



USTATUNJA.EDU.CO



@santotomastunja

“Descripción de la Coherencia a la Dieta Mediterránea como Modelo Nutricional, realizada a los Estudiantes de Educación Física de la UPTC DEL 2020-2, Estrategia Enfocada hacia la Promoción de Estilos de Vida Saludables.”

Jenny Constanza Reyes Espinosa
Auditoría en Salud



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1732



USTATUNJA.EDU.CO



@santotomastunja

INTRODUCCIÓN

La alimentación es un factor fundamental en la vida de las personas, que va mas allá de lo fisiológico, es mucho más complejo; elegir que alimentos prefieren las personas y cuáles no, obedece a patrones culturales, saberes y costumbres transmitidas a lo largo de la historia de la humanidad y representa en muchas ocasiones a grupos poblacionales, que los hace particulares y los diferencia de otros.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1732



IDENTIFICACION DEL PROBLEMA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - UNIVS 1732



En la actualidad los estilos de vida de las personas tienden a ser más sedentarios y a consumir más alimentos industriales

Las personas destinan menos tiempo para preparar alimentos y consumirlos de manera tranquila, lo que ha llevado a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como la enfermedad cardiovascular.

La etapa universitaria supone muchos cambios en el estilo de vida y es vulnerable desde el punto de vista nutricional



OBJETIVOS



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINERACIÓIN - 2015 1732



General

Describir la adherencia a la dieta mediterránea como modelo nutricional, en un grupo de estudiantes universitarios.

Específicos

Describir la adherencia a la dieta mediterránea, de un grupo de estudiantes universitarios.

Caracterizar la calidad de la dieta de los estudiantes comparada con un modelo de dieta saludable como es la dieta mediterránea.

Describir factores protectores y de riesgo nutricionales en estudiantes universitarios

MARCO NORMATIVO. Resolución No. 3280 del 2018



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - 2015 1732



Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud Información en salud A nivel poblacional.

“La información en salud es una acción estratégica que brinda un clima apropiado para la promoción de salud, calidad de vida y aporta a la construcción de otras formas de comprender y cuidar la salud”

La educación en salud es una herramienta clave para fomentar prácticas del cuidado de la salud de las personas, familias, comunidades y sus entornos, tales como la promoción de estilos y hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades

La alimentación saludable que incluye el incremento de consumo de frutas y verduras, la actividad física, la reducción del consumo de nutrientes de interés en salud pública (azúcar, sodio, grasas saturadas y grasas trans), es la directriz para el desarrollo del presente estudio.

Esta norma permite plantear indicadores para describir y medir la calidad de la dieta mediterránea en población universitaria, teniendo en cuenta variables como la edad, estrato socioeconómico, género, calidad de los alimentos consumidos

JUSTIFICACIÓN



La dieta mediterránea es uno de los modelos más saludables que existen

Junto con el ejercicio favorecen la prevención de enfermedades cardiovasculares, emergentes en la sociedad actual por el sedentarismo.

La adherencia a la dieta mediterránea representa un ejemplo de alimentación beneficiosa para la salud.

Se desea evaluar y describir cual es la adherencia la dieta mediterránea, de un grupo de estudiantes universitarios de la escuela de Educación Física de la UPTC en la asignaturas de nutrición antes y durante la pandemia, para el periodo 2020-2, con el propósito de describir en ésta población, factores protectores y factores de riesgo en relación a la adquisición de estilos de vida saludables.

MARCO TEÓRICO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILIDA MINEROCACIÓN - 2015 1732



“La alimentación constituye la base fundamental de una sociedad.

La cultura alimentaria, debe entenderse como los usos, tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos, que tienen relación directa con la consecución, transformación, consumo, manejo y distribución.

Cada sociedad construye su cultura alimentaria a partir de un proceso histórico de simbolización, de lo que considera comestible, rechazando otros productos por temor a enfermar o por tabúes culturales o religiosos.”

(Martínez, 2014, pp. 97-98).

ANTECEDENTES DE DIETA SALUDABLE



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VILLABA MINEROCACIÓN - 2015 1732



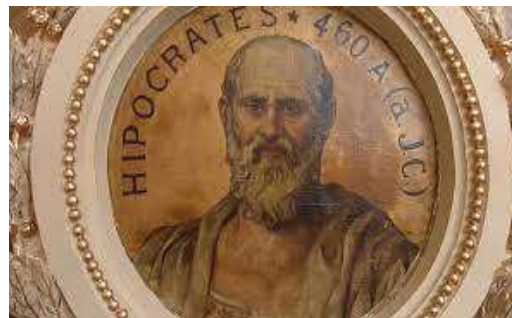
Desde la antigüedad la relación entre una dieta saludable y un buen estado de salud ha sido bien establecida y comprendida.

La Torá (620 A. C), libro de Deuteronomio, establece pautas de higiene y alimentación saludable

Hipócrates (siglo V) dijo “que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”, dando pautas sobre que es una dieta saludable

Los griegos describieron una alimentación sana y balanceada como un factor indispensable para llevar una vida saludable.

Galeno (129 D.C) consideró que la enfermedad no era un hecho necesario en la vida del hombre, sino que podía ser evitada, viviendo de una manera equilibrada. (Rodríguez, 2015, pp. 3).



Alimentación prehispánica en el altiplano Cundiboyacense



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - 2015 1732



Antes del descubrimiento de América en 1492, los muisca, indígenas nativos del altiplano cundiboyacense, tenían una dieta equilibrada, consumían alimentos ricos en proteína animal tales como pescado (pez capitán), aves, venados, entre otros, además de proteínas, vitaminas y minerales de origen vegetal”

En Samacá habían venados, borugos, armadillos, curíes, peces, aves de varias clases, cultivaban maíz, papa, frijol, ahuyama, hibus, cubios, arracacha, chuguas, sagú, mafafa y frutas como moras, tomate de árbol, curubo, uchuva, entre otras y en zonas más templadas había yuca, batatas, mostrando la rica variedad de la dieta de los indígenas “. Martínez (2014)



Colombia una despensa agrícola



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIBILBA MINEDUCACIÓN - SUITES 1732



Colombia es un país privilegiado, pues su disposición geográfica, climática y gastronómica, pues gracias a que cuenta con los tres pisos térmicos, permite a gran parte de la población tener acceso al consumo de frutas y verduras durante todo el año



La alimentación en la modernidad



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINDECAJÓN - 2015 1732



La norteamericanización del pensamiento latino genera estereotipos alimentarios que hace que cada vez más se adopte la comida industrial y la cultura norteamericana caracterizada por comida rápida, consumo de carnes procesadas, cereales refinados, patatas, helados, dulces y bebidas con alto contenido en azúcar y sal y bajo valor nutritivo.



DATOS EPIDEMIOLÓGICOS



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VILLABA MINEDUCACIÓN - 2015 1732

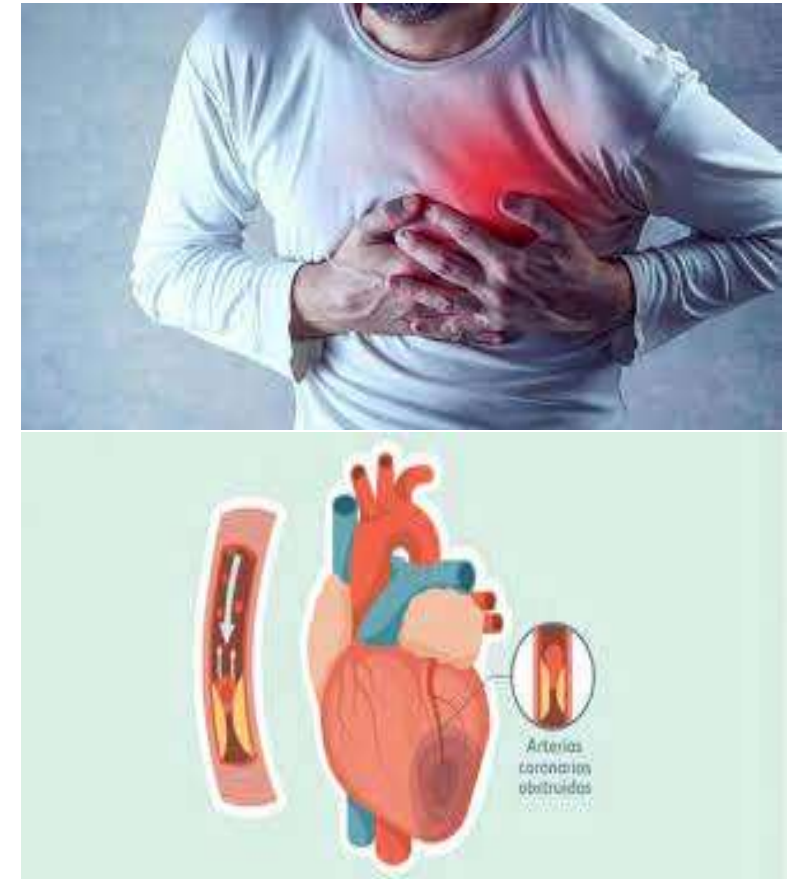


La enfermedad cardiovascular es la 1° causa de mortalidad y morbilidad en Colombia y en el mundo.

En el 2005 a 2018 las enfermedades del S. circulatorio fueron la 1° causa de mortalidad en Colombia para hombre y mujeres.

En el 2018 la enfermedad isquémica cardíaca produjo el 53,3% (36618) de las muertes, con una tasa de mortalidad del 80 muertes por cada 100000 habitantes, la enfermedad cerebrovascular causó el 21,1% (15260) muertes, la enfermedad hipertensiva causó el 12,2% (8841) de las muertes.

(ASIS, 2000, pp. 222).



Las enfermedades crónicas y enfermedad cardiovascular



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VILLABA MINEDUCACIÓN - SINCE 1732

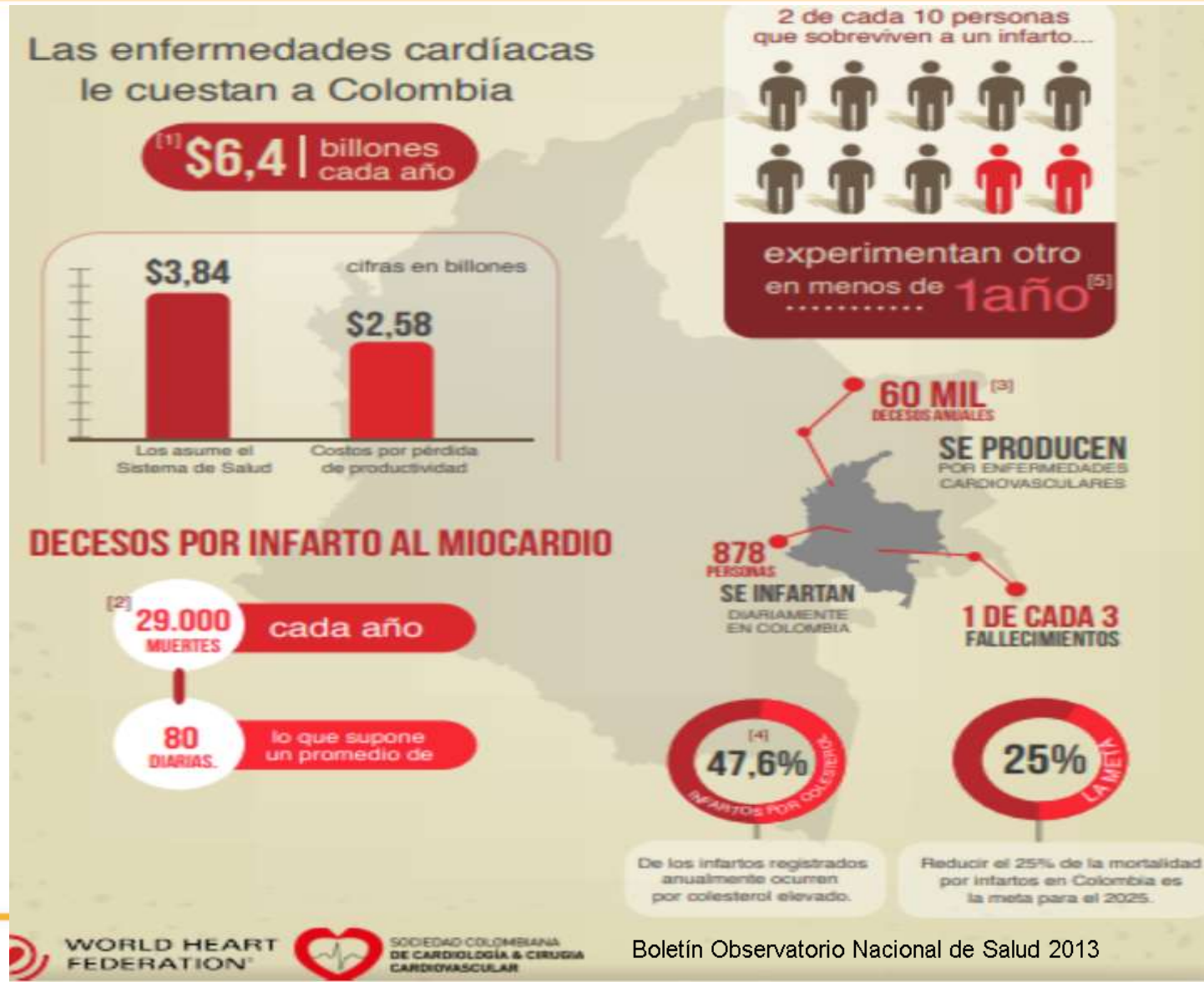


Las Enfermedades crónicas no transmisibles afectan a personas cada vez más jóvenes.

Enfermedad cardiovascular,, HTA, hipercolesterolemia, diabetes mellitus, obesidad, sobrepeso, se relacionan estrechamente con estilos de vida tales como nutrición inadecuada, falta de actividad física, consumo de alcohol y tabaco,

Es un problema de salud pública, genera grandes costos e impacta en de manera negativa en la economía y la salud.

• (Zambrano, 2020, pp. 503).



La etapa universitaria



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINDECAJÓN - 2015 1732



Durante el periodo universitario los jóvenes se encuentran en un momento crítico, ya que el desarrollo de sus estilos de vida impactará en su desempeño y salud a futuro. Convirtiéndose en un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional. (Delgado, 2021).



EDUCACION EN SALUD COMO ESTRATEGIA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - SUDES 1732



La educación en salud es una herramienta fundamental

Permite emancipar a las poblaciones y adquirir los conocimientos necesarios para mejorar su calidad de vida

Adoptando estilos de vida saludables, dentro de ellos una buena nutrición.

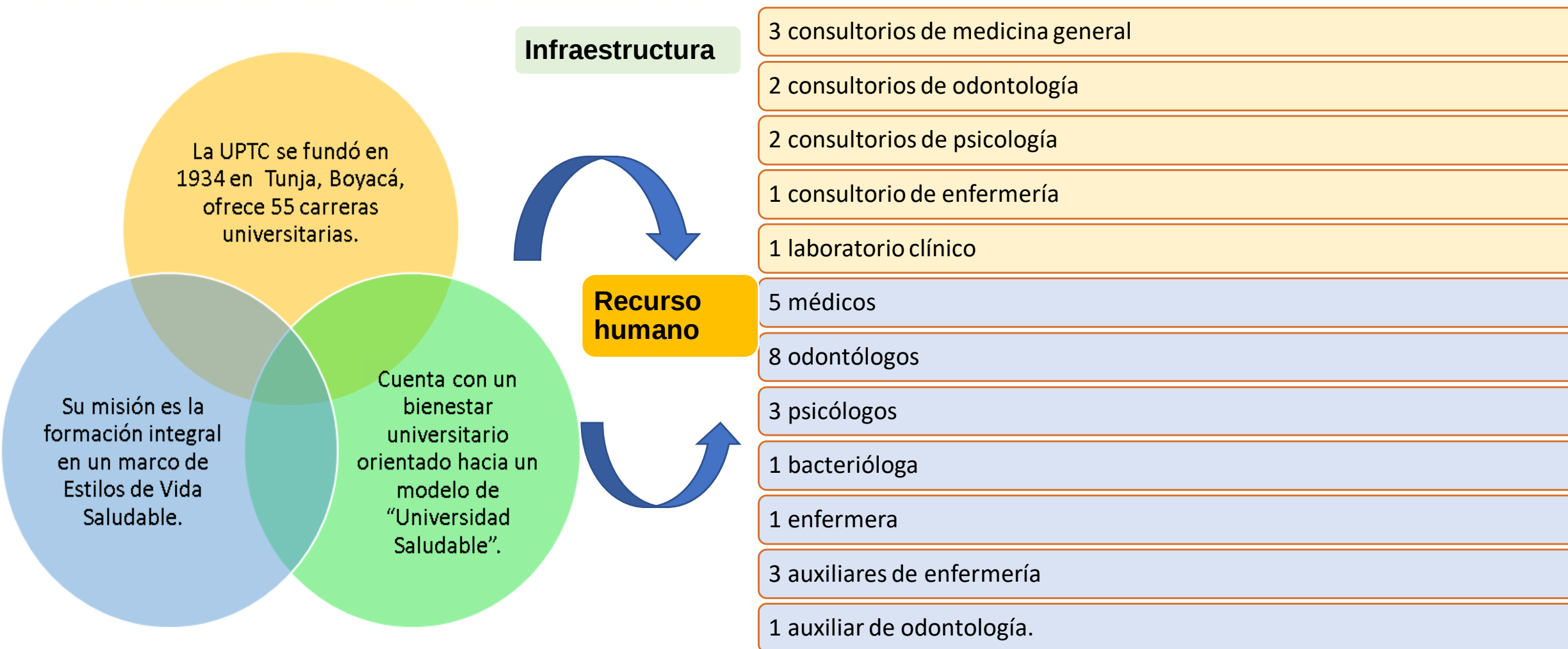
La educación es un elemento catalizador del desarrollo de un país



Bienestar universitario



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINERACIÓIN - 2015 1732



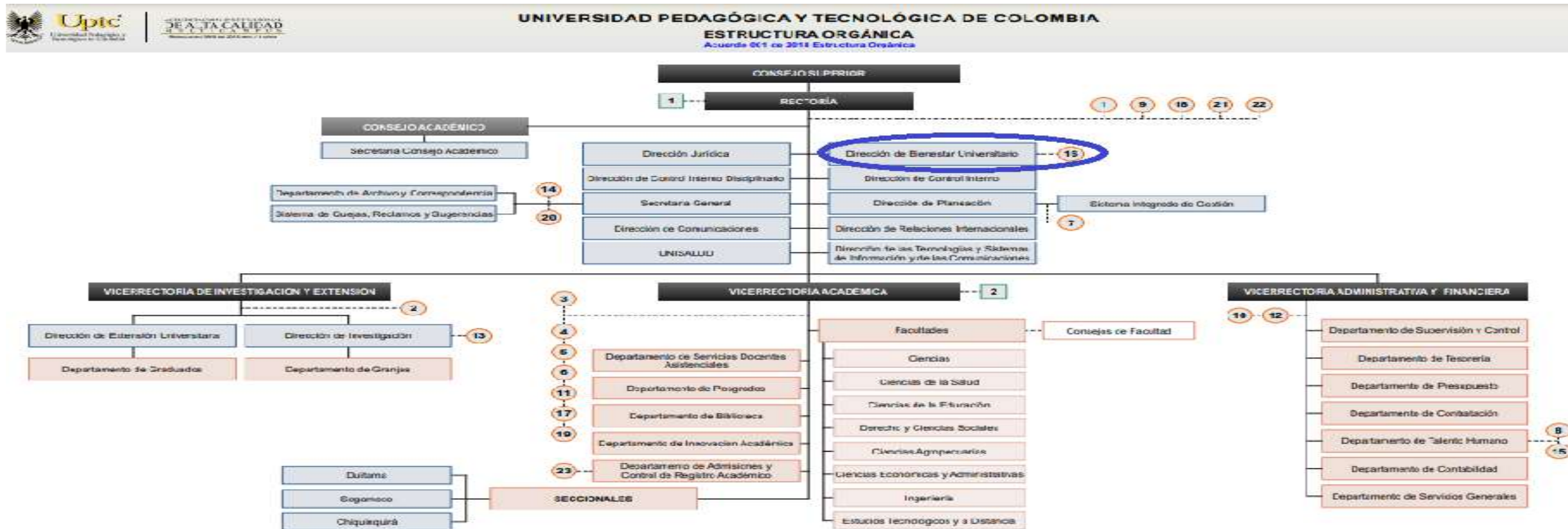
A CERCA DE LA INSTITUCION UNIVERSITARIA Y BIENESTAR



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRREINA MINERACI3N - 1515 1732



Figura #1. Organigrama Institucional de la UPTC



Fuente: Estructura orgánica y talento humano 2018. Universidad pedagógica y Tecnológica de Colombia, recuperada de www.uptc.edu.co

Mapa de Procesos UPTC



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VILLABA MINEROCACIÓN - 2015 1732



Fuente: Mapa de procesos 2018. Universidad pedagógica y Tecnológica de Colombia, recuperada de www.uptc.edu.co

METODOLOGÍA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - CIVIL 1732



Tipo de estudio: El presente es un estudio observacional, descriptivo.

Técnica e instrumento de recolección de datos: Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario KIDMED

Población de estudio: La población de estudio los estudiantes matriculados en la cohorte 2020-2, compuesta por 20 estudiantes, inscritos en la asignatura de nutrición de la Escuela de Educación Física de la UPTC.

Criterios de inclusión: ser estudiante de la UPTC inscrito a la asignatura de nutrición para el 2° semestre del 2020, tener menos de 30 años al momento de contestar la encuesta, diligenciar el consentimiento informado antes de contestar la encuesta, diligenciar la encuesta de manera voluntaria, completa y correcta, de acuerdo a las instrucciones iniciales, dadas por el encuestador.

Procedimiento de recolección: una vez seleccionado el cuestionario Kidmed como instrumento de recolección de la información para el presente estudio, fue solicitado el permiso para su uso a su autor, el Dr. Lluís Serra Majen, médico español, quien dio el permiso para su uso.

Test Kidmed de adhesión a la dieta mediterránea



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINDECAJÓN - 2015 1732



	Test de adhesión a la dieta mediterránea	Antes de la cuarentena		Ahora en la cuarentena	
		Si	No	Si	No
1	Consume una fruta o zumo de fruta todos los días				
2	Consume una segunda fruta todos los días				
3	Consume verduras frescas o cocinadas una vez al día				
4	Consume verduras frescas o cocinadas más de una vez al día				
5	Consume pescado por lo menos 2 ó 3 veces a la semana				
6	Consume 1 vez o más a la semana comidas rápidas				
7	Consume legumbres más de 1 vez a la semana				
8	Consume pasta, arroz, papa yuca o plátano casi a diario (5 o más veces x semana)				
9	Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas,...)				
10	Consume frutos secos por lo menos 2 ó 3 veces a la semana				
11	En su casa utilizan aceite de oliva				
12	No desayuna todos los días				
13	Desayuna un lácteo (leche, yogur, etc.)				
14	Desayuna pan empaquetados o comidas industriales				
15	Consume 2 yogures y/o queso (40 g) todos los días				
16	Consume dulces o golosinas varias veces al día				

Kidmed, Autor: Dr. Lluís Serra Majen.

Table I KIDMED test to assess the Mediterranean Diet adhesion ⁸	
KIDMED test	Scoring
Takes a fruit or fruit juice every day	+1
Has a second fruit every day	+1
Has fresh or cooked vegetables regularly once a day	+1
Has fresh or cooked vegetables more than once a day	+1
Consumes fish regularly (at least 2-3/week)	+1
Goes >1/ week to a fast food restaurant (hamburger)	-1
Likes pulses and eats them >1/week	+1
Consumes pasta or rice almost every day (5 or more per week)	+1
Has cereals or grains (bread, etc) for breakfast	+1
Consumes nuts regularly (at least 2-3/week)	+1
Uses olive oil at home	+1
Skips breakfast	-1
Has a dairy product for breakfast (yoghurt, milk, etc)	+1
Has commercially baked goods or pastries for breakfast	-1
Takes two yoghurts and/or some cheese (40 g) daily	+1
Takes sweets and candy several times every day	-1
KIDMED Index	Adherence to Med Diet
Score ≤ 3 points	Poor
Score 4-7 points	Medium
Score ≥ 8 points	High

RESULTADOS



ASPECTOS SOCIODEMOGRAFICOS

Se encontró que el 55% corresponde al género masculino y el 45% al género femenino, representado por 11 hombres y 9 mujeres.

Tabla #1. Distribución porcentual de la población según género

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	9	55
Masculino	11	45
Total	20	100

Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

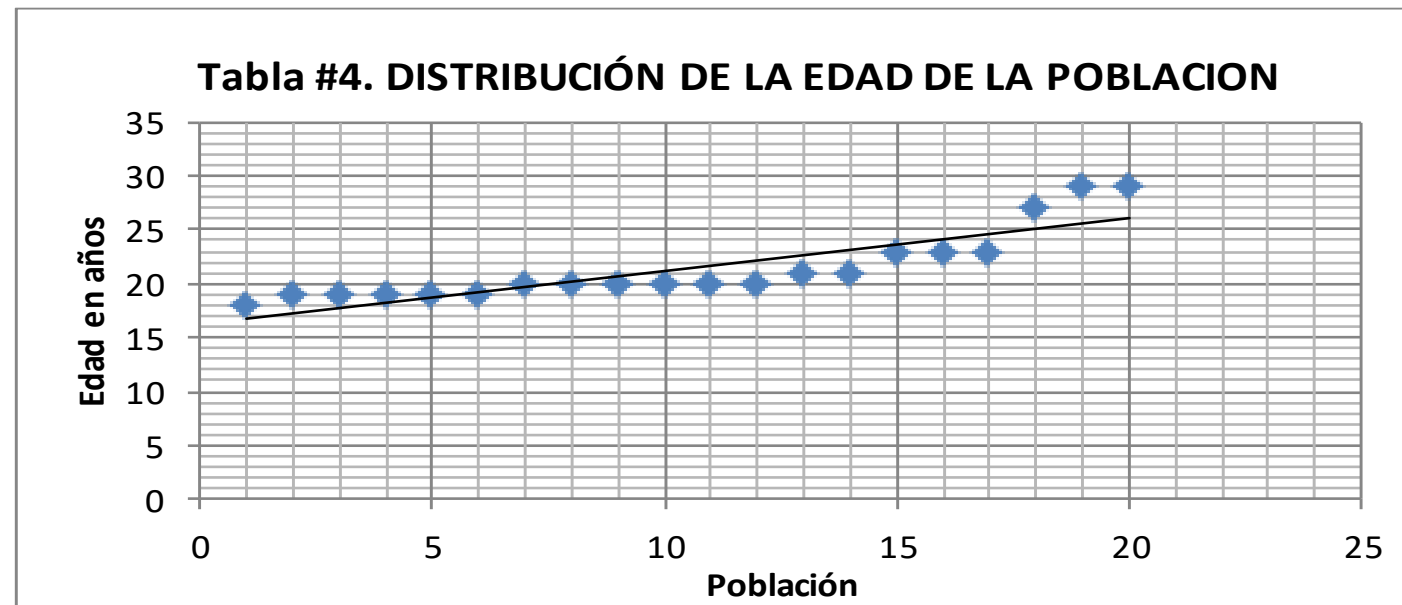
DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRUPO ETAREO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEROCACIÓN - 2015 1732



La edad de los estudiantes encuestados con el Kidmed, se encuentran dentro del rango de los 18 a os 29 años.



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRUPO ETAREO Y FRECUENCIA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILIDA MINERACIÓIN - SINIS 1732



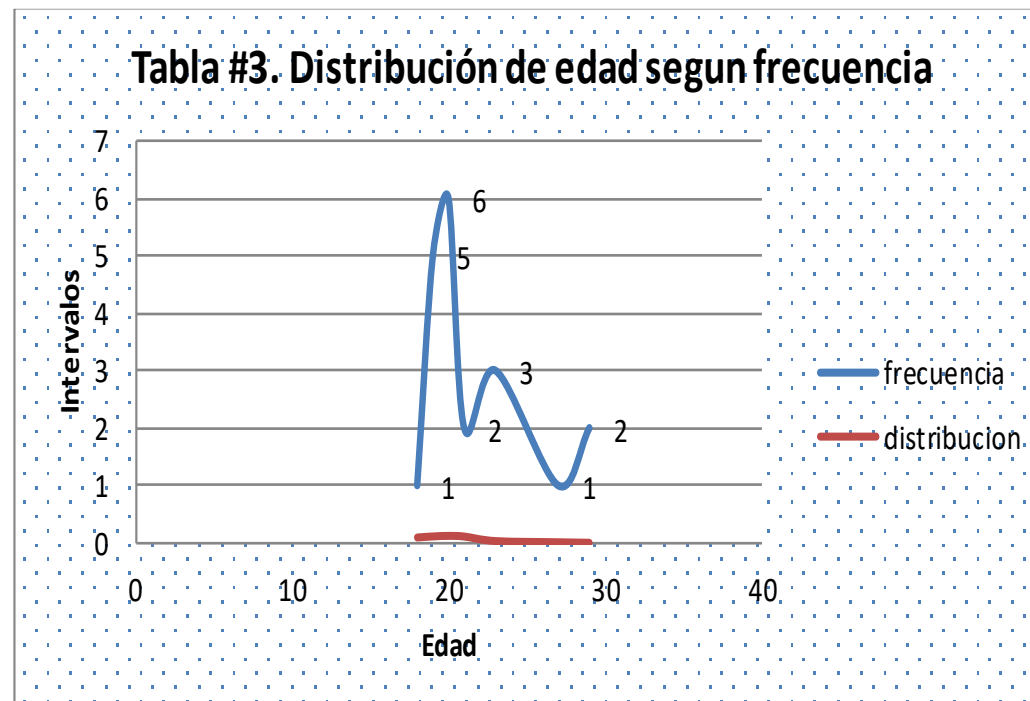
- El promedio de la edad es de 21,45 años
- La edad más frecuentemente presentada en la población o moda es 20 años
- La mediana corresponde a 20 años y coincide con la moda
- La desviación estándar corresponde a 3,3 en relación a la mediana.

Tabla #2. Descripción de la variable edad

Cantidad	Media	Moda	DS	Mínimo	Máximo	Mediana
20	21,45	20	3,3	18	29	20

Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

Tabla #3. Distribución de edad segun frecuencia



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN GRUPO ESTRATO SOCIOECONÓMICO

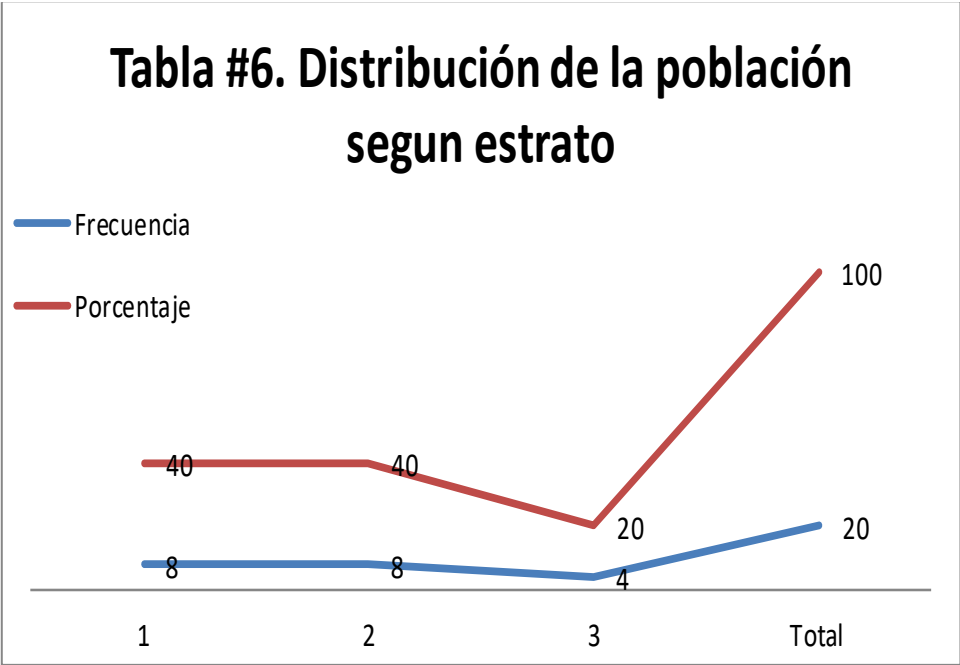
El 40% de los estudiantes se ubican en estrato 1, el 40% de los estudiantes se ubican en estrato 2 y el 20% se ubican en estrato 3, de esta manera los estratos 1 y 2 representan el 80% de la población.

Tabla #5. Distribución porcentual de la población según estrato socioeconómico SISBEN

Estrato socioeconómico	Frecuencia	Porcentaje
1	8	40%
2	8	40%
3	4	20%
Total	20	100%

Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

De la población estudiada podemos decir que el 80% de la población pertenece a los estratos 1 y 2 y solo el 20% de la población pertenece al estrato 3.



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN PROCEDENCIA

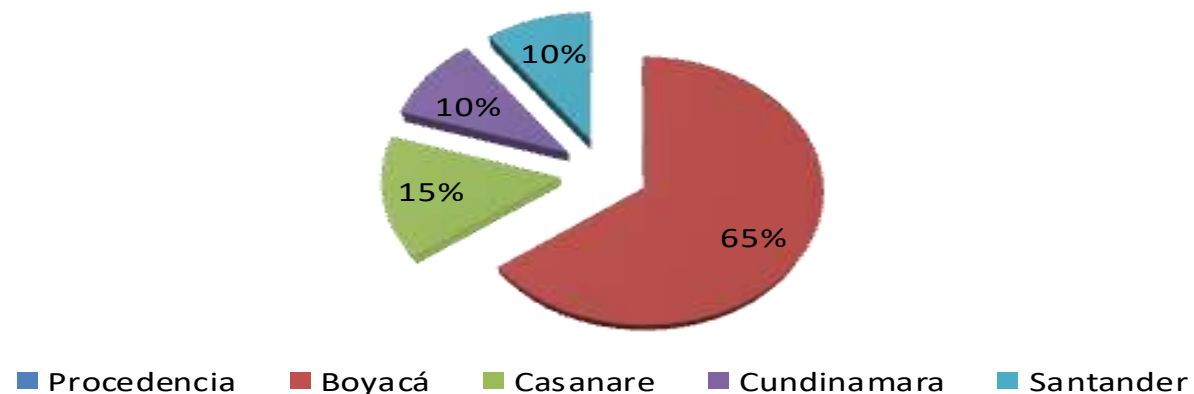


UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEROCACIÓN - 2015 1732



Respecto a los municipios de procedencia, el 65% de los estudiantes es procedente del departamento de Boyacá, distribuida en los municipios de Tunja, Duitama, Sogamoso, Combita y Tuta y el 35% restante corresponde a los departamentos de Casanare 15%, Cundinamarca 10% y Santander 10%.

Tabla 7. Distribución de la población por procedencia



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

DISTRIBUCIÓN SEGÚN SI VIVEN CON LOS PADRES

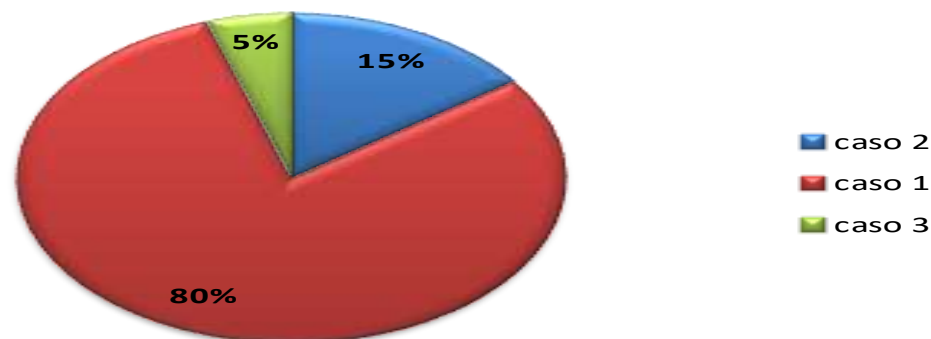


UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - CIVIL 1732



Según si los estudiantes viven con sus padres, se encontró 3 casos:

Tabla # 8. Distribución de estudiantes según si viven con los padres antes y durante la pandemia



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020

En el *caso 1* el 80% de los estudiantes no vivían con sus padres antes de la pandemia, pero ahora durante la pandemia viven con los padres. *Caso 2* el 15% de los estudiantes vive con sus padres antes y durante la pandemia, procedentes de Tunja o municipios aledaños y en el *caso 3*, el 5% no vive con los padres antes ni durante la pandemia, se trata de un estudiante, que convive con la pareja.

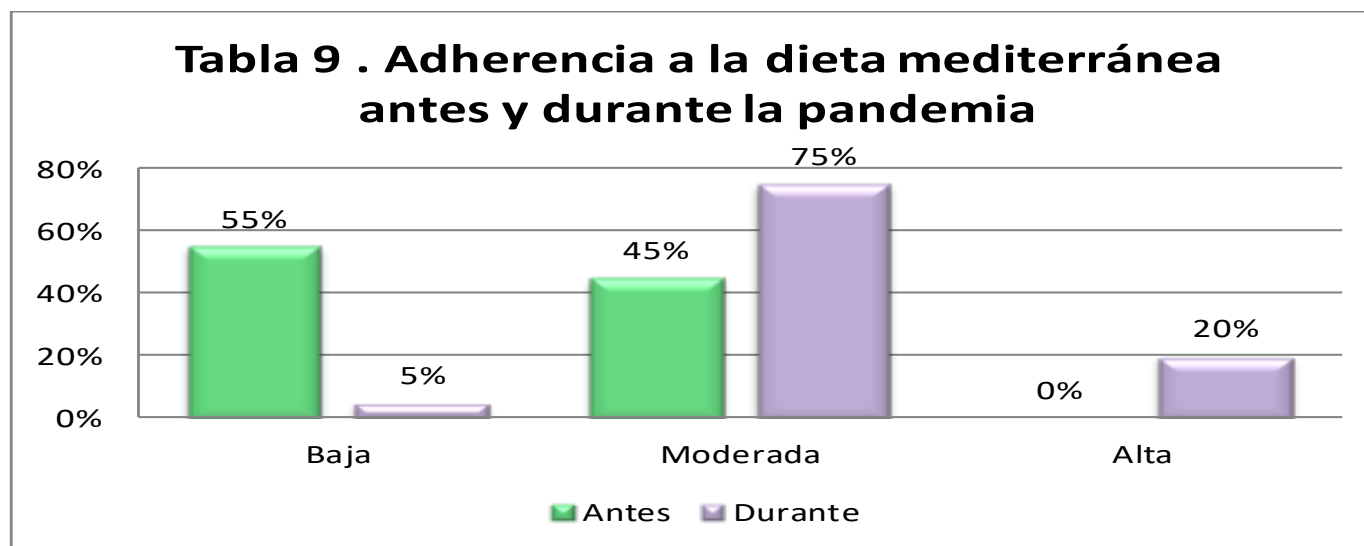
ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILIDA MINEROCACIÓN - CIVIL 1732

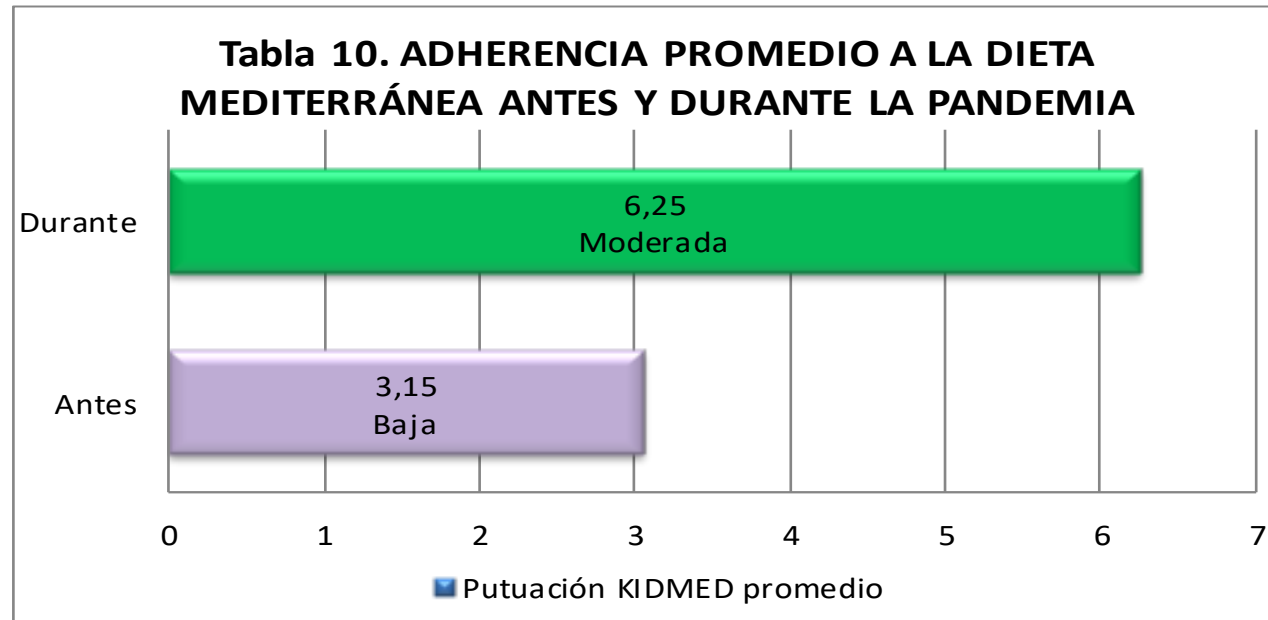


En cuanto a la adherencia a la dieta mediterránea antes de la pandemia es baja para el 55% y moderada para el 45% de la población estudiantil, mientras que durante la pandemia la adherencia a la dieta mediterránea fue baja para solo el 5% de la población y moderada para la mayor parte de la población representada por un 75% y alta adherencia para solo un 20%.



Fuente: Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

La adherencia a la dieta mediterránea tuvo una puntuación promedio de 3,15 según el Kidmed antes de la pandemia, que la ubica como baja y 6,25 durante el periodo de la pandemia, que la ubica como moderada.



Fuente: Encuesta Kidmed aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

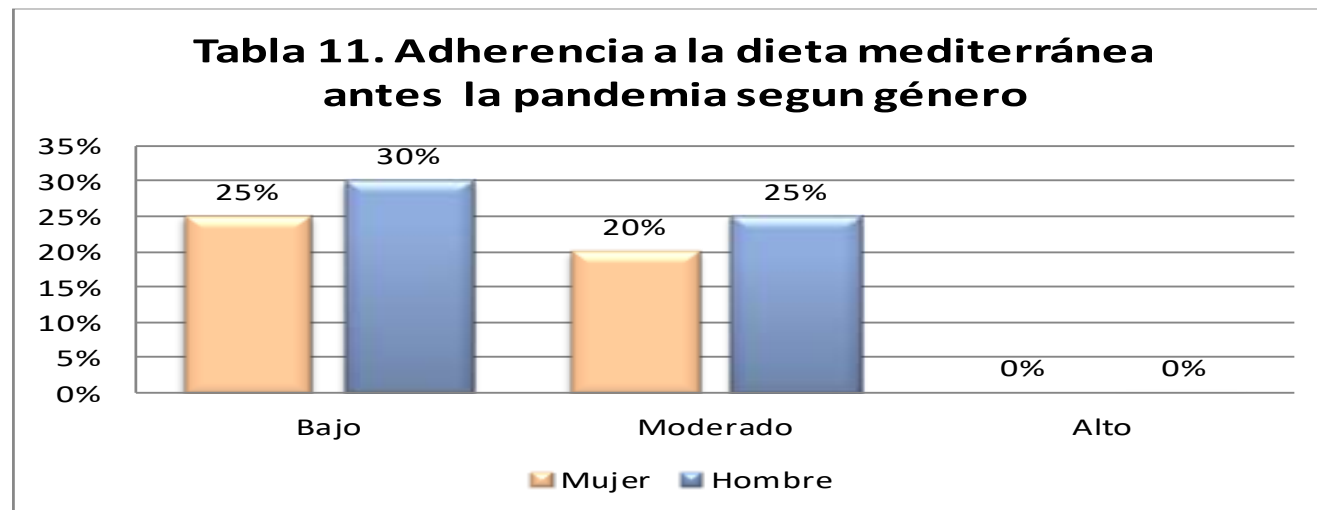
DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN GÉNERO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINERACIÓIN - 2015 1732



Según la distribución de la población según género, antes de la pandemia podemos apreciar que la adherencia a la dieta mediterránea es baja para un 25% de mujeres y un 30% de hombres, mientras que la adherencia a la dieta mediterránea es moderada para un 20% de mujeres y un 25% de hombres, a pesar de que hay diferencias por género, estas no son significativas para este estudio.



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

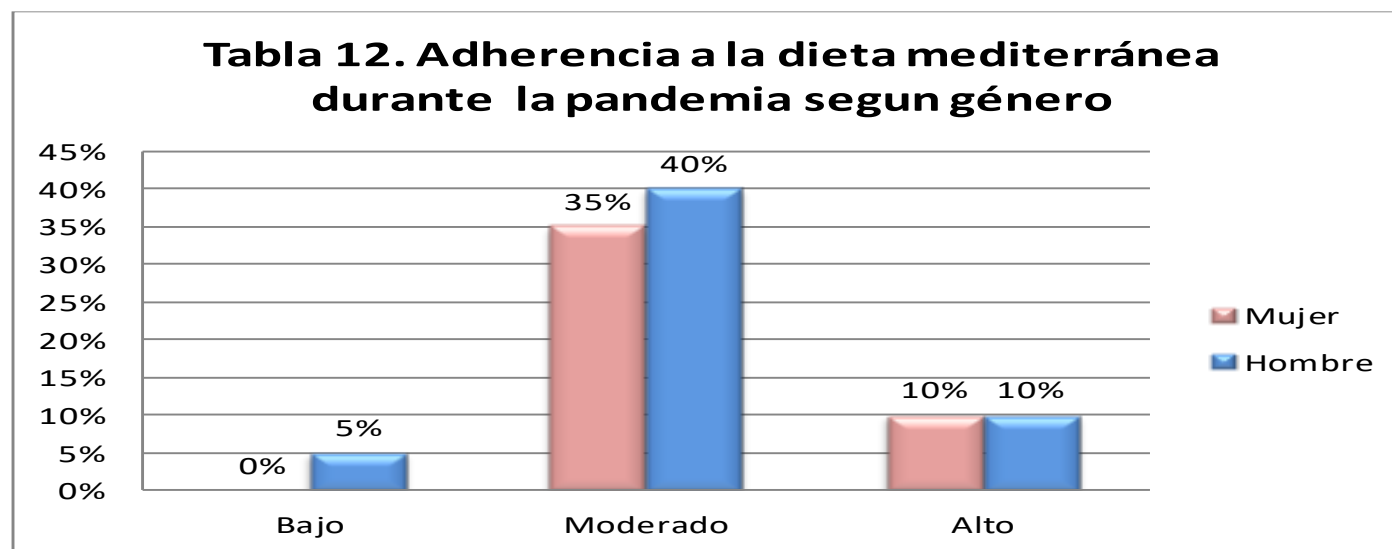
DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN GÉNERO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VILLABA MINEDUCACIÓN - CIVIL 1732



Mientras que, durante la pandemia, la adherencia a la dieta mediterránea es baja en el 5% de la población masculina, moderada en el 35% de la población femenina y 40% de la población masculina, alta en el 10% del género femenino y el 10% del género masculino. De lo anterior se puede definir que al comparar la adhesión a la dieta mediterránea en la población no existe una diferencia significativa antes ni durante la pandemia.



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

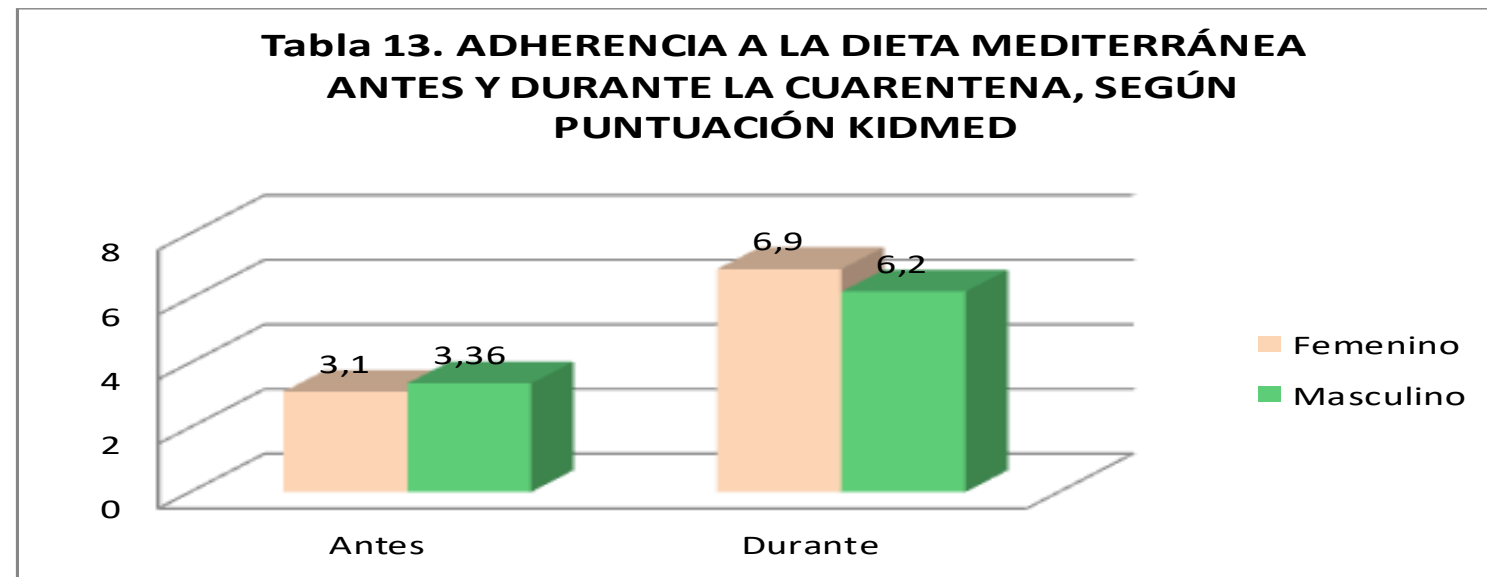
DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN GÉNERO y PUNTUACIÓN KIDMED



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - CIVIL 1732



La adherencia a la dieta mediterránea según el Kidmed tuvo una puntuación promedio en mujeres de 3,1 antes de la pandemia, es decir baja y 6,9 durante la pandemia, es decir moderada; mientras que en hombres, tuvo una puntuación de 3,36 antes de la pandemia, es decir, baja y 6,2 durante la pandemia, es decir, moderada, sin observar una diferencia significativa.



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

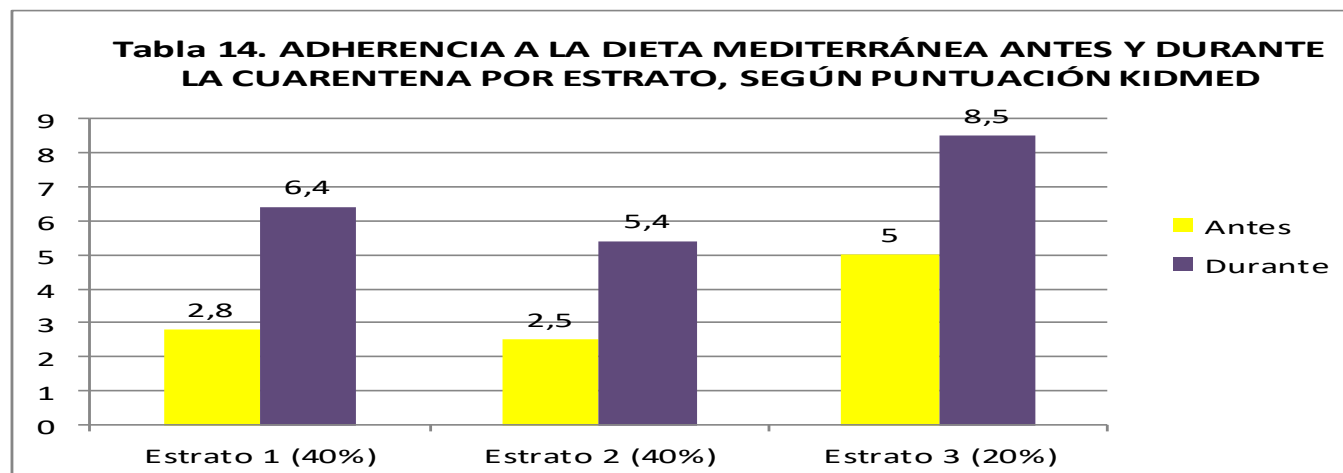
DISTRIBUCION DE LA POBLACIÓN SEGÚN ESTRATO y PUNTUACIÓN KIDMED



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINERACIÓIN - CIVIL 1732

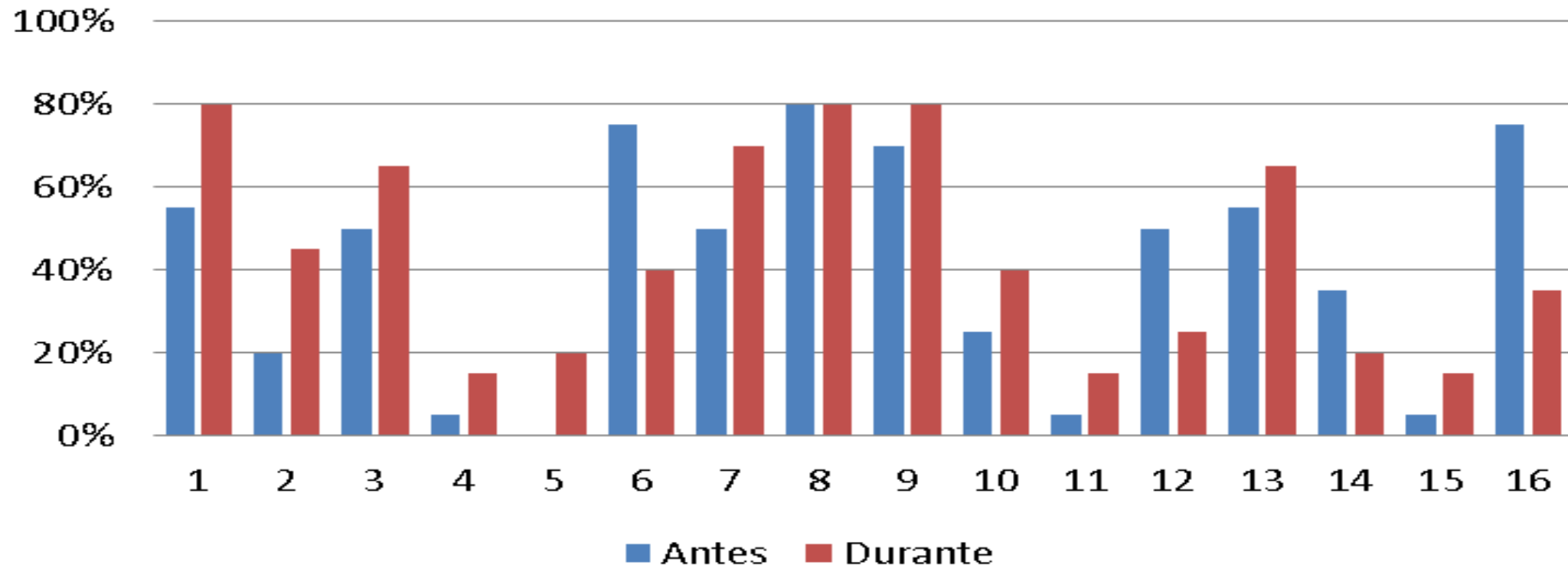


antes de la pandemia se observa pobre adherencia a la dieta mediterránea en los estratos 1 y 2, que corresponden a un 80% del total de la población, es decir para la mayoría parte de la población estudiantil la adherencia a la dieta mediterránea es baja, mientras que en el estrato 3 se observa una adherencia moderada, que corresponde a un 20% del total de la población, es decir que solo el 20% de la población estudiantil objeto de estudio tiene una adherencia moderada a la dieta mediterránea, mientras que durante la pandemia se encuentra una mejor adherencia a la dieta mediterránea en los 3 estratos, se observa una adhesión moderada en el estrato 1 y 2 y una adhesión alta en el estrato 3 que corresponde solo al 20% de la población.



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

Tabla 15. Distribucion de los alimentos consumidos por los estudiantes según Kidmed.



Fuente: Base de datos aplicada a estudiantes de la UPTC 2020.

Indicadores de Calidad



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SECCIONAL TUNJA
VIRILDA MINEDUCACIÓN - SINIES 1732



Con el objetivo de describir y medir la adherencia de la dieta mediterránea en la población universitaria hemos propuesto los siguientes 3 indicadores basados en la escala de puntuación establecida por el Kidmed:

1. Población con baja Adherencia a la dieta mediterránea

de personas con baja adherencia a la dieta mediterránea X 100

Total de la población

2. Población con moderada Adherencia a la dieta mediterránea

de personas con moderada adherencia a la dieta mediterránea X 100

Total de la población

3. Población con alta Adherencia a la dieta mediterránea

de personas con alta adherencia a la dieta mediterránea X 100

Total de la población



- De acuerdo con los resultados obtenidos ha sido posible describir la adherencia a la dieta mediterránea en la población estudiada y la calidad de la dieta que los estudiantes universitarios tienen estudiantes comparada con un modelo de dieta saludable como es la dieta mediterránea, así como describir factores protectores y de riesgo nutricionales en estudiantes universitarios, es decir, se considera que se han cumplido los objetivo propuestos en este estudio.
- El estrato socioeconómico es un factor determinante en la calidad de la dieta que consumen los estudiantes.
- Es indispensable la educación en salud como estrategia institucional para la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

SECCIONAL TUNJA

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1732



Acreditación Institucional
Internacional

OTORGADA POR EL IAC CINDA ACUERDO 93 DEL 9 DE MAYO-VIGENCIA 5 AÑOS

