

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.254>

## **Propuesta metodológica de guía alimentaria para estudiantes universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) 2024**

*Methodological proposal for a dietary guide for university students of the Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) 2024*

**Sarita Lucila Betancourt Ortiz**

[lbetancourt@epoch.edu.ec](mailto:lbetancourt@epoch.edu.ec)

<http://orcid.org/0000-0002-2070-6372>

Carrera de Nutrición y Dietética - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo  
Ecuador – Riobamba

**Mayra Alexandra Logroño Veloz**

[mlogrono@epoch.edu.ec](mailto:mlogrono@epoch.edu.ec)

<http://orcid.org/0000-0003-4792-6065>

Carrera de Nutrición y Dietética - Escuela Superior Politécnica de Chimborazo  
Ecuador – Riobamba

**Jorge David Robalino Pailiacho**

[jorger5377@hotmail.com](mailto:jorger5377@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-6326-0515>

Médico Investigador Independiente  
Ecuador- Riobamba

**Elsy Buñay Illapa**

[ebillbb@gmail.com](mailto:ebillbb@gmail.com)

<http://orcid.org/0009-0000-7026-4309>

Unidad Educativa Isabel de Godín  
Ecuador- Riobamba

**Karen Michelle Núñez Llagua**

[michelle3065069@gmail.com](mailto:michelle3065069@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-8510-3119>

Médico Investigador Independiente  
Ecuador- Riobamba

*Artículo recibido: 20 junio 2024*

-

*Aceptado para publicación: 26 julio 2024*

*Conflictos de intereses: Ninguno que declarar*

### **RESUMEN**

Introducción: Los hábitos alimentarios son fundamentales para la salud de una población, y su inadecuación, ya sea por déficit o exceso, se relaciona con diversas enfermedades, como las enfermedades crónicas no transmisibles. Objetivo: Diseñar una guía alimentaria para estudiantes universitarios con el fin de potencializar su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, recopilando datos a través de una encuesta de conocimientos actitudes y prácticas (CAPs).

**Metodología:** Se llevó a cabo una investigación cuantitativa y cualitativa de corte transversal con diseño observacional, mediante el uso de revisión bibliografía y utilización de una encuesta CAPs, para su diseño se siguió un protocolo específico, además se validó la encuesta CAPs con el 20% de la población investigada, asegurando así que las preguntas fueran claras, relevantes y capaces de medir con precisión los aspectos de alimentación y nutrición requeridos. **Resultados y Discusión:** La edad mínima para los hombres es ligeramente menor que para las mujeres, siendo de 17 años para hombres y 18 para mujeres. Por otro lado, la edad máxima es de 30 años para los hombres y de 29 para las mujeres. Los estudiantes prefieren la comida casera por salud, pero la comida rápida y pedidos a domicilio son comunes, lo que podría afectar su salud. El sabor y precio son factores clave en la elección de alimentos, pero la salud tiene menor impacto. Además, hay una variabilidad notable en los hábitos de sueño y actividad física según el género. La encuesta CAPs reveló información preliminar para la elaboración de una Guía Alimentaria que potencialice los hábitos nutricionales saludables y disminuyan el riesgo de malnutrición.

*Palabras clave:* guías alimentarias, estudiantes universitarios, alimentación saludable

## ABSTRACT

**Introduction:** Eating habits are fundamental to the health of a population, and their inadequacy, either by deficit or excess, is related to various diseases, such as chronic non-communicable diseases. **Objective:** To design a food guide for university students in order to improve their nutritional status and eating habits, collecting data through a knowledge, attitudes and practices (KAPs) survey. **Methodology:** A quantitative and qualitative cross-sectional research with observational design was carried out using a literature review and a CAPs survey. A specific protocol was followed for its design, and the CAPs survey was validated with 20% of the research population, ensuring that the questions were clear, relevant and able to accurately measure the required aspects of food and nutrition. **Results and Discussion:** The minimum age for males is slightly lower than for females, being 17 years for males and 18 years for females. On the other hand, the maximum age is 30 years for males and 29 years for females. Students prefer home-cooked food for health, but fast food and home delivery are common, affecting health. Taste and price are key factors in food choice, but health has less impact. In addition, there is notable variability in sleep and physical activity habits according to gender.

*Keywords:* dietary guidelines, university students, healthy eating

## INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son un factor crucial para la salud de una población, y su inadecuación, ya sea por déficit o exceso, se relaciona con diversas enfermedades, como las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Robert Ochoa, 2018). Estas incluyen obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras, las cuales presentan altas tasas de mortalidad y morbilidad en nuestro país. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los estudiantes universitarios, son especialmente vulnerables a una alimentación poco saludable (OMS/OPS, 2019). Estos jóvenes tienden a descuidar su alimentación y a omitir las comidas principales del día, resultando en un bajo consumo de frutas y vegetales. Esta situación los hace más propensos a sufrir diversas enfermedades. Por ello, es fundamental examinar y fortalecer sus conocimientos para mantener una alimentación saludable. En Ecuador, los hábitos alimentarios poco saludables entre estudiantes universitarios siguen siendo un problema, ya que estos son un factor clave en la determinación de los componentes corporales. La selección inadecuada de alimentos y la poca actividad física predisponen a enfermedades ECNT afectando directamente su salud (Ramírez, 2019). En este contexto, se elaboró una encuesta de conocimiento actitudes y prácticas (CAPs), para obtener información relevante para el diseño y elaboración de una Guía alimentaria para estudiantes universitarios, para mejorar el estado nutricional de este grupo de población, prevenir y controlar enfermedades ECNT y mejorar su calidad de vida.

## METODOLOGÍA

Se realizó una investigación cuantitativa y cualitativa de corte transversal con diseño de tipo observacional, mediante el uso de revisión bibliografía y utilización de una encuesta CAPs con el objetivo de obtener información sobre las practicas alimentarias y nutricionales de los estudiantes universitarios de la ESPOCH en el periodo abril-agosto de 2024.

### **Población**

La población estuvo constituida por los estudiantes de la ESPOCH, matriculados en el periodo abril- agosto 2024.

### **Muestra**

La muestra fue por conveniencia, con un total de 270 estudiantes, se consideraron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

#### **Criterios de Inclusión**

Que pertenezcan a los 2 sexos.

Que sean estudiantes de la ESPOCH, matriculados en el periodo abril- agosto 2024.

Que hablen español.

Mayores de 18 años.

Personas que estén dispuestas a aceptar el consentimiento informado y completar la encuesta voluntariamente

### **Criterios de Exclusión**

Estudiantes que proporcionan información no segura sobre sus datos personales.

Que no tengan acceso a Internet.

Estudiantes con algún tipo de discapacidad que impida usar la tecnología necesaria para la encuesta.

Estudiantes enfermos el momento de realizar la encuesta.

### **Materiales y Métodos**

Se recabó información sobre las características generales de la población investigada, como edad, sexo, talla, peso, además de la facultad, carrera y semestre al que pertenecen. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta CAP's sobre alimentación y nutrición, que previamente fue validada con el 20% de la población investigada. La encuesta permitió obtener información sobre el consumo de los diferentes grupos de alimentos, frecuencia de consumo, tipo de bebidas, preferencias alimentarias y factores que influyen en estas, la práctica de deportes o actividades físicas, la frecuencia y duración de estas actividades y el tipo de ejercicio realizado. Además, se recopilaron datos sobre las horas de sueño, la presencia de enfermedades, y el consumo de medicamentos específicos.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

**Tabla 1**

*Datos generales de la población encuestada. ESPOCH, 2024*

Datos Generales (%)		N°270			
Variable	HOMBRES		MUJERES		
	<i>Media</i>	<i>± Desviación estándar</i>	<i>Media</i>	<i>± Desviación estándar</i>	
	<i>(Mínimo y máximo)</i>		<i>(Mínimo y máximo)</i>		
	22.44±2.43 (17-30)		22.28±2.36 (18-29)		
	<i>frecuencia</i>	<i>(%)</i>	<i>frecuencia</i>	<i>(%)</i>	
17-19	17	(12.59)	27	(20)	
20-22	67	(49.63)	82	(60.74)	
EDAD (años)	23-25	36	(26.67)	17	(12.59)
	26-28	11	(8.15)	8	(5.93)
	29-31	4	(2.96)	1	(0.74)

Facultad	Administración de empresas	13	(9.63)	28	(20.74)
	Ciencias	15	(11.11)	12	(8.89)
	Ciencias Pecuarias	12	(8.89)	19	(14.07)
	Informática y Electrónica	14	(10.37)	7	(5.19)
	Mecánica	46	(34.07)	6	(4.44)
	Recursos Naturales	6	(4.44)	1	(0.74)
	Salud Pública	29	(21.48)	62	(45.93)
	Peso	71.2±10.2(23-100)		56.7±8.8 (40-98)	
Talla	1.76±0.08 (1.4-1.90)		1.61±0.06 (1.45-1.76)		
Enfermedad	Si: 7 (5.18)		Si: 15 (11.11)		
	No: 128 (94.81)		No: 120 (88.88)		

La edad mínima para los hombres es ligeramente menor que para las mujeres, siendo 17 años para hombres y 18 años para mujeres. Por otro lado, la edad máxima es de 30 años para los hombres y de 29 años para las mujeres. Esto sugiere una ligera diferencia en los patrones de ingreso y permanencia en la educación superior entre ambos sexos. Según Ferreyra et al. (2021), en América Latina, existen diferencias de edad y trayectorias académicas entre sexos que son influenciadas por factores socioeconómicos, culturales y políticas educativas. Al realizar el análisis por facultades, la de Mecánica tiene un máximo de 46 hombres frente a solo 6 mujeres, esto contrasta con lo encontrado en la Facultad de Salud Pública que tiene mayor presencia femenina con un máximo de 60 mujeres frente a 27 hombres. Esto refleja la persistente brecha de sexo en carreras que tradicionalmente se han considerado como femeninas y masculinas en la educación superior, resaltando la importancia de políticas que fomenten una participación más equitativa en todas las disciplinas académicas (Morales, 2023). Los datos de peso y talla muestran diferencias notables entre hombres y mujeres. El rango de peso para hombres (23-100 kg) es más amplio que para mujeres (40-98 kg), y en talla, los hombres tienen un rango superior (1.4-1.9 m) en comparación con las mujeres (1.45-1.76 m). Estas diferencias coinciden con los patrones de dimorfismo sexual en los seres humanos, López (2019), confirma la persistencia de estas diferencias antropométricas entre sexos, aunque con variaciones según regiones y condiciones socioeconómicas. Según la prevalencia de enfermedades en la población encuestada, solo 7 hombres y 15 mujeres han informado tener alguna enfermedad. Estos hallazgos coinciden con la evidencia reciente sobre las diferencias en los patrones de salud entre sexos, según Malmusi 30

et al. (2021), las desigualdades de sexo en salud persisten a nivel global, influenciadas por factores biológicos, sociales y estructurales que impactan de manera diferencial a hombres y mujeres tanto en el ámbito universitario como en otros contextos.

#### **-Lugares donde suelen comer y con qué frecuencia asisten los estudiantes universitarios**

Según la OMS la alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad a alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). Fomentar un entorno alimentario saludable y sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el privado (OMS, 2019). La mayoría de los estudiantes investigados dieron a conocer que la regularidad, que más se destaca en el consumo de comida casera fue "Rara vez" con 90 respuestas y "Algunas veces" con 88 respuestas. Que los universitarios prefieran la comida casera ayudaría a consumir preparaciones más equilibradas y sanas, y a recuperar el ritual en torno a la mesa. La comida casera controla la calidad de los alimentos, conservación y se evitaría aquellos productos no saludables. Algo tan sencillo como comer en casa controla las cantidades que se ingieren, mejora la digestión y la hace más adecuada, logrando una nutrición óptima (Benedetti Arzuza, 2023).

El consumo de comida en restaurantes y en la universidad es común, ya que eligieron "A veces" como opción respectivamente (53 para restaurantes y 54 para universidad). Comer bien en la universidad es uno de los factores clave para tener un rendimiento académico positivo. Además, esto ayuda a tener un peso saludable, lo que reduce el padecimiento de ECNT y tiene un gran beneficio para la vida cotidiana. Una alimentación saludable mejora el estado de ánimo, la memoria, la salud intestinal y el sueño. (Cartuja, 2022). La comida callejera y los pedidos a domicilio se consumen principalmente "A veces" obteniendo 23 y 19 respuestas, y "Rara vez" 11 y 10 respuestas, respectivamente. El consumo de alimentos poco nutritivos denominados "chatarra" o comida callejera se han convertido en parte de la dieta diaria. Ordoñez menciona que "Los estudiantes prefieren este tipo de alimentos durante periodos de exámenes, dado que su poca disponibilidad de tiempo no les permite preparar comida en casa optando por pedidos a domicilio" (Ordoñez Luna, 2023). La comida en el trabajo es menos común, con sólo 6 respuestas indicando el consumo "A veces". Los jóvenes no comen a sus horas, debido al ingreso a su trabajo, situación que los lleva al estrés y a un desajuste del organismo (Roja & Holguín, 2019). Este comportamiento no coincide con lo expresado por Martínez que afirma que "La mayoría de los jóvenes estudiantes antes de ir su trabajo o práctica universitaria usualmente se dirigen ingiriendo alimentos para no tener inconvenientes en el mismo" (Martínez, 2023).

## -Factores que influyen en las preferencias de los estudiantes universitarios

El primer factor que influye en las preferencias de los estudiantes investigados, para la adquisición de alimentos es el “sabor”, sobre todo en las facultades de Informática, Recursos Naturales, Administración y Ciencias Pecuarias. El centro de estudios de análisis del consumidor de AINIA Centro Tecnológico, refleja que el sabor prevalece frente a otros factores, es importante que el alimento tenga buen sabor ya que va a generar confianza y va a ser percibido como un producto de calidad por el consumidor. Muchas personas aseguran que no volverían a comprar un producto si no les agrada su sabor (International Taste Institute, 2023). El precio puede aumentar la confianza en el producto o disminuirla; aumentar sus expectativas (“esto es caro; seguramente es muy bueno”) o lo contrario (“por ese precio no se puede esperar mucho”). Fijar el precio es muy importante cuando se trata de servicios por su intangibilidad. Por lo tanto, el precio es un indicador visible del nivel y de la calidad del servicio (Romero, 2019), los estudiantes de la Facultad de Salud Pública eligen primero sus alimentos por el “precio”. Llama la atención que la “salud” sea uno de los factores que menos influye en la decisión de compra de la población encuestada, lo que sin duda repercutiría en la salud de estos.

## -Frecuencia de consumo de alimentos

**Tabla 2**

*Frecuencia de consumo de la población encuestada. ESPOCH, 2024*

	Frecuencia de consumo				N: 270
	Nunca(%)	Rara vez (%)	Algunas veces (%)	Casi siempre (%)	Siempre (%)
Lácteos	5 (1,85)	98(36,30 )	117(43,33	38 (14,07 )	12 (4,44 )
Hortalizas o verduras	5 (1,85)	34 (12,59 )	110 (40,74	82 (30,37 )	39 (14,44 )
Frutas	2 (0,74 )	59 (21,85 )	56 (20,74 )	26 (9,63 )	127 (47,04 )
Cereales y derivados, s	0 (0,00 )	53 (19,63 )	106 (39,26	60 (22,22 )	51 (18,89 )
Productos con azúcares/ dulces	2 (0,74 )	46 (17,04 )	87 (32,22)	78 (28,29)	57 (21,11 )
Repostería y pastelería	7 (2,59 )	122 (45,19)	107 (39,63	26 (9,63 )	8 (2,96 )
Proteínas magras	0 (0,00 )	6 (2,22 )	86 (54,00)	85 (31,48 )	93 (34,44 )

Alimentos					
grasos	4 (1,48)	64 (23,70)	124 (45,93)	54 (20,00)	24 (8,89)
Comida rápida o					
snacks	5 (1,85)	100 (37,04)	123 (45,56)	32 (11,85)	10 (3,70)

Los alimentos, se han clasificado según la frecuencia de consumo, permitiendo una evaluación detallada de las preferencias alimentarias en la población investigada. La frecuencia del consumo de los lácteos representada en su mayoría el 43.33% “algunas veces”, el 36.30 % “rara vez” y un 1.85% “nunca” esto podría dar respuesta a una ingesta insuficiente de calcio y otros nutrientes esenciales, lo que favorecería en un futuro el padecimiento de ciertas enfermedades como osteoporosis, presión arterial alta u obesidad (Terán, 2024). Además, no cumple lo recomendado por la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (Comerford et al., 2021). El 40,74% consumen hortalizas o verduras “algunas veces” y el 30,37% “casi siempre”, estos porcentajes evidenciaría que la mayoría de los estudiantes investigados, mantienen una alimentación saludable la cual aporta los nutrientes esenciales para su desarrollo, su salud digestiva y el control de su peso, lo que ayudaría a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, obesidad y algunos tipos de cáncer. (Psicogente 2022). La OMS y la OPS recomiendan que los jóvenes consuman por lo menos 400 gramos de hortalizas y verduras al día, esto equivale a cinco porciones de 80 gramos (OPS 2023), si bien en esta investigación, solo se indagó sobre la frecuencia de consumo y no en que cantidad o porciones, se podría concluir que un número considerable de universitarios, no cumplen con la recomendación con respecto al consumo de este grupo de alimentos.

El 47,04% consumen frutas “siempre” esto es beneficioso ya que los estudiantes incluirían frutas en sus dietas, proporcionando un aporte esencial de nutrientes y vitaminas en su vida diaria. Se recomienda consumir al menos 5 frutas al día para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (FESNAD, 2020). El consumo de cereales y sus derivados de manera regular entre los investigados es de 41,11%, este grupo de alimentos aporta hidratos de carbono, sobre todo en forma de almidón, proporcionando energía, necesaria para los estudiantes en las distintas horas del día ya sea para estudiar o realizar actividad física (World Health Organization, 2020). El 39,26% de los encuestados reporta consumir estos alimentos "algunas veces", lo que puede ser insuficiente para cubrir los requerimientos que se necesitan día a día (FAO, 2019). Además, casi una quinta parte de los investigados, con un 19,63%, consume cereales y derivados rara vez, lo que podría indicar una falta de acceso, conocimiento o preferencia por estos alimentos, afectando negativamente su nutrición (Agüero, 2020). El 32.22% de los estudiantes consumen productos con azúcares/ dulces “algunas veces”, mientras que el consumo de repostería y pastelería muestra que el 45,19% de los encuestados ingieren “raramente

vez”, lo que demuestra que predomina el consumo habitual de estos productos. La OMS recomienda una ingesta reducida de productos azucarados a lo largo de toda la vida, en adultos se debe reducir la ingesta de azúcares a menos del 10% de la ingesta calórica total (Cadena, 2020), aspecto que se debe socializar y promocionar en esta población.

El 45,93% de los estudiantes encuestados consumen grasas “algunas veces”. La FAO, recomienda que los adultos obtengan entre el 15% y el 35% de sus calorías diarias de grasas, con un enfoque en grasas saludables como las monoinsaturadas y poliinsaturadas. Es fundamental mantener un equilibrio en la dieta y optar por fuentes de grasas saludables como aguacates, nueces, pescado y aceite de oliva (Grasas, 2020). Finalmente, la frecuencia de consumo de comida rápida o snacks refleja que el 45,56% lo consumen “algunas veces”, lo que es un valor preocupante porque la OMS recomienda limitar la ingesta de alimentos procesados y ultra procesado ya que suelen ser altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Se sugiere consumir estos alimentos de forma ocasional y optar por opciones más saludables como frutas, verduras, frutos secos y granos enteros (Zepeda, 2023).

**Tabla 3**

*Tipo y frecuencia de actividad física. ESPOCH, 2024*

N : 270										
Deportes	Sexo	Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre		
		N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.	%	
Deportes con Pelota (Tenis, Vóley, Fútbol, Básquet)	Hombres	22	10,5	66	31,7	18	8,6	4	1,9	
	Mujeres	12	5,7	16	7,6	4	1,9	0	0	
Deportes de Alto Impacto (Cardio, Ejercicio Aeróbico, Gimnasio, Crossfit y Levantamiento de Pesas)	Hombres	10	4,8	27	12,9	16	7,6	4	1,9	
	Mujeres	1	0,4	15	7,2	11	5,2	2	0,9	
Deportes Individuales (Correr, Yoga, Judo, Baile, Natación, Ciclismo y Skate)	Hombres	20	9,6	49	23,5	12	5,7	6	2,8	
	Mujeres	34	16,3	35	16,8	2	0,9	0	0	

En relación con el tipo y frecuencia de la actividad física, los deportes realizados con pelota (tenis, vóley, fútbol, básquet), presentan un predominio masculino en la categoría de "algunas veces" con un 31.7%, las mujeres tienen un 7.6% en la misma categoría. En cuanto a la

categoría de "rara vez", el 10.5% de los hombres y el 5.7% de las mujeres participan en estos deportes, mientras que la menor frecuencia es "siempre" (1.9% hombres y 0% mujeres) destacando una mayor regularidad en la participación masculina. En deportes de alto impacto (cardio, ejercicio aeróbico, gimnasio, crossfit y levantamiento de pesas), la mayoría de los hombres como mujeres tienden a participar "algunas veces", con un 12,9 % y un 7,2%, respectivamente. Un porcentaje significativo de hombres (7.6%) realizan estas actividades "casi siempre" frente a las mujeres (5.2%), mientras que la categoría con menor número de participantes fue "siempre", con 1.9% en los hombres y 0.9% en las mujeres. Estos datos revelan una mayor tendencia de los hombres a incorporar deportes de alto impacto en su rutina con mayor regularidad que las mujeres. En cuanto a los deportes individuales (correr, yoga, judo, baile, natación, ciclismo y skate), la mayoría de hombres participan "algunas veces" con un 23.5%, mientras que las mujeres tienen un 16.8%. Un comportamiento distinto se observa en la categoría de "rara vez" donde el porcentaje de hombres es menor (9.6%) en relación con el de mujeres (16.3%). Por otra parte, los hombres presentan una frecuencia de 5,7% en "casi siempre" mientras que las mujeres presentan un 0,9 %. Finalmente podemos ver qué en la categoría "siempre" los hombres presentan una frecuencia de 2,8% mientras que las mujeres no presentan ninguna actividad. Este análisis subraya la importancia de fomentar la actividad física entre los estudiantes para mejorar su bienestar integral. La actividad física regular no solo ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes tipo 2, sino que también promueve un peso saludable, gestiona el estrés y mejora la salud mental (NHLBI, NIH, 2022). Siguiendo las Pautas de Actividad Física para los estadounidenses de 2022 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, se recomienda la actividad física desde los tres años para mejorar la salud general y reducir los efectos negativos del sedentarismo, como complicaciones en la salud ósea y cognitiva en los adolescentes. Promover estos hábitos desde una edad temprana es crucial para el desarrollo integral y saludable de los estudiantes, asegurando un futuro más activo y saludable dentro de la comunidad estudiantil (OMS, 2024).

#### **-Hábitos de sueño de los estudiantes universitarios (horas).**

Dormir es una necesidad fisiológica y como tal, puede tener consecuencias negativas si no es bien atendida. Las personas que duermen menos de lo que debieran, usualmente presentan: irritabilidad, mal humor, depresión, cansancio, somnolencia diurna, dolor de cabeza, menos capacidad para concentrarse y retener nueva información, menor capacidad creativa, menos capacidad para manejar el stress, menos capacidad para defenderse de enfermedades, las cuales afectarían directamente en los estudios y el rendimiento de los universitarios (PUCD 2019). Según la OMS la mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche, ya que el sueño influye en el bienestar personal para tener un buen estado de salud. En la población investigada se puede observar que las mujeres de entre 19 y 21 años realizan de 3 a 14 horas de sueño, siendo la mayor cantidad de horas comparadas con las demás mujeres que corresponden a las edades de

17 a 18 años y de 22 a 30 años con una cantidad de entre 3 a 9 horas de sueño respectivamente. Las horas de sueño de los estudiantes hombres varían de entre 3 y 10 horas, contrario al comportamiento encontrado en las mujeres, el mayor número de horas de sueño corresponde a los hombres de 28 a 30 años.

Se requiere alrededor del 30% del total del día para dormir, ya que durante el sueño ocurren varios procesos que preparan al cuerpo para realizar sus actividades cotidianas, entre los cuales destacan los procesos hormonales, procesos cerebrales que mantienen las vías cerebrales que crean y almacenan recuerdos, haciendo del sueño un pilar del equilibrio y un adecuado funcionamiento del organismo. (Argumedo, Chavira, & Hernández, 2021).

### **Propuesta de Guía alimentaria**

Basado en el estudio de conocimiento actitudes y prácticas (CAPs), para obtener información relevante para el diseño y elaboración de una Guía alimentaria para estudiantes universitarios de la ESPOCH, se ha elaborado una guía alimentaria integral. En el anexo 1 se presenta una parte de esta guía en formato de tríptico, que incluye una breve introducción sobre la importancia de una alimentación adecuada. Esta es fundamental para el bienestar integral de los estudiantes universitarios, ya que influye directamente en su rendimiento académico, así como en su salud física y mental.

Esta guía ofrece recomendaciones prácticas y visuales para ayudar a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre su dieta y estilo de vida. Los principales objetivos de la guía son:

- Fomentar una alimentación balanceada: Promover el consumo de alimentos que los proveen necesarios para el rendimiento académico y la salud general.
- Aumentar la actividad física: Integrar recomendaciones de actividad física que complementen una dieta saludable.
- Concienciar sobre la importancia del sueño: Resaltar la relación entre la alimentación, el sueño y el rendimiento académico.

A continuación, se indican las recomendaciones Alimentarias y acciones importantes que los estudiantes universitarios de la ESPOCH deberán adaptar a su estilo de vida saludable

a. Consumo de Alimentos Saludables:

**Tabla 4**

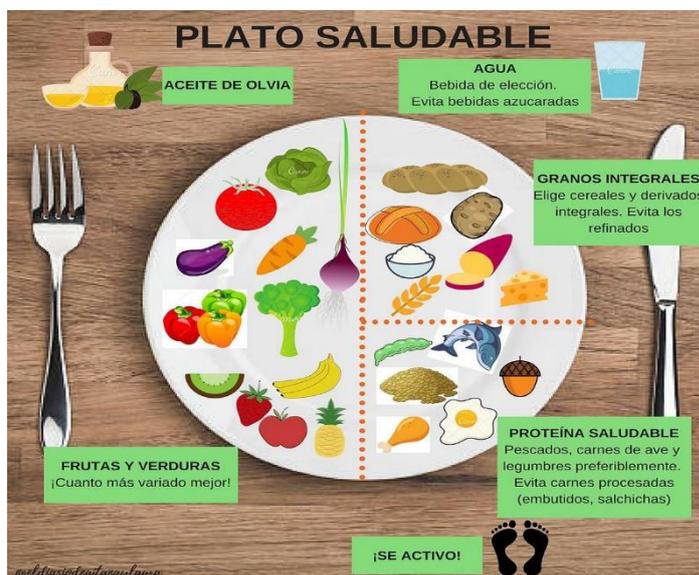
Porciones Diarias Recomendadas

<b>Grupo de Alimentos</b>	<b>Porciones Diarias Recomendadas</b>
Frutas	2-3 porciones
Verduras	3-5 porciones
Granos Integrales	6-8 porciones
Proteínas	2-3 porciones
Lácteos	2-3 porciones

El plato saludable: Reconocer las porciones adecuadas según el grupo de alimentos

**Gráfico 1**

*Plato saludable*



**Tabla 5**

*Control de Porciones y Frecuencia de Comidas*

<b>Grupo de Alimentos</b>	<b>Ejemplos</b>	<b>Porciones Diarias Recomendadas</b>
Frutas	Manzanas, plátanos	2-3 porciones
Verduras	Espinacas, zanahorias	3-5 porciones
Granos Integrales	Arroz integral, avena	6-8 porciones
Proteínas	Pollo, pescado, legumbres	2-3 porciones
Lácteos	Yogur, queso	2-3 porciones

**Tabla 6**

*Frecuencia de Comidas*

<i>Comida</i>	<i>Frecuencia descargada</i>
<i>Desayuno</i>	Diario
<i>Almuerzo</i>	Diario
<i>Cena</i>	Diario
<i>Refrigerios</i>	2-3 veces al día

## b. **Hidratación**

La hidratación es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, ya que el agua desempeña múltiples roles vitales. A continuación, se detallan las principales razones por las que la hidratación es importante.

**Transporte de Nutrientes:** El agua es el medio a través del cual se transportan nutrientes, como carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, a las células del cuerpo. Esto es crucial para el metabolismo y la producción de energía.

**Regulación de la Temperatura Corporal:** A través de la sudoración y la redistribución del calor, el agua ayuda a mantener la temperatura corporal dentro de un rango saludable, lo que es especialmente importante durante la actividad física .

**Lubricación y Protección:** El agua actúa como lubricante para las articulaciones y protege órganos vitales, como el cerebro, al amortiguar impactos y reducir la fricción.

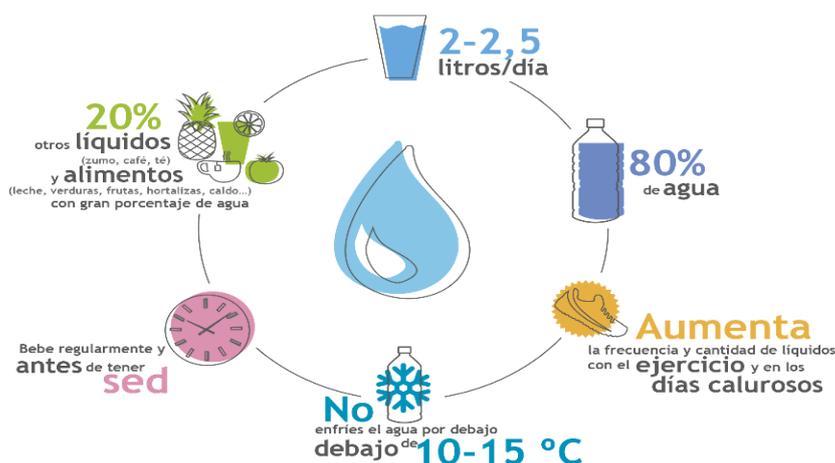
**Eliminación de Desechos:** Facilita la eliminación de productos de desecho del cuerpo, ayudando en procesos como la digestión y la excreción, lo que es vital para la salud general.

**Función Cognitiva y Estado de Ánimo:** La deshidratación puede afectar negativamente la concentración, la memoria y el estado de ánimo. Un nivel adecuado de hidratación es fundamental para mantener la claridad mental y el bienestar emocional.

- Agua: Beber al menos 2 litros de agua al día.
- Limitar Bebidas Azucaradas: Refrescos y jugos azucarados.

### **Gráfico 2**

*Recomendación de hidratación*



### c. **Actividad Física**

Se recomienda que los estudiantes realicen entre 15 y 30 minutos de actividad física diaria para mantener una buena salud. La actividad física es esencial para los estudiantes universitarios, ya que contribuye significativamente a su bienestar físico y mental, así como a su rendimiento académico. A continuación, se presentan las principales razones por las que es importante que los estudiantes universitarios realicen actividad física.

**Mejora del Rendimiento Académico:** La práctica regular de actividad física está asociada con una mejora en la concentración y la memoria. El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro, lo que puede resultar en una mayor capacidad de análisis y retención de información, cruciales para el éxito académico.

**Reducción del Estrés y la Ansiedad:** Los estudiantes universitarios a menudo enfrentan altos niveles de estrés debido a las exigencias académicas. La actividad física actúa como un potente antídoto contra el estrés, ayudando a liberar endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo y reducen la ansiedad.

**Mejora de la Salud Física:** La actividad física regular ayuda a prevenir el sedentarismo, que está relacionado con diversas enfermedades crónicas como la obesidad y problemas cardiovasculares.

**Calidad de Sueño:** El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño, lo que es fundamental para la recuperación física y mental.

**Fomento de Estilos de Vida Saludables:** La universidad es un momento clave para establecer hábitos saludables. La práctica de actividad física no solo promueve un estilo de vida activo, sino que también puede influir positivamente en la alimentación y otros comportamientos saludables.

### **Tabla 7**

#### *Tipos de Actividad Física*

<b>Tipo de Actividad</b>	<b>Ejemplo</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>Aeróbica</b>	Correr, nadar	3-5 veces a la semana
<b>Fuerza</b>	Levantamiento de pesas	2-3 veces a la semana
<b>Flexibilidad</b>	Yoga, estiramientos	2-3 veces a la semana

### d. **Importancia del Sueño**

Dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Una rutina de sueño regular.

**Mejora Cognitiva:** Dormir adecuadamente ayuda a mejorar la claridad mental, la concentración y la capacidad de resolver problemas.

**Salud Física:** El sueño afecta casi todos los tejidos del cuerpo, incluidos los sistemas inmunológico, cardiovascular y metabólico. Durante el sueño, el cuerpo libera hormonas que ayudan en la reparación celular y regulan el uso de energía.

**Regulación Emocional:** La falta de sueño puede influir en el estado de ánimo, aumentando el riesgo de depresión y ansiedad.

**Prevención de Enfermedades:** La privación del sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, hipertensión, enfermedades cardíacas y un sistema inmunológico debilitado, lo que puede llevar a infecciones más frecuentes

**Rendimiento Físico:** El sueño también es esencial para la recuperación física, ya que permite la regeneración muscular y la recuperación del sistema nervioso, lo cual es crucial para los atletas y personas activa

**Tabla 8**

*Consecuencias de la Falta de Sueño*

<b>Consecuencia</b>	<b>Efecto en el Estudiante</b>
<b>Irritabilidad</b>	Afecta el estado de ánimo
<b>Dificultad para</b>	Disminuye el rendimiento académico
<b>Aumento del estrés</b>	Dificulta la gestión del tiempo
<b>Alcalde de enfermedades</b>	Afecta la salud general

Finalmente cabe recalcar, que adoptar hábitos alimentarios, mantenerse físicamente activos y priorizar el sueño son pasos esenciales para asegurar el estilo de vida equilibrada y productivo. La implementación de esta guía alimentaria puede contribuir significativamente al bienestar y rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Se recomienda que los estudiantes se informen y se apoyen en recursos disponibles en sus instituciones para facilitar la adopción de estos hábitos.

## CONCLUSIONES

El análisis de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios revela una compleja interacción de factores que influyen en sus elecciones dietéticas. A pesar de la preferencia general por la comida casera, que se asocia con una alimentación saludable, la frecuencia de su consumo es relativamente baja, lo que sugiere que muchos estudiantes recurren a menos alternativas nutritivas como la comida de restaurantes y la comida callejera, en momentos especialmente de alta carga académica.

La relación entre la alimentación y el rendimiento académico es evidente, Sin embargo, el consumo de alimentos poco nutritivos, especialmente durante los períodos de estrés académico, puede comprometer estos beneficios, resaltando la necesidad de fomentar hábitos alimentarios más saludables entre los estudiantes.

La actividad física regular es fundamental para el bienestar integral de los estudiantes, ya que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la salud mental y promueve un peso saludable. Dada la baja frecuencia de participación en actividades físicas, especialmente entre las mujeres, es esencial implementar estrategias que fomenten la actividad física en todos los géneros. Esto puede incluir la creación de programas deportivos inclusivos, la promoción de eventos deportivos y la educación sobre los beneficios de un estilo de vida activo.

La OMS recomienda que los adultos duerman entre 7 y 8 horas por noche para mantener un estado de salud. Este tiempo de descanso es fundamental para el funcionamiento adecuado del organismo, ya que durante el sueño se lleva a cabo procesos vitales que afectan a la salud. Por lo tanto, es esencial que los estudiantes reconozcan la importancia del sueño y busquen establecer hábitos que les permitan alcanzar las horas de descanso.

La implementación de una guía alimentaria específica para estudiantes universitarios es un paso fundamental hacia la promoción de hábitos de vida saludables que impacten positivamente en su bienestar general y rendimiento académico. Dada la evidencia creciente sobre la relación entre la alimentación, actividad física y la salud mental, es crucial que los estudiantes reciban orientación clara y accesible sobre cómo hacer elecciones alimentarias.

## REFERENCIAS

- Actividad física. Paho.org. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Actividad física. Who.int. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Alarcon, M., & Troncoso, C. (junio de 2019). Scielo.org. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082019000100041](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100041)
- Alimentación Saludable. Clínica Alemana. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://www.clinicaalemana.cl/centro-de-extension/material-educativo/alimentacion-saludable>
- Alimentación sana. Who.int. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Alimentación y nutrición. Udlap.mx. Recuperado el 7 de julio de 2024, de [http://caterina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lda/lopez\\_g\\_m/capitulo1.pdf](http://caterina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf)
- Argumedo, G., Chavira, J., & Hernández, C. (2021). Acciones insp para la población. Obtenido de [https://www.insp.mx/resources/images/stories/Gaceta/vol16/211129\\_acciones\\_insp\\_para\\_la\\_poblaci%C3%B3n.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/Gaceta/vol16/211129_acciones_insp_para_la_poblaci%C3%B3n.pdf)
- Benedetti Arzuza, M. (25 de mayo de 2023). Mejorconsalud.com. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/los-estudios-lo-avalan-debemos-volver-a-la-comida-casera/>
- Cabrera. (2021, julio 8). Nutrientes de los alimentos .CuídatePlus; Cuidateplus. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/nutrientes-alimentos.html>
- Cápsula. Edu.ec. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://www2.ucuenca.edu.ec/component/content/article/233-espanol/investigacion/blog-de-ciencia/1331-guia-alimentaria?Itemid=437>
- Cartuja. (05 de Mayo de 2022). Rucampuscartuja.es. Obtenido de <https://rucampuscartuja.es/4-beneficios-de-comer-bien-en-la-universidad/#:~:text=Es%20bien%20sabido%20que%20comer,y%20otros%20problemas%20de%20salud.>
- Central Lechera Asturiana. (2020, noviembre 30). Valores nutricionales legumbres, tubérculos y frutos secos. Nutrición y salud. <https://www.centrallecheraasturiana.es/nutricionysalud/nutricion/grupos-de-alimentos/legumbres-tuberculos-y-frutos-secos/>
- Comida chatarra. Kidshealth.org. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://kidshealth.org/es/kids/word-junk-food.html>
- ENSANUT. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Presentación de PowerPoint.

- Retrieved July 6, 2024, from [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/ENSANUT\\_2018/Principales%20resultados%20E NSANUT\\_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20E NSANUT_2018.pdf)
- Escobar, N. (2020, febrero 19). Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. Pan American Health Organization / World Health Organization. <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>
- García, E. (2023, marzo 20). Planificación alimentaria para el cambio de hábitos. Exerty; Experto en nutrición. <https://exerty.app/planificacion-alimentaria-para-el-cambio-de-habitos/>
- Home. (s/f). Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recuperado el 6 de julio de 2024, de <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/es/>
- Idarraga, C. (2022, marzo 22). ¿Qué es la alimentación CESA y por qué es importante? Johana Soto Pediatra. <https://johanasotopediatra.com/que-es-la-alimentacion-cesa-y-por-que-es-importante/>
- International Taste Institute. (2023). Taste institute.com. Obtenido de <https://www.taste-institute.com/es/resources/blog/importance-of-taste-in-product-development>
- La Diabetes, F. P. (s/f). Grupos de alimentos. Fundacionparalasalud.org. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>
- Mapfre, B. S. (2021, enero 8). Propiedades de los alimentos y características. Blog Salud MAPFRE. <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/propiedades-de-los-alimentos-y-caracteristicas-por-grupos/>
- Maria Moreno-Medical Science Liaison Manager. (2020, enero 2). Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada. Veritas Intercontinental. <https://www.veritasint.com/blog/es/los-beneficiosos-efectos-en-la-salud-de-una-dieta-equilibrada/>
- Martín de Santos., D. R. (2019, July 12). Nutr. clín. diet. hosp. 2019; 39(4). Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. Retrieved July 8, 2024, from <https://revista.nutricion.org/PDF/NUTRICION-39-4.pdf>
- Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. psicogente, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- MSc. Md. Romina Costa. (2018). ENCUESTA STEPS ECUADOR 2018 MSP, INEC, OPS/OMS Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo INFORME DE RESULTADOS. Ministerio de Salud Pública. Retrieved July 8, 2024, from <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/07/ENCUESTA-STEPS-ECUADOR-2018-MSP-INEC-OPS-OMS-Vigilancia-de-enfermedades-no-transmisibles-y-factores-de-riesgo-INFORME-DE-RESULTADOS.pdf>

<content/uploads/2020/10/INFORME-STEPS.pdf>

- MyPlate. (s/f). Myplate.gov. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://www.myplate.gov/>
- Nehemías Cuamba Osorio. (2021, 03 02). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. SciELO México. Retrieved July 6, 2024, from [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-59362020000200071](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362020000200071)
- Nutrición - Concepto, tipos, nutrientes y alimentación sana. Recuperado el 9 de julio de 2024, de <https://concepto.de/nutricion/>
- Ocronos, R. (2021, julio 23). Alimentación saludable: recomendaciones dietéticas, requerimientos y recomendaciones nutricionales. Ocronos - Editorial Científico-Técnica. <https://revistamedica.com/alimentacion-saludable-recomendaciones/>
- Olveira Fuster, G., & Gonzalo Marín, M. (2007). Actualización en requerimientos nutricionales. Endocrinología y nutrición: organo de la Sociedad Espanola de Endocrinología y Nutrición, 54, 17–29. [https://doi.org/10.1016/s1575-0922\(07\)71523-1](https://doi.org/10.1016/s1575-0922(07)71523-1)
- OMS/OPS. (2019). Nutrición Universitaria. Nutrición - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Retrieved July 7, 2024, from <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
- Ordoñez Luna, M. J. (2023). Soouth Florida Publishing . Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiWxbWD3J6HAXWzSTABHUutCisQFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Ffojs.southfloridapublishing.com%2Ffojs%2Findex.php%2Fjdev%2Farticle%2Fdownload%2F1994%2F1564%2F4687&usg=AOvVaw3Qq>
- PUCD. (2019). Pontificia Universidad Católica de Chile. Obtenido de [https://apoyo.saludestudantil.uc.cl/saber-mas.html?task=verItem&id\\_item=19&vista=sabermas](https://apoyo.saludestudantil.uc.cl/saber-mas.html?task=verItem&id_item=19&vista=sabermas)
- Qué es la alimentación y su importancia. (s/f). Nestlefamilyclub.es. Recuperado el 7 de julio de 2024, de <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>
- Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. Redalyc. Retrieved July 7, 2024, from <https://www.redalyc.org/journal/5645/564561530005/html/>
- Rhoton, S. (2023, noviembre 19). Qué son los Alimentos. Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/alimento/>
- SANITAS. (2023). Malos hábitos de alimentación: lo que no debemos hacer. Sanitas. Recuperado el 9 de julio de 2024, de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/peso-saludable/malos-habitos-alimentacion>

Yin Yang Argentina; ¿Qué es un hábito alimentario? –. (2022). Com.ar. Recuperado el 9 de julio de 2024, de

<https://yinyangargentina.com.ar/2022/06/14/50-anos-apostando-a-la-alimentacion-saludable-3/>

## ANEXO 1

### OBJETIVOS

1. Fomentar una alimentación balanceada: Promover el consumo de alimentos que los proveen necesarios para el rendimiento académico y la salud general.
2. Aumentar la actividad física: Integrar recomendaciones de actividad física que complementen una dieta saludable.
3. Concienciar sobre la importancia del sueño: Resaltar la relación entre la alimentación, el sueño y el rendimiento académico.

### Cambia tus hábitos alimenticios



### GUÍA ALIMENTARIA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

ESPOCH  
204

### IMPORTANCIA DE UNA dieta BALANCEADA



### INTRODUCCIÓN

La alimentación adecuada es esencial para el bienestar integral de los estudiantes universitarios, ingreso en su rendimiento académico, salud física y mental. Esta guía ofrece recomendaciones prácticas y visuales para ayudar a los estudiantes tomar decisiones informadas sobre su dieta y estilo de vida



### Conoce la variedad de alimentos y sus beneficios

#### Pescados

2 porciones de pescado a la semana  
fuentes de ácidos grasos omega-3, que son cruciales para la salud cardiovascular  
fuente de vitaminas D, B12, yodo, selenio y zinc.



#### Lácteos

3 a 4 porciones al día, fuente de calcio, y proteína de alta calidad; contribuyen al desarrollo muscular y salud ósea)



#### Frutas

3 a 5 porciones al día son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, como la vitamina C, el potasio y el ácido fólico.



#### Grasas

Aceite de oliva: 1 a 2 cucharadas (14-28 gramos) al día.  
Frutos secos: Un puñado (aproximadamente 28 gramos)  
Aguacate: 1/4 a 1/2 aguacate por día.



#### Verduras

3 a 5 porciones al día fuente importante de vitaminas (como la A, C, K y el complejo B), minerales (como el hierro, calcio y magnesio), y antioxidantes. Mejora la digestión y sistema inmunológico



#### Productos de origen animal

2 a 3 porciones por semana de carne roja (como ternera o cordero).  
2 a 3 porciones por semana de carnes blancas (como pollo o pavo)  
1 huevo al día es considerado seguro



#### Cereales

3 a 6 porciones de cereales al día, preferentemente integrales, es clave para obtener los beneficios energéticos y nutricionales.





### La actividad física regular

Es fundamental para el bienestar integral de los estudiantes, ya que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la salud mental y promueve un peso saludable

Tipo de Actividad	Frecuencia
Aeróbica: Correr, nadar	3-5 veces a la semana
Fuerza Levantamiento de pesas	2-3 veces a la semana
Flexibilidad Yoga, estiramientos	2-3 veces a la semana



### Recomendaciones para Mantener una Buena Hidratación

- **Beber Agua Regularmente:** al menos 8 vasos de agua al día (aproximadamente 2 litros).
- **Llevar una Botella de Agua:** especialmente durante las clases y sesiones de estudio.
- **Incluir Alimentos Hidratantes:** como frutas (naranjas, sandía) y verduras (pepino, lechuga).
- **Evitar el Exceso de Bebidas Azucaradas:** pueden contribuir a la deshidratación y a fluctuaciones en los niveles de energía.

[www.esPOCH.edu.ec](http://www.esPOCH.edu.ec)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos duerman entre 7 y 8 horas por noche para mantener un estado de salud.

Este tiempo de descanso es fundamental para el funcionamiento adecuado del organismo, ya que durante el sueño se lleva a cabo procesos vitales que afectan a la salud como físicamente.

Por lo tanto, es esencial que los estudiantes reconozcan la importancia del sueño y busquen establecer hábitos que les permitan alcanzar las horas de descanso

### HIGIENE DEL SUEÑO

Pasos para el buen descanso

HUMANIDADES