



## CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PARAGUAY

**Autor Principal:** Lic. MARÍA DEL CARMEN RÉ TEJERA  
Egresada en Nutrición. Universidad Autónoma de Asunción Py.

**Teléfono + Código de Área:** +595 972140688

**Correo electrónico:** mariatejera@gmail.com

**Dirección:** Los Alpes c/ Mayor Alfaro Ramos. Casa Nro: 1922  
Barrio Puerto Pabla. Ciudad de Lambaré – Paraguay

**Co-Autor / Autor correspondiente:** BEATRIZ ELIZABETH NÚÑEZ MARTINEZ. Docente  
Investigador de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma de Asunción y  
Miembro de la Comisión Científica FIEPS Paraguay

doi:10.16887/93.a2.03

### ABSTRACT

Knowledge of general nutrition and healthy eating are fundamental components of university educational training and a multidisciplinary competence in the area of physical education that the future professional must have to achieve optimal performance. The general objective of the work was to determine the level of knowledge of nutrition and food in university students of sports sciences, from the Autonomous University of Asunción, between September and November 2021. It was developed as a non-experimental cross-sectional investigation, with a quantitative approach of descriptive level, on a population of 128 students and a non-probabilistic sample of intentional selection of 103 students through the application of the test "Knowledge about nutrition and general food in tertiary level students of areas related to sports". It was found that only 37% (n=38) have met an approved level of knowledge (22% sufficient and 15% optimal), against 63% (n=64) with deficient levels. On which it was concluded that there is a deficient level of knowledge of nutrition and food in university students, observed significantly on 66% (n = 55) of students between 18 and 24 years old; in 67% (n=18) of women and 61% (n=46) of men, especially over 76% (n=38) of first-year students.

Keywords: level of knowledge, nutrition and food, university students.

### RESUMEN

Los conocimientos de nutrición general y alimentación saludable son componentes fundamentales de la formación educativa universitaria y una competencia multidisciplinaria del área de educación física que el futuro profesional debe tener para lograr un óptimo desempeño. El objetivo general del trabajo apuntó a determinar el nivel de conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios de ciencias del deporte, de la Universidad Autónoma de Asunción, entre setiembre y noviembre de 2021. Se desarrolló como una investigación no experimental de tipo transversal, con un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo, sobre una población de 128 alumnos y una muestra no probabilística de selección intencional de 103 alumnos mediante la aplicación del test "Conocimientos sobre nutrición y alimentación general en estudiantes de nivel terciario de áreas relacionadas al deporte". Se encontró que sólo el 37% (n=38) ha cumplido con un nivel de conocimientos aprobados (22% suficiente y 15% óptimo), contra el 63% (n=64) con niveles deficientes. Sobre el cual se concluyó que existe un nivel deficiente de conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios, observado importantemente sobre el 66% (n=55) de los estudiantes de entre 18 y 24 años; en el 67% (n=18)

de las mujeres y el 61% (n=46) de los hombres, especialmente sobre el 76% (n=38) de los estudiantes de primer curso.

Palabras claves: nivel de conocimientos, nutrición y alimentación, estudiantes universitarios.

## RÉSUMÉ

Des connaissances en nutrition générale et en alimentation saine sont des composantes fondamentales de la formation pédagogique universitaire et une compétence multidisciplinaire dans le domaine de l'éducation physique que le futur professionnel doit posséder pour atteindre des performances optimales. L'objectif général du travail était de déterminer le niveau de connaissance de la nutrition et de l'alimentation chez les étudiants universitaires en sciences du sport, de l'Université autonome d'Asunción, entre septembre et novembre 2021. Il a été développé comme une enquête transversale non expérimentale, avec une approche quantitative de niveau descriptif, sur une population de 128 étudiants et un échantillon non probabiliste de sélection intentionnelle de 103 étudiants à travers l'application du test "Connaissances sur la nutrition et l'alimentation générale chez les étudiants de niveau tertiaire des domaines liés au sport". Il a été constaté que seulement 37% (n=38) ont atteint un niveau de connaissances approuvé (22% suffisant et 15% optimal), contre 63% (n=64) avec des niveaux déficients. D'où il a été conclu qu'il existe un niveau déficient de connaissances nutritionnelles et alimentaires chez les étudiants universitaires, observé significativement sur 66% (n=55) des étudiants entre 18 et 24 ans ; chez 67 % (n=18) des femmes et 61 % (n=46) des hommes, en particulier plus de 76 % (n=38) des étudiants de première année.

Mots clés : niveau de connaissances, nutrition et alimentation, étudiants universitaires.

## RESUMO

Os conhecimentos de nutrição geral e alimentação saudável são componentes fundamentais da formação universitária e uma competência multidisciplinar na área da educação física que o futuro profissional deve ter para atingir um ótimo desempenho. O objetivo geral do trabalho foi determinar o nível de conhecimento de nutrição e alimentação em estudantes universitários de ciências do esporte, da Universidade Autônoma de Assunção, entre setembro e novembro de 2021. Foi desenvolvido como uma investigação transversal não experimental, com uma abordagem quantitativa de nível descritivo, numa população de 128 alunos e numa amostra não probabilística de seleção intencional de 103 alunos através da aplicação do teste "Conhecimentos sobre nutrição e alimentação geral em alunos do ensino superior de áreas relacionadas com o desporto". Verificou-se que apenas 37% (n=38) atingiram um nível de conhecimento aprovado (22% suficiente e 15% ótimo), contra 63% (n=64) com níveis deficientes. Do qual se concluiu que existe um nível deficiente de conhecimento de nutrição e alimentação em universitários, observado de forma significativa em 66% (n = 55) dos estudantes entre 18 e 24 anos; em 67% (n=18) das mulheres e 61% (n=46) dos homens, especialmente mais de 76% (n=38) dos alunos do primeiro ano.

Palavras-chave: nível de conhecimento, nutrição e alimentação, universitários.

## Introducción

De acuerdo con Redondo del Río, et al. (2016), el acceso a la universidad supone un cambio importante en el estilo de vida para muchos jóvenes, en razón a que la vida fuera del domicilio familiar requiere un proceso de constante adaptación, ya sea a nuevos horarios y actividades, como así también exige ser responsables de la selección, compra e ingesta de los alimentos, en todo momento, suponiendo un autoaprendizaje constante; donde también, la internalización de nuevos conocimientos es un elemento de gran valor que ayuda a administrar la salud nutricional de cada persona.

Como lineamiento transversal, Porca, et al. (2016), señalan que la determinación del diagnóstico nutricional, efectuada en la clínica de nutrición, suele emplear la valoración de la ingesta como medio para el diagnóstico en relación al patrón de alimentación, siendo así una herramienta de apoyo para indagar sobre los conocimientos acerca de alimentación y nutrición; no obstante, también es un recurso importante para explorar acerca del grado de comprensión de las recomendaciones nutricionales, tanto a nivel individual como colectivo, y como un reflejo de las condiciones locales para comparar el cumplimiento de los estándares dietéticos internacionales. Tomando en cuenta el marco las ciencias del deporte, las concepciones de Manore (2017) dan cuenta de la transversalidad de la nutrición aparece en la promoción de los conocimientos generales basados en que 'el nivel de actividades desarrolladas (visto como gasto calórico) precisa del consumo de alimentos (transformados en energía) suficientes, para mantener un alto nivel de entrenamiento'; aunque, esto va más allá de equilibrio funcional para la práctica deportiva, acompañando además a la reparación de los tejidos corporales, a satisfacer los costos de energía de la vida diaria, prevenir enfermedades y mantener la función reproductiva, entre otros aspectos que hacen de la educación nutricional una instrumento de suma importancia para práctica profesional de calidad y el rendimiento deportivo adecuado.

Aunque la universidad sea un escenario para la formación profesional y humana; en el campo de la nutrición, esta etapa se caracteriza por un desequilibrio entre la teoría y la práctica, especialmente entre la adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos saludables, constituyéndose en un área de estudio relevante (Redondo del Río, y otros, 2016). El estudio considera que los conocimientos en nutrición y alimentación son importantes para esta población, puesto que ello puede afectar su estilo de vida y estado nutricional, además de su credibilidad en la atención primaria de la salud y la educación pública (Baltodano Castillo, Castillo Granados, & Aragon Valerio, 2015). La alimentación saludable como un objetivo principal de la vida cotidiana y un elemento fundamental para una vida más longeva en condiciones óptimas, especialmente para la promoción de la salud de las sociedades más avanzadas (Subashi, 2020).

El trabajo de investigación abarcará los conocimientos de un grupo de estudiantes universitarios de ciencias del deporte, desde la perspectiva del componente educativo de la nutrición y alimentación general, necesarios para el ejercicio de sus labores en la planificación, implementación y evaluación eficaz de la práctica de actividades físico – deportivas por parte de la población en general (Cano Fernández, y otros, 2008).

En consonancia con la problemática, los conocimientos de nutrición y alimentación se conforman progresivamente desde el seno familiar como una mochila imprescindible para la vida adulta, los cuales deben reconfigurarse de forma continua, reinterpretarse a partir de esquemas y categorías anteriores, de manera a asimilarse permanentemente por medio de situaciones de enseñanza y aprendizajes obtenidos a lo largo de la vida (Martín Criado, 2007). Si bien existe una aceptación universal de que la educación nutricional es un eje estratégico de las políticas públicas para mejorar la salud y calidad de alimentación, también existen ciertos cuestionamientos que expresan que los conocimientos por sí mismos no determinan los hábitos y actitudes hacia una alimentación saludable y nutrición hacia la prevención de enfermedades asociadas con éstas (Reyes Narvaez & Canto, 2020). Aunque la población universitaria puede definirse como grupo social privilegiado en niveles de educación, tiende a definirse como vulnerables en el ámbito de la salud pública, en relación a la construcción de hábitos alimentarios poco saludables relacionados con los cambios en el estilo de vida, nuevos horarios y actividades, con un desequilibrio constante en el aporte de energía diaria a causa de la selección y consumo de alimentos procesados, comidas rápidas y preparadas, bebidas azucaradas y un consumo excesivo de alcohol, entre otros (Redondo del Río, y otros, 2016).



En su ingreso a la vida universitaria, los alumnos poseen conocimientos nutricionales erróneos, adquiridos de fuentes de aprendizaje diversas e inexactas (internet y televisión) que, usualmente, no conciben con los científicamente correctos (Pozo Tamayo, Cubero Juárez, & Ruiz Macías, 2013); asociadas con pautas publicitarias y mensajes mediáticos persistentes, produciendo escepticismo entre la población para el cambio de los hábitos de alimentación (Martín Criado, 2007); no obstante, en su generalidad, tienen un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable con diferencias significativas ( $p < 0,001$ ) en favor a las ciencias de la salud frente a las demás áreas de estudio (Reyes Narvaez & Canto, 2020).

Según antecedentes de otros estudios en el país, una referencia próxima (año 2017) encontró, a partir de la revisión y adaptación cultural de un cuestionario de conocimientos sobre nutrición general para adultos, que el nivel de conocimientos sobre nutrición y alimentación general en estudiantes de nivel terciario del área deportiva, de Asunción y Gran Asunción, es deficiente (54%), vinculados con informaciones obtenidas de internet, quienes conocen correctamente los consejos de los expertos en nutrición y alimentación, al igual que sobre la clasificación de los alimentos; mientras que se destaca que poseen capacidades mínimas para la elección de alimentos saludables (Miranda González, 2017).

La nutrición, como componente fundamental en el contexto de la formación educativa y aspecto central para la práctica de actividades físicas, asume la competencia multidisciplinaria del área de educación física que el futuro profesional debe aprehender para lograr un óptimo desempeño en su labor dentro del proceso de enseñanza –aprendizaje constante para fomentar y mejorar las conductas saludables de la población, teniendo en consideración la estrecha relación existente entre la Educación Física, las Actividades Físicas y la Nutrición, para un enriquecimiento integral, interpersonal y social (Cevallos-Paredes & Castillo-Ruiz, 2018).

En este sentido, el delineamiento de la investigación se encuadra al objetivo general dirigido a “Determinar el nivel de conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios de ciencias del deporte, de la Universidad Autónoma de Asunción, entre setiembre y noviembre de 2021”.

A partir de este se despliegan los siguientes objetivos específicos: definir las características sociodemográficas de la población de estudio; identificar los conocimientos sobre la clasificación de los alimentos; establecer la capacidad de elección de alimentos de los estudiantes según sus conocimientos sobre alimentos; reconocer los conocimientos sobre las enfermedades o problemas de salud relacionadas a la ingesta de alimentos y determinar las diferencias entre el nivel de conocimientos de nutrición y alimentación, según las principales características sociodemográficas.

La investigación permite evaluar una dimensión sumamente importante del producto educativo, reflejando de cierta forma la pertinencia, calidad y resultados del proceso de enseñanza aprendizaje, así también, el relacionamiento multidisciplinar de las ciencias del deporte con la nutrición (Reyes Narvaez & Canto, 2020).

La investigación es relevante para orientar mejores niveles de conocimiento por parte de los estudiantes, especialmente necesarios para influir positivamente en la prevención de enfermedades por el alto consumo de grasas y azúcares, que tanto afectan a toda la población (Carbajal Azcona & Martínez Roldán, 2012).

En base lo señalado por Muñoz & Guardado (2011), la alimentación es un acto voluntario, es decir; un alimento puede o no gustar o bien puede apetecer o no en un momento determinado. Es un acto educable o modificable, ya que se puede conseguir que una persona aprenda los principios de una alimentación sana, aclarando dudas sobre hábitos y costumbres alimentarias.

El proceso de alimentarse se realiza de manera consciente; cuando se produce la alimentación, la persona se da cuenta en todo momento de lo que ocurre (se pone un trozo de fruta en la boca, retira un hueso de la carne, etc.).

De hecho, para Berropsi (2020), no solo es importante la cantidad de nutrientes en los alimentos, sino que también se le debe dar importancia a la calidad de los alimentos seleccionados, pues estos factores influyen en el mantenimiento de la buena salud.

Todos los componentes de los alimentos sufren continuos cambios que modifican la composición final del producto. Es decir, cuando un alimento está recién recolectado tiene un valor nutritivo potencial que puede modificarse por acción de diferentes procesos antes de ser utilizado por el organismo teniendo, en el momento de ser metabolizado, un valor nutritivo real (Carbajal Azcona & Martínez Roldán, 2012).

Entonces, el alimento final en el plato, puede haber sufrido modificaciones culinarias o industriales (al ser alimentos procesados) por tanto también las propiedades nutritivas; conforme a ello, los tecnológicos, culinarios o métodos de conservación como el ahumado, esterilización, fermentación, pasteurización, entre otros pueden modificar la cantidad o actividad de los nutrientes, por eso es importante reconocer la importancia de la forma de consumir los alimentos, mayormente deben ser frescos, o alternar formas de preparación, para lograr compensar las pérdidas de nutrientes (Jódar, 2020).

### **Metodología**

Se efectuó mediante un diseño no experimental, como un estudio de tipo transversal a través de un enfoque cuantitativo y nivel descriptivo.

Se trabajó con una población compuesta por 190 elementos, alumnos matriculados, del 1° al 4° año, cursando la carrera de Licenciatura en Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Asunción (UAA); a través de un diseño no probabilístico, utilizando un muestreo por conveniencia que alcanzó al 54% de la población presentada, constituida por 103 alumnos. El proceso de reclutamiento comprendió la selección de los alumnos a través de un contacto personal con los mismos, durante las jornadas de práctica deportiva; utilizando como técnica de recolección de datos la encuesta, que fue dirigida de forma presencial, de aplicación individual, de forma autoadministrada, construida en base al test denominado "Conocimientos sobre nutrición y alimentación general en estudiantes de nivel terciario de áreas relacionadas al deporte", que inicialmente fue adaptado para una población local por Miranda González (2017), sobre un total posible de 120 puntos para la medición de las cuatro dimensiones, el cual presenta un total de 37 ítems, codificados previamente. El tratamiento de los datos se realizó a través de la gestión del programa Excel, versión 2016, de Microsoft®, mediante planillas electrónicas con la formulación de cálculos y cómputos, así como también para la construcción y presentación de tablas de frecuencias y gráficos estadísticos. A lo largo de la investigación se tuvo especial atención al respeto a las personas, beneficencia y justicia. En base a ello, se garantizó el consentimiento informado para la participación de los estudiantes universitarios, asegurando su anonimato y la voluntad de dar por terminada su intervención en cualquier momento. Asimismo, se consideró la observancia a los derechos intelectuales y de autoría, con la citación de las fuentes de consulta, respaldo y origen de los datos, respetando los derechos intelectuales de autoría (Asociación Médica Mundial, 2013).

### **Resultados**

#### **Características sociodemográficas de la población de estudio**

La muestra de estudio estuvo comprendida por un 74% (n=76) de mujeres y 26% (n=27) de hombres; principalmente con el 86% (n=89) de los alumnos entre 18 y 24 años, así como el 95%

(n=98) de solteros, provenientes éstos en general, con el 49% (n=50) del primer curso y 27% (n=28) del segundo curso.

### Conocimientos sobre la clasificación de los alimentos

**Tabla 1. Conocimiento sobre las recomendaciones en la ingesta de alimentos.**

Variable	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
<b>Recomendaciones en la ingesta de alimentos</b>		
Verduras (Aumentar)	82	80%
<b>Alimentos azucarados (Disminuir)</b>	<b>71</b>	<b>69%</b>
Alimentos con grasa y muy salados (Disminuir)	81	79%
Frutas (Aumentar)	91	88%
<b>Porciones de frutas y verduras</b>		
1 porción de frutas y verduras	15	15%
2 porciones de frutas y verduras	43	42%
<b>3 porciones de frutas y verduras</b>	<b>44</b>	<b>43%</b>
4 porciones de frutas y verduras	1	1%
<b>Consumo de grasas</b>		
<b>Grasa de origen animal</b>	<b>58</b>	<b>56%</b>
Grasas de origen vegetal en crudo	23	22%
No estoy seguro	22	21%

El 82% (n=80) ha señalado correctamente aumentar el consumo de verduras, al igual que el 88% (n=91) sobre el consumo de frutas diarias. Por otra parte, el 79% (n=81) interpretó correctamente acerca de la disminución de los alimentos azucarados, coincidentemente con el 69% (n=71) sobre el grupo de alimentos con grasa y muy salados.

Sobre las porciones de frutas y verduras, un 43% (n=44) refirió correctamente el consumo de 3 porciones; y sobre el consumo de grasas, el 56% (n=58) de los estudiantes ha interpretado incorrectamente las recomendaciones.

### Tabla 2. Conocimiento sobre las recomendaciones en la clasificación

### de alimentos.

Variable	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
<b>Alimentos altos o bajos en sal</b>		
Embutidos (Altos)	98	95%
Pastas / fideos (Bajos)	89	86%
Sardina en lata (Altos)	90	87%
Carne roja (Bajos)	67	65%
<b>Alimentos son altos o bajos en proteínas</b>		
Pollo (Altos)	94	91%
Queso paraguay (Altos)	30	29%
Frutas (Bajos)	50	49%
Porotos (Bajos)	27	26%
<b>Alimentos son altos o bajos en fibra</b>		
Huevos (Bajos)	64	62%
Carne roja (Bajos)	63	61%
Brócoli (Altos)	69	67%
Porotos (Bajos)	71	69%

Respecto a la clasificación de los alimentos, el 95% (n=98) determinó correctamente que los embutidos, al igual que el 87% (n=90) señaló la sardina en lata, son alimentos altos en contenido de sal; así también, el 86% (n=89) identificó a las pastas y un mínimo del 65% (n=67) reconoció que la carne roja con clasificados como alimentos bajos en sal.

Igualmente, el 91% (n=94) coincidió que pollo, al igual que sólo un 29% (n=30) dijo que el queso Paraguay son altos en proteínas; teniendo también, que el 49% (n=50) dijo que las frutas y mínimamente el 26% (n=27) reseñó que los porotos son clasificados bajos en proteínas.

En torno a las fibras, el 69% (n=71) identificó que los huevos, al igual que el 69% (n=71) los porotos son bajos en fibras; donde también, el 61% (n=63) expresó correctamente que las carnes rojas y el

67% (n=69) los brócolis son altos en fibras.

### Capacidad de elección de alimentos

**Tabla 3. Capacidades en la elección de alimentos saludables.**

Variable	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
----------	----------------	----------------

¿Cuál sería la mejor elección para una comida liviana baja en grasa, alta en fibra?		
Pollo grillé (pollo dorado a la parrilla)	67	65%
Pan tostado integral con queso de sándwich	10	10%
Tarta de verduras	26	25%
¿Qué tipo de sándwich cree Ud. que es más saludable?		
Dos rebanadas grandes de pan (cualquier tipo) con una rebanada fina de queso de sándwich	22	21%
Dos rebanadas finas de pan (integral) con una rebanada grande de queso paraguay fresco	57	55%
Dos rebanadas finas de pan (cualquier tipo) con una rebanada grande de queso de sándwich	24	23%
Si una persona quiere reducir la cantidad de grasa en su dieta, ¿Cuál sería la mejor opción?		
Bife a la plancha	82	80%
Asaditos	3	3%
Pollo al espiedo	17	17%
Chuleta de cerdo, a la parrilla	1	1%

Según los resultados obtenidos, el 65% (n=67) indicó incorrectamente que la mejor elección para una comida liviana baja en grasa, alta en fibra sería el pollo grillé. Entre tanto, el 55% (n=57) señaló correctamente que dos rebanadas finas de pan (integral) con una rebanada grande de queso Paraguay fresco sería el sándwich más saludable. Como también, el 80% (n=82) marcó el bife a la plancha correctamente como mejor opción si una persona quiere reducir la cantidad de grasa en su dieta.

### Conocimientos sobre las enfermedades o problemas de salud

**Tabla 4. Conocimiento sobre las enfermedades o problemas de salud asociadas al consumo de alimentos.**

Variable	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Problemas de salud o enfermedades relacionados con una baja ingesta de frutas y verduras		
Anemia	49	48%
Hipertensión arterial	17	17%
Problemas cardiovasculares	24	23%
Estreñimiento	69	67%
Problemas de salud o enfermedades relacionados con una baja ingesta de fibra		
Estreñimiento	67	65%
Diabetes	19	18%
Cáncer de colon	30	29%
Problemas renales	55	53%

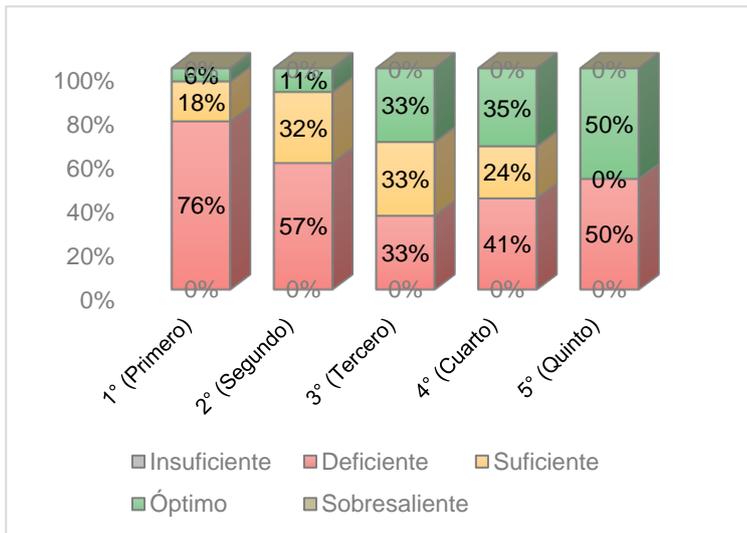
Según los resultados obtenidos en la Tabla 9, el 48% (n= 49) de los estudiantes identificó correctamente la anemia, al igual que el 67% (n=69) marcó el estreñimiento, como los problemas de salud relacionados con baja ingesta de frutas y verduras. Así también, el 65% (n=67) consideró positivamente que el estreñimiento y sólo el 29% (n=30) refirió al cáncer de colon, como principales problemas de salud o enfermedades relacionados con una baja ingesta de fibra

### Nivel de conocimientos de nutrición y alimentación

**Tabla 5. Nivel de conocimientos de nutrición y alimentación.**

Variable	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Nivel de conocimientos de nutrición y alimentación		
Insuficiente	0	0%
<b>Deficiente</b>	<b>64</b>	<b>63%</b>
Óptimo	15	15%
Suficiente	23	22%
Sobresaliente	0	0%

Con relación a los conocimientos de nutrición y alimentación, el 63% (n=64) de los estudiantes presentan un nivel deficiente; seguido por el 22% (n=23) de estudiantes con una calificación suficiente y sólo el 15% (n=15) con una valoración óptima en cuanto a los puntajes obtenidos y puntos de corte señalados anteriormente en el capítulo metodológico.



**Gráfico 1. Nivel de conocimientos de nutrición y alimentación, según nivel educativo.**

En correspondencia a los niveles de conocimiento según niveles educativos, se observa importantemente una reducción considerable entre el nivel de conocimientos deficientes con el correspondiente aumento de conocimientos óptimos en la secuencia ordenada de cursos, desde el 76% (n=38) contra el 6% (n=3) en el primero, el 57% (n=16) y el 11% (n=16) respectivamente en el segundo curso, con el 33% del

tercero, el 41% contra el 35%, llegando así hasta el 50% señalado en el quinto curso.

## Discusión

Respecto al nivel de conocimientos generales acerca de nutrición general y alimentación, se observó que sólo el 37% (n=38) ha cumplido con un nivel de conocimientos aprobados (22% suficiente y 15% óptimo), contra el 63% (n=64) con niveles deficientes; tomando en cuenta el análisis de los puntajes y puntos de corte.

Esto da cuenta de un grupo importante de estudiantes universitarios de ciencias del deporte, de la Universidad Autónoma de Asunción, con niveles de conocimientos discutibles futuros profesionales, lo que requerirá un acompañamiento multidisciplinario constante para el desarrollo de sus prácticas profesionales.

Sin embargo, en el campo de las licenciaturas relacionadas con la salud, el estudio de López-Gutierrez P. et al. (2017), titulado “Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México”, realizado con la participación de 25 alumnos de nutrición, 28 de enfermería y 29 de medicina, han encontrado que los conocimientos sobre nutrición son insuficientes en alumnos de éstas dos últimas áreas, comparables así también con otros resultados obtenidos en el Reino Unido, España y Paraguay, donde también se encontraron diferencias significativas en relación con los otros profesionales de la salud, los que sugieren que los profesionales del ámbito de la salud pública deberían tener una formación mejor estructurada en nutrición; puesto que, la intervención educativa tiende a mejorar los conocimientos y hábitos de alimentación saludable, especialmente vinculados a los colectivos universitarios del área sanitaria (Vega & Ejeda Manzanera, 2020).

Conforme a los resultados acerca de los conocimientos sobre la clasificación de los alimentos, a partir de las principales recomendaciones nutricionales en la ingesta de alimentos, se obtuvo que sólo el 69% (n=71) ha podido indicar correctamente la disminución de alimentos azucarados, como así también, en relación a las porciones de frutas y verduras, se dio que el 42% (n=43) identificó incorrectamente que los profesionales aconsejan comer en el día 2 porciones de frutas y verduras, cantidad similar al 43% (n=44) que expresó correctamente 3 porciones de frutas y verduras.

Como se ha señalado anteriormente, la investigación realizada por Vega y Ejeda (2020), titulada “Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio: un estudio sobre cambios de

conocimientos y hábitos alimentarios”, ha señalado que intervención educativa en la población universitaria es una herramienta que permite una mejora de los conocimientos y hábitos de alimentación saludable, especialmente vinculados a los colectivos universitarios del área sanitaria, cuyos resultados han visto incrementos significativos en hábitos en el cumplimiento de las principales comidas diarias, la selección e ingesta de alimentos de mayor calidad (lácteos, cereales y frutas), lo que conlleva a un aumento de la calidad de vida.

Ante la clasificación correcta de los alimentos, definidas primariamente por Muñoz & Guardado (2011) como sustancias que contienen los nutrientes indispensables para el organismo (pero tal vez no nutren) y la correcta valoración de sus propiedades los distinguen especialmente de acuerdo a sus características funcionales en energéticos, plásticos y reguladores (Clínica Universidad de Navarra, 2020), los que han de ser incluidos en una dieta sana para asegurar el correcto funcionamiento del cuerpo, con la ingesta proporcionada de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, fibra y agua en cantidades y tipos correctos; siendo así sumamente importante conocer el aporte de nutrientes para una adecuada combinación (Carbajal Azcona & Martínez Roldán, 2012).

Otro aspecto importante radica en el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos, el cual depende exclusivamente de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva (Clínica Universidad de Navarra, 2020), ya que una ingesta adecuada es la piedra angular de una dieta saludable, ya que facilita el funcionamiento óptimo del cuerpo, determinando la capacidad de ingesta y aprovechamiento de macronutrientes y micronutrientes permite el manejo de la composición corporal (Travis, Erdman, Burke, & Mackillop, 2016).

Si bien, los resultados de esta investigación son aparentemente bajos, están en relación a los encontrados en la revisión bibliográfica “Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud”, realizada por Cedillo-Ramírez L. et al. (2016), el cual evidencia patrones alimentarios inadecuados, haciéndose necesario un cambio en el 90% de la población, siendo la “comida chatarra” la que más consumieron los participantes; considerando así también que, los estudiantes no aplican sus conocimientos en sus propios estilos de vida, especialmente vinculado a una alimentación saludable, la práctica de actividad física permanente y la construcción de hábitos saludables.

En consonancia con la capacidad de elección de los alimentos, el conocimiento de la diferencia entre cada grupo de alimentos es por demás significativo para comprender y reflexionar sobre las formas de alimentarse y nutrirse, de manera que en conjunto los alimentos aporten al organismo los nutrientes necesarios en cantidades equilibradas (Sirvent & Alvero, 2017); entendiendo así que una alimentación adecuada requiere de una adaptación permanente a las necesidades nutricionales específicas de la vida o circunstancias de cada persona (Muñoz & Guardado, 2011); siendo un aspecto fundamental en la vida del universitario, que se caracteriza por grandes cambios en las condiciones y patrones de conducta (Reyes Narvaez & Canto, 2020).

## Conclusiones

En concordancia con el primer objetivo específico, el estudio se configuró sobre una muestra de mujeres y hombres, principalmente de entre 18 y 24 años, solteros, provenientes del primer y segundo curso de la carrera de Licenciatura en Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Asunción (UAA); quienes emplean fundamentalmente como fuente de consulta de información sobre nutrición la internet a través del acceso a los contenidos de redes sociales y que, en su mayoría leen y comprenden las informaciones de las etiquetas.

Acerca de los conocimientos sobre la clasificación de los alimentos, éstos se despliegan positivamente en cuanto a las recomendaciones en la ingesta de alimentos, las porciones de

frutas y verduras, además del consumo de grasas; con niveles moderados en la clasificación de alimentos con azúcar añadido, altos o bajos en grasa “no saludable”, la identificación de alimentos del grupo de carbohidratos, altos o bajos en sal; al igual que cotas mínimas sobre las proteínas y las fibras. Potencialmente, aparecen resultados de niveles mínimos a moderados en cuanto al ordenamiento de los alimentos con colesterol, la referencia de las porciones de fruta y la categorización de las grasas, el calcio en los lácteos, así como la diferenciación en los alimentos de grasas saturadas, grasas “buenas” y grasas poliinsaturadas; como también, en el balance comparativo entre el potencial calórico de los alimentos según el peso de los mismos. En concordancia con los conocimientos sobre las enfermedades o problemas de salud relacionadas a la ingesta de alimentos precisan niveles moderados a óptimos, con depresiones en ciertos aspectos, pero en general positivos, sobre el conjunto de manifestaciones presentadas por una baja ingesta de frutas y verduras, baja ingesta de fibra, alta cantidad de azúcar, consumo alto de sal o sodio o la ingesta de altas cantidades de grasa, entre sus componentes principales. De ello, se da por cumplido el conjunto de objetivos específicos, dando lugar al logro del objetivo general, señalando que el nivel de conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios de ciencias del deporte, de la Universidad Autónoma de Asunción, entre setiembre y noviembre de 2021, toma en cuenta un 63% (n=64) con niveles deficientes; seguido por el 22% (n=23) con una calificación suficiente y sólo el 15% (n=15) con una valoración óptima. En tanto, el análisis por curso expone un aumento aparentemente sostenido entre los promedios, desde el primer al quinto año; con una dispersión general de sus dimensiones, presentando así los consejos, la clasificación de los alimentos, la elección de alimentos saludables y los conocimientos sobre los problemas o enfermedades relacionadas a la alimentación sobre cada uno de los niveles educativos, pero, excluyendo a los alumnos del quinto año. Así también, la distribución de los conocimientos deficientes se da importantemente con el 66% (n=55) en el grupo de entre 18 y 24 años; en el 67% (n=18) de las mujeres y el 61% (n=46) de los hombres, sobre el 64% (n=62) de los solteros; con el 76% (n=38) de los estudiantes de primer curso.

### **Referencias bibliográficas**

- Asociación Médica Mundial. (2013). Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Recuperado el 25 de agosto de 2021, de <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Baltodano Castillo, J. K., Castillo Granados, N. M., & Aragon Valerio, J. V. (2015). Relación de los conocimientos de nutrición, alimentación y los estilos de vida con el estado nutricional del personal de salud del Hospital Metrópoli Xolotlan de Managua, noviembre 2014 - enero 2015. Recuperado el 25 de agosto de 2021, de <https://repositorio.unan.edu.ni/1009/1/57880.pdf>
- Berropsi, R. (2020). Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera de psicología de una universidad particular en lima. Recuperado el 15 Octubre de 2021, de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11100/1/2020\\_Berropsi%20Montero.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11100/1/2020_Berropsi%20Montero.pdf)
- Bravo, M. (10 de Enero de 2020). Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias. Recuperado el 26 de Setiembre de 2021, de <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Engineering/article/download/6225/11596>
- Cano Fernández, C., Chocrón González, Y., Martínez Nieto, J. M., Rodríguez Martín, A., Ruiz Jiménez, M. A., Díaz Vázquez, M. C., & Rendón Gómez, M. A. (junio de 2008). Nivel de

- conocimientos sobre alimentación/nutrición en adolescentes escolarizados de Cádiz. *ELSEVIER*, 32(1).
- Carbajal Azcona, Á., & Martínez Roldán, C. (2012). *Manual Práctico de Nutrición y Salud*. (K. España, Ed.) Madrid: Gráficas Monterreina, S. A.
- Cedillo Ramirez, L., Correa Lopez, L., Vela Ruiz, J., Perez Acuña, L., Loayza Castro, J., Cabello Vela, C., . . . De la Cruz, J. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Rev. Fac. Med. Hum.*, 16(2), 57-65.
- Cevallos-Paredes, K. A., & Castillo-Ruiz, L. E. (julio - septiembre de 2018). Educación física, actividad física y nutrición. Consideraciones para mejorar la praxis pedagógica. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15(50), 133-145.
- Clinica Universidad de Navarra. (2020). Grupos básicos de los alimentos. Recuperado el Octubre de 2021, de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/grupos-basicos-alimentos>
- Jódar, E. (9 de Diciembre de 2020). Blog de Endocrinología, Diabetes y Nutrición - Hospital Universitario. Recuperado el 12 Octubre de 2021, de <https://www.quironsalud.es/blogs/es/hablemos-nutricion/factores-condicionan-valor-nutritivo-alimentos>
- López Gutierréz, P., Rejon Orantes, J., Escobar Castillejos, D., Roblero Ochoa, S., Dávila Esquivel, M., & Mandujano Trujillo, Z. (Enero de 2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 228-233. Obtenido de Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México.
- Manore, M. M. (2017). La atleta femenina: problemas de energía y nutrición. *Sports Science Exchange*, 28(175), 1-5.
- Martín Criado, E. (septiembre/octubre de 2007). El conocimiento nutricional apenas altera las prácticas de alimentación: el caso de las madres de clases populares en Andalucía. *Revista Española de Salud Publica*, 81(5), 519-528.
- Miranda González, L. (2017). Conocimientos de nutrición y alimentación general en estudiantes de nivel terciario del área de deportes de Asunción y Gran Asunción. Recuperado el 24 de agosto de 2021, de <https://www.conacyt.gov.py/sites/default/files/Tesis.pdf>
- Muñoz, A., & Guardado, M. (2011). *Administración de alimentos y tratamientos a personas dependientes en el domicilio* (1 ed.). (I. y. S.L., Ed.) Málaga: Innova y Cualificación S.L.
- Porca, C., Tejera, C., Bellido, V., García, J., & Bellido, D. (2016). Nuevo enfoque en la valoración de la ingesta dietética. *Nutrición Clínica en Medicina*, 10(2), 95-107.
- Pozo Tamayo, A., Cubero Juárez, J., & Ruiz Macías, C. (2013). Conocimientos previos en Alimentación y Nutrición y su relación con el Índice de Masa Corporal de un grupo de estudiantes de un Centro Penitenciario Español; un recurso en Educación para la Salud. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(28).
- Redondo del Río, M. P., Mateo Silleras, B. d., Carreño Enciso, L., Marugán de Miguelsanz, J. M., Fernández McPhee, M., & Camina Martín, M. A. (setiembre/octubre de 2016). Ingesta dietética y adherencia a la dieta mediterránea en un grupo de estudiantes universitarios en función de la práctica deportiva. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1172-1178. doi:<https://dx.doi.org/10.20960/nh.583>
- Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (febrero de 2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(1).
- Sirvent, J. E., & Alvero, J. R. (2017). *La nutrición en la actividad física y el deporte* (1 ed.). España: Universidad de Alicante.



## 20° CONGRESSO CIENTÍFICO INTERNACIONAL DA FIEPS



- Subashi, B. (julio de 2020). Identificación de conocimiento general de nutrición en ciudad de Vlora, Albania. AIU - Atlantic International University. doi:10.13140/RG.2.2.28081.81765
- Travis, T., Erdman, K., Burke, L., & Mackillop, M. (2016). Nutrición y Rendimiento Deportivo. Recuperado el 12 Octubre de 2021, de Nutrición y Rendimiento Deportivo: <https://g-se.com/nutricion-y-rendimiento-deportivo-2141-sa-R57cfb27282f07>
- Troncoso, C. (2011). Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. 20(2).
- Vega, M. R., & Ejeda Manzanera, J. (Enero de 2020). Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio: un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios. *Nutrición Hospitalaria*, 37(4), 830-837.