

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Julieta Ponce

**ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN PERIODOS DE  
EXAMEN Y PERIODOS DE NO EXAMEN EN ESTUDIANTES  
DE PRIMER A TERCER AÑO DE LA UNIVERSIDAD ISALUD**

2017

Tutoras: Lic. Eleonora Zummer y  
Lic. Celeste Concilio

*Citar como:* Ponce J. Alimentación y ejercicio físico en periodos de examen y periodos de no examen en estudiantes de primer a tercer año de la Universidad ISALUD. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2017. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/1/229>



## RESUMEN

### ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN PERIODOS DE EXAMEN Y PERIODOS SIN EXAMEN EN ESTUDIANTES DE PRIMER A TERCER AÑO DE LA UNIVERSIDAD ISALUD

Autora: Ponce J. E-mail: juu.ponce@hotmail.com

Universidad Isalud

**Introducción:** La conducta alimentaria es uno de los aspectos más influyentes en la salud y que más suele modificarse ante situaciones de ansiedad, estrés o tensión como los que generan, los exámenes en alumnos.

**Objetivo:** Determinar si existen diferencias en cuanto a la alimentación de los estudiantes entre periodos, analizar cómo es la realización de actividad física, exponer las diferencias en cuanto a la duración del ejercicio realizado y describir las causas que perciben los alumnos por las cuales su alimentación y ejercicio varía durante los diferentes periodos

**Material y método:** Estudio observacional, descriptivo, longitudinal, prospectivo. Muestra: no probabilística por conveniencia. Participaron alumnos de Isalud que cursan mínimo 2 materias del primer cuatrimestre de 1ero a 4to año de la Licenciatura en Nutrición del año 2017. La recolección de datos se efectuó mediante un "Registro alimentario y de ejercicio físico".

**Resultados:** Se evaluaron 30 alumnos. El 70% refirió haber cambiado su alimentación, siendo el motivo principal, el poco tiempo para cocinar debido al examen (42,86% n=9). Los datos obtenidos de su alimentación, no fueron significativos como para condecirse con la percepción de los alumnos. Los alimentos opcionales fueron el grupo que más varió (aumentó un 3,69% en PECE). El 70% de los alumnos realiza ejercicio, aunque 20 alumnos refirieron haber realizado menor cantidad en el PECE debido a la falta de tiempo (90,47% n=19).

**Conclusiones:** Aunque los resultados no fueron alarmantes, se cree prudente concientizar a los alumnos sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada y saludable junto a la práctica de ejercicio físico, en todos los momentos de su vida, aunque se presenten situaciones que dificulten mantener la rutina diaria.

**Palabras Clave:** estudiantes, universitarios, alimentación, ejercicio físico.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>5</b>
<b>PROBLEMA</b> .....	<b>17</b>
<b>HIPÓTESIS</b> .....	<b>17</b>
<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>18</b>
<b>VARIABLES</b> .....	<b>19</b>
<b>METODOLOGÍA</b> .....	<b>21</b>
<b>RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	<b>22</b>
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>25</b>
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	<b>30</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>32</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>36</b>

## INTRODUCCIÓN

Es de vasto conocimiento que los alumnos universitarios constituyen una población que suele atravesar diferentes momentos de estrés a lo largo de su vida universitaria. Hoy en día, se habla mucho del estrés en la vida cotidiana de cualquier persona, pero no se ha investigado tanto sobre las posibles consecuencias que el estrés académico genera en esta población.

La conducta alimentaria es uno de los aspectos más influyentes en la salud y que más suele modificarse ante situaciones de ansiedad, estrés o tensión como los que generan, los periodos de estudio en ciertos alumnos.

Entendiendo que, conservar un estilo de vida saludable y activo en los estudiantes universitarios (y en todas las personas) genera bienestar emocional, mayor longevidad e innumerables beneficios como menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, insulino-resistencia y algunos tipos de cáncer, se pretende conocer las tendencias conductuales, alimentarias y relacionadas con la actividad física que se producen en dos momentos temporales del año académico: periodo de estudio con examen y periodo de estudio sin examen con el fin de poder tomar medidas preventivas a futuro que informe a aquél colectivo sobre los beneficios que podría generarles la práctica de actividad física y un mejor manejo de sus hábitos alimentarios aunque sus tiempos se vean acortados y el cansancio les de batalla.

Asimismo, conocer la opinión acerca de la actitud adoptada frente a sus hábitos alimentarios supone un factor clave a la hora de brindar futuras estrategias que favorezcan un cambio de tendencia hacia una conducta alimentaria más saludable.

De igual forma, identificar cada alimento ingerido, su aporte energético y nutricional, son parámetros imprescindibles para planificar futuros programas de intervención cuyo fin sea mejorar el estado nutricional de la población ya que en estos periodos de estudio los alumnos tienden a desorganizar sus comidas <sup>1,2</sup>

## MARCO TEÓRICO

El comienzo de la vida universitaria genera una amplia cantidad de cambios en la vida de las personas llevándolos en algunos casos a separarse de sus familias, adaptarse a nuevas formas y reglas, diferentes compañeros de estudio, altos niveles de estrés y diferente manejo de sus tiempos. Dentro de todos estos cambios, la alimentación no podía ser dejada de lado ya que resulta uno de los factores que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo.

Son diversos los estudios que detectan a los alumnos universitarios como una población susceptible a cambiar sus hábitos alimentarios cotidianos debido a las largas horas de estudio, clases en diversos horarios, aumento de la vida nocturna, escasos recursos, estrés emocional y físico, entre otros. Todo esto, genera un desmejoramiento en su calidad de vida y adquisición de hábitos alimentarios poco saludables lo que produce un déficit en su alimentación, tan necesaria para un buen rendimiento académico.<sup>3,4</sup>

Cuando los alumnos pasan por momentos de exámenes, la ansiedad y el estrés que estos generan, pueden repercutir de forma negativa en el rendimiento tanto del examen como en su vida diaria generando desequilibrar su salud al padecer síntomas físicos tan diversos como insomnio, dolores de cabeza, náuseas y hasta vómitos en algunos casos. Esta sensación de ansiedad que se presenta en todas las personas y sobre todo en los estudiantes en los periodos de estrés, puede manifestarse como hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación, llanto, miedo, inseguridad, sensación de pérdida del control, estado de confusión, dificultad para estudiar, concentrarse y sobre todo y lo que más nos compete en este estudio, que las personas tienden a elevar el consumo de ciertos alimentos generando una modificación de sus hábitos alimentarios.<sup>5</sup>

## Hábitos alimentarios

Se entiende como hábito a aquello “*que constituye el modo habitual de responder a diferentes situaciones*”<sup>6</sup>. Los mismos están relacionados con los estilos de vida de cada persona, es decir cómo están acostumbrados a utilizar su tiempo libre, a realizar sus comidas y con quien, la forma a través de la cual deciden relacionarse con su entorno, cómo organizan tu vida familiar y social, etc.<sup>7</sup>

El estilo de vida de una persona se va formando desde la niñez durante procesos de socialización y según la influencia de todo el entorno de la misma: escuela, familia, amigos. Podemos decir que el estilo de vida es “*el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona vinculados a los hábitos de salud, incluyendo tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo como aquellos que son promotores de la salud*”. No se refiere a algo estático ni fijo, sino más bien a algo que podría modificarse en función de diversas variables, aunque muchas veces, éstas son difíciles de erradicar ya que han acompañado al individuo a lo largo de toda su vida.

Es importante aclarar que no existe un solo estilo de vida igual para todos los individuos y que en algunos casos podrían prevalecer elementos que no benefician la salud, por lo tanto, la calidad de vida de cada individuo dependerá del estilo de vida que el mismo haya adoptado.

Existen diferentes factores que podrían ser determinantes del estilo de vida de cada individuo. Estos, se agrupan en: características individuales (dado por su genética, lo aprendido y la forma en la que fue aprendido, la educación que le fue brindada al individuo, su personalidad) características del entorno social ( como ser la familia, sus amigos, docentes, vecinos, su ambiente y vínculos laborales, escolares) factores impuestos por la sociedad( el sistema social, la cultura que impone la sociedad, los medios de comunicación, los mandatos sociales) y las características físicas y geográficas de donde vive al individuo.<sup>6</sup>

Cuando hablamos de hábitos alimentarios, podemos señalar que existen factores intrínsecos o extrínsecos que los originan. Para estos primeros, la personalidad del individuo, su orden de valores y la credibilidad que el mismo tenga ante las recomendaciones sobre qué es saludable, son algunos de los factores más destacados. Para hablar de los factores extrínsecos, nos referimos más al entorno que rodea al individuo, como ser su entorno laboral, social, familiar, sus recursos económicos y la aceptación social de los propios hábitos.<sup>7</sup>

Las tradiciones familiares, la configuración de las mismas y el rol de cada integrante, generan que cada individuo tome costumbres (o hábitos) que le serán propios para toda la vida. Esto genera cambios en la frecuencia de consumo, cantidad y volumen de ciertos alimentos que en algunos casos podría perjudicar el estado de salud y así, modificar la calidad de vida. Se cree que llevar un estilo de vida saludable podría disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y para eso, es necesario que los hábitos forjados durante la infancia no sean influenciados por

nuevos hábitos que puedan adquirirse durante la etapa universitaria donde los estudiantes pasan a tener una vida más sedentaria y su estilo de alimentación se ve influenciado por factores como ser la falta de tiempo y el desconocimiento de la forma de preparación de ciertas preparaciones saludables, entre otros. Todo esto puede ocasionar un aumento de peso, grasa corporal y otros factores de riesgo cardiovascular.<sup>7,8</sup>

Otro factor clave que en estudiantes suele generar una modificación de sus hábitos alimentarios es el estrés académico. Este complejo fenómeno implica la consideración de estresores académicos, de la experiencia subjetiva de cada alumno ante el estrés y por supuesto los efectos que el mismo podría generar. La escasa información sobre dicho tema, ha demostrado la existencia de índices notables de estrés en alumnos universitarios alcanzando picos más altos en los primeros años de carrera y en los periodos anteriores a los exámenes.

El estrés académico puede afectar al alumno en su estado emocional, salud física o en las relaciones interpersonales. Podemos diferenciar diversos efectos:

- En el plano conductual: a medida que se acerca el periodo de exámenes el estilo de vida del estudiante cambia ya que consumen más cantidad de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes y en algunos casos también tranquilizantes.
- En el plano cognitivo: los patrones emocionales y de valoración de la realidad varía desde un periodo previo al examen hasta la finalización de los mismos. Además, los alumnos se ven más estresados durante el periodo de examen que fuera de él.
- En el plano psicofisiológico: suele haber una depresión del sistema inmunitario y por lo tanto mayor vulnerabilidad del organismo antes enfermedades.<sup>2</sup>

#### Alimentación saludable

Se entiende por alimentación saludable a aquella que *“aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana”*. La alimentación debe ser variada, para asegurar la incorporación y el aprovechamiento de todos los nutrientes, intentando priorizar el consumo de algunos y disminuir el consumo de otros, sin dejar de lado pequeños placeres que en algunos casos podrían resultar dañinos para la salud.<sup>9</sup>

Se sabe que el aumento del peso corporal es uno de los mayores problemas de salud pública, el cual se encuentra en ascenso. Para frenar esto, son necesarias muchas acciones y estrategias que solo en algunos países están siendo puestas en marcha.

Los datos estadísticos que se obtuvieron de la Encuesta Nacional de Factores de riesgo 2013 detectaron un aumento de la prevalencia de obesidad ya que en el 2013 la prevaecía fue de 20,8% y en el 2009 de 18%. Por otro lado, la prevalencia de exceso de peso fue de 57,9%, mientras que en 2009 el valor había sido de 53,5%.<sup>10</sup>

Se ha visto que, por diferentes causas, la dieta de los argentinos de hoy en día tiene pocos alimentos de buena calidad nutricional, siendo aquellos con densidad energética elevada, los más predominantes de la dieta diaria. Entre estos alimentos se puede detectar una elevada cantidad de grasas saturadas, sodio y azúcares, siendo éstos causantes de diferentes patologías. Gracias al aumento en la frecuencia de este tipo de alimentos de baja calidad nutricional, ciertos nutrientes como hierro, calcio, vitamina A, C, fibra, ácidos grasos como omega 3 y 6, se encuentran en déficit en la dieta promedio del argentino típico. Incontables causas pueden ser generadoras de esto, como ser la falta de tiempo de los individuos, la falta de conocimientos sobre qué es saludable y que no, la cultura que lo rodea y por último y no menos importante, el papel de la publicidad en las diversas redes de comunicación, como uno de los principales determinantes de los comportamientos alimentarios de la población.

Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, una alimentación adecuada y saludable debería rondar en las 2000kcal para un adulto y debería distribuirse de la siguiente forma:

- Proteínas: 15% del valor energético total (75 g)
- Grasas: 30% del valor energético total (67g)
- Hidratos de carbono: 55% del valor energético total (275 g)
- Fibra Alimentaria: 25 g/ 2000 kcal.

*“El cambio en las condiciones económicas, variaciones en la estructura familiar, aumento de las horas fuera del hogar, el descenso del consumo de alimentos frescos como frutas y verduras, el elevado consumo de sal, y la poca variedad en la elección de alimentos reflejado por las encuestas, alerta sobre la necesidad de profundizar las políticas sanitarias para promover la toma de decisiones saludables de la población respecto a qué, cómo y cuánto consumir y elegir”<sup>11</sup>*

### Actividad física

La importancia de un adecuado nivel de actividad física se encuentra garantizada por un sinnúmero de estudios que muestran su relación con la salud. Se sabe que, practicada regularmente, es una parte importante del estilo de vida generando beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social. Ciertos estudios han manifestado que la actividad física disminuye de manera significativa entre la adolescencia y la juventud debido a que se convierte en una actividad voluntaria cuando las personas finalizan la escuela secundaria y empiezan a trabajar o estudiar en la universidad. Esto favorece la disminución o abandono del ejercicio físico o deporte ya que los alumnos adquieren otras responsabilidades y pasan largas horas



estudiando teniendo menos tiempo libre. Por otro lado, se acortan las horas de sueño por lo cual se encuentran más cansados, estresados y desganados para la realización de actividad física.<sup>12</sup>

Como ya se ha mencionado, los estudiantes tienden a realizar menor cantidad de actividad física y esto puede deberse a la prevalencia de alguno de los factores determinantes del estilo de vida previamente mencionados.

Es necesario definir que *“la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético”*. Este gasto energético tiene varios componentes siendo la actividad física en sí misma, la que más varía ya que incluye todas las actividades realizadas por el hombre como el bañarse, comer, caminar, tocarse el pelo, el descanso, trabajar, viajar en subte y también el deporte realizado por cada individuo. El resto de los componentes de ese gasto son la tasa metabólica basal que representa un 50-70% de la energía consumida y el efecto térmico de los alimentos que representa un 7-10%. La actividad física no es sencilla de definir: es amplia ya que también abarca al ejercicio y al deporte. El ejercicio es un subtipo de actividad física planificada y repetitiva que se realiza con el objeto de mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Podríamos decir que ir al gimnasio, ir a correr, realizar entrenamiento funcional o crossfit son diferentes formas de hacer ejercicio físico. Por otro lado, en el deporte, si bien es parte de la actividad física se introducen reglas de juego y límites espacio temporales que en la actividad física no.

El ejercicio físico se caracteriza por:

- Duración: tiempo en que se realiza la actividad o ejercicio. Expresado en minutos por sesión
- Frecuencia: cuantas veces se realiza la actividad, expresado en sesiones por semana
- Volumen: cantidad total de actividad realizada (por ejemplo, kilómetros recorridos o teniendo en cuenta la actividad semanal diaria recomendada de 30 minutos diríamos que el volumen sería de 150 minutos semanales)
- Carga: cantidad de resistencia para cada ejercicio
- Progresión: cómo se aumenta la carga gradualmente.
- Intensidad: nivel de esfuerzo que implica realizar dicha actividad la cual puede ser leve, moderada o intensa.

Otro de los conceptos importantes a definir es la aptitud física. Se entiende por ella *“a la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y estado de alerta sin fatiga excesiva”*. Podemos resumir que es el estado o condición que cada individuo tiene o logró alcanzar tras la práctica repetida del ejercicio o deporte. Podemos desmembrar la aptitud física en aquella relacionada con el rendimiento o habilidad y la relacionada con la salud, la cual se encuentra vinculada con la reducción de la morbilidad y mortalidad generando una mejora en la calidad de vida.

Es de gran relevancia destacar que según la OMS la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial y que causaría aproximadamente un 21-25% de los cánceres de mama y de colon, un 27% de los casos de diabetes y un aproximadamente 30% de la cardiopatía isquémica.<sup>13,14</sup>

Además, se conoce que el porcentaje de baja actividad física en nuestro país, según la Encuesta Nacional de factores de Riesgo 2013 es del 54,7%: cifra alarmante que solo se reduce en un 0,2% del mismo dato obtenido en las encuestas del 2009.<sup>15</sup>

En este mismo sentido, la baja realización de actividad física no sólo estaría atentando contra la calidad de vida de la población ya que provoca la aparición de innumerables enfermedades, sino que tiene un alto costo económico en salud al utilizarse recursos disponibles que podrían ser orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y promoción de la actividad física y no solo a “sanar” las enfermedades que la poca realización de la misma, pueden generar con el paso del tiempo.<sup>16</sup>

Las recomendaciones que realiza el Ministerio de Salud de la Nación para la práctica de actividad con el fin de promover y mantener la salud de los adultos de 18 a 65 años incluyen:

- *“Realizar actividad física aeróbica de intensidad moderada por un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana, continuos o de a 10 minutos*
- *Actividad física aeróbica de intensidad vigorosa por un mínimo de 20 minutos 3 días a la semana, continuos o de a 10 minutos*
- *O la combinación de ambas”*

Se podría resumir entonces que:

- Insuficientemente activo: Es cualquier adulto que no alcance este nivel de actividad.
- Inactivo: no realiza actividad física
- Sedentario: aquel que está sentado<sup>14</sup>

#### Efectos positivos de la práctica de actividad física

Gran parte de los individuos que realiza actividad física expresa que se sienten a gusto, más activos, con mejor ánimo y más relajados luego de realizar alguna actividad. El realizar actividad física periódicamente produce diferentes adaptaciones fisiológicas que se traducen en efectos positivos como ser la obtención de un cuerpo más armonioso, regular el peso corporal, generar un aumento de la capacidad pulmonar, tener más resistencia y elasticidad.

Es importante promover la práctica de la actividad física desde niños ya que la misma reporta un sinnúmero de beneficios no solo corporales sino también en la mejora del rendimiento académico, en los procesos cognitivos, sociales, psicológicos y en una mejor calidad de vida.<sup>17</sup>

Diversos estudios han reportado que realizar al menos un intervalo de tiempo sustancial para la realización de actividad física en escuelas, reporta beneficios comparado con los niños que no realizan este intervalo como un aumento de la concentración y la rápida incorporación de conocimientos luego de ese “recreo activo”.

La evidencia apunta a que los efectos más relevantes fueron encontrados con la actividad aeróbica sostenida por 30 minutos, destacando que posiblemente la práctica de un deporte aeróbico en sesiones superiores a esta cantidad de tiempo podría lograr resultados importantes en la calidad de vida de los pacientes que presentan problemas de ansiedad.

Como se ha mencionado, la actividad física está asociada a una depreciación de los síntomas de depresión, ansiedad y también de tensión ya que *“El ejercicio de intensidad tanto moderada como vigorosa, está asociado con una reducción de los síntomas objetivos de la tensión, tanto en individuos normales como en individuos que presentan una sintomatología clínica”*. Se ha observado que cuando los individuos realizan actividad física de mayor intensidad, estos síntomas parecen ser escasos y hasta nulos pudiendo recalcar una relación inversamente proporcional entre actividad física y este tipo de síntomas.

A modo informativo y para sumar a los múltiples beneficios de mantenerse en movimiento, se ha observado un alivio en el estado depresivo de pacientes que han sufrido infarto de miocardio cuando realizan una rehabilitación mediante el ejercicio: *“Parece ser que este entrenamiento contribuye a la autoconfianza física de los pacientes cardíacos, siendo esto consistente con la reducción sintomática en los desórdenes depresivos secundarios que acompañan a la enfermedad médico-quirúrgica.”*

La actividad física regular reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular en general y podría prevenir o retrasar el desarrollo de la hipertensión y mejora la situación de las personas que ya la padecen. Se pueden lograr unas disminuciones medias de 10 mmHg en la presión arterial tras 6 meses de práctica de ejercicio aeróbico. Por otra parte, el entrenamiento aeróbico induce efectos beneficiosos

sobre las lipoproteínas, incrementando las HDL y disminuyendo las LDL y los triglicéridos

El riesgo relativo de padecer un evento cardiovascular es el doble en individuos sedentarios que en activos.

A nivel cognitivo, se ha realizado un estudio en jóvenes adultos sedentarios los cuales fueron en una primera instancia sometidos a una evaluación cognitiva y luego a un programa de entrenamiento moderado durante tres meses. Pasados los tres meses, los mismos fueron evaluados nuevamente y los resultados demostraron un mejor rendimiento, mejora en la atención y memoria.

En cuanto al sueño, se vio que el ejercicio físico moderado o exhaustivo tiene influencia sobre las pautas del sueño produciendo un aumento de la onda corta, también llamado como sueño profundo.

16,17

*“Es muy probable que algunos efectos psicológicos beneficiosos estén relacionados con un incremento de endorfinas, que produce un aumento de la sensación de bienestar. La actividad física incide en el nivel de autosatisfacción, el aumento de la seguridad y la confianza en uno mismo; lo que hace que mejoren las funciones a nivel personal, social y laboral. Los sujetos que practican ejercicio, mejoran las funciones intelectuales, reducen el tiempo de reacción para labores mentales en las que participa la memoria”.*

Asimismo, la actividad física puede afectar favorablemente tanto a la disminución como a la distribución de la grasa corporal. El papel de la actividad física en la prevención del sobrepeso y la obesidad es esencial, ya que es un problema muy frecuente en las sociedades industrializadas. Los mismos, son factores de riesgo muy importantes y causales de muchas enfermedades como la cardiopatía coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, la artrosis, el dolor lumbar, algunos cánceres, además de numerosos problemas de carácter psicológico y social. Además, se ha demostrado que el ejercicio físico resulta más efectivo que la dieta para el control de peso a largo plazo.

Se habla también, que la actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar la diabetes mellitus tipo 2, además de aumentar la tolerancia a la glucosa. El ejercicio físico tiene una serie de efectos sobre la diabetes ya que, de forma directa, produce un aumento del número y de la sensibilidad de los receptores a la insulina a nivel del músculo y adipocitos, aumenta el transporte de glucosa y mejora la secreción de la insulina.

De forma indirecta, se conoce que puede producir una disminución del peso, disminución del porcentaje de grasa, mejor flujo vascular, disminución de la concentración de glucosa, mayor resíntesis de glucógeno, y disminución de los lípidos sanguíneos.

Por otro lado, el ejercicio en personas con EPOC mejora los síntomas respiratorios y mejora la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias. Aunque, en este caso, debe tenerse en cuenta el grado de alteración respiratoria a la hora de aconsejar el ejercicio.

*“Por último, la actividad física regular podría asociarse a una reducción del cáncer de colon ya que se ha visto que el ejercicio físico afecta al control del tránsito del colon y estimula su peristaltismo”.*<sup>12</sup>

Podemos concluir entonces, que la actividad física actúa como un elemento protector o preventivo para la aparición de diversos trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, y diversas enfermedades. Toda esta información es de suma importancia tener en cuenta ya que

como se ha expresado anteriormente, los estudiantes universitarios pasan por momentos de tensión, estrés y ansiedad durante el año académico, dejando de prestar atención a la importancia cuidar su salud realizando actividad física regular y llevando una alimentación equilibrada. La práctica de la actividad física regular los beneficiaría ante la presencia de síntomas de ansiedad y tensión, además de los beneficios a largo plazo ya enumerados que la misma produce.

### Antecedentes

La alimentación, la práctica de la actividad física y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes universitarios han sido desarrollados en diversos trabajos de investigación encontrando resultados similares y algo alarmantes para este tipo de población.

Los hábitos alimentarios y la actividad física fueron evaluadas en 169 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso donde, además de otros interrogantes, se les preguntó sobre los alimentos que la cafetería de la universidad brindaba. Al preguntarles a los alumnos sobre la disponibilidad de los mismos, el 90,5% de los alumnos señala que se venden lácteos, el 80,4% señala que se venden panchos, un 79,7% que se venden galletitas de avena y en último lugar 18,9% de los estudiantes señala que se venden frutos secos. Además, se indagó por sexo cuál era la preferencia alimentaria de los estudiantes y un 26,3% de las mujeres reportaron preferir golosinas como primera opción cuando un 31,3% de los hombres prefirió la comida rápida en primer lugar. El producto menos preferido por las mujeres es la comida rápida en un 12,6% y para el 12,5% de los hombres los productos con fibra.

En cuanto a la actividad física el 97,3% del grupo encuestado responde que sí le agrada hacer ejercicio. Dentro de los que no realizan actividad física, el 35% responde que no tiene tiempo, un 24% responde que no están dadas las condiciones para la práctica, un 16% por causas institucionales y otro 15% por causas personales. De los estudiantes que realizan actividad física dentro de la universidad, el 42,7% de los hombres respondieron que sí lo hacían y solo el 29,8% de las mujeres respondieron afirmativamente ante la misma pregunta. Dentro de este porcentaje, el 42% respondió que lo realiza con objetivos de salud, 37% con objetivos recreativos, 16% con motivaciones deportivas y un 5% de los encuestados, por otras razones. Respecto a los que realizan actividad física fuera de la universidad, el 37% respondió que lo hace debido a que no existen condiciones adecuadas para la práctica de ejercicio en la universidad y además que la oferta de las mismas no es de preferencia de los alumnos. En consecuencia, se pudo observar que los alumnos presentan características de IMC promedio en el límite del sobrepeso, presión sanguínea promedio elevada en el grupo masculino y triglicéridos promedio elevados en el grupo femenino.<sup>8</sup>

Por otra parte, se realizó un estudio transversal prospectivo en la Escuela de Dietética y Nutrición del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) en la Ciudad de México, en el que se incluyeron alumnos con un buen estado de salud. El objetivo del presente trabajo fue identificar la presencia de mala nutrición, desnutrición, sobrepeso y obesidad en alumnos de la Licenciatura en dietética y nutrición mediante la evaluación del estado de nutrición. De la muestra de 53 alumnos se encontró que el 22,64% de los alumnos eran sedentarios. En cuanto a su alimentación se pudo observar que todos los estudiantes desayunaban. El 62% refirió consumir diariamente frutas y el 66% verduras. En cuanto a la distribución de la dieta de los alumnos se pudo observar que la misma era baja en hidratos de carbono, alta en proteína y normal en lípidos.

En cuanto al consumo de líquidos, el 83% de los alumnos tenía un consumo promedio de agua por día similar a la recomendación de 1,5 -2 litros por día. Esto llevó a la conclusión que el hábito no saludable que pudiera promover el sobrepeso y obesidad era el consumo de refrescos diarios por 60,3% de la población, ya que los mismos aportan hidratos de carbono simples.<sup>18</sup>

Para evaluar la ansiedad ante los exámenes se realizó un estudio en 62 estudiantes universitarios de ambos sexos. El objetivo del mismo, era conocer la relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, el autoconcepto y la asertividad. Se usó un inventario de autoevaluación de la Ansiedad sobre exámenes donde se encontró que un 54,9% posee un nivel bajo de ansiedad, mientras que el 38,6% se ubica en un nivel medio y solo un 6,5% en un alto nivel de ansiedad ante los exámenes. La muestra estaba constituida por 62 estudiantes de ambos sexos.<sup>16</sup>

Otro estudio realizado en una población de 319 estudiantes de la Fundación Universitaria San Martín, Bogotá, Colombia, tuvo como objetivo determinar y describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de dicha universidad. Se utilizaron diversas variables como, hábitos alimentarios, semestre, género, edad, número de comidas ingeridas durante el día, clase de alimentos que consume, tiempo dedicado a comer, dinero destinado para alimentarse y criterios para elegir un alimento. Se obtuvo que antes de ingresar a la universidad, la frecuencia de número de comidas diarias fue de 3 a 4 comidas en un 52.7% y el número de comidas que actualmente se consume es de 3 a 4 comidas en un 42%. Comparando entre el número de comidas diarias consumidas antes y después de ingresar a la universidad se entiende que el número de comidas realizadas disminuyó, pudiendo identificar esta conducta como un cambio en sus hábitos alimentarios.

Los alumnos reportaron desayunar tres o menos veces a la semana por falta de tiempo y por costumbre. En cuanto a los alimentos que más consumen, los lácteos encabezan la lista, seguido de la carne, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales. En el momento de elegir un alimento, los

estudiantes piensan en sus gustos en un 57.2%, en su costo en un 34.5%, en su calidad en un 31%, en su valor nutritivo en un 18.5%, en recomendaciones médicas en un 5.1%, en las recomendaciones del nutricionista en un 4.5% y en otros motivos un 0.3%.

Han reportado que han modificado sus hábitos alimentarios un 91.3% de los alumnos debido a las siguientes consideraciones: disponibilidad de tiempo en un 79.9%, recursos económicos en un 22.6%, poca variedad en comidas en un 20.4%, dietas especiales en un 7.2%, problemas de salud en un 1.8% y otras consideraciones en un 2.9%. Las molestias de salud más comunes asociadas a los malos hábitos alimentarios de los alumnos fueron: gastritis, otros, dolor de cabeza y migraña<sup>2</sup>.

En otro estudio, donde participaron 1811 estudiantes de seis universidades colombianas, se quiso describir las prácticas de actividad física e identificar la relación de las mismas con los motivos para realizarlas y modificarlas, así como con los recursos disponibles para llevarlas a cabo. Del total de jóvenes universitarios se obtuvo que el 22.2% realiza actividad física y algunos de los motivos para realizarla fueron en un 45.8% para mejorar su salud, para mejorar la figura un 32% y para no hacerla la pereza en un 61.5%. La Actividad física es mayor en quienes están satisfechos con los cambios logrados y piensan mantenerlos (aproximadamente un 66% de los estudiantes) y en quienes informan tener a su disposición recursos como implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, y el conocimiento para la realización adecuada de las prácticas. Se obtuvo como conclusión en este estudio que pocos jóvenes universitarios realizan actividad física y para la prevención y modificación del sedentarismo es necesario considerar aspectos de la motivación para el cambio y cómo ampliar o conseguir los recursos que necesitan para realizar actividad física.<sup>17</sup>

También se evaluó actividad física en un estudio cuya población estaba conformada por estudiantes de las diferentes facultades de la Fundación Universitaria del Área Andina, sede Bogotá. La muestra fue de 371 estudiantes de primer semestre del año 2007, 299 mujeres (80,5%) y 72 hombres (19,4%). Se pudo observar que 336 estudiantes no realizan ningún tipo de actividad física de forma voluntaria en su tiempo libre y solamente 35 individuos resultaron físicamente activos. También se evaluó la aptitud cardiorrespiratoria, lo que arrojó que el 2,6% tiene buena aptitud, 39% aceptable, 57% mala y el 5,4% restante como muy mala.<sup>18</sup>

Siguiendo con las investigaciones sobre la actividad física, un estudio cuyo objetivo fue identificar la relación entre el nivel de actividad física y la percepción de calidad de vida entre las personas que conforman la comunidad universitaria, detectó que, de una muestra de 558 personas (83 docentes, 33 administrativos y 442 estudiantes) el 35,8% de los alumnos hombres realiza actividad física porque cree que es bueno para su salud, mientras para las mujeres, solo un 10,8% respondió

afirmativamente ante el mismo interrogante. El 26,6% de los hombres respondió que realiza actividad porque siente que lo relaja y solo el 11,6% de las mujeres respondió que la realiza por esta causa.

Por otro lado, cuando se les preguntó a los estudiantes por qué no realizaban actividad física, el 69% de los mismos refirió tener poco tiempo para la práctica de la misma.

En cuanto a los niveles de actividad física, el 9,5% de los estudiantes es sedentario, el 42,1% es insuficientemente activo, mientras que el 26,7% es activo y un 21,7% muy activo.<sup>22</sup>

Por otro lado, en la Tesis doctoral de Miquel Bennassar Veny, por la Universitat de les Illes Balears entre, se estudiaron las posibles razones que los estudiantes universitarios aluden para no practicar ejercicio físico encontrándose en primer lugar la falta de tiempo (33,6%), seguido de la falta de voluntad (19,8%) y la carga de trabajo en la universidad (13,5%).<sup>12</sup>

En un estudio realizado por la Universidad de Flores en el cual se pretendía conocer los niveles de actividad física de estudiantes universitarios, se obtuvo que el 87 % de los estudiantes de educación física tuvieron un nivel alto de actividad física. En los varones fue más frecuente un nivel de actividad física Alto que en las mujeres. Para los estudiantes de otras carreras, solo un 40% resultó tener un alto nivel de actividad física y fueron más los alumnos que tienen un nivel Bajo y Moderado de actividad física en el grupo de otras carreras que en el grupo de estudiantes de educación física.<sup>23</sup>

En una tesis de maestría publicada por la Universidad Nacional de Lanús, “Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de Profesorado Universitario en Educación Física de la Universidad de Flores” se obtuvo que el 50% de los estudiantes de educación física reporto estar entre 3 y 8 horas sentados por día, obteniendo así una mediana de 5,5 horas por día de tiempo sentados. Para el caso de los estudiantes de las otras carreras el 50 % se encontró dentro de las 6 a 10 horas sentados por día y alrededor de una mediana de 7,5 horas.<sup>24</sup>

Todos estos datos, dan cuenta del gran desorden que se genera en estudiantes universitarios, siendo necesario, tomar medidas para prevenir los factores de riesgo presentes en esta población y en el mundo entero que son la mala alimentación y la falta de actividad física



## **PROBLEMA**

- ¿Existen diferencias en cuanto a la alimentación en los estudiantes de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud, en periodos de estudio con examen y periodos de estudio sin examen en el primer cuatrimestre del año 2017? ¿Cuáles son esas diferencias?
- ¿Realizan ejercicio físico los alumnos de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud en periodos de estudio con examen y periodos de estudio sin examen en el primer cuatrimestre del año 2017? ¿Existen diferencias en cuanto a la duración respecto de un periodo y otro?
- ¿Cuáles creen los alumnos de la Universidad Isalud en el primer cuatrimestre del año 2017 que podrían ser las causas que generarían modificaciones en sus hábitos alimentarios y en la realización de ejercicio físico en estos dos periodos?

## **HIPÓTESIS**

- Los alumnos tienden a comer menor cantidad de frutas y verduras y mayor cantidad de alimentos como galletitas, bollería, café, mate, gaseosas y snacks, en periodos de estudio con examen en comparación a los periodos sin examen.
- La mayoría de los alumnos realizan baja cantidad de actividad física durante los periodos de estudio sin examen y que, ante la presencia de los mismos, los alumnos no la realizan por cansancio y falta de tiempo.
- Las causas que modifican sus hábitos alimentarios son la falta de tiempo, el estrés y la ansiedad que los periodos de estudio con examen generan en los alumnos.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Determinar si existen diferencias en cuanto a la alimentación de los estudiantes de la licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud en períodos de estudio con examen y períodos de estudio sin examen en el primer cuatrimestre del año 2017
- Analizar cómo es la realización de ejercicio físico por parte de los estudiantes de la Universidad Isalud en periodos de estudio con y sin examen en el primer cuatrimestre del año 2017
- Exponer las diferencias en cuanto a la duración del ejercicio físico o deporte realizado en los periodos de estudio con o sin examen.
- Describir las causas que perciben los alumnos por las cuales su alimentación y actividad física cambia durante los diferentes periodos

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir la ingesta alimentaria de los alumnos en periodos de estudio con examen y en periodos de estudio sin examen.
- Identificar en los alumnos de la Universidad Isalud la realización de ejercicio físico o deporte en periodos de estudio con examen y en periodos de estudio sin examen en el primer cuatrimestre el año 2017
- Analizar las tendencias que se presentan en la elección de ciertos grupos de alimentos en los diferentes periodos de estudio.
- Indagar sobre las posibles causas de los cambios producidos en la alimentación y en el ejercicio físico o deporte desde la percepción del encuestado.

## VARIABLES

- **Periodo de estudio:** año académico comprendido entre los meses de marzo a diciembre.
  - *Periodo de estudio con examen:* (PECE) semana previa a la fecha del examen.
  - *Periodo de estudio sin examen:* (PESE) cualquier semana del año académico, excluyendo la semana previa al examen.
- **Ingesta alimentaria:** alimentos ingeridos por el alumno, durante un día completo.
  - Dimensiones:
    - Ingesta calórica total
    - Porcentaje de kcal aportado por cada macronutriente respecto a la ingesta calórica total.
    - Aporte calórico diario aportado por el grupo de las frutas.
    - Aporte calórico diario aportado por el grupo de las verduras.
    - Aporte calórico diario aportado por el grupo de legumbres, cereales, papa, pan, pastas.
    - Aporte calórico diario aportado por el grupo de leche, yogurt, quesos.
    - Aporte calórico diario aportado por el grupo de carnes y huevos.
    - Aporte calórico diario aportado por el grupo de aceites, semillas y frutas secas.
    - Aporte calórico diario aportado por el grupo de alimentos opcionales: se entiende por ellos, alimentos grasos (mayonesa crema, manteca, grasas sólidas) y azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas, etc.), bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks/productos de copetín, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados.
- **Ejercicio físico o deporte:** actividad física recreativa, planificada y estructurada realizada por el alumno como por ejemplo rugby, fútbol, vóley, musculación, pilates, tenis, hockey, baile, zumba, acrobacia, crossfit, running, natación, localizada, telas, gimnasia artística, básquet, yoga, etc.

- Dimensiones

- Realización: Categorías: Si-No
- Duración: Tiempo diario dedicado al tipo de ejercicio físico mencionado
- Frecuencia: Cantidad de días que lo realiza semanalmente.
- **Tendencias:** cambios en la ingesta intra sujeto de cierto alimento según periodo en cuanto a su cantidad y calidad.
- **Causas de cambio en su alimentación:** el motivo percibido acerca de la variación en su alimentación.
- **Causas de cambio en el ejercicio físico o deporte:** el motivo percibido acerca de la variación en el ejercicio físico realizado considerando cambios en el tipo de ejercicio, duración y frecuencia semanal del mismo.

## METODOLOGÍA

- **Tipo de diseño de investigación**  
Observacional, descriptivo, longitudinal, prospectivo.
- **Población blanco**  
Alumnos del primer cuatrimestre de la Universidad Isalud año 2017 de la Licenciatura en Nutrición
- **Criterios de Inclusión**  
Alumnos que estén cursando como mínimo 2 materias del primer cuatrimestre ya sea de 1er año, 2do, 3ero o 4to de la Licenciatura en Nutrición del año 2017
- **Criterios de Exclusión**  
Aquello que no deseen participar  
Alumnos realizando prácticas profesionales hospitalarias o comunitarias  
Alumnos cursando TFI  
Aquello alumnos que se encuentren transitando alguna patología aguda durante el momento de la recolección de los datos del estudio.
- **Criterios de Eliminación**  
Alumnos cuyos registros estén incompletos  
Abandono voluntario del estudio
- **Tipo de muestreo**  
No probabilístico por conveniencia

## RECOLECCIÓN DE DATOS

### Confección del instrumento

La recolección de datos se efectuó mediante un “Registro alimentario y de ejercicio físico” (Anexo n°1) cuyo objeto es indagar cómo es la alimentación y la realización de la actividad física en estudiantes universitarios, información que, bajo una misma plataforma interrogativa, se recopiló en dos momentos distintos, siendo éstos el Periodo de estudio sin examen en primer lugar (PESE) y Periodo de estudio con examen (PECE)

Dicho instrumento consta de una parte introductoria la cual sienta las pautas básicas para la confección del registro. A continuación, se detallan específicamente los diferentes métodos utilizados para recopilar los datos necesarios del registro.

Método: Registro diario de alimento

Instrumento: Formulario de Registro

El instrumento de elaboración ad hoc, se compone de 2 planillas. En la planilla número 1 los alumnos completaron según el día, la hora y el lugar, el menú que consumieron. En la planilla número 2 detallaron las cantidades de cada alimento consumido según lo especificado en el menú de la planilla 1 y el método de cocción utilizada para cada uno de ellos.

Se completaron un total de 4 registros diarios por alumno. Dos registros en periodo de estudio con examen y otros dos en los periodos de estudio sin examen.

Método: Registro

Instrumento: Formulario de ejercicio físico

El instrumento de elaboración ad hoc es una grilla en la cual, los alumnos marcaron con una cruz los días que realizaban actividad física y la cantidad de minutos que duraba la misma. Se completaron un total de 2 grillas por alumno, una correspondiente a cada periodo.

Método: Encuesta

Instrumento: Cuestionario

Al finalizar los registros antes mencionados, los alumnos debieron contestar una breve encuesta final de elaboración ad hoc a fin de evaluar si percibieron diferencias en cuanto a la alimentación y realización de ejercicio físico en ambos periodos.

#### Técnica de administración

Se utilizó la ayuda de una de las integrantes de la coordinación de la carrera y profesora de la universidad de la materia “Evaluación nutricional”, la Licenciada Nora Alonso.

Se eligió como participantes del estudio a los alumnos cursantes de dicha materia, ya que los últimos temas vistos en clase habían sido registros diarios, recordatorios de 24hs y frecuencias de consumo. Junto con la ayuda de la profesora, se les solicitó a los mismos que realicen los registros antes mencionados de tarea, evitando de esta forma abandonos y asegurando mayor índice de participación.

El día 4/04 en las clases que se dictaban ese día, en el aula 25 de la Universidad Isalud (turno tarde a las 13.30 horas y turno noche a las 18hs) se les indicó a los alumnos cómo debían realizar el Registro: se leyeron las instrucciones y se les mostró a los alumnos cómo era el registro y cómo debía ser completado correctamente. Los alumnos tuvieron acceso a los registros a través del Campus Virtual de la universidad. Asimismo, se les entregó ese mismo día en papel, el Consentimiento Informado (Anexo n°2) el cual firmaron y dejaron a disposición de la Licenciada Alonso. Se les pidió a los alumnos que completen la parte correspondiente al periodo de estudio sin examen para el día 11/04 y luego, según la fecha en la que los alumnos tuvieron el examen, se completaron los registros correspondientes al periodo de estudio con examen. Una vez completados los registros en ambos periodos, fueron entregados a la docente y luego al equipo investigador para proceder al análisis de los mismos.

#### Análisis de datos

Una vez recolectado los datos se utilizó la tabla de alimentos exportada a Excel del Sistema de Análisis y Registro de Alimentos (SARA). A la misma, se le añadieron algunos alimentos que no figuraban en dicha tabla.

Sobre esa tabla, se realizó un promedio entre las cantidades de alimentos de los 2 registros de cada periodo y a partir de este, determinar la fórmula desarrollada promedio para cada periodo.

Luego, se organizaron los diferentes alimentos según las variables establecidas para poder determinar los porcentajes de kcal consumidas según grupo de alimento respecto al valor calórico total.

La información nutricional sobre los alimentos agregados a la tabla se obtuvo del Vademécum Nutrinfo en la página web [Nutrinfo.com](http://Nutrinfo.com).

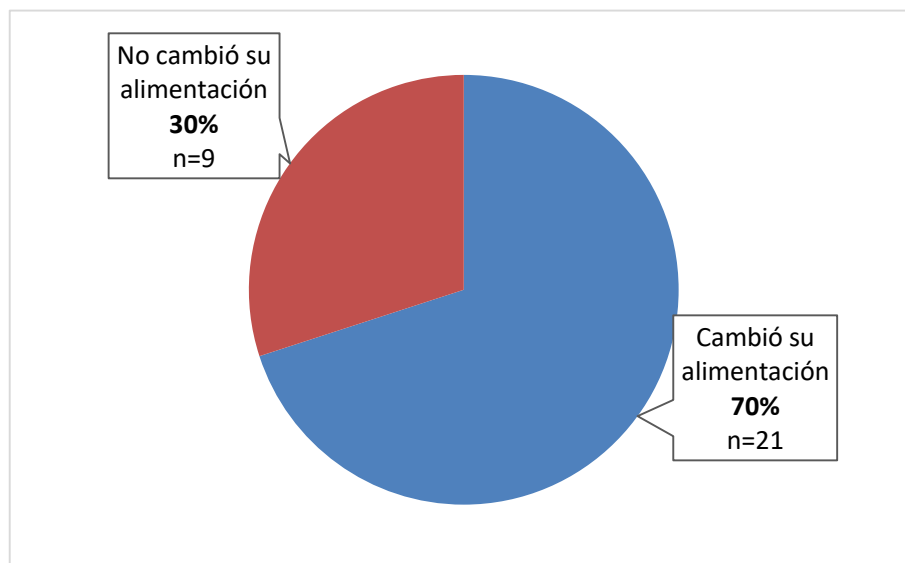
Para la estandarización de porciones y recetas se usó el archivo anexo del programa SARA. (Anexo nº3)



## RESULTADOS

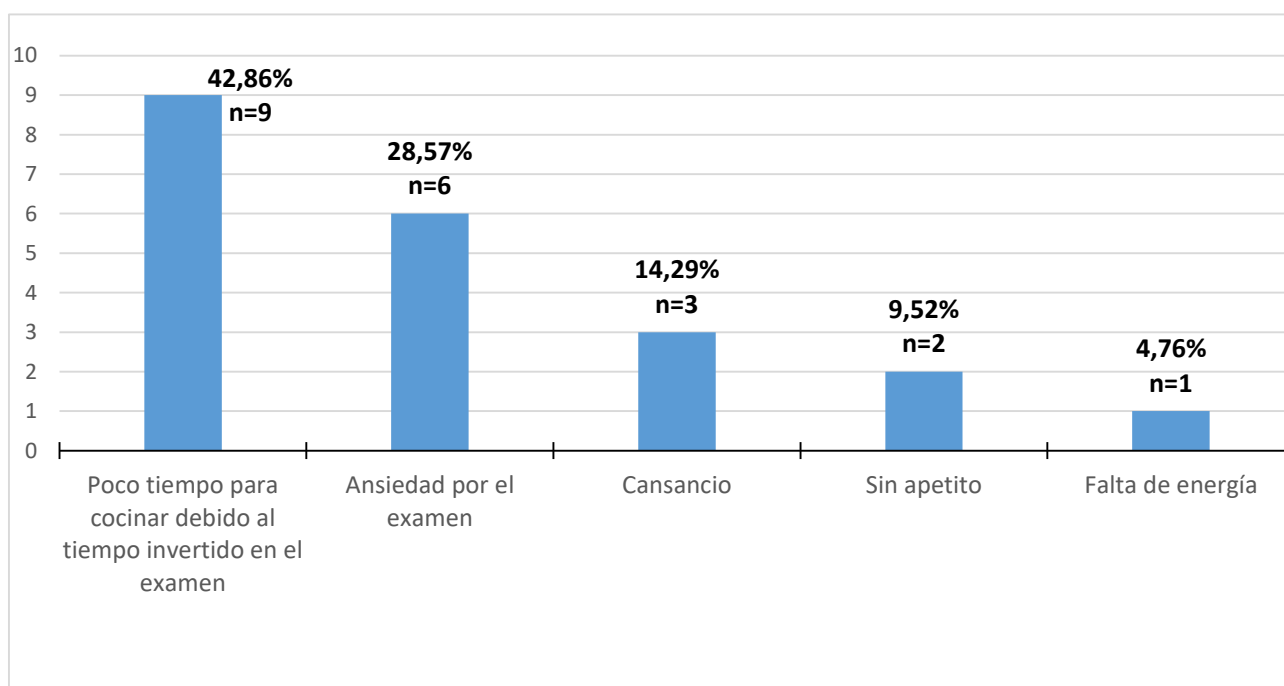
Para el presente trabajo de investigación se utilizó una muestra de 42 alumnos, de los cuales, debido a criterios de eliminación previamente mencionados, fueron eliminados 12. La muestra final, se conformó por 30 alumnos de los cuales 27 eran mujeres y 3 hombres cuya mediana de edad fue de 23,5 años.

**Gráfico N°1 “Distribución de los alumnos según percepción de cambios o no en la alimentación en PECE respecto del PESE (n=30)”**



*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfico N°2 “Distribución de los alumnos según motivos del cambio en la alimentación (n=21)”**



*Fuente: Elaboración propia*

Tal como indica el gráfico N° 1, el 70%(n=21) de los alumnos encuestados refirieron haber cambiado su alimentación durante el periodo de estudio con examen, siendo para la mayoría de los alumnos, la causa principal de este cambio, el poco tiempo para cocinar debido al tiempo dedicado al estudio para el examen (42,86% n=9). La menor parte de los alumnos (4,76% n=1) respondió que la causa era debido a la falta de energía. El resto de los alumnos contestó que el motivo era la ansiedad que el examen les generaba (28,57% n=6), el cansancio (14,29% n=3) y un 9,52% (n=2) contestó que era debido a que se encontraban sin apetito durante el periodo de exámenes.

**Tabla N°1 “Valor calórico total y porcentaje de distribución de macronutrientes en PESE y PECE”**

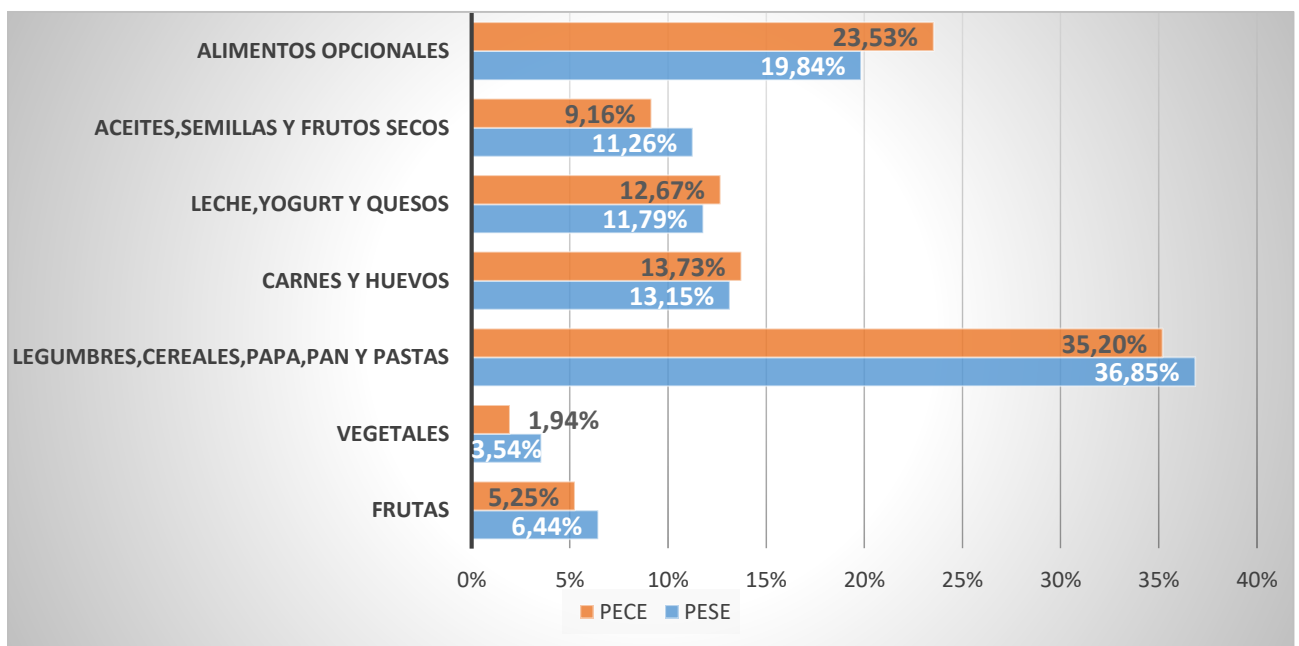
INGESTA ALIMENTARIA				
	PESE		PECE	
	Promedio	Desvío Estándar	Promedio	Desvío Estándar
<b>VCT</b>	2033,96	409,05	1980,30	338,71
<b>%KCAL HC</b>	50,57	8,12	51,74	5,88
<b>%KCAL PR</b>	18,42	3,73	16,98	2,68
<b>%KCAL GR</b>	31,01	7,01	31,35	4,88

*Fuente: Elaboración propia*

Respecto al valor calórico total, podemos ver que el mismo disminuyó un 2,64% en el PECE (53,66 kcal). Si bien hay una diferencia, la misma no resulta significativa como para condecirse con la percepción de los alumnos. Los cambios en la distribución de macronutrientes tampoco fueron significativos ya que:

- Hidratos de Carbono: Aumentó su consumo un 1,17% en PECE.
- Proteínas: Disminuyó su consumo un 1,44% en PECE.
- Grasas: Aumento un 0,34% en PECE.

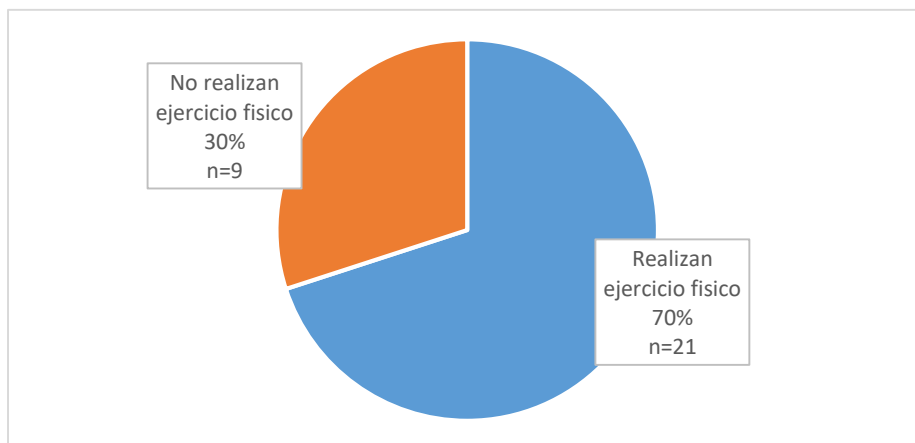
**Grafico N°3 “Distribución porcentual de los grupos de alimento según periodo”**



*Fuente: Elaboración propia*

Los porcentajes del valor calórico consumidas por grupo de alimento (según su respectivo VCT) fueron similares en ambos periodos destacándose mayores variaciones en los grupos de: vegetales (disminuyó un 1,6%), legumbres, cereales, papa, pan y pastas (disminuyó un 1,65%), aceites, semillas y frutos secos (disminuyó 2,1%) y alimentos opcionales, siendo el grupo de alimentos que más se modificó (aumentó 3,69%).

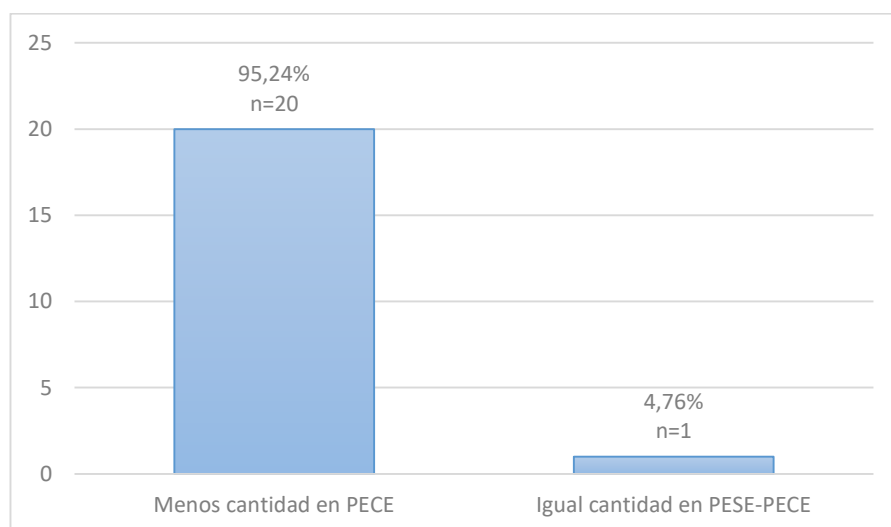
**Gráfico N°4 “Cantidad de Alumnos que realizan ejercicio físico”**



*Fuente: Elaboración propia*

Respecto al ejercicio físico declarado por los alumnos según los registros, se encontró que el 70% (n=21) de la población estudiada realizaba ejercicio.

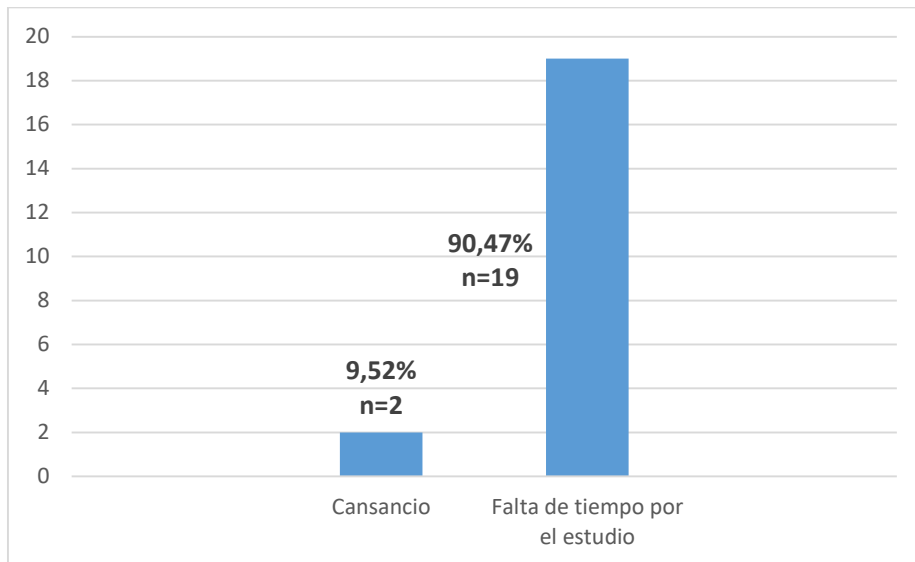
**Gráfico N°5 “Distribución de alumnos según el cambio en el ejercicio físico en PECE respecto PESE (n=21)”**



*Fuente: Elaboración propia*

Del porcentaje de alumnos que realizan ejercicio físico, el 95,24% (n=20) declaró y se comprobó mediante registros que realizan menor cantidad de ejercicio físico en el PECE, mientras que solo 1 alumno (4,76%) realizó la misma cantidad en ambos periodos.

**Gráfico N°6 “Distribución de los estudiantes según motivos percibidos respecto al cambio en el ejercicio físico realizado”**



*Fuente: Elaboración propia*

Al indagarse sobre los motivos que podrían haber causado el cambio en el ejercicio de aquellos 20 alumnos, el 90,47% (n=19) expresó que esto fue por falta de tiempo por el estudio, mientras que 2 alumnos (9,52%) comentaron que fue debido al cansancio.

## CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo conocer la ingesta alimentaria de los alumnos en 2 periodos diferenciados y conocer también las posibles causas que los llevaron a cambiar su alimentación en dichos periodos. Se pudo observar en los alumnos las siguientes tendencias alimentarias:

- En cuanto al valor calórico total obtenido en los periodos podemos decir que la diferencia entre los mismos no fue significativa ya que solo disminuyó 53,66 kcal.
- El consumo de frutas y verduras fue levemente menor en el PECE (1,19% menos y 1,6% menos, respectivamente)
- En cuanto al consumo de frutas, según las GAPA la composición química promedio de frutas A y B es aproximadamente de 15,5 gr de hidratos de carbono cada 100 gr y 1,5 gr de proteína cada 100 gr. Si los alumnos consumieron 131,06 kcal de frutas (6,44% del VCT en el PESE) podemos decir que los mismos consumieron en promedio, 1 fruta mediana de 190 gr y 150g en el PECE, el equivalente a una fruta pequeña aproximadamente (104,08 kcal, 5,25% del VCT). Según las GAPA y siguiendo una alimentación de 2000kcal, la recomendación de consumo de frutas es de 300g/día
- Haciendo un promedio entre las composiciones químicas de los vegetales A y B (Según las GAPA, vegetales A: 5g hidratos de carbono/100g y 1g proteína/100g mientras que para los vegetales B: 10gr hidratos de carbono/100g y 1 gr proteína/100gr) obtenemos 7,5g de HC y 1 gr de PR cada 100gr de vegetales A y B.

De esta forma podemos decir que los alumnos consumieron **aproximadamente** 210g de vegetales A y B en el PESE (72,06 kcal 3,54% del VCT) y 110gr en el PECE (38,49 kcal 1,94% del VCT). Se cree que la cantidad que los alumnos consumen en promedio, no es suficiente ya que las GAPA recomiendan consumir alrededor de 400g/día

- Los resultados obtenidos para el grupo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas disminuyeron un 1,65%, para el grupo de aceites un 2,1% mientras que carnes y huevos aumentaron 0,58% al igual que leche, quesos y yogurt (0,88%). Si bien hay diferencias entre periodos, las mismas no son relevantes.

- Para el grupo de alimentos opcionales, los alumnos aumentaron su consumo un 3,69% en el PECE, siendo este grupo de alimentos el que más se modificó entre periodos. Representó para el VCT de PECE un 23,53% (465,99kcal) y para el PESE un 19,84% (403,56kcal) dato que corroboraría la hipótesis de que los alumnos tienden a comer más comida chatarra durante periodos con exámenes. Según las GAPA, la cantidad recomendada de este grupo de alimentos, es de 270 kcal encontrándose este parámetro casi duplicado.

Cuando se les preguntó a los alumnos sobre las causas que podrían generar este cambio en su alimentación, la mayoría de los alumnos refirió tener poco tiempo para cocinar debido a los exámenes y también, debido a la ansiedad que los mismos pueden generar.

Respecto al ejercicio físico, se refuta la hipótesis que afirma que la mayoría de los alumnos realizan poco ejercicio ya que el 70% (n=21) de los alumnos realiza ejercicio en periodos sin examen. Lo que se observa es que el 95,24% (n=20) de los alumnos refiere realizar menor cantidad de ejercicio durante el periodo con exámenes pudiendo ser ésta nula o disminuida. Las causas principales expuestas por los alumnos fueron el cansancio y la falta de tiempo, comprobándose la hipótesis planteada.

Por otra parte, si bien la percepción de los alumnos fue que su alimentación se modificó durante el periodo de estudio con exámenes, los cambios obtenidos entre periodos no resultaron significativos ya que las diferencias en la mayoría de los grupos de alimentos fueron mínimas, salvo para el grupo de alimentos opcionales que fue el porcentaje que más se modificó junto con los aceites.

Aunque los datos que se obtuvieron de esta investigación no resultaron alarmantes, se cree prudente, de todas formas, prevenir y concientizar a los alumnos sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada y saludable en todos los momentos de su vida, aunque se presenten situaciones que dificulten mantener la rutina diaria.

En este caso, se pensaba que los alumnos al ser estudiantes de la carrera de nutrición, aplicaban los conocimientos adquiridos a lo largo de la misma respecto a las recomendaciones de ingesta de determinados alimentos, pero al no verse esto, sería importante recalcar los beneficios de un adecuado aporte de frutas y verduras en la dieta, sobre el equilibrio que habría que mantener para el consumo de alimentos opcionales, entre otras recomendaciones como por ejemplo mantener la práctica de ejercicio físico. No solo resulta beneficioso para la salud, sino que ayuda a los alumnos a distraerse y relajarse ante estos periodos en donde los nervios y la tensión son grandes protagonistas. Una alimentación saludable, equilibrada y variada fomentando el ejercicio físico, buen descanso y espacios de recreación son importantes para la salud física y mental de los alumnos en cualquier momento de la carrera.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Pérez-Ugidos G, Laíño F, Zelarayan J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr Hosp* [revista en internet]. 2014 [ citado 25 de enero de 2017]; 30(4): [aprox 9 pantallas]. Disponible en: [http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/7641/pdf\\_7583](http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/7641/pdf_7583)
2. Martin-Monzón IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología* [revista en internet]. 2007. [citado 27 de enero de 2017]; 25(1): [aprox 13 pantallas]. Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>
3. Duran S, Valdés P, Godoy A, Herrera T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr* [revista en internet]. 2014[citado 9 de enero de 2017]; 41(3): [aprox 9 pantallas]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46932089004>
4. Ibáñez E, Thomas Y, Bicenty A, Barrera J, Martínez J, Gerena R. Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *Nova-Publicación científica de ciencias biomédicas* [revista en internet]. 2008 [citado 9 de enero de 2017]; 6(9): [aprox 8 pantallas]. Disponible en: <http://unicolmayor.edu.co/publicaciones/index.php/nova/article/view/103/204>
5. Álvarez J, Aguilar JM, Lorenzo J J. La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* [revista en internet].2012 [citado 9 de enero de 2017]; 10(26): [aprox 23 pantallas]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
6. Tuero del Prado C, Márquez Rosa S. Estilos de vida y actividad Física. En: Garatachea Vallejo N, Márquez Rosa S. *Actividad Física y Salud*. España: Díaz de Santos; 2009.p.38-41.
7. Calvo-Bruzos SC, Gómez CC, Royo Bordonada MA, López Nomdedeu C. *Nutrición, salud y alimentos funcionales*. Madrid. Uned.2012. p.16-20.
8. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *RevChilNutr* [revista en internet]. 2011[citado 9 de



- enero de 2017]; 38(4): [aprox 8 pantallas]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46922443009>
9. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. [Sede web]. Argentina: MSAL. [citado 23 de octubre de 2016] Alimentación saludable. [1 pantalla]. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>
  10. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. [Sede web] Argentina: MSAL. [citado 23 de octubre de 2016]. Boletín de vigilancia: Enfermedades no transmisibles y de factores de riesgo Nro8. Obesidad: Determinantes, epidemiología y su abordaje desde la salud pública febrero 2016. [aprox 40 pantallas]. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2016-2\\_boletin-de-vigilancia-8.pdf](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2016-2_boletin-de-vigilancia-8.pdf)
  11. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. Guías alimentarias para la población argentina. Buenos Aires. 2016
  12. Bennassar-Veny M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud [tesis doctoral]. España: Programa de Doctorado en Ciencias Biosociosanitarias. Universitat de les Illes Balears; 2012. [citado 5 de enero de 2017]. Disponible en: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf?sequence=1>
  13. Organización Mundial de la Salud. [Sede web]. Argentina: OMS [citado 16 de octubre de 2016]. Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [1 pantalla]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
  14. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. [Sede web]. Argentina: MSAL. [citado 16 de octubre de 2016]. Manual director de actividad física y salud de la república argentina. [aprox 120 pantallas]. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013\\_manual-actividad-fisica\\_2013.pdf](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/equipos-salud/pdf/2013_manual-actividad-fisica_2013.pdf)
  15. Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación. [Sede web] Argentina: MSAL [citado 16 de octubre de 2016]. Tercera encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. Argentina 2013. [aprox 150 pantallas]. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt2015\\_09\\_04\\_encuesta\\_nacional\\_factores\\_riesgo.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf)
  16. Ramirez W, Vinaccia S, Suárez GR. Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización, y el rendimiento académico: una revisión teórica. Rev estud soc. [revista en internet] 2004 [citado 9 de enero de 2017] nro 18. [aprox 9 pantallas]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>

17. Gutiérrez F, Orosco Perals MM. Efectos psicósomáticos del ejercicio: Universidad Complutense de Madrid. Apunts. [revista en internet] 1988 [citado 9 de enero de 2017] vol 25. [aprox 12 pantallas]. Disponible en:[http://apps.wl.elsevier.es/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=13105005&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=277&ty=78&accion=L&origen=bronco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v25n095a13105005pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR\\_publi\\_pdf](http://apps.wl.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13105005&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=277&ty=78&accion=L&origen=bronco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v25n095a13105005pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publi_pdf)
18. Buen-Abad LL, Gallardo I. Mala nutrición en estudiantes universitarios de la escuela de dietética y nutrición del ISSSTE. Rev Med UV. [revista en internet] 2011. [citado 9 de enero de 2017]; 11(1) [aprox 9 pantallas]. Disponible en: [https://www.uv.mx/rm/num\\_anteriores/revmedica\\_vol11\\_num1/articulos/mala.pdf](https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol11_num1/articulos/mala.pdf)
19. Reyes-Tejeda NY. Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. [tesis de grado] Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2003 [citado 9 de enero de 2017] Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes\\_T\\_Y/T\\_completo.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/T_completo.pdf)
20. Varela MT, Duarte C, Salazar CI, Lema FL, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colomb Med [revista en internet]; 2011[citado 9 de enero de 2017]:42(3) [aprox 9 pantallas] Disponible en: <http://www.bioline.org.br/request?rc11049>
21. Ostos-Martínez L. Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Rev teoría y praxis investigativa [ revista en internet] 2008 [citado 9 de enero de 2017]: 3(1) [aprox 8 pantallas] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701051.pdf>
22. Rodríguez-Salazar MC, Molina J, Jiménez-Muñoz C, Pinzón T. Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de la universidad de Bogotá. Cuadernos hispanoamericanos de psicología [revista en internet] 2011[citado 9 de enero de 2017]; 11(1) [ aprox 19 pantallas] Disponible en: [http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos\\_hispanoamericanos\\_psicologia/volumen11\\_numero1/articulo\\_2.pdf](http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero1/articulo_2.pdf)
23. Antivero E. Niveles de actividad física habitual en estudiantes de la carrera de profesorado universitario de actividad física y deporte en la sede Comahue de la Universidad de Flores. [trabajo de investigación]. Argentina: Universidad de Flores; 2012. Disponible en: <http://www.skinetics.com.ar/pdf/Antivero%20Ernesto%20-%20Niveles%20de%20Actividad%20Fisica%20en%20la%20Poblacion.pdf>

24. Farinola MG. Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de profesorado universitario en educación física de la Universidad de Flores. [ tesis doctoral] Argentina: Universidad de Lanús; 2012. Disponible en: [http://www.repositoriojmr.unla.edu.ar/descarga/Tesis/MAMIC/028633\\_Farinola.pdf](http://www.repositoriojmr.unla.edu.ar/descarga/Tesis/MAMIC/028633_Farinola.pdf)

## ANEXOS

# REGISTRO ALIMENTARIO Y DE EJERCICIO FÍSICO

### ANEXO N° 1

#### INSTRUCCIONES

El siguiente registro, tiene como fin indagar cómo es la alimentación y la realización de la actividad física en estudiantes universitarios. Es por ello, que se les solicita a los alumnos que completen una serie de registros en 2 períodos determinados:

1. Período con examen: entendiéndose por este, 7 días previos a la fecha de examen. Los alumnos podrán elegir 2 días cualquiera dentro de esos 7 días previos al examen para completar sus registros
2. Período sin examen: cualquier periodo del cuatrimestre sin examen. Los alumnos podrán elegir 2 días cualquiera.

**Se completarán un total de 4 registros alimentarios, 2 registros de actividad física y un cuestionario final.**

-Registros alimentarios: se completarán 2 en periodo con examen y 2 en periodo sin examen

-Registro de actividad física: se completará 1 por cada periodo.

**a) REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS**

En el rol de paciente, se propone que complete el cuestionario de registro diario.

Para el registro de consumo de alimentos se deberán completar los 2 cuestionarios, anotando en cada uno todos los alimentos, bebidas, suplementos dietéticos y preparados consumidos durante cada día, sin olvidar aquellos consumidos entre horas: cafés, gaseosas u otras bebidas, golosinas, etc.

Los formularios se deberán completar inmediatamente después de ingerir cada comida o snack o bebida. De no ser posible en la planilla, se recomienda anotarlo en la agenda para no olvidar luego registrarlos.

**PLANILLA 1**

Cada vez que realice una comida o bebida deberá completar el primer cuestionario con los siguientes datos: hora de la comida, lugar donde la realizó y el menú o plato.

**PLANILLA 2**

En el segundo formulario detallar

- ✓ En la primera columna el horario
- ✓ En la segunda columna todos los ingredientes, alimentos, bebidas o componentes de cada comida, aportando el máximo número de datos posibles: marca comercial, tipo de alimento, alimento normal o bajo en grasas o enriquecido. Ej.: leche entera o semi descremada; queso roquefort o reggianito o port salud; aceite de oliva o de girasol o mezcla; manteca o margarina; etc.
- ✓ En la tercera columna indicar con la mayor precisión posible la porción de cada alimento que ha consumido. Especificar las cantidades en medidas caseras: vasos, tazas (tipo café, té, desayuno), cucharas (tipo café, té, sopera), platos (grande, mediano, pequeño), o porciones comerciales (1 sobre, 1/2 paquete grande, 1 latita, 1 botella de gaseosa, etc.). Si no se puede precisar esta información indicar número y tamaño de las porciones aproximadamente.
- ✓ En las columnas siguientes si se trata de un alimento cocido marcar la forma de cocción.

**b) REGISTRO DE EJERCICIO FISICO**

Durante las mismas semanas elegidas para completar el registro alimentario, se les pedirá que registren en la siguiente grilla el día que realizan la actividad, marcando con una cruz en el casillero en blanco y completando la cantidad de minutos que duró la actividad.

c) **CUESTIONARIO FINAL**

Una vez finalizado todos los registros, por favor completar el cuestionario.

# 1. PERIODO SIN EXAMEN

## A. Registro diario de alimentos

### PLANILLA 1

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Cantidad de materias en curso: \_\_\_\_\_

### **DIA 1**

<b>FECHA</b>	<b>DIA DE LA SEMANA</b> <b>LU MAR MIER JUE VIE SAB DOM</b>
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"><li>• En casa</li><li>• En el trabajo</li><li>• En bar, restaurante, etc.</li><li>• Otros</li></ul>	MENÚ:
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"><li>• En casa</li><li>• En el trabajo</li><li>• En bar, restaurante, etc</li><li>• Otros</li></ul>	MENÚ:
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"><li>• En casa</li><li>• En el trabajo</li><li>• En bar, restaurante, etc</li></ul>	MENÚ:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otros</li> </ul>	
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>OBSERVACIONES/ACLARACIONES</p>	



**PLANILLA 2**

**DIA 1**

<b>FECHA</b>		<b>DIA DE LA SEMANA</b>					
		<b>LU MAR MIER JUE VIE SAB DOM</b>					
Hora: Alimentos/Bebidas Ingredientes menú	Cantidad/ tamaño Porciones	Fritura	Vapor	Hervido	Plancha	Asado	Observación

**PLANILLA 1**

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Cantidad de materias en curso: \_\_\_\_\_

**DIA 2**

<b>FECHA</b>	<b>DIA DE LA SEMANA</b>
	<b>LU MAR MIER JUE VIE SAB DOM</b>
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"><li>• En casa</li><li>• En el trabajo</li><li>• En bar, restaurante, etc.</li><li>• Otros</li></ul>	MENÚ:
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"><li>• En casa</li><li>• En el trabajo</li></ul>	MENÚ:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que</p>	<p>MENÚ:</p>

corresponde) <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	
OBSERVACIONES/ACLARACIONES	

**PLANILLA 2**

**DIA 2**

<b>FECHA</b>		<b>DIA DE LA SEMANA</b>					
		<b>LU MAR MIER JUE VIE SAB DOM</b>					
Hora:	Cantidad/tamaño	Fritura	Vapor	Hervido	Plancha	Asado	Obs.
Alimentos/Bebidas	Porciones						
Ingredientes							
menú							

# **1.PERIODO SIN EXAMEN**

## **B. REGISTRO DE EJERCICIO FISICO**

A continuación, usted deberá realizar una cruz en la intersección entre el día que realizó la actividad y la fila “seleccione”. En la fila “cantidad” complete en minutos la duración total de la actividad. Se entiende por ejercicio físico actividades recreativas, pautadas y estructuradas como ser: hockey, tenis, natación, musculación, funcional training, crossfit, vóley, pilates, running, rugby, zumba, danza, acrobacia, yoga, natación, etc.

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Seleccione</b>							
<b>Cantidad (minutos)</b>							

## 2. PERIODO CON EXAMEN

### A. Registro diario de alimentos

**PLANILLA 1**

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Cantidad de materias en curso: \_\_\_\_\_

**DIA 1**

<b>FECHA</b>	<b>DIA DE LA SEMANA</b> <b>LU MAR MIER JUE VIE SAB DOM</b>
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc.</li> <li>• Otros</li> </ul>	MENÚ:
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	MENÚ:
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> </ul>	MENÚ:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>OBSERVACIONES/ACLARACIONES</p>	

**PLANILLA 2**

**DIA 1**

<b>FECHA</b>		<b>DIA DE LA SEMANA</b>						
		<b>LU</b>	<b>MAR</b>	<b>MIER</b>	<b>JUE</b>	<b>VIE</b>	<b>SAB</b>	<b>DOM</b>
Hora:	Cantidad/tamaño	Fritura	Vapor	Hervido	Plancha	Asado	Obs.	
Alimentos/Bebidas	Porciones							
Ingredientes								
menú								

**PLANILLA 1**

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_

Cantidad de materias en curso: \_\_\_\_\_

**DIA 2**

<b>FECHA</b>	<b>DIA DE LA SEMANA</b>
	<b>LU MAR MIER JUE VIE SAB DOM</b>
HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"><li>• En casa</li><li>• En el trabajo</li><li>• En bar, restaurante, etc.</li><li>• Otros</li></ul>	MENÚ:

<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>
<p>HORA: _____</p> <p>LUGAR</p> <p>(Marque con una cruz la que corresponde)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	<p>MENÚ:</p>



HORA: _____ LUGAR (Marque con una cruz la que corresponde) <ul style="list-style-type: none"> <li>• En casa</li> <li>• En el trabajo</li> <li>• En bar, restaurante, etc</li> <li>• Otros</li> </ul>	MENÚ:
OBSERVACIONES/ACLARACIONES	

**PLANILLA 2**

**DIA 2**

<b>FECHA</b>		<b>DIA DE LA SEMANA</b>					
		<b>LU MAR MIER JUE VIE SAB DOM</b>					
Hora: Alimentos/Bebidas Ingredientes menú	Cantidad/tamaño Porciones	Fritura	Vapor	Hervido	Plancha	Asado	Obs.

## **2. PERIODO CON EXAMEN**

### **B. REGISTRO DE EJERCICIO FISICO**

A continuación, usted deberá realizar una cruz en la intersección entre el día que realizó la actividad y la fila “seleccione”. En la fila “cantidad” complete en minutos la duración total de la actividad. Se entiende por ejercicio físico actividades recreativas, pautadas y estructuradas como ser: hockey, tenis, natación, musculación, funcional training, crossfit, vóley, pilates, running, rugby, zumba, danza, acrobacia, yoga, natación, etc.

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Seleccione</b>							
<b>Cantidad (minutos)</b>							

### **C. CUESTIONARIO FINAL**

Luego de haber completado los cuatro registros alimentarios y los dos registros de ejercicio físico por favor, complete este breve cuestionario. Debe redondear el número según la respuesta elegida

<b>CUESTIONARIO FINAL</b>
1. ¿Cree usted haberse alimentado de forma diferente durante el periodo con examen?
1. Si 2. No (continua en pregunta numero 3)
2. ¿Cuál cree usted que podría ser la causa por la cual su alimentación varió en dicho periodo?
1. Poco tiempo para cocinar debido al tiempo invertido en el examen 2. Ansiedad por el examen 3. Cansancio 4. Falta de energía 5. Molestias gástricas típicas del periodo

6. Sin apetito 7. Otro. ¿Cuál?.....
3. ¿Cree usted, haber realizado la misma cantidad de ejercicio físico en ambos periodos estudiados?
1. Si ( <i>Fin del cuestionario</i> ) 2. No, más cantidad 3. No, menos cantidad.
4. ¿Cuál cree usted que podría ser la causa por la cual varió la cantidad de ejercicio físico realizado?
1. Para distraerse 2. Cansancio 3. Falta de tiempo por el estudio 4. Otra.Cual?.....

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO!**

ANEXO N° 2

**CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE**

Estimado Alumno

Mediante la presente se lo invita a participar, de forma voluntaria, de un estudio cuyos objetivos son: Determinar si existen diferencias en cuanto a la alimentación en periodos de estudio con examen y periodos sin examen, analizar cómo es la realización de ejercicio físico exponiendo diferencias en ambos periodos y por último, describir las causas que perciben los alumnos de la Universidad ISALUD del primer cuatrimestre 2017, por las cuales su alimentación y ejercicio físico varió o no, en dichos periodos.

Se solicita su autorización para participar del siguiente trabajo, completando un total de 4 registros diarios de ingesta de alimentos (uno por día en diferentes momentos pautados) y 2 registros de realización de ejercicio físico (también uno por día, en dos momentos pautados) y un cuestionario final. Los mismos deben ser completados con total sinceridad y detalle en los datos que se consignent.

No existen beneficios por su participación, pero tampoco daños.

Se resguardará la identidad de las personas incluidas en este estudio.

Se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, garantizado la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en este estudio es voluntaria como así también el de poder retirarse del mismo en cualquier momento sin perjuicio alguno por ello

Desde ya se agradece su colaboración. Le solicitamos que, de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de respondente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha: .....
Firma: .....
DNI: .....

Responsable del estudio: .....

(Firma)

**Universidad ISALUD**

## ANEXO N° 3

### PREPARACIONES BÁSICAS

En esta sección se incluyen recetas estándar de preparaciones comunes, con el objeto de facilitar el registro de alimentos. Las cantidades de alimentos se expresan en peso neto y crudo. Todas las recetas están calculadas son para una porción y en algunos casos se especifica la cantidad de "unidades" cuando ambas medidas no coincidan.

#### SOPAS

---

##### Sopa de verdura:

Apio _____	7 g
Cebolla _____	5 g
Puerro _____	5 g
Choclo _____	5 g
Papa _____	20 g
Acelga _____	10 g
Zapallo _____	20 g
Zanahoria _____	20 g
Zapallitos _____	10 g

##### Sopa de cereales:

Caldo concentrado _____	3 g
Arroz, fideos soperos, sémola.....	15 g

#### USO DE GRASAS Y ACEITES

---

Para estimar la absorción de aceite o grasa en las frituras, se considera el 10% del peso de la preparación, lista para freír. En el caso de las preparaciones que se cocinan al horno, se calcula un 3% de absorción.

#### PREPARACIONES CON CARNE

---

##### Hamburguesa:

(carne vacuna, pollo o pescado)

Carne picada _____	100 g
Huevo _____	5 g
Aceite _____	5 g

##### Albóndigas:

(3 unidades)

Carne picada _____	100 g
Miga de pan _____	30 g
Cebolla _____	30 g

Huevo \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

### **Pan de carne:**

(vacuna, pollo o pescado)

Carne picada \_\_\_\_\_ 100 g  
Miga de pan \_\_\_\_\_ 30 g  
Cebolla \_\_\_\_\_ 30 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

### **Pastel de carne:**

#### **Masa:**

Harina de trigo: \_\_\_\_\_ 60 g  
Aceite: \_\_\_\_\_ 10 g

#### **Relleno:**

Carne picada \_\_\_\_\_ 80 g  
Queso de rallar \_\_\_\_\_ 3 g  
Cebolla \_\_\_\_\_ 20 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 10 g

### **Milanesa:**

(1 unidad chica de carne de vaca o pescado)

Carne \_\_\_\_\_ 100 g  
Pan rallado \_\_\_\_\_ 30 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 10 g

#### **Aceite:**

Frita \_\_\_\_\_ 15 g (neto absorbido)  
Al horno \_\_\_\_\_ 5 g (neto absorbido)

### **Escalopes:**

(1 unidad chica)

Carne \_\_\_\_\_ 100 g  
Harina \_\_\_\_\_ 30 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 15 g (neto absorbido)

### **Milanesa napolitana:**

Milanesa \_\_\_\_\_ 1 unidad ( ver receta)  
Queso cuartirolo \_\_\_\_\_ 40 g  
Jamón \_\_\_\_\_ 20 g

Tomate al natural \_\_\_\_\_ 20 g  
Cebolla \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

### **Milanesa de pollo:**

Pollo suprema de pechuga \_\_\_\_\_ 240 g  
Suprema de pata \_\_\_\_\_ 200 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 15 g  
Pan rallado \_\_\_\_\_ 30 g

### **Aceite Absorbido:**

Frita \_\_\_\_\_ 30 g si es de 240 g  
ó \_\_\_\_\_ 25 g si es de 200 g  
Al horno \_\_\_\_\_ 10 g si es de 240 g  
ó \_\_\_\_\_ 7 g si es de 200 g

### **Pescado poché:**

Filet de pescado \_\_\_\_\_ 150 g  
Caldo \_\_\_\_\_ 3 g

### **Filet de pescado a la romana:**

Pescado \_\_\_\_\_ 150 g  
Harina \_\_\_\_\_ 30 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 20 g

### **Paella:**

Arroz \_\_\_\_\_ 50 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 10 g  
Cebolla \_\_\_\_\_ 10 g  
Tomate fresco \_\_\_\_\_ 25 g  
Arvejas frescas \_\_\_\_\_ 10 g  
Pescado, pejerrey ó corvina \_\_\_\_\_ 40 g  
Mejillones \_\_\_\_\_ 40 g  
Camarones \_\_\_\_\_ 20 g  
Calamares \_\_\_\_\_ 40 g

## **SALSAS**

---

### **Salsa Blanca:**

Leche \_\_\_\_\_ 100 g  
Harina \_\_\_\_\_ 7 g  
Manteca \_\_\_\_\_ 5 g

### **Salsa de Tomate:**

Tomate fresco o al natural \_\_\_\_\_ 30 g  
Cebolla \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

## CEREALES Y PASTAS

---

### Arroz, fideos, polenta:

Cereal o pasta \_\_\_\_\_ 70 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 10 g  
ó manteca \_\_\_\_\_ 5 g  
ó salsa de tomate \_\_\_\_\_ 50 g  
Queso de rallar \_\_\_\_\_ 5 g

### Ravioles:

#### Masa:

Harina de trigo \_\_\_\_\_ 50 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 5 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

#### Relleno:

Acelga \_\_\_\_\_ 20 g  
Ricota o carne vacuna o pollo \_\_\_\_\_ 25 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 5 g  
Cebolla \_\_\_\_\_ 20 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 10 g  
ó Manteca \_\_\_\_\_ 5 g  
Salsa de tomate \_\_\_\_\_ 50 g  
Queso de rallar \_\_\_\_\_ 5 g

### Ñoquis de papa:

Papa \_\_\_\_\_ 120 g  
Harina de trigo \_\_\_\_\_ 40 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 10 g  
ó manteca \_\_\_\_\_ 5 g  
ó salsa de tomate \_\_\_\_\_ 50 g  
Queso de rallar \_\_\_\_\_ 5 g

### Ñoquis a la romana:

Sémola o harina de maíz \_\_\_\_\_ 60 g  
Caldo o leche \_\_\_\_\_ 180 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 7 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 10 g  
ó manteca \_\_\_\_\_ 5 g  
ó salsa de tomate \_\_\_\_\_ 50 g  
Queso de rallar \_\_\_\_\_ 5 g



### **Canelones (2 unidades):**

#### **Masa:**

Harina de trigo_____	30 g
Leche_____	70 g
Huevo_____	10 g

#### **Relleno:**

Acelga_____	80 g
Ricota o carne vacuna o pollo_____	60 g
Cebolla_____	30 g
Queso rallado_____	5 g
Aceite_____	5 g
Salsa de tomate_____	50 g

### **Empanada 1 unidad:**

Harina_____	20 g
Carne picada_____	20 g
Cebolla_____	10 g
Grasa_____	5 g
Aceituna_____	3 g
Huevo_____	5 g

#### **Aceite:**

Frita_____	10 g (neto absorbido)
Al horno_____	5 g (neto absorbido)

### **Tarta (con una sola tapa):**

#### **Masa:**

Harina_____	30 g
Manteca_____	5 g
Yema_____	5 g

#### **Relleno de hortalizas:**

Zapallito (etc.)_____	100 g
Queso rallado_____	10 g
Huevo_____	10 g
Salsa blanca_____	1 porción (ver receta)

#### **Relleno de jamón y queso:**

Jamón_____	50 g
Queso_____	50 g
Cebolla_____	30 g
Huevo_____	10 g

### **Pizza:**

Harina de trigo_____	30 g
Aceite_____	3 g
Puré de tomate_____	10 g
Aceite_____	5 g
Aceituna_____	5 g
Muzzarella_____	20 g

**Fugaza:**

Harina de trigo	30 g
Aceite	3 g
Cebolla	50 g

**Faina:**

Harina de garbanzos	20 g
Aceite	8 g

**Guiso:**

Arroz, fideos u otros cereales	40 g
ó legumbres	50 g
Zanahoria	10 g
Cebolla	20 g
Aceite	10 g
Carne	50 g
Morrón	15 g
Papa	60 g
Puré de tomate	10 g
Caldo cubito	2 g

**PREPARACIONES CON HORTALIZAS**

---

**Ensalada mixta:**

Lechuga	30 g
Aceite	5 g
Tomate	120 g
Cebolla	20 g

**Ensalada Rusa:**

Papa	100 g
Zanahoria	40 g
Arvejas	30 g
Mayonesa	30 g

**Ensalada de hortalizas cocidas:**

Remolacha	70 g
Chaucha	70 g
Zanahoria	60 g
Aceite	5 g

### **Ensalada de papa y zanahoria:**

Papa \_\_\_\_\_ 150 g  
Zanahoria \_\_\_\_\_ 50 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

### **Puré:**

Papa o Batata \_\_\_\_\_ 200 g  
Leche \_\_\_\_\_ 5 g  
Manteca o aceite \_\_\_\_\_ 5 g

### **Puré mixto:**

Zapallo \_\_\_\_\_ 100g  
Papa \_\_\_\_\_ 100 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

### **Puré amarillo:**

Zapallo \_\_\_\_\_ 100 g  
Zanahoria \_\_\_\_\_ 100 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g

### **Budines de hortalizas:**

Zapallo, zanahoria, zapallitos  
ó acelga \_\_\_\_\_ 180 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 25 g  
Leche \_\_\_\_\_ 100 cc  
Harina \_\_\_\_\_ 10 g  
Aceite \_\_\_\_\_ 5 g  
Queso rallado \_\_\_\_\_ 5 g

### **Tortilla:**

Acelga ó papa (etc.) \_\_\_\_\_ 180 g  
Cebolla \_\_\_\_\_ 30 g  
Huevo \_\_\_\_\_ 50 g  
Aceite:  
Al horno \_\_\_\_\_ 15 g  
Frita \_\_\_\_\_ 30 g

## **POSTRES**

---

### **Compota de fruta fresca:**

Manzana o pera \_\_\_\_\_ 150 g  
Azúcar \_\_\_\_\_ 10 g

### **Compota de fruta desecada:**

Fruta desecada\_\_\_\_\_ 40 g  
Azúcar\_\_\_\_\_ 10 g

### **Fruta asada:**

Frutas\_\_\_\_\_ 150 g  
Azúcar\_\_\_\_\_ 10 g  
Jugo de naranja\_\_\_\_\_ 100 cc

### **Ensalada de frutas:**

Frutas varias\_\_\_\_\_ 150 g  
Azúcar\_\_\_\_\_ 10 g

### **Flan casero:**

Leche\_\_\_\_\_ 200 cc  
Huevo\_\_\_\_\_ 50 g  
Azúcar\_\_\_\_\_ 20 g

### **Flan comercial:**

Leche\_\_\_\_\_ 200 cc  
Polvo para flan\_\_\_\_\_ 20 g  
Azúcar (caramelo)\_\_\_\_\_ 20 g

### **Gelatina:**

Polvo\_\_\_\_\_ 20 g

### **Arroz con leche (1 compotera):**

Azúcar\_\_\_\_\_ 30 g  
Arroz\_\_\_\_\_ 50 g  
Leche\_\_\_\_\_ 250 cc  
(sufre evaporación y absorción  
por parte del arroz)  
ó Leche entera en polvo\_\_\_\_\_ 25 g

### **Masa de tarta dulce (1/6):**

Harina\_\_\_\_\_ 50 g  
Azúcar\_\_\_\_\_ 10 g  
Manteca\_\_\_\_\_ 15 g  
Huevo\_\_\_\_\_ 10 g

### **Bizcochuelo:**

Huevo \_\_\_\_\_ 35 g  
Azúcar \_\_\_\_\_ 25 g  
Harina de trigo \_\_\_\_\_ 25 g

## **MEDIDAS, EQUIVALENCIAS Y PORCIONES**

Los valores en peso corresponden a peso bruto, y en cada caso se aclara el tipo de unidad de referencia.

### **LECHE, YOGUR Y QUESO**

---

#### **Leche fluida:**

250 cc \_\_\_\_\_ (1 taza tamaño desayuno)  
200 cc \_\_\_\_\_ (1 taza tamaño mediano)  
150 cc \_\_\_\_\_ (1 vaso chico)  
80 cc \_\_\_\_\_ (1 pocillo de café)

#### **Leche en polvo:**

15 g \_\_\_\_\_ (1 cda. Sopera)  
10 g \_\_\_\_\_ (1 cda tipo postre)  
5 g \_\_\_\_\_ (1 cda tipo té)

#### **Yogur:**

200 cc \_\_\_\_\_ (1 pote o 1 vaso sólo yogur)  
190 cc \_\_\_\_\_ (1 pote con cereales)  
125 cc \_\_\_\_\_ (1 pote tipo Ser chico)

#### **con fruta**

yogur \_\_\_\_\_ 170 g  
+ frutas \_\_\_\_\_ 20 g

#### **Quesos:**

#### **Tipo untable:**

25 g \_\_\_\_\_ (1 cda. Sopera colmada)  
20 g \_\_\_\_\_ (1 cda. Postre colmada)  
15 g \_\_\_\_\_ (1 cda. Tipo té colmada)  
10 g \_\_\_\_\_ (1 cda. Tipo café colmada)

#### **En barra:**

20 g \_\_\_\_\_ (1 feta)

### **Queso de rallar:**

5 g \_\_\_\_\_ (1 cda sopera)

## **HUEVOS Y CARNES**

---

### **Huevo:**

Entero \_\_\_\_\_ 50 g (1 unidad)  
Yema \_\_\_\_\_ 15 g (1 unidad)  
Clara \_\_\_\_\_ 35 g (1 unidad)  
Huevo batido \_\_\_\_\_ 10 g (1 cda. sopera)

### **Carnes (en Peso bruto):**

#### **Cerdo:**

Costilla \_\_\_\_\_ 1 unidad 200 g (con hueso)

#### **Vacuno:**

Bife ancho con hueso  
Mediano (17 x 12 x 1,5) \_\_\_\_\_ 300 g

Bife ancho con hueso  
Grande (19 x 13 x 2,5) \_\_\_\_\_ 400 g

Bife angosto con hueso \_\_\_\_\_ 200 g  
Sin hueso \_\_\_\_\_ 140 g

Churrasco  
(14 x 10 x 1,5) \_\_\_\_\_ 150 g

Churrasco de hígado  
mediano \_\_\_\_\_ 150 g  
grande \_\_\_\_\_ 200 g

Emincé \_\_\_\_\_ 80-100 g

Hamburguesa \_\_\_\_\_ 80 g

Albóndiga \_\_\_\_\_ 50 g (1 u. mediana)

#### **Filet de pescado:**

Mediano \_\_\_\_\_ 120 g  
Grande \_\_\_\_\_ 175 g

## Pollo:

Pollo ¼	390 g (pata y muslo)
Ala	110 g (1 unidad)
Pata	170 g (1 unidad)
Muslo	225 g (1 unidad)
Pechuga	160 g (1/2 unidad)
Suprema de pata	220 g (1 unidad)
Suprema de pechuga	245 g (1 unidad)

## FIAMBRES Y EMBUTIDOS

---

Salchichas tipo Viena	40 g (1 unidad)
Chorizo	100 g (1 unidad)
Chorizo bombón	40-50 g (1 unidad)
Morcilla: 100 g	1 unidad)
Mortadela: 25 g	(1 feta)
Salame: 10 g	(1 feta)
Salchichón: 15 g	(1 feta)
Jamón Crudo: 15 g	(1 feta)
Jamón Cocido: 20 g	(1 feta)

## HORTALIZAS

---

<b>Rabanito</b>	20 g c/u
<b>Alcaucil</b> corazón	30 g por unidad.
<b>Apio</b> crudo picado	
1 taza	100 g
Ají picado	
1 cda. Sopera	10 g
<b>Palmitos</b> al natural	
1 unidad mediana	30 g
<b>Pepino</b> en rodajas	
1 taza	120 g
<b>Hinojo</b> crudo cortado en juliana	
1 taza	100 g
<b>Berenjena</b> hervida	
1 taza	160g
<b>Soja</b> brotes	
1 taza	60 g
<b>Cebolla</b> cruda picada	
1 cda. Sopera	10 g
<b>Choclo</b> ½ unidad	100 g
<b>Choclo</b> en grano al natural	
1 taza	150 g
<b>Choclo</b> en grano cremoso	
1 taza	200 g
<b>Palta</b> 1 unidad mediana	400 g
<b>Palta</b> 1 unidad chica	300 g
<b>Palta</b> en dados 1 taza	100 g
<b>Puerro</b> picado 1 taza	70 g
<b>Zanahoria</b> cocida en dados	

1 taza \_\_\_\_\_ 100 g

<b>HORTALIZAS</b>	<b>1 UNIDAD</b>	<b>1 UNIDAD</b>	<b>1 UNIDAD</b>
<b>PESO BRUTO</b>	<b>GRANDE (g)</b>	<b>MEDIANA (g)</b>	<b>CHICA (g)</b>
Ají	140	90	70
Batata	220	180	100
Berenjena	300	250	200
Calabaza (rodaja)	150	100	70
Choclo	200	160	100
Cebolla	180	120	70
Papa	300	200	100
Pepino	200	150	100
Remolacha	150	80	60
Tomates redondos	250	150	100
Zanahoria	170	100	70
Zapallito	200	150	80

## **FRUTAS**

---

### **Frutas frescas:**

#### **Ananá** fresco

1 rodaja de 1cm de espesor \_\_\_\_\_ 75 g

#### **Ananá** fresco en trozos

1 taza \_\_\_\_\_ 150 g

### **Frutas desecadas:**

Orejón de pera \_\_\_\_\_ 30 g c/u

Orejón de durazno \_\_\_\_\_ 25 g c/u

Ciruela desecada con carozo \_\_\_\_\_ 7 g

Pasas de uva \_\_\_\_\_ 0,6 g c/u

### **Frutas secas:**

Nuez \_\_\_\_\_ 2 g 1 unidad sin cáscara

Avellana \_\_\_\_\_ 1 g 1 unidad sin cáscara

Almendra \_\_\_\_\_ 1-2 g 1 unidad sin cáscara



<b>FRUTAS</b>	<b>1 UNIDAD</b>	<b>1 UNIDAD</b>	<b>1 UNIDAD</b>
<b>PESO BRUTO</b>	<b>GRANDE (g)</b>	<b>MEDIANA (g)</b>	<b>CHICA (g)</b>
Pomelo	300	200	150
Banana	200	160	100
Pera	200	150	100
Melón (p.neto)	200	150	100
Sandía (p. neto)	250	200	150
Uvas	250	150	100
Mandarinas	200	150	100
Manzanas	250	180	120
Duraznos	200	150	100
Pelones	150	120	80
Ciruela	80	60	30
Kiwi	120	100	60
Higo	100	50	25
Cereza		5	
Damasco	45	30	20
Frutilla	20	10	8

## **CEREALES LEGUMBRES Y DERIVADOS**

---

### **Arroz:**

70 g Peso crudo \_\_\_\_\_ (1 pocillo tipo café)  
 40 g Peso cocido \_\_\_\_\_ (1 pocillo tipo café)  
 20 g Peso crudo \_\_\_\_\_ (1 cda. Sopera colmada)  
 10 g Peso cocido \_\_\_\_\_ (1 cda. Sopera colmada)

### **Sémola de trigo:**

20 g \_\_\_\_\_ (1 cda. Sopera)

### **Harina de maíz:**

70 g Peso crudo \_\_\_\_\_ (1 pocillo tipo café)  
 40 g Peso cocido \_\_\_\_\_ (1 pocillo tipo café)

**Fécula de maíz:**

15 g \_\_\_\_\_ (1 cda. Sopera)

**Fideos cintas:**

300 g Peso cocido\_\_ (1 plato hondo porción abundante)

200 g Peso cocido\_\_ (1 plato playo porción abundante)

**Ñoquis:**

10 a 12 unidades (½ plato playo)\_\_ 100 g

**Ravioles:**

11 unidades ( ½ plato playo) \_\_\_\_\_100 g

**Tapa de empanada** \_\_\_\_\_ 30 g c/u

**Tapa de tarta grande:**

210 g c/u 1 porción equivale a 1/6 de unidad (1 porción doble tapa: 70 g)

**Tapa tarta chica:**

125 g c/u 1 porción de tarta equivale a ¼ de unidad (1 porción doble: tapa 60 g)

**Masa de Pizza a la piedra 1/6** \_\_\_\_\_ 60 g

**Empanada de carne ó atún ó pollo** 60 g

**Masa de Pizzota** \_\_\_\_\_ 1 unidad 100 g

**Masa de Pizza de molde** \_\_\_\_\_ 1/8 75 g

**Porotos, garbanzos, lentejas:**

1 pocillo tipo café (p. crudo) \_\_\_\_\_ 70 g

1 plato playo (p. cocido) \_\_\_\_\_ 180 g

### **Tortilla:**

1 porción mediana

(10 x 10 x 3 cm de espesor)\_\_\_\_\_200 g

### **MODIFICACION DEL PESO POR COCCION**

---

### **Pastas secas:**

Se tomará el peso cocido y se lo dividirá por 3 para obtener el peso neto crudo.

### **Pastas frescas:**

Se tomará el peso cocido y se dividirá por 1,5 para obtener el peso neto crudo.

### **Legumbres:**

Se tomará el peso cocido y se dividirá por 2 para obtener el peso neto crudo.

### **PAN Y GALLETITAS**

---

#### **Pan** tipo molde

1 rodaja\_\_\_\_\_25 g

#### **Pan** para hamburguesa

1 unidad\_\_\_\_\_70 g

#### **Pebete**

1 unidad\_\_\_\_\_60 g

#### **Miñón**

1 unidad\_\_\_\_\_40 g

#### **Felipe**

1 unidad\_\_\_\_\_70 g

#### **Figacita** manteca

1 unidad\_\_\_\_\_30 g

**Pan** árabe\_\_\_\_\_50 g

**Chipá**\_\_\_\_\_25 g

**Chipá** mediano\_\_\_\_\_60 g

#### **Galletitas** tipo agua

grandes tipo sándwich\_\_\_\_\_7 g

tipo Criollitas\_\_\_\_\_5 g

#### **Grisín**

1 unidad chica\_\_\_\_\_5 g

1 unidad grande\_\_\_\_\_10 g

#### **Facturas**

medialuna de manteca\_\_\_\_\_40 g

medialuna de grasa\_\_\_\_\_30 g

sacramento\_\_\_\_\_ 40 g  
factura rellena\_\_\_\_\_ 60 g

### **Galletitas dulces**

Simple  
1 unidad\_\_\_\_\_ 8 g  
Rellenas  
1 unidad\_\_\_\_\_ 15 g  
oblas simples  
1 unidad \_\_\_\_\_ 5 g  
oblas dobles  
1 unidad\_\_\_\_\_ 11 g  
Vainilla  
1 unidad\_\_\_\_\_ 10 g

### **AZUCAR, GOLOSINAS Y MERMELADAS:**

---

#### **Azúcar**

cda. Sopera\_\_\_\_\_ 15 g  
cda. Tipo postre\_\_\_\_\_ 10 g  
cda. Tipo té\_\_\_\_\_ 5 g  
cda. Tipo café\_\_\_\_\_ 3 g  
Sobre\_\_\_\_\_ 6,25 g  
Mate cebado con azúcar considerar  
por mate\_\_\_\_\_ 3 g

#### **Golosinas**

Alfajor simple\_\_\_\_\_ 50 g  
Alfajor triple\_\_\_\_\_ 90 g  
Caramelos duros\_\_\_\_\_ 7 g  
Caramelos masticables\_\_\_\_\_ 5 g  
Chupetín\_\_\_\_\_ 15 g  
Chocolate para taza una barrita\_\_\_\_\_ 10 g  
Helado de agua palito\_\_\_\_\_ 60 g  
Helado de crema palito\_\_\_\_\_ 80 g  
Bombones\_\_\_\_\_ 10 g  
Pastillas o gomitas\_\_\_\_\_ 3 g  
Turrón de maní\_\_\_\_\_ 25 g

#### **Mermeladas de fruta:**

1 cda. Sopera\_\_\_\_\_ 20 g  
1 cda. Tipo postre\_\_\_\_\_ 12 g  
1 cda. Tipo te\_\_\_\_\_ 8 g

#### **Dulce compacto:**

1 trozo de 5 x 5 x1\_\_\_\_\_ 50 g  
1 cda. Sopera dulce de leche\_\_\_\_\_ 20 g

### **GRASAS Y ACEITES:**

---

Manteca 1 cda de té	_____	5 g
Mayonesa 1 cda sopera	_____	30 g
Mayonesa 1 sobrecito	_____	10 g
Aceite 1 cucharada sopera	_____	15 g
Aceite 1 sobrecito	_____	8 g

## LIQUIDOS

---

1 taza tamaño desayuno ó 1 plato sopero	_____	250 cc
1 vaso mediano	_____	200 cc
1 vaso chico ó 1 compotera	_____	150 cc
1 cucharón mediano	_____	100 cc
1 copa de vino con pie	_____	100 cc
1 pocillo tipo café	_____	80 cc
1 copa licor	_____	30 cc
1 cucharada	_____	15 cc
1 mate cebado	_____	40 cc

## ENLATADOS ( PESO ESCURRIDO)

---

Atún (lata chica)		
al natural y al aceite	_____	125 g
Ananá	_____	485 g
Arvejas	_____	180 g
Caballa	_____	260 g
Champiñones	_____	210 g
Choclo	_____	260 g
Duraznos	_____	495 g
Garbanzos	_____	240 g
Jardinera	_____	240 g
Tomate	_____	240 g