACS - FACJS	-2,998	0,212	
FACJS - FTEO	0,590	0,994	
FACJS - FAIN	1,304	0,889	
FTEO - FAIN	0,149	1,000	

FEDUC: Facultad de Educación, FACS: Facultad de Salud, FACIJS: Facultad de ciencias jurídicas y sociales, FTEO: Facultad de teología, FAIN: Facultad de Ingeniería, *: Diferencias significativas.

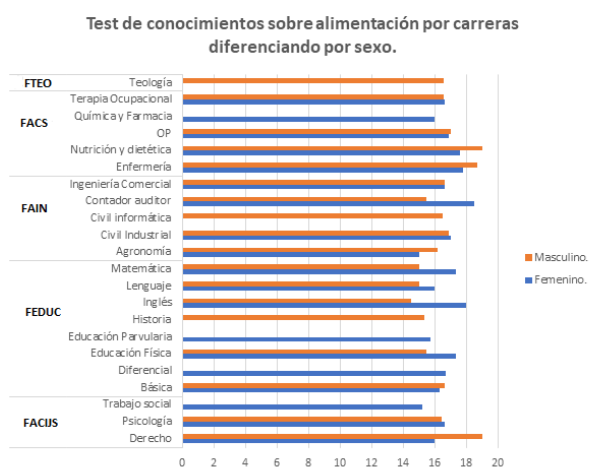


Figura 1. Datos descriptivos de los resultados obtenidos en la evaluación de la prueba de conocimiento sobre alimentación por carreras diferenciando por sexo.

Al comparar entre carreras se observan diferencias significativas entre Enfermería con Trabajo Social ($P= 0,013$) y entre las carreras de Nutrición y Dietética con Trabajo Social ($P= 0,045$) como lo muestra la tabla 3.

Tabla 3.
Comparación entre carreras respecto al conocimiento de alimentación saludable.

	χ^2	Gl	<i>p</i>	ε^2
Puntaje total	37,8	21	0,013	0,118
	Carrera		<i>W</i>	<i>p</i>
	Enfermería - Trabajo social		-5,61	0,013*
	Nutrición y dietética – Trabajo social		-4,44	0,045*

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo: determinar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable entre los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, analizado por facultad, carrera y sexo. Los principales resultados indican que la facultad con mayor puntaje respecto al conocimiento de alimentación saludable es la FACS quienes obtuvieron $17,3 \pm 2,10$ puntos las mujeres y $17,9 \pm 2,07$ puntos los hombres, obteniendo como facultad un conocimiento medio respecto a alimentación saludable. El resto de las facultades obtuvieron como resultado un conocimiento bajo respecto al tema señalado. Al comparar por facultad se evidencia una diferencia significativa entre la FEDUC y la FACS ($P= 0,003$), donde la FACS obtuvo en promedio $17,6 \pm 2,09$ puntos, mientras que la FEDUC $16 \pm 1,97$ puntos, otra diferencia significativa que se encontró fue entre FACS y la FACJS ($P= 0,04$). Estos resultados son concordantes obtenidos en otros estudios (Reyes Narvaez et al., 2020), donde las carreras que más conocimientos posee de alimentación saludable son las carreras de Nutrición y Enfermería debiéndose a la formación profesional que poseen, ya que al ser carreras de salud poseen dentro de su plan de estudio asignaturas que contribuyen al conocimiento respecto a una alimentación saludable, la cual es fundamental para la conservación y reversión de patologías, además mejora de la calidad de vida de las personas (Katz, 2019; López et al., 2017). En contraparte las facultades con menos conocimientos respecto a alimentación saludable fue la FAIN específicamente la carrera de Trabajo Social y la carrera de Pedagogía en Inglés de la FEDUC con $16 \pm 1,97$ puntos especialmente los hombres con 14 puntos. Existe un trabajo publicado por Troncoso et al., (2013), el cual tiene como objetivo interpretar la percepción de la importancia de una alimentación saludable en estudiantes de pedagogía entre 18-30 años de edad, dando como resultado que los estudiantes de pedagogía perciben que sería importante poseer contenidos dentro de su malla que les dé una orientación en hábitos de alimentación saludable, ya que ellos a futuro formarán personas. Coincidente con Vega, (2022) donde se indica que los maestros son esenciales en la formación y educación alimentaria de los niños, sin embargo no son los únicos pilares en esta educación, además se deber realizar un trabajo en conjunto con los padres, ya que deben inculcar una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física y es justamente en esta área donde hay un alto desconocimiento respecto a alimentación y nutrición y la prescripción de ejercicio físico.

Otro resultado que se encontró en este estudio fue que las mujeres de las carreras Pedagogía en Educación Física, Pedagogía en Inglés y Pedagogía en Educación Matemática y Computación, pertenecientes a la FEDUC poseen un conocimiento de nivel medio con respecto a los hombres que poseen un conocimiento nivel bajo, por otro lado, en la FACS tanto hombres como mujeres de Nutrición y Enfermería poseen nivel “medio” de conocimiento (entre 17-25 puntos), mientras que en el resto de las carreras de la FEDUC obtuvieron un nivel de conocimiento bajo (puntos <17). En la FACJS la carrera de Derecho muestra que los hombres poseen un nivel medio en comparación a las mujeres quienes poseen un nivel bajo de conocimiento, mientras que en las carreras de Psicología y Trabajo Social tanto hombres como mujeres poseen un nivel bajo de conocimiento. Con respecto a la carrera de Teología el nivel de conocimiento fue nivel bajo hombres $16,6 \pm 1,33$ puntos y finalmente en la FAIN las mujeres correspondientes a la carrera de Contador Auditor y de Ingeniería Civil Industrial obtuvieron conocimiento de “nivel medio” $18,5 \pm 0,57$ puntos y $17,0 \pm 2,8$ puntos respectivamente.

Los resultados indican que en varias carreras universitarias las mujeres poseen un nivel de conocimiento “medio” sobre alimentación saludable, en contraste con los hombres, cuyo nivel de conocimiento es bajo. Esta diferencia podría explicarse por la presión social que enfrenta la mujer para mantener un cuerpo que se ajuste a los estándares de belleza (Rosales et al., 2023). En cambio, los hombres no enfrentan la misma exigencia sociocultural y suelen tener menos afinidad por los alimentos saludables (Lozano Marroquín et al., 2021). En cuanto a los hábitos alimenticios, las mujeres presentan una dieta más variada, ricas en semillas, bajas en grasas y carbohidratos (Rodríguez-Espinosa et al., 2015).

Finalmente se encontraron diferencias entre Enfermería y Trabajo Social ($p= 0,013$) y Nutrición y dietética con respecto a Trabajo Social ($p= 0,045$). Estos resultados concuerdan con los resultados de Reyes-Narvaez et al., (2020) donde un 58% de los estudiantes posee conocimiento de alimentación saludable. Estos resultados concuerdan con otros estudios donde los estudiantes pertenecientes a carreras de ingeniería y el área social tienden a ingerir alimentos menos saludables (Reyes-Narvaez et al., 2020).

La presente investigación indica que el nivel de conocimiento en alimentación es “medio” y “bajo” lo que concuerda con estudios realizado en estudiantes de Nicaragua, el cual revela que un 81% de los estudiantes posee deficiencia de conocimiento (Díaz-Castrillón et al., 2019). Este conocimiento se relaciona con la práctica alimentaria de los estudiantes, donde los alimentos ingeridos son altos en carbohidratos y grasas saturadas, además de alimentos altos en sodio y bajo en frutas y verduras (Álvarez-Herrero et al., 2022; Castro et al., 2018). Por otro lado, Reyes et al., (2020) señala que el consumo de una dieta saludable en los estudiantes universitarios no se relaciona con los conocimientos que posean en esta materia. De

acuerdo con un estudio realizados en médicos en formación concluye que existe un alto nivel de sobrepeso asociado a la inactividad física, alto consumo de tabaquismo aun cuando ellos poseen un alto conocimiento en alimentación y salud pública (Mc Coll et al., 2002).

Fortalezas y limitaciones

Esta investigación posee información relevante respecto a datos inéditos en Chile, sin embargo, debe considerar algunas limitaciones como por ejemplo no se consideró el año cursado por los estudiantes, por otro lado, la muestra no fue homogénea entre carreras y facultad. Por otro lado, es importante señalar que los resultados de esta investigación son provenientes de estudiantes de la UnACh, donde siguen los consejos de White (1975), la cual promueve alimentación saludable y vegana en sus escritos.

Futuras investigaciones podrían considerar el estado nutricional y la práctica de alimentación ya que un estudio de Reyes et al., (2020) refleja que los estudiantes de la carrera de Enfermería posee mayores conocimientos que el resto pero su alimentación no era una alimentación equilibrada y consumían alimentos fuera de horario.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados, esta investigación revela que, en general, el conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes de la Universidad Adventista de Chile es variado, oscilando entre niveles bajos y medios. Resulta alentador, sin embargo, que los estudiantes de las carreras de Enfermería y Nutrición y Dietética demuestran un conocimiento más profundo en esta área, liderando en puntajes dentro de la universidad. Este hallazgo subraya la importancia de la formación especializada en salud y nutrición. Dada la relevancia de estos resultados, se recomienda a las autoridades universitarias y gubernamentales considerar la inclusión de programas integrales de educación nutricional en el currículo universitario. Estos programas no solo mejorarían el conocimiento general sobre alimentación saludable entre los estudiantes, sino que también contribuirían a la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta y fomentarían hábitos de vida saludables a largo plazo. Además, sería beneficioso extender estas iniciativas de educación en nutrición más allá de las carreras de salud, alcanzando a un espectro más amplio de disciplinas académicas, para asegurar un impacto positivo en la salud y el bienestar de toda la comunidad universitaria.

Conflicto de interés

Los autores no poseen ningún conflicto de interés.

Agradecimientos

Agradecemos a los jefes de carrera de la Universidad Adventista de Chile, Chillán para motivar a sus estudiantes a contestar la encuesta.

Referencias

- Álvarez-Herrero, J.-F., Martínez-Roig, R., & Urrea-Solano, M. (2022). Eficacia de las aplicaciones de análisis de alimentos en la reconducción hacia una alimentación saludable del alumnado universitario (Efficacy of food analysis applications in the redirection towards a healthy diet of university students). *Retos*, 45, 1087–1098. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91376>
- Andrés, S. (2024). Efecto de un programa de ejercicio físico con enfoque sanológico en población universitaria (Effect of a physical exercise program with a sanológico focus on university population). *Retos*, 51, 267–274. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99354>
- Castro, M. I. G., Piña, D. E. C., Rodríguez, A. D. L., & García, F. R. (2018). Estudio sobre hábitos alimentarios en una población estudiantil de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2113>
- Castro, S., Ochoa Araya, S. I., & Amoretti arévalo, E. P. D. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Un estudio cualitativo (Barriers and motivations perceived by Chilean schoolchildren in relation to physical activity and healthy eating. A qualitative study). *Retos*, 50, 1079–1084. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99028>
- Cooke, R., & Papadaki, A. (2014). Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. *Appetite*, 83, 297–303. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.039>
- Díaz-Castrillón, F., Cruzat-Mandich, C., Oda-Montecinos, C., Inostroza, M., Saravia, S., Lecaros, J. (2019). Comparación de mujeres jóvenes con obesidad y normopeso: Vivencia corporal, hábitos saludables y regulación emocional. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(3), 308–318. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000300308>
- González-Zapata, L., Carreño-Aguirre, C., Estrada, A., Monsalve-Alvarez, J., Alvarez, L. S. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Revista Chilena de Nutrición*, 44(3), 251–261. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182017000300251>
- Herrera, P., Gálvez, P., Cuevas, C., Sanhueza, D., Herrera, P., Gálvez, P., Cuevas, C., & Sanhueza, D. (2021). Una aproximación a la alfabetización nutricional, evaluación del estado nutricional y calidad de la alimentación en una muestra a conveniencia de mujeres de comunas con pobreza multidimensional. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(5), 748–757. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000500748>
- Katz, D. L. (2019). Plant-Based Diets for Reversing Disease and Saving the Planet: Past, Present, and Future. *Advances in Nutrition*, 10(Suppl 4), S304–S307. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy124>

- López Gutiérrez, P. P., Rejón Orantes, J. del C., Escobar Castillejos, D., Roblero Ochoa, S. R., Dávila Esquivel, M. T., & Mandujano Trujillo, Z. P. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Investigación En Educación Médica*, 6(24), 228–233. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.002>
- Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Hurtarte, C., Pardo, R., Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Hurtarte, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>
- Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., Troncoso-Pantoja, C., Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., & Troncoso-Pantoja, C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(1), 27–38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
- Martínez-Angulo, C. W., Molina-Elizalde, J. P., Gallardo-Fuentes, F. J., Carter-Thuillier, B. I., & Álvarez, C. G. (2020). Calidad de vida en la empresa. Análisis de la zona sur insular de Chile. *Revista ESPACIOS*, 41(22). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n22/20412221.html>
- Mc Coll C., P., Amador C., M., Aros B., J., Lastra C., A., & Pizarro S., C. (2002). Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad de Valparaíso. *Revista Chilena de Pediatría*, 73(5), 478–482. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062002000500005>
- Middlestadt, S. E., Stevenson, L. D., Hung, C.-L., Roditis, M. L., Fly, A. D., & Sheats, J. L. (2011). Beliefs Underlying the Decision to Eat Breakfast: The Role of Theory-based Behavioral Analysis in the Development of Policy, Communication and Educational Interventions for Healthy Eating. *Food Studies*, 1(4), 45–54.
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466–473.
- Moreno Rodríguez, J. (2018). Papel de las organizaciones de consumidores en la alfabetización alimentaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE4), 70–74. <https://doi.org/10.20960/nh.2130>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre alimentación saludable. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Rivas Pajuelo, S., Saintila, J., Rodríguez Vásquez, M., Calizaya-Milla, Y. E., Javier-Aliaga, D. J. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 87–94. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1129>
- Rodríguez, A. D. R., Villarroel-Ojeda, L., Moraga-Muñoz, R., & Hernández-Mosqueira, C. (2023). Efectos de programas de ejercicio físico en la calidad de vida y la condición física orientadas a la salud, en estudiantes universitarios con sobrepeso u obesidad: Una revisión sistemática *Retos*, 50, 332–341. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99688>
- Rodríguez-Espinosa, H., Restrepo-Betancur, L. F., & Deossa-Restrepo, G. C. (2015). Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 17(1), 36–54. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a04>
- Rosales, E. I., Tapia, C. D., Manríquez, E. V., Vergara, Y. G., Riquelme, B. B., Molina-Márquez, I., & Hernández-Mosqueira, C. (2023). Auto percepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 20(1), Article 1. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.8>
- Troncoso P, C., Doepking M, C., & Zúñiga B, C. (2013). Alimentación saludable en la formación de estudiantes de carreras del área pedagógica. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(1), 43–47. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000100007>
- Vega, M. de los A. F. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares (Psychosocial factors associated with healthy eating and physical activity practice in schoolchildren). *Retos*, 46, 340–348. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93605>
- White, E. G. H. (1975). Consejos sobre el régimen alimenticio: compilación de escritos sobre este tema. Publicaciones Interamericanas. <https://m.egwritings.org/es/book/1697/info>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Datos de los/as autores/as:

Felipe Retamal	feliperetamal@unach.cl	Autor/a
Iván Molina-Márquez	ivanmolina@unach.cl	Autor/a
Katherinne Gutierrez-Viveros	katherinnegutierrez@alu.unach.cl	Autor/a
Victoria Zuloaga-Riquelme	victoriazuloaga@alu.unach.cl	Autor/a
Juan Pablo Molina- Elizalde	juan.molina2@ulagos.cl	Autor/a
Pablo González-Albornoz	pablogonzalez@unach.cl	Autor/a

Anexo

TEST DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRESENTACIÓN

La educación alimentaria y nutricional tiene un valor indiscutible en la prevención y promoción de la salud, contribuyendo a una alimentación saludable. El presente test tiene como finalidad evaluar los conocimientos de los estudiantes universitarios, por lo que necesitamos que responda con la verdad para cumplir con los objetivos propuestos.

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (X) lo que Ud. considere correcto.

I. DATOS

Código de participante

--	--	--	--

Escuela profesional:

Edad: SEXO: (M) (F)

II. CONTENIDOS

1. ¿Cuántas veces se debe comer al día?

- a. Dos veces
- b. Tres**
- c. Cinco
- d. Cuando tenga hambre

2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?

- a. 3 vasos
- b. 6 vasos
- c. 8 vasos**

3. ¿Qué comida considera la más importante dentro de tu alimentación?

- a. Desayuno**
- b. Almuerzo
- c. Cena
- d. Ay b

4. ¿Un plato saludable es el que contiene?

- a. Proteínas, carbohidratos y verduras
- b. Frutas y verduras más del 50%
- c. 50% vegetales, 25% de proteínas y 25% carbohidratos.**
- d. Agua, verduras y frutas

5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos?

- a. Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular.**
- b. Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales.
- c. Formar músculos
- d. Favorecer el funcionamiento intestinal

6. ¿Cuál es la función de las carnes?

- a. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.**
- b. Plástica y estructural porque forman parte de los órganos y tejidos de *organismos*.
- c. Favorecer el funcionamiento intestinal
- d. No la conozco

7. ¿Cuál es la función de las frutas?

- a. Formar músculo
 - b. Favorecer el funcionamiento intestinal
 - c. **Función antioxidante, limpiar los radicales libres.**
 - d. No las conozco
- 8. ¿Cuál es la función de los vegetales?**
- a. **Actúa como coenzima.**
 - b. Favorecer el crecimiento
 - c. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
 - d. No las conozco
- 9. ¿La pirámide nutricional contiene?**
- a. **Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos**
 - b. Minerales, frutas y verduras
 - c. Proteínas, aminoácidos y frutas
 - d. Todos los anteriores.
- 10. ¿La vitamina C (naranja, limón) favorece a la absorción de hierro?**
- a. **SI ()** b NO ()
- 11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?**
- a. Grasas insaturadas
 - b. **Grasas saturadas**
 - c. Grasas totales
 - d. No conoce
- 12. ¿Porque es importante el consumo de fibra?**
- a. Previene enfermedades
 - b. Es de bajo costo
 - c. **Facilita el tránsito intestinal**
 - d. Evita subir de peso
- 13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?**
- a. Uno al día.
 - b. Más de uno
 - c. **Cinco**
 - d. No conozco
- 14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?**
- a. **Casa**
 - b. Ambulante
 - c. Kiosco
 - d. Restaurante
- 15. ¿La información referida a temas de alimentación lo debe obtener de:**
- a. Amigos/as
 - b. **Nutricionistas**
 - c. Universidad
 - d. Medios de comunicación (revistas, publicidad, TV.)

16. ¿Son alimentos que debes consumir con frecuencia?

Alimento	Si	No
Leche, yogurt y/o queso	x	
Frutas frescas	x	
Ensaladas de verduras	x	
Pescado	x	
Gaseosas/frutos/néctar		x
Hamburguesa/pancho/sándwich		x
Pizzas		x
Golosinas (chizitos, caramelos)		x

Cada respuesta correcta cuenta con dos puntos por lo que la prueba posee un puntaje total de 32 puntos. Para conocer las respuestas correctas de la evaluación, se contactó a la creadora de la prueba escrita por Reyes et al., (2020) quien marcó en color amarillo las respuestas correctas.