

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-LEON
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS
ESCUELA DE INGENIERÍA DE ALIMENTOS



TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIA DE LOS ALIMENTOS

TEMA

*EVALUACIÓN DEL PATRÓN ALIMENTARIO DE LOS
INTERNOS QUE CONSUMEN SUS ALIMENTOS EN EL
COMEDOR DE LA PREPARATORIA (LEON)*

Autor: Br. Benita de los Ángeles Reyes Sequeira

Tutor: Lic. Sandra Lucía Navarrete

Lic. Ligia Pasquier

León, Diciembre de 2005

AGRADECIMIENTO

Agradezco a DIOS que me brindó la fuerza y la sabiduría para realizar una etapa mas de mi vida.

A mis tutores por contribuir con empeño y esmero día a día.

Gracias a todos los que ayudaron de una u otra manera a realizar esta tarea y este gran sueño hoy hecho realidad.

Br. Benita de los Ángeles Reyes Sequeira

DEDICATORIA

Dedico mi triunfo.

A DIOS.

Por darme la vida para poder lograr mi sueño.

A mis tutoras:

Sandra Navarrete, Ligia Pasquier, quienes me apoyaron para que pudiera lograr mis objetivos.

INDICE

CONTENIDO	PAGINA
I. Introducción	1 - 2
II. Antecedentes	3 – 4
III. Justificación	5
IV. Objetivos	6
V. Marco Teórico	7- 24
VI. Diseño Metodológico	25
VII. Resultados y análisis	26-29
VIII. Conclusiones	30-31
IX. Recomendaciones	32
X. Bibliografía	33-34
XI. Anexos	35
Encuesta de patrón alimentario	
Distribución porcentual por sexo	
Cumplimiento de los tiempos de comida	
Frecuencia de consumo de alimentos	
Tabla del Índice de Masa Corporal	
Evaluación nutricional de los estudiantes internos	

RESUMEN

El presente estudio "Evaluación del patrón alimentario de los estudiantes internos que consumen sus alimentos en el comedor de la preparatoria, consistió en realizar visitas para conocer el menú que se ofrecen durante las semanas , para identificar el patrón de consumo se aplico una encuesta al 31% de los estudiantes tomando de referencia la alimentación brindada en el comedor estudiantil de la Universidad y valorar si la alimentación es adecuada, variada ,y conocer su patrón alimentario y a la vez valorar su estado nutricional con base al indicador peso / talla, para lograr un buen desempeño social y económico de la juventud. Con este trabajo se pretende optar al titulo de Licenciatura en Ciencia de los Alimentos.

I. INTRODUCCION

Una correcta alimentación constituye la necesidad básica de cualquier individuo de la sociedad, pero más aún si se trata de los adolescentes, los futuros profesionales de cualquier país. Es un hecho demostrado que para impulsar el desarrollo económico-social de un país se requiere de una población sana, activa y bien nutrida.

Durante mucho tiempo, hubo poca preocupación por la adolescencia ya que es considerado como un período corto en el que el joven cambia de grupo de pertenencia, sin embargo esta es una etapa en que las deficiencias nutricionales constituyen uno de los factores que afecta el proceso de desarrollo y crecimiento, con disminución del rendimiento físico, capacidad de aprendizaje y productividad.

Además en esta etapa se sientan las bases para mejorar las conductas alimentarias deficientes en la etapa de la niñez, pauta que es necesario tomar en cuenta para realizar las modificaciones adecuadas en el patrón alimentario, con el objetivo de incidir en la prevención de enfermedades como: Presión arterial elevada, Colesterol alto, Triglicéridos altos, diabetes, Obesidad, malnutrición, las cuales se presentan generalmente en la adultez producto de la historia nutricional inadecuada.

El patrón alimentario del adolescente, como expresamos anteriormente, tiene estrecha relación con el rendimiento académico debido a que si su alimentación tiene mala calidad el adolescente tendrá una capacidad cognoscitiva limitada, además una alimentación inadecuada; esta asociada a personas que duermen mal, irritables, nerviosas y cansadas. A menudo están deprimidas y carecen de ambición.

A demás el problema de la mala alimentación en los jóvenes es causado generalmente por problemas psicológicos tales como los estereotipos, modas e influencias extranjeras de comidas rápidas, gaseosas, papas fritas, hamburguesas, pizzas, hot dog, etc que puede que sean muy sabrosas pero no alimentan bien, fomentando inadecuados hábitos de alimentación que conllevarán a trastornos alimentarios y de salud.

Por otro lado, la falta de cultura en una buena alimentación no termina aquí por que hoy en día, una parte de los adolescentes tratan de sobresalir en determinado grupo queriendo lograr la aceptación en este. Siguiendo un patrón de mujer de una delgadez extrema o de un patrón de un hombre de cuerpo atlético. Todo esto siendo capaz de lograrlo por diferentes métodos, conllevando la mayoría de veces a disminución de la calidad de vida, provocada por los trastornos alimentarios severos como son la anorexia y la bulimia.

También es importante tomar en cuenta el cumplimiento del horario de alimentación el cual debe ser estable, para obtener un estado emocional positivo, ya que al comer desordenadamente y fuera del horario, provoca cansancio, irritabilidad, factores que influirán en el apetito ya sea disminuyéndolo ó aumentándolo, y escogiendo muchas veces alimentos no nutritivos. Además al alterarse el horario; se ejercen influencias desagradables sobre las mucosas de la pared estomacal; lo cual afecta la digestión y absorción de alimentos.

En base a lo anteriormente planteado, hemos decidido realizar un estudio en los estudiantes internos que realizan su alimentación en el comedor de la preparatoria UNAN-LEON, para conocer su patrón alimentario y a la vez valorar su estado nutricional con base al indicador peso / talla. que el presente estudio sirva de referencia o guía para realizar en el futuro otras investigaciones relacionadas con este tema.

II. ANTECEDENTES

El Comedor Universitario fue fundado en el año 1982 con el objetivo de brindar servicios de alimentación, aproximadamente a 1000 becarios internos del Programa Preparatoria originario de las diferentes regiones del País, el cual contaba con un personal de 27 trabajadores en total, de los cuales 24 eran cocineras.

A partir de 1987 el personal se redujo a 20 miembros del personal para atender a 800 internos del Programa Preparatoria.

En el año de 1988 se redujo el número de becarios del Programa Preparatoria, integrando al Programa de becas internas a estudiantes de las diferentes Facultades y Carreras.

Desde 1996 hasta la fecha se inició un proceso de reordenamiento del personal del Comedor, ajustándose a 17 personas, atendiendo aproximadamente a 600 becarios internos. De igual manera a Estudiantes de los cursos regulares e irregulares impartidos por CC.EE.HH (Sabatino) y atención a todo tipo de buffet, a distintas Delegaciones, Facultades y Dependencias.

Actualmente se atienden a 500 estudiantes de las diferentes carreras que oferta la UNAN-LEON y que son originario de diferentes regiones del país y que cada uno de ellos en sus hogares tienen su propia forma de preparar y combinar los alimentos .Actualmente los estudiantes participan en la elaboración del menu en conjunto con las responsable del comedor internado y la responsable de cocina lo que ha permitido considerar los gustos y preferencias de la mayoría.

El Comedor Universitario tiene como responsabilidad el brindar un buen servicio a todos los estudiantes internos, ejerciendo cada trabajador las funciones asignadas para brindar un mejor servicio e ir venciendo los obstáculos y enfrentando los retos que se presentan cada día, para ofrecer una mejor calidad e higiene en la preparación de los alimentos y una mejor atención.

La situación alimentaria y nutricional: la alimentación en nuestro país, en principio varía de una región a otra, de acuerdo a los factores propios que caracterizan a las regiones, como son sus costumbres, tasa poblacional, el clima; lo que limita el tipo de cultivo tradicional por región que sustenta como base alimenticia. De acuerdo a los hábitos nutricionales, cada región presenta un alto índice de necesidades alimenticias. La cual es causal de la desnutrición y la deficiencia biológica en los sectores y géneros más sensibles de nuestra sociedad. (9)

La población nicaragüense ha sido afectada por una deficiencia alimentaria constante, debido a factores relacionados tanto con la producción y disponibilidad de alimentos como con su accesibilidad geográfica y económica. El consumo aparente de calorías y de proteínas ha disminuido desde los años 60; el deterioro ha sido aún mayor en los últimos años, de un promedio de 2300 calorías y 60 gramos de proteínas.(9)

III. JUSTIFICACIÓN:

Es importante conocer el patrón alimentario de los estudiantes internados en la preparatoria de la UNAN-León, debido que este grupo necesita tener una alimentación adecuada que le permita realizar sus actividades diarias, obtener un rendimiento académico óptimo Y garantizar un buen estado de salud en los jóvenes.

A demás no se han realizado estudios similares sobre este tema y dada la necesidad de aportar mi esfuerzo y poner en prácticas mis conocimientos adquiridos durante mis estudios académicos de licenciatura de ciencia de los alimentos.

IV. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Evaluar el patrón alimentario de los estudiantes internos que consumen sus alimentos en el comedor de la preparatoria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Presentar la distribución de edad por sexo de los estudiantes encuestados.
- Comprobar la asistencia de los estudiantes en los tiempos de comida.
- Reconocer el patrón alimentario y los alimentos que más consumen.
- Identificar cual de los menús del mes de Septiembre incluye los cuatro grupos básicos.
- Conocer el estado nutricional de los encuestados, utilizando el indicador peso / talla(IMC).

V. MARCO TEÓRICO

Participación Juvenil en la estructura etárea de la población nacional:

De acuerdo con la Política Nacional de Desarrollo Integral de la Juventud la población que en Nicaragua se considera joven es la comprendida entre los 18 a 30 años, y, considerando cifras ponderadas para la población total en los resultados de la Encuesta Nacional sobre Nivel de Vida 2001, esta población representa un 22.8 por ciento de la población total, siendo estimada en 1,185,685 personas.(15)

El que un país cuente con al menos una persona joven por cada cinco, implica un importante potencial de desarrollo, sobre todo si consideramos que Nicaragua ha tenido una alta dependencia interna, por contar con altas tasas de población infantil. (5)

Jóvenes según Área de Residencia y Sexo: La distribución de la población joven según el sexo muy similar a la composición de la población total, es equitativa, con la salvedad de que en la población total la relación es ligeramente a favor de las mujeres y en este caso esta relación es favorable a los hombres. Su localización es mayoritaria para las áreas urbanas, notándose una urbanización ligeramente mayor que la población total, la cual es del 58.3 por ciento.

La fuerte inclinación urbana de la población joven es en parte entendible, considerando que las emigraciones del campo a la ciudad muchas veces no se producen con toda la familia, sino como parece ser el caso de la juventud, como expresiones individuales.

La movilidad hacia la ciudad parece estar mayormente marcada por el atractivo de trabajos que realizan las mujeres jóvenes, oportunidades de estudio y mientras el campo atrae un poco más de fuerza de trabajo masculina juvenil, ya que es notoria una ligera feminización de la población estudiada en las áreas urbanas (51.5 por ciento) y una ligera masculinización en las rurales (52.7 por ciento), composición que, por otro lado, es prácticamente igual en la población total.

Distribución de la Población Juvenil en los Departamentos del País, según Área de Residencia, Sexo y Grupos Étnicos.

Si bien en la población joven del nivel nacional la relación entre varones y mujeres es bastante equitativa, este comportamiento no es homogéneo en los departamentos, habiendo algunos con proporciones sea a favor de los varones o las mujeres. Los departamentos con una población joven a favor de los varones son: Nueva Segovia, Madrid, Boaco, Carazo, Rivas, Río San Juan y la RAAS.

Los departamentos con población joven a favor de las mujeres son: Jinotega, Estelí, Chinandega, León Matagalpa, Managua, Masaya, Chontales, Granada y la RAAN.

La heterogeneidad en la distribución departamental se observa en una inclinación mayor a la urbanización en departamentos con población joven por encima del 60 por ciento. Ellos son Managua (87.8 por ciento) y luego entre 62 y 65 por ciento los departamentos de Estelí, Chinandega, Masaya, Chontales y Granada. Esto permite focalizar asentamientos urbanos relevantes para un tratamiento diferenciado. Por otro lado, hay una inclinación a la ruralización de la población joven en los departamentos de Jinotega (82.5 por ciento) y entre el 60 y 70 por ciento de ruralidad joven los departamentos de: la RAAN, Madriz, Río San Juan, Boaco y Matagalpa. El resto de departamentos muestran cierto balance de la población joven urbana y rural.

La distribución de la población juvenil según grupos etáreos observada en el nivel nacional (62.3 por ciento de 18 a 24 años y 37.7 por ciento de 25 a 30 años) tiende a mantenerse en los departamentos del país, con oscilaciones de un punto porcentual arriba o abajo. Solamente los departamentos de Masaya y la RAAN presentan proporciones relativamente menores (58.8 por ciento ambos a favor del primer grupo).(12)

Movilidad

La movilidad juvenil se analiza a partir del desplazamiento de residencia que ha experimentado esta población en los últimos 5 años. Un vistazo nos dice que hay un 18.7 por ciento de movilidad interna, o sea de cambios de residencia entre un municipio y otro dentro del país. Aunque no se trata de una comparación directa conviene tener en cuenta que en el nivel de la población total se observó un incremento de la movilidad interna entre 1993 y 1998 mediante los cambios de residencia diferentes a la del lugar de nacimiento, habiéndose pasado del 13 a un 18.3 por ciento, lo cual nos da una dimensión similar entre ambas poblaciones.

Esta movilidad es relativamente mayor entre jóvenes residentes de las áreas rurales (20.4 por ciento), lo cual explica parcialmente la urbanización que experimenta gran parte de los departamentos del país, a causa de los problemas rurales inherentes a la pobreza, como el desempleo y el poco acceso a los servicios básicos. También se observa que un 1.7 por ciento de jóvenes ha inmigrado de otros países, después de haber residido en ellos al menos 5 años. Este fenómeno, aunque un tanto equitativo, es también ligeramente mayor entre jóvenes rurales (1.9 por ciento) que entre urbanos (1.6 por ciento). La movilidad de un municipio a otro entre jóvenes es casi igual entre varones y mujeres, alrededor del 18.7 por ciento; sin embargo, el ingreso al país de jóvenes que vivían en otros países hace cinco años se observa relativamente un poco más entre las mujeres (2.1 por ciento) que entre los varones (1.4 por ciento).

Las oportunidades que se abren en el mercado laboral que prefiere a los más jóvenes, podría explicar por qué el grupo de 18 a 24 años presenta una mayor movilidad relativa entre municipios del país (23.9 por ciento), mientras los menos jóvenes presentan cierta estabilidad relativa, considerando la constitución de familias de las que generalmente son responsables una parte importante de este grupo, como se puede verificar en su estado civil.(12)

El desplazarse de un municipio a otro para poder realizar su trabajo implica para una parte no despreciable (14.5 por ciento) de la población joven ocupada el tener que incurrir en gastos que reducen sus ingresos netos, así como otras dificultades inherentes como el desgaste de la salud y el descuido de algunas responsabilidades. Esta situación es ligeramente más intensa entre la población joven urbana, de la cual debe desplazarse un 15.9 por ciento, quizás explicado por las facilidades urbanas para la transportación. La juventud rural ocupada se moviliza para su trabajo a otro municipio en un 12.6 por ciento, siendo relativamente menos móvil. Si las mujeres jóvenes tienen menos acceso al trabajo, la necesidad de moverse de un municipio a otro para realizarlo lo hace aún más difícil para una parte de ellas (18.4 por ciento), más que entre los varones (12.9 por ciento).

Muchas mujeres jóvenes se ven prácticamente obligadas a esta dinámica laboral por las mayores responsabilidades que su estado civil representa, ya que las mujeres se encuentran casadas o en uniones de hecho en proporciones mayores que los varones, haciendo madres y con hijos a muchas de ellas, responsabilidades de las que no reciben tanta presión los varones.

Situación Académica y Niveles y Grados Aprobados

La escolaridad de la población joven de Nicaragua se concentra entre un 13.6 por ciento de jóvenes sin ningún nivel educativo, un 38.8 por ciento con algún grado aprobado en primaria, y un 34.4 por ciento con algún año aprobado de secundaria. Siendo evidente la poca población joven con años aprobados en carreras técnicas (2.2 por ciento) y en las universitarias (9.6 por ciento).

Lo anterior pone en evidencia el alto grado de pérdidas o “desgrane de la matrícula” que ocurre en el sistema educativo a medida que se sube de nivel, así como los problemas de enlaces entre los sub-sistemas, especialmente con el de educación técnica, sobre el cual no parece haber una política de inversión a mediano plazo, siendo poco alentador en un país que requiere de técnicos para desarrollar el aparato productivo. Por otro lado, se pone en evidencia cómo, al desgranarse la matrícula, la mayor parte de bachilleres pasan a engrosar un mundo del trabajo con alto desempleo y sub-empleo. También resulta poco alentador que mientras hay un 13.6 por ciento que no cuenta con nivel educativo alguno, solamente un 0.5 por ciento de jóvenes cuentan con algún nivel aprobado en educación de adultos o de educación pre-escolar, poniendo en claro que no hay estrategias orientadas a reducir el analfabetismo entre la población joven. Además, el analfabetismo no se reduce ni elimina con sólo aprender a leer y escribir, se requiere una consolidación de los aprendizajes que para Nicaragua se ha estimado a un equivalente a 4 grados de primaria. Sin embargo, de los y las jóvenes con nivel educativo de primaria (38.8 por ciento en total), es el 26.1 por ciento el que ha aprobado el cuarto grado y solamente el 14.2 por ciento han aprobado el 6°. Grado.

Por otro lado, el potencial inmediato para la calificación técnica se encuentra en la población joven con nivel educativo de ciclo básico de secundaria que es el 22.1 por ciento, mientras solamente el 11.6 por ciento completaron la secundaria. Es más, del 2.2 por ciento de jóvenes con estudios de educación técnica solamente el 1.6 por ciento han logrado egresar de ese nivel, y del 9.6 por ciento con estudios universitarios solamente el 2.6 por ciento han completado sus estudios superiores, lo cual refuerza un sistema que deja muy pocas oportunidades a los y las jóvenes para enfrentar con mejores instrumentos su vida social y económica y que requiere de urgentes y profundas reformas.

Niveles aprobados o en estudio según Área de Residencia, el Sexo y Grupos Etáreos.

Salta a la vista que las áreas urbanas presentan más altos niveles educativos aprobados o en estudio que las áreas rurales, lo cual no deja de ser preocupante en un país con un perfil económico altamente vinculado con la producción agropecuaria y, por ende, con la vida en el campo. En las áreas urbanas más de la mitad de jóvenes cuentan en forma combinada con el nivel de secundaria (45.2 por ciento) o de universidad (14.7 por ciento), ambas proporciones por encima de los promedios juveniles nacionales analizados. En cambio, en las áreas rurales prevalecen jóvenes con el nivel de primaria aprobado o en estudio (53.4 por ciento) o sin ningún nivel educativo (24.5 por ciento), ambos también por encima de los promedios analizados. Incluso las carreras técnicas parecen estar orientadas principalmente a las áreas urbanas, pues se observa a un 4.2 por ciento de jóvenes con este nivel aprobado o en estudio, mientras en las áreas rurales en ese mismo nivel solamente un 1.1 por ciento de jóvenes lo han aprobado o están estudiándolo. Todo lo cual evidencia a un sistema educativo altamente urbanizado en su cobertura y en su concepción requiere de una reforma.

Los más altos niveles educativos entre la población joven parecen tener prevalencia femenina, es así que un 37.7 por ciento de jóvenes mujeres han aprobado o están estudiando secundaria, mientras los varones lo hacen un 31.3 por ciento. También un 10.6 por ciento de ellas aprobaron o estudian en educación superior, mientras los varones lo hacen en un 8.6 por ciento. Asimismo, de las carreras técnicas han aprobado o estudian un 3 por ciento de mujeres jóvenes, mientras de los varones lo hacen un 1.5 por ciento. Y de formación docente ha egresado o estudia un 1 por ciento de ellas y solamente un 0.3 por ciento de ellos. El fenómeno anterior quizás más que un mérito del sistema educativo obedece probablemente a una cada vez mayor conciencia de género y de la necesidad de superar las barreras e inequidades entre los sexos, indicando que las mujeres están modificando sus pautas de comportamiento e insertándose al sistema educativo probablemente con mayor ritmo de crecimiento que los varones.

En general, y quizás contrario a lo que podría esperarse, se observa en el grupo de 18 a 24 años una ligera ventaja respecto a al grupo de 25 a 30 años en niveles aprobados o en estudio, lo cual pareciera demostrar que la población más joven está dando mayor importancia a los estudios que la población menos joven. En parte esto podría atribuirse a las mayores posibilidades objetivas con que generalmente cuenta la población menos joven; sin embargo, los datos evidencian que tan solo contando con los actuales niveles y grados aprobados esos nuevos jóvenes estarán con mejores niveles educativos al llegar al grupo de 25 a 30 años. El primer grupo cuenta con una población relativa superior con el nivel de secundaria aprobado o en estudio que el segundo grupo (36.6 por ciento vs. 30.8 por ciento). Asimismo, el primer grupo tiene mayor población relativa con el nivel de educación superior aprobado o en estudio que el segundo grupo (10.5 por ciento vs. 8.1 por ciento).

Estos datos demuestran que la generación más joven está teniendo un mayor compromiso con su educación en términos relativos si se compara con los niveles del grupo menos joven, lo cual es alentador para las inversiones en desarrollo humano y, consecuentemente, para el desarrollo social y económico del país.

El grupo de 25 a 30 años solamente en los niveles técnicos y docentes aprobados o en estudio muestra proporciones mayores que las observadas en el grupo de 18 a 24 años, y esto en proporciones muy pequeñas, lo cual, sin embargo, podría indicar una mayor conciencia y/o una mayor necesidad de encontrar alternativas de corto plazo para mejorar ingresos familiares.

Matrícula en educación formal según Sexo, Área de Residencia y Grupos Etáreos

A pesar de los avances en la población más joven por su educación, es un hecho que el déficit educacional de la población joven nicaragüense es elevado.

La matrícula en educación formal para la juventud indica que solamente un veinte por ciento de su población se encuentra avocada a continuar con sus estudios regulares dentro del sistema regular, lo cual es alarmante.

Es decir, el que 8 de cada 10 jóvenes no están estudiando nos pone ante la evidencia de lo irrelevante que se presenta la educación para la juventud cuando ésta no es un instrumento útil para su inserción al mundo laboral y social.

A pesar de que los niveles de asistencia a las aulas de clases son prácticamente iguales para varones y mujeres, este mismo dato puede indicar que el grado de permanencia y, por ende, aprovechamiento de la educación, es mayor en las mujeres, puesto que como vimos antes, ellas presentan más altos niveles educativos que los varones.

En la dinámica por alcanzar más altos niveles educativos mediante la inserción al sistema educativo formal es mayor la participación de las juventudes urbanas (27 por ciento) que de las rurales (9.6 por ciento), lo cual evidencia una vez más la inconsistencia entre el perfil económico rural del país y algunas políticas de desarrollo, en este caso particular de las políticas e inversión educativas para dar respuesta a diferentes estratos de la población joven.

También se verifica que el grupo de 18 a 24 años no sólo cuenta con niveles educativos aprobados o en estudio más altos que el grupo de 25 a 30 años, sino también que es un grupo con una mayor intención de continuar sus estudios formales, ya que superan en matrícula al promedio nacional en 7 puntos porcentuales, mientras el grupo de 25 a 30 años se encuentra por debajo del promedio nacional en casi 12 puntos porcentuales. Este dato confirma que este grupo es altamente rentable para la inversión educativa desde el punto de vista de la relación costo /beneficio, siendo, como hemos dicho, parte importante del capital humano del país.

Nivel Educativo de matrícula juvenil según Área de Residencia, Sexo y Grupos Étnicos.

La población juvenil que se matriculó en el sistema formal de educación (20.1 por ciento) muestra una clara preferencia para continuar los estudios superiores, siendo casi la mitad de ella la que opta por esta alternativa (46.7 por ciento).

Y un importante 37.5 por ciento continúa estudios de secundaria, pudiéndose afirmar que entre ambos niveles educativos se acapara la atención o el interés de los y las jóvenes que se insertan al sistema de educación formal, dejando en mínimas expresiones de participación a las carreras técnicas básica, media y superior, lo cual evidencia el poco respaldo en capital humano con que cuenta la economía y procesos productivos del país.

La inserción al sistema educativo formal mediante la matrícula es dominante en el nivel de educación superior, tanto entre hombres y mujeres como en ambos grupos de edades analizados (18 - 24 y 25 - 30 años), con aproximadamente la mitad de cada grupo poblacional que se matricula.

Esta dinámica no se observa por igual entre áreas urbanas y rurales, pues aunque un poco más de la mitad de la población urbana joven que se matricula lo hace en las universidades, en cambio de la población rural joven que se matricula solamente el 18.4 por ciento lo hace en este nivel, teniendo en estas áreas mayor peso la matrícula en secundaria con un 51.6 por ciento de jóvenes rurales que se matriculan. Esta situación particular de la población estudiantil rural joven implica su interés por mejorar su educación; pero posiblemente también su desinterés por la educación superior, debido quizás a una mayor urgencia de calificación y capacitación socio-laboral que se presenta en estas áreas.

Todos los grupos presentan altas matrículas en secundaria, en las áreas urbanas ésta es del 34.1 por ciento de jóvenes, de varones un 40.4 por ciento y de mujeres un 34.7 por ciento lo hacen en este nivel. También resulta significativo que del grupo de 18 a 24 años matriculado un 39.6 por ciento lo hace en secundaria y del grupo de 25 a 30 años un 26.2 por ciento. Esto pone en mayor evidencia la importancia de este nivel para la juventud que estudia, lo que debería ser una prioridad en el marco de las necesarias reformas al sistema educativo.

La matrícula de jóvenes en carreras técnicas básicas, media y superior parece tener un perfil ligeramente más urbano, femenino y del grupo de 25 a 30 años, y presenta proporciones pequeñas, sin llegar a representar un joven o una joven por cada diez.

Las condiciones de pobreza inciden en la población joven en cuanto al nivel educativo que desean estudiar, determinando prácticamente que los niveles educativos más bajos sean los que están destinados para los más pobres. (14)

Es así que en educación de adultos, primaria y secundaria se matriculan jóvenes extremadamente pobres por encima de los promedios nacionales. Es importante, sin embargo, mencionar que, con toda seguridad en busca de alternativas económicas de no largo plazo, se matriculan también en formación docente y carreras de técnicos básicos y medio en proporciones significativamente mayores que los otros grupos de pobreza. Esto debería ser una alerta al sistema educativo, ya que está en juego la calidad del servicio educativo de las próximas generaciones.

Los pobres no extremos siguen un patrón similar al de los pobres extremos; pero van un poco más allá en niveles educativos, accediendo también un 13.2 por ciento de ellos a las universidades, lo cual puede estar reflejando una consecuencia de la tendencia expansionista de la educación terciaria experimentada en los últimos años, lo cual no es exclusividad del sector privado. Finalmente, los no pobres reducen su participación significativamente en la matrícula de primaria, educación de adultos e incluso secundaria, observándose como principal interés su formación universitaria, lo cual viene siendo en la estructura del sistema actual un sinónimo de status social; pero como venimos analizando no representa la única respuesta de formación para la juventud.

En el grupo de 18 - 24 años hay una ligera mayor incidencia del desinterés por matricularse en educación formal con respecto al grupo de 25 - 30 años (16.3 por ciento vs. 10.4 por ciento), así como la falta de dinero (15.3 por ciento vs. 12 por ciento). Si bien el grupo de 18 - 24 años tiene menos responsabilidades, puede pensarse que es una generación con mayor conciencia de la relevancia de una educación útil para la vida, así como de la búsqueda de alternativas de futuro a sus necesidades sociales y económicas (14).

Salud de la población Joven y enfermedades Juveniles

Para caracterizar el perfil epidemiológico que afecta a la población joven del país considerando los resultados de las encuestas nacionales se requiere tomar en cuenta al menos los resultados de las dos encuestas principales (Encuesta Nacional de desarrollo y salud-ENDESA-2001 y Encuesta de medición del nivel de vida-EMNV-2001), puesto que en ambas se encuentra información complementaria, la cual debe interpretarse en el marco del período en que fue levantada la información, ya que este determina en parte el comportamiento de las enfermedades; asimismo, por razón de intereses diferentes que se indagaron en cada encuesta.

Es así que la ENDESA, cuya información se levantó entre Septiembre y Noviembre del 2001, es la fuente principal para conocer la prevalencia de enfermedades juveniles, así como las variables sobre su vida sexual y reproductiva. En cambio la EMNV, cuya información se levantó entre mayo y julio del 2001, es fuente para analizar la dinámica que se establece entre la población joven y las instancias de consulta ante sus enfermedades y /o accidentes.

La población joven presenta la mayor prevalencia epidemiológica en los problemas respiratorios con un 21.3 por ciento y en malaria o dengue con un 9.1 por ciento. Esto evidencia las dificultades que se han tenido en los últimos años para combatir eficazmente las epidemias vinculadas con estas enfermedades, actualmente asociadas a una amplia variedad de virus.

Al parecer las condiciones de vida en las áreas rurales, más vinculadas con la naturaleza y en general menos expuestas a la contaminación hacen que la población de jóvenes rurales sea más sana que la urbana (65.1 vs. 61.1 por ciento). Una evidencia de este razonamiento es el comportamiento de los problemas respiratorios que se presentan como un problema mayor para jóvenes de las áreas urbanas con un 23.9 por ciento de prevalencia, mientras para jóvenes de las áreas rurales esta es del 18.2 por ciento.

Sin embargo, en las áreas rurales se presentan mayores dificultades para combatir el mosquito en el campo que en la ciudad, lo cual hacen que la malaria y el dengue se muestran mayormente en jóvenes rurales (10.6 por ciento) que en urbanos (7.8 por ciento). En general, se observa en la población joven que la condición de estar sano o sana es más propia de las mujeres, de las que al momento de la encuesta estaban 65.9 por ciento sanas un 57.8 por ciento de los varones. Los problemas respiratorios, la malaria /dengue y la diarrea afectan más a los varones que a las mujeres. Así mismo, las fracturas y heridas son casi exclusivas de los varones y la diabetes, aunque en mínimas expresiones, también afecta más a los varones que a las mujeres.

Este cuadro podría representar una evidencia de que la acción educativa entre las mujeres se traduce en mejores resultados respecto al cuidado de su salud que entre los varones.

El comportamiento en general más activo y menos previsor o protector de la salud, que es natural en el grupo menos joven lo expone a mayores riesgos de salud, lo que pudiera explicar por qué se muestran más sanos los menos jóvenes (66.3 vs. 60.3 por ciento), deviniendo en una mayor presencia en el grupo más joven de problemas respiratorios, malaria y dengue.

La adolescencia es un período indudablemente importante, sin embargo, no ha recibido adecuada atención. Incluso se le ha dado menos atención que los períodos anteriores de la niñez. Las razones de este descuido, es posible que estén fundamentadas directa e indirectamente en que:

La desnutrición es poco prevalente en este período.

- Los cambios en el crecimiento del cuerpo son tan rápidos que son difíciles de medir.
- Los problemas asociados a la enorme variación entre edad cronológica e inicio final de la maduración sexual.
- El aumento en la prevalencia de la obesidad y sus secuelas han renovado el interés en la antropometría de los adolescentes.

El patrón alimentario: es uno de los factores que puede afectar de forma directa en el rendimiento académico de los estudiantes, el cual está condicionado por la calidad más que por la cantidad. El término "Patrón Alimentario" se refiere al modelo de consumo de alimentos que se realiza a través de frecuencia y adquisición de los productos por la familia, en este caso por el servicio de alimentación (comedor estudiantil). (10)

Por esta razón el estudio tiene el propósito de conocer la calidad del patrón alimentario de los estudiantes, partiendo del consumo que ellos tienen.

El Centro Nacional de Estudios de los Estados Unidos, define el término Patrón Alimentario como: **"la manera en que el individuo o grupo de individuos selecciona, consume y utiliza los alimentos disponibles en respuesta a la presión socio - cultural de ellos"**.

En la formación del Patrón Alimentario inciden numerosos factores como son:

- ❖ La disponibilidad de alimentos en el país.
- ❖ El ingreso económico de la familia:
- ❖ Los hábitos y preferencias alimentarias del hombre; en el cual interfiere de manera significativa el nivel de conocimientos en materia de alimentación y nutrición que tienen los individuos. (2)

Las principales características de una dieta normal son:

- a) **Suficiente:** La cantidad debe ser suficiente para satisfacer las exigencias calóricas del organismo.
- b) **Completa:** Debe contener todos los nutrientes que diariamente se necesitan ingerir.
- c) **Equilibrada:** En las proporciones de los nutrientes que aportan la energía.
- d) **Adecuada:** A las características fisiológicas del estudiante, debe considerarse edad, actividad física, etc.
- e) **Variada:** En los alimentos que conforman el menú diario, para que incluyan los diferentes grupos de alimentos de tal manera que en la práctica se obtengan dietas adecuadas. (6)

La Organización Mundial de la Salud definió en 1975 adolescencia como la etapa en la cual hay cambios:

Biológicos: donde el individuo progresa desde la aparición inicial de las características sexuales secundarias hasta la madurez sexual.

Psicológicos: Los procesos psicológicos y las formas de identificación evolucionan desde los de un niño hasta los de un adulto.

Sociales: Se realiza una transición del estado de dependencia socioeconómica total a una relativa independencia.

Al describir la problemática del adolescente, se debe tener en cuenta las diferencias por sexo, pues los ritmos de crecimiento y de desarrollo del cuerpo no suceden a igual edad ni con la misma intensidad. El alcoholismo, drogadicción, precocidad de inicio de las relaciones sexuales y mortalidad por accidentes y violencia tienen mayor prevalencia en el varón. En cambio la obesidad y la deserción escolar por embarazo, por razones obvias es un problema esencialmente femenino.

Evaluación Nutricional

La evaluación del estado nutricional requiere de diferentes metodologías y el uso de indicadores específicos condicionados al nivel que se desee evaluar. Los criterios para interpretar los datos antropométricos están claramente definidos y aceptados, pero en la adolescencia se hace difícil establecer criterios adecuados, debido a las diferencias biológicas que se producen.(1)

Índice de masa corporal:

El indicador que mejor evalúa la situación nutricional actual de un individuo es el índice **peso / talla**, relación que es independiente de la edad.(4)

EL IMC (Índice de masa corporal) de Quelet, consiste en dividir el peso corporal (kg) entre la talla en metros al cuadrado (m^2), el resultado corresponde a (kg/m^2) Este es un índice que puede usarse para evaluar nutricionalmente a niños mayores de 10 años hasta ancianos. Con estos elementos se puede lograr establecer un mejor diagnóstico nutricional en conjunto con el uso de la tabla de peso/talla.(4)

Nutrición: Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo recibe y utiliza los alimentos para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento.(3)

Nutrientes: Es una sustancia que alimenta al organismo. Las seis clases de nutrientes son: lípidos, carbohidratos, proteínas, minerales, vitaminas y agua.

Estado nutricional:

El estado nutricional es la condición que adopta, el organismo como resultado de la recepción y utilización de los alimentos cuando el cuerpo se beneficia de una alimentación bien balanceada, existe un estado nutricional adecuado. (8). Lo que indica que se han suministrado suficientes nutrientes esenciales y que han sido utilizados para mantener al organismo y proveerlo con alguna reserva.

La nutrición correcta es:

- 1- Crecimiento normal.
- 2- Desarrollo normal.
- 3- Mantenimiento normal.
- 4- Reproducción normal.
- 5- Resistencia normal a la enfermedad.
- 6- Recuperación normal de un trastorno o de una lesión.
- 7- Actividad normal y eficiente en el trabajo.

Salud: La Organización Mundial de la Salud define, a la salud como el estado de bienestar completo físico, mental y social y no meramente como la ausencia de trastornos o enfermedad. Conocer la cantidad correcta y la variedad adecuada de alimentación cada día, también constituye a la salud. (3)

Deficiencia nutricional: Cuando el organismo no se le suministran las cantidades necesarias de nutrientes, sufren lo que se llaman deficiencia nutricional. Esta deficiencia se denomina Primaria cuando es de una mala salud. La deficiencia Secundaria se produce como complicación de otra enfermedad.

Desnutrición: Es la consecuencia de una alimentación imperfecta o por la falta de una nutrición adecuada debida a carencias dietéticas o a excesos de una o más nutrientes. Una dieta desequilibrada conduce a la desnutrición.

Las personas mal nutridas no se desarrollan, bajo peso. Su piel es laxa, pálida y con tendencia al paño. Sus ojos y expresión facial debilitada y su cabello áspero y sin lustre.

Dietética: La dietética es la ciencia que aplica los principios de la nutrición para alimentar en forma correcta a individuos o grupos de ellos. Un dietista es responsable de la planificación de dietas.

Hábitos alimentarios: Los hábitos alimenticios son actitudes y acciones características con respecto al alimento. Los hábitos alimentarios están influidos por la disponibilidad de comida, la nacionalidad, la región, el ambiente social y los gustos o disgustos individuales.

Los factores que conducen a diferencias en los hábitos alimenticios entre los diversos grupos étnicos incluyen: la disponibilidad de alimentos, la capacidad de almacenamiento, y los recursos para preparar los alimentos.

Los hábitos alimenticios incluyen no solo los tipos de alimentos ingeridos si no también la conducta familiar de las horas de comida, el local en que suelen comer, los tipos de utensilios. (7)

Calidad del patrón alimentario y rendimiento escolar.

La calidad del patrón alimentario juega un papel determinante en el estudiante; si este es consumido de forma balanceada permite que el alcance el máximo potencial físico y mental debido que habrá un suministro adecuado de nutrientes necesario para el buen funcionamiento del cuerpo humano. (7)

Se considera un patrón alimentario de buena calidad aquel que contiene un aporte adecuado de calorías, macro nutrientes (carbohidratos, grasa y proteína), y micro nutrientes (vitaminas y minerales). (10)

Las calorías y proteínas desempeñan un papel importante, debido a que el estudiante está en período de crecimiento y desarrollo y si este no consume la cantidad de calorías necesarias para su edad, las proteínas que él ingiera serán utilizadas como energía y no desempeñan su verdadera función que es de formación y reparación de tejido, entre otras.

Un patrón alimentario con aporte inadecuado de proteínas y calorías puede provocar en los estudiantes una mal nutrición proteico calórica, la que trae como consecuencia una alteración en los procesos asociados con la función cognoscitiva, pasividad, apatía, reducción del umbral de atención, disminución de la memoria, no aclimatación a los estímulos repetitivos y el retraso en el desarrollo de capacidad Sensorial – Integrativa. Los micro nutrientes (vitaminas y minerales) son de gran importancia porque protegen de enfermedades. Las vitaminas son un compuesto vital que el organismo no puede sintetizar, por tanto la dieta la debe proveer. (5)

Un Patrón Alimentario carente de alimentos fuente de vitaminas y minerales puede provocar en el estudiante deficiencias nutricionales de esos nutrientes; si la dieta carece de alimentos fuente de vitamina A, al grado de provocar deficiencia, se corre el riesgo de que el estudiante manifieste problemas visuales que en el caso extremo causa ceguera, la deficiencia de esta vitamina también se asocia a infecciones agudas de las vías respiratorias, así mismo contribuye a la ceguera nocturna y a la visión periférica limitada.(5)

Si el Patrón Alimentario no cuenta con los suficientes alimentos fuente de ácido ascórbico (Vitamina C) se verá disminuida la absorción del hierro ya que ésta es una de las funciones de esta vitamina, la deficiencia del hierro influye de distintas maneras sobre la capacidad del joven para aprovechar la instrucción escolar.

Los estudiantes que presentan deficiencia de hierro se observa que están menos alerta en clase y que disminuyen su atención y concentración, lo que a su vez influye en el aprendizaje, también se puede ver que presentan menor aptitud para elegir en forma apropiada la información brindada en clase.

Así como es importante conocer la cantidad de macro y micro nutrientes que consumen los estudiantes, es necesario conocer qué cantidad de calorías que son provenientes de alimentos de bajo valor nutritivo ingieren, ya que un alto consumo de estos alimentos pueden causar al estudiante una disminución el apetito provocando que consuman menos alimentos fuentes de otros nutrientes, lo que puede crear una deficiencia nutricional.(5)

Se conoce como "Alimento de bajo valor nutritivo a todo alimento en forma líquida o sólida apto para el consumo humano, cuya composición química se caracteriza por alto contenido de sales, edulcorantes, saborizantes, colorantes y preservativos, pueden ser ricos en energía proveniente de azúcares simples o grasas, es pobre o insuficiente en vitaminas, minerales y proteínas.

El consumo de alimentos de bajo valor nutritivo se ha extendido gracias al impulso que le dan algunas industrias transnacionales, por desgracia se hace de ellos una propaganda tan desmedida que muchos jóvenes han hecho de su empleo una costumbre. Al aumentar la propaganda de alimentos de bajo valor nutritivo por diversas industrias, provocan que los jóvenes aumenten el consumo de éste, lo que causa una disminución en el apetito del joven, esto a su vez reduce el consumo de alimentos nutritivos.

El joven que no se alimenta lo bastante o que no recibe la combinación adecuada de alimentos deja de crecer o crece con lentitud; para evitar esto es necesario proporcionarle suficientes alimentos, tanto en términos de cantidad como de calidad, por consiguiente la dieta del joven debe contener los nutrientes necesarios para asegurar un crecimiento y aprendizaje normal.

VI. DISEÑO METODOLOGICO:

Tipo de estudio:

Descriptivo de corte transversal.

Área de estudio:

Estudiantes internos que asisten al comedor estudiantil de la preparatoria de la UNAN- LEON.

Universo:

El universo de estudio esta constituido por 500 estudiantes internos de la preparatoria de la UNAN-LEON. (500)

Muestra:

Corresponden a 157 estudiantes (31%) , muestra al azar, para el estudio del total del universo.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes Becado internos de la preparatoria de la UNAN León, con derecho a recibir su alimentación en el comedor.
- Que brinden información clara y objetiva

Criterios de exclusión:

- Que no deseen participar.

Tabulación y Análisis

Los resultados se obtuvieron utilizando el programa Excel presentados por cuadros.

VII. ANÁLISIS DE RESULTADOS

TABLA No. 1

DISTRIBUCION POR SEXO DE LOS ENCUESTADOS

Edad	Femenino		Masculino		Total	
	Frecuencia de edad	%	Frecuencia de edad	%	Frecuencia Total	%
17	19	12.10	0	-	19	12.10
18	21	13.38	5	3.19	26	16.57
19	24	15.29	4	2.55	28	17.84
20	18	11.46	18	11.46	36	22.92
21	14	8.91	6	3.82	20	12.73
22	12	7.64	2	1.27	14	8.91
23	5	3.19	3	1.92	8	5.11
24	2	1.27	2	1.27	4	2.54
25	0	0	2	1.27	2	1.27
Total	115	73.24	42	26,75	157	100

En la tabla 2 se presenta la distribución por sexo de los encuestados de los cuales el 73,24% del total de los encuestados, pertenecen al sexo femenino en comparación al 26,75% al sexo masculino, como podemos apreciar, se pone de manifiesto en el sexo femenino un 28.67% de las mujeres pertenecían a la edad entre 18 y 19 años, teniendo un 15.28% en los varones se encontraban entre la edad de 20-21 años. Se puede comprobar una vez mas que el crecimiento de la población de jóvenes es del sexo femenino. El grupo etáreo esta comprendido de 17 a 25 años, prevaleciendo las edad de 20 años con un 22.92%.

TABLA No. 2

CUMPLIMIENTO DE LOS TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

Tiempo de alimentación	Total	
	Cantidad	%
Desayuno	110	70
Almuerzo	157	100
Cena	119	76

En la tabla 2 se presenta el cumplimiento de los tres tiempos de alimentación que realizan los estudiantes internos en el comedor de la preparatoria de la UNAN-LEON, donde un 70% de estudiantes asisten a desayunar y un 30% no realiza este tiempo de comida, las razones por las cuales no asiste puede ser por horario de clase o de aceptación del menú. Un 100% de los estudiantes asisten al almuerzo como un indicativo que ha esta hora les agrada la comida. En la cena asiste un 76% de los estudiantes y un 24% no asiste. Es necesario que todos los tiempos de comida se realicen pero el desayuno es el mas importante, porque el organismo pasa 8 horas en reposo y el estomago tiene mayor concentración de jugos gástricos y esto puede ocasionar en el individuo una baja de azúcar.

TABLA No. 3
FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS QUE
SE OFRECEN EN EL COMEDOR

Alimento	Consumo diario	2-3 veces x semana	4-6 veces x semana	semanal	nunca
Arroz	x				
Frijoles	x				
Avena		x			
pinolillo		x			
Cebada			x		
Frutas				x	
Vegetales		x			
Tortilla	x				
Pan	x				
<i>Plátano /guineo</i>		x			
Carne de res		x			
Carne de cerdo				x	
Pollo		x			
Pescado					x
Huevo		x			
Leche		x			
Leche soya					x
Carne (soya)					x

El patrón alimentario de los estudiantes encuestados está compuesto por: arroz, frijoles, tortilla, plátano y pan.

Las frutas y vegetales lo consumen semanalmente lo que expresa nutricionalmente que estos patrones alimentarios están carentes de vitaminas, ya que no existe consumo diario de frutas y vegetales. En relación al consumo de carnes de res se encontró de 2 a 3 veces por semana y de carne de cerdo semanalmente y el pollo de 2 a 3 veces por semana. Lo cual indica que el tipo de carne de mayor consumo es el pollo, siguiendo la carne de res.

La carne de pescado expresaron los encuestados, que nunca lo consumen, esto nos indica que la dieta no está balanceada en nutrientes, ya que el pescado es un alimento de alto valor biológico y muy importante para prevenir enfermedades cardíacas. En relación a la leche no existe consumo diario de este alimento, algunos expresaron que raramente lo consumen, esto representa un factor de riesgo en el futuro de deficiencia de calcio, nutriente importante para conservar huesos y dientes sanos. Una alternativa alimentaria de proteína vegetal es la soya(carne vegetal) y se encontró que no existe la carne de vegetal(Soya) en el menú de los estudiantes, ya que expresaron que nunca lo consumen.

TABLA No. 4
EVALUACIÓN DEL MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE

MENÚ PROPUESTO	ADECUADO		INADECUADO		TOTAL	
	CANT.	%	CANT.	%	CANT.	%
DESAYUNO	6	20%	24	80 %	30	100
ALMUERZO	18	60%	12	40%	30	100
CENA	19	63.3%	11	36.6%	30	100

En la Tabla No. 4 Se presenta evaluación del menú del mes de septiembre, comparando con los grupos básicos de alimentos. Se analizaron un total de 30 días correspondiente a la planificación de un mes de los alimentos ofrecidos a los estudiantes, que incluye 3 tiempos de comida al día (desayuno, almuerzo y cena), para un total de 90 tiempos de comida analizados, encontrándose que el 20% de los desayunos analizados presentaron una planificación adecuada, mientras el 80% presentaron una planificación inadecuada, ya que no se incluyeron alimentos variados de los 4 grupos básicos para una adecuada nutrición, además prevalece en la planificación un exceso de alimentos fuente de carbohidratos y no existe un equilibrio en el menú en relación a los alimentos fuentes de vitaminas y minerales como son las frutas y vegetales, las cuales se incluyen en pocas cantidades. Este tiempo debería ser el principal de la alimentación donde se incluyen alimentos de los cuatro grupos básicos y garantizar la energía para iniciar las actividades diarias.

De los tiempos de comida analizados, se encontró que la cena fue el que obtuvo un mayor porcentaje de aceptación en relación a su equilibrio con un 63.3% adecuado, ya que se incluyeron alimentos de los 4 grupos básicos (carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas y minerales).

En relación a la planificación del almuerzo se encontró que el 60% es adecuado, mientras un 40 % es inadecuado debido a que no se mantiene un balance adecuado de nutrientes necesarios para este tiempo de comida.

Además en varios menú analizados, se incluye de bebidas la gaseosa y/o chibolas, lo cual no se esta fomentando buenos hábitos de alimentación en los jóvenes, ya que este tipo de bebidas se debería utilizar ocasionalmente y preferiblemente en actividades de recreación y no en los tiempos básicos de alimentación, ya que interfiere en la absorción de algunos nutrientes.

TABLA No. 5
EVALUACIÓN NUTRICIONAL

CLASIFICACION	SEXO		TOTAL	
	FEMENINO	<i>MASCULINO</i>	CANTIDAD	%
PESO INSUFICIENTE	0	1	1	0.64
PESO NORMAL	93	30	123	78.34
SOBREPESO	21	9	30	19.10
OBESIDAD	1	2	3	1.91
TOTAL	115	42	157	
PORCENTAJE	73.24%	26.75%	100%	

En la tabla No. 5 se presenta la evaluación nutricional de los estudiantes encuestados que consumen su alimentos en el Comedor de la (157), que representó un 31% del total de internos, se encontró que el 78,34% se encuentra con un peso normal de acuerdo al indicador Peso /Talla del Índice de masa corporal(IMC), el 21,65% presentaron problemas de malnutrición prevaleciendo el sobrepeso en un 19.10%, la obesidad en un 1,91% y solamente se encontró a un estudiante con insuficiente peso que corresponde a un 0.64%.

Es importante destacar que el mayor sobre peso se presenta en el sexo femenino.

VIII. CONCLUSIONES

Encontramos que el 73.24% correspondieron al sexo femenino, y el 26,75% al sexo masculino de los cuales el 87.9% (138) corresponden a población categorizada como Joven, según la Política Nacional de Desarrollo(18 a 30 años), mientras el 12.10% restante(19), son población muy joven, esto evidencia que la movilidad de un municipio a otro entre jóvenes es mayor en el grupo clasificado como joven, ya que las oportunidades que se abren en el sistema educativo y laborales son mayores para los jóvenes(18 a 30 años), mientras que los menos jóvenes presentan cierta estabilidad relativa.

En relación al cumplimiento de los tiempos de comida por los estudiantes internos que reciben su alimentación en el comedor de la preparatoria, encontramos que el tiempo que más cumplen corresponde al almuerzo (100%), la cena en un 76% y el desayuno en un 70%. Además es importante considerar los hábitos y preferencias alimentarias.

El patrón alimentario de los estudiantes que reciben sus alimentos en el comedor de la preparatoria de la UNAN-León corresponde a: arroz, frijoles lo consumen diariamente, el bastimento que más consumen es la tortilla con un 64%, un 36% consume de bastimento el plátano, de 2 a 3 veces por semana, el consumo de frutas y vegetales fueron los más bajos con un 24% de consumo semanal de ambos grupos de alimentos. La carne que más consumen es el pollo con un 76% (2 a 3 veces por semana), mientras que la carne de res se consume en un 30% (de 2 veces por semana), según el estudio la carne de pescado no se consume nunca.

En relación a los resultados de la evaluación nutricional de una muestra de 157 estudiantes encontramos que el 78.34% se encuentran con un peso adecuado en relación al indicador peso / talla (IMC), seguido de un 21.65% que se encuentran con problemas de malnutrición, prevaleciendo el sobrepeso en un 19.10%, obesidad en un 1,91% y solamente el 0.64%, que corresponde a un estudiante se encuentra con bajo peso ú peso insuficiente.

De acuerdo al análisis de la planificación diaria de los tres tiempos básicos de alimentación por el período de un mes, que incluye 90 tiempos de comida, encontramos que el desayuno, es el tiempo de comida que en un 80% se encuentran planificados inadecuadamente y solamente un 20%, se encontraban planificados adecuadamente de acuerdo a los criterios de variedad, equilibrio, suficiente y ajuste a las necesidades y hábitos de alimentación. Según los resultados se están fomentando inadecuados hábitos de alimentación que puede que sean muy sabrosas ó de buena aceptación en los jóvenes pero conllevarán a trastornos alimentarios y de salud.

IX. RECOMENDACIONES

- Que se realice estudios más amplio sobre la alimentación que reciben los estudiantes internos de la preparatoria de la UNAN- León. (que incluyan hábitos de preferencias, costumbres alimentarias de acuerdo al lugar de origen de los estudiantes).
- Que se siga promoviendo carreras de alimentación que ayuden a encontrar soluciones viables en relación al problema alimentario-nutricional.
- Es importante mencionar que se deben aumentar el consumo de frutas y vegetales (como fuente de vitamina C), porque en este grupo de edad el perfil epidemiológico de este grupo de edad son los problemas respiratorios.
- Que se siga estimulando a los estudiantes a la realización de trabajos donde se conozcan las razones de la inasistencia en el desayuno y cena de los estudiantes
- Dar seguimiento a estos trabajos, y que no quede a manera de diagnóstico, si no que se lleven más a fondo, para poder desarrollar el trabajo científico y el futuro criterio profesional que se debe forjar, así como brindar una mejor orientación a los involucrados.

X. BIBLIOGRAFÍA

1. Conocimientos actuales sobre nutrición. Sexta edición, OPS ILSI.1999
2. Nutrición y Dieta de Cooper 16 edición. Interamericana nueva editorial impreso en México.
3. Nutrición y Salud. Manuel Luzo, Héctor Araya, Eduardo Atalaha, Delia Soto a. Universidad de Chile, Santiago 1996
4. Uso e interpretación de indicadores antropométricos para la población adolescente y adulta. Edición: Patricia S. Masis. Escuela de nutrición, Facultad de medicina. Universidad de Costa Rica, Septiembre 1996.
5. Encuesta nacional sobre deficiencia de micro nutrientes en Nicaragua 1993. Managua, Nicaragua. Dirección de Nutrición, MINSA, Ministerio de Salud de Nicaragua.
6. Manual de Alimentación para centros de desarrollo infantil. Agosto 1980. Ministerio de Bienestar Social y Ministerio de Salud.
7. La nutrición, la salud y la educación para todos. Levinger, B. Massachussets, 1994
8. Encuesta sobre hábitos alimenticios disponibilidad de alimentos. Cáceres, c. Simard. b. Ministerio de Educación, Región V y Las Segovias, Marzo 1988.

9. Evaluación nutricional de la población de Centro de América y Panamá. INCAP.
10. Patrón alimentario de escolares del distrito IV. Ivania Galo, Marengo, Adilia Ramírez. Managua, 1997.
11. Alimentación y Dietoterapia. 29 edición, 1993 Cervera, J. Clapes, r. Rigolfos.
12. Encuesta Nicaragüense de Demografía y Salud 2001. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC. Ministerio de Salud) (MINSAL. Informe general de la encuesta nacional sobre medición del nivel de vida, 2001. Instituto nacional de estadísticas y censos) (INEC. Mejoramiento de encuestas de condiciones de vida MECOVI. 2002).
13. Banco Central de Nicaragua. Indicadores macroeconómicos de los últimos 40 años e informes anuales. Informe Regional 2002.
14. Perfil y características de los pobres en Nicaragua 2001. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Mejoramiento de encuestas de condiciones de vida (MECOVI. 2002).
15. Informe de desarrollo humano 2002. PNUD.

ANEXOS

ENCUESTA DE PATRÓN ALIMENTARIO DE LOS INTERNOS DE LA PREPARATORIA
UNAN-LEON(2005)

DATOS PERSONALES:

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____ Sexo: F M

Peso actual en libras: _____ Talla en centímetros _____

**Alimentos de
preferencia:** _____

Alimentos de desagrado: _____

Frecuencia de consumo de alimento: (Favor marque con una x su respuesta)

ALIMENTO	CONSUME DIARIAMENTE	2-3 VECES X SEMANA	4-6 VECES X SEMANA	SEMANALME NTE	NUNC A	RARAME NTE
ARROZ						
FRIJOLES						
AVENA						
PINOLILLO						
CEBADA						
OTROS CEREAL						
FRUTAS						
VEGETALES						
TORTILLA						
PAN						
PLATANO/GUINEO						
CARNE DE RES						
CARNE DE CERDO						
POLLO						
PESCADO						
HUEVO						
LECHE						
LECHE SOYA						
CARNE VEGETAL(SOYA)						

**CUMPLIMIENTO DE LOS TIEMPOS DE COMIDA DE
LOS ESTUDIANTES DE LA PREPARATORIA UNAN-LEON
(2005)**

Tiempo de Comida	Total	
	Cantidad	%
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		

ALIMENTO	CONSUME DIARIAMENTE		2-3 VECES X SEMANA		4-6 VECES X SEMANA		SEMANALMENTE		NUNCA		RARAMENTE	
	CANT	%	CANT	%	CANT	%	CANT	%	CANT	%	CANT	%
ARROZ												
FRIJOLES												
AVENA												
PINOLILLO												
CEBADA												
OTROS CEREAL												
FRUTAS												
VEGETALES												
TORTILLA												
PAN												
<i>PLATANO/GUINEO</i>												
CARNE DE RES												
CARNE DE CERDO												
POLLO												
PESCADO												
HUEVO												
LECHE												
LECHE SOYA												
CARNE VEGETAL(SOYA)												

IMC

CLASIFICACION NUTRICIONAL SEGÚN INDICE DE MASA CORPORAL(IMC)

CATEGORÍA	VALORES LIMITES DEL IMC(Kg/m²)
Peso Insuficiente	< 18,5
Normopeso	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 – 29,9
Obesidad tipo I	30 – 34,9
Obesidad tipo II	35 – 39,9
Obesidad tipo III	> 40

IMC: ÍNDICE DE MASA CORPORAL

IMC: $\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla (m}^2\text{)}}$

EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES INTERNOS

Estudiante	Sexo	Edad	Peso Kg	Talla m	Talla m ²	IMC	Clasificación Nutricional
1	M	19	59	1.70	2.89	20.41	Normopeso
2	M	20	60	1.60	2.56	23.43	Normopeso
3	M	20	66.8	1.62	2.62	25.49	Sobre Peso
4	M	20	59	1.7	2.89	20.41	Normopeso
5	M	20	59	1.7	2.89	20.41	Normopeso
6	M	20	56	1.7	2.89	20.41	Normopeso
7	M	23	50	1.5	2.25	22.2	Normopeso
8	M	20	72	1.7	2.89	24.91	Normopeso
9	M	23	68	1.83	3.34	20.35	Normopeso
10	M	20	67	1.7	2.89	20.41	Normopeso
11	M	20	65.9	1.7	2.89	22.8	Normopeso
12	M	20	63.6	1.6	2.56	24.8	Normopeso
13	M	20	54.5	1.78	3.16	17.2	Normopeso
14	M	22	77.2	1.7	2.89	26.7	Sobre Peso
15	M	21	75	1.72	2.95	25.4	Sobre Peso
16	M	21	52.2	1.65	2.72	19.19	Normopeso
17	F	21	45.4	1.52	2.31	19.65	Normopeso
18	F	19	59.18	1.55	2.40	24.24	Normopeso
19	F	19	58.18	1.55	2.40	24.2	Normopeso
20	F	18	56.8	1.61	2.59	21.9	Normopeso
21	F	20	54.5	1.6	2.56	21.2	Normopeso
22	F	20	45.4	1.54	2.37	19.15	Normopeso
23	F	18	50	1.5	2.25	22.2	Normopeso
24	F	22	54.5	1.65	2.72	20.0	Normopeso
25	F	23	54.5	1.7	2.89	18.8	Normopeso
26	F	24	51.8	1.67	2.78	18.6	Normopeso
27	F	22	52.27	1.6	2.56	20.4	Normopeso
28	F	23	68.18	1.83	3.34	20.41	Normopeso
29	F	19	54.5	1.50	2.25	24.22	Sobre Peso
30	F	19	65	1.68	2.82	23.0	Normopeso
31	F	21	51.8	1.57	2.46	21.0	Normopeso
32	F	21	49	1.53	2.34	20.9	Normopeso
33	F	19	50.4	1.56	2.43	20.7	Normopeso
34	M	24	79.5	1.72	2.95	26.9	Sobre Peso
35	M	25	81.8	1.78	3.16	25.89	Sobre Peso
36	M	25	59.0	1.7	2.89	20.4	Normopeso

37	M	24	54.5	1.78	3.16	17.26	Normopeso
38	M	21	68.18	1.68	2.82	24.17	Sobre Peso
39	M	21	67.7	1.8	3.24	20.9	Normopeso
40	M	21	79.5	1.34	1.79	44.4	Obesidad III
41	M	20	68.18	1.72	2.95	23.11	Normopeso
42	M	19	79.5	1.32	1.74	45.7	Obesidad IV
43	M	20	72.72	1.59	2.52	28.8	Sobre Peso
44	M	20	54.5	1.7	2.89	18.87	Normopeso
45	F	20	52.27	1.46	2.13	24.5	Normopeso
46	F	17	52.27	1.62	2.62	19.95	Normopeso
47	F	19	52.27	1.5	2.25	23.23	Normopeso
48	M	18	81.8	1.9	3.61	22.6	Normopeso
49	F	18	55.4	1.55	2.4	23.1	Normopeso
50	F	21	45.4	1.53	2.34	19.4	Normopeso
51	F	21	60.9	1.65	2.72	22.39	Normopeso
52	F	18	54.5	1.8	3.24	16.8	Normopeso
53	F	23	48.18	1.8	3.24	14.8	Normopeso
54	F	17	51.8	1.6	2.56	20.24	Normopeso
55	F	17	45.4	1.58	2.49	18.25	Normopeso
56	F	17	46.3	1.3	1.69	27.3	Sobre Peso
57	M	23	60.1	1.56	2.43	24.7	Normopeso
58	F	19	58.1	1.56	2.43	23.9	Normopeso
59	M	18	56.8	1.8	3.24	17.53	Peso insuficiente
60	M	18	67.27	1.78	3.16	21.28	Normopeso
61	M	20	61.3	1.8	3.24	18.93	Normopeso
62	F	18	54.5	1.57	2.46	22.17	Normopeso
63	F	21	65	1.65	2.72	23.89	Normopeso
64	F	20	50	1.56	2.43	20.57	Normopeso
65	F	19	63.6	1.55	2.4	26.5	Sobre Peso
66	F	22	45.4	1.6	2.56	17.75	Normopeso
67	F	22	75	1.63	2.65	28.3	Sobre Peso
68	F	22	50.9	1.64	2.68	18.9	Normopeso
69	F	22	50	1.65	2.72	18.38	Normopeso
70	F	22	61.3	1.65	2.72	22.5	Normopeso
71	F	20	51.8	1.52	2.3	22.5	Normopeso
72	F	19	54.5	1.56	2.43	22.42	Normopeso
73	F	20	58.1	1.55	2.4	24.2	Normopeso
74	F	22	50	1.71	2.92	17.12	Normopeso
75	F	18	55	1.62	2.62	20.9	Normopeso
76	F	21	57.2	1.65	2.72	21.0	Normopeso
77	F	19	61.8	1.62	2.62	23.59	Normopeso
78	M	22	54.5	1.5	2.25	24.2	Normopeso
79	F	17	43.1	1.5	2.25	19.19	Normopeso

80	F	17	47.7	1.5	2.25	21.2	Normopeso
81	M	20	53.6	1.65	2.72	19.7	Normopeso
82	M	20	56.8	1.68	2.82	20.14	Normopeso
83	F	17	47.72	1.6	2.56	18.64	Normopeso
84	F	18	50	1.6	2.56	19.5	Normopeso
85	F	19	56.8	1.69	2.85	19.9	Normopeso
86	F	17	59	1.63	2.65	22.29	Normopeso
87	F	20	52.2	1.57	2.46	21.2	Normopeso
88	M	18	53.6	1.55	2.40	22.3	Normopeso
89	F	21	59	1.58	2.49	23.7	Normopeso
90	F	21	53.6	1.68	2.82	30.6	Obesidad I
91	F	20	59	1.6	2.56	23	Normopeso
92	F	18	55	1.68	2.82	19.5	Normopeso
93	F	20	60	1.61	2.59	23.16	Normopeso
94	F	20	70.9	1.84	2.38	20.97	Normopeso
95	F	20	67.2	1.69	2.85	23.6	Normopeso
96	M	20	68.18	1.68	2.82	24.17	Sobre Peso
97	M	19	56.3	1.75	3.0	18.7	Normopeso
98	F	18	50	1.6	2.56	19.5	Normopeso
99	F	18	59	1.58	2.49	23.7	Normopeso
100	F	17	45	1.53	2.3	19.5	Normopeso
101	F	20	55	1.5	2.25	24.4	Normopeso
102	F	17	60	1.56	2.43	25	Sobre Peso
103	F	19	52.7	1.51	2.28	23.1	Normopeso
104	F	17	51.3	1.55	2.4	21.4	Normopeso
105	F	23	51.3	1.5	2.25	22.8	Normopeso
106	F	18	67.7	1.57	2.46	27.5	Sobre Peso
107	M	20	78	1.74	3.02	25.82	Sobrepeso
108	M	19	67	1.67	2.78	24.10	Normopeso
109	M	18	65	1.70	2.89	22.49	Normopeso
110	M	18	67	1.72	2.95	22.71	Normopeso
111	F	19	45.4	1.59	2.52	18.0	Normopeso
112	F	21	63.18	1.59	2.52	25.0	Sobre Peso
113	F	22	47.7	1.5	2.25	21.2	Normopeso
114	F	18	51.3	1.62	2.6	19.7	Normopeso
115	F	22	48.18	1.6	2.56	18.8	Normopeso
116	F	17	56.8	1.6	2.56	22.19	Normopeso
117	F	19	45.4	1.54	2.37	19.15	Normopeso
118	F	18	60	1.62	2.62	22.9	Normopeso
119	F	19	73	1.73	2.99	24.47	Sobre Peso
120	F	19	61.36	1.6	2.31	26.56	Sobre Peso
121	F	17	46.36	1.65	2.19	21.17	Normopeso
122	F	18	54	1.5	2.56	21.12	Normopeso

123	F	19	56.36	1.61	2.72	20.72	Normopeso
124	F	22	53.1	1.55	2.25	23.6	Normopeso
125	F	19	57.27	1.62	2.59	22.1	Normopeso
126	F	17	67.7	1.6	2.4	26.1	Sobre Peso
127	F	18	56.3	1.61	2.62	21.5	Normopeso
128	F	18	51.3	1.52	2.56	20	Normopeso
129	F	20	53.6	1.48	2.59	20.7	Normopeso
130	F	17	58.6	1.5	2.31	25.3	Sobre Peso
131	F	23	54.5	1.68	2.19	24.9	Normopeso
132	F	20	51.3	1.5	2.25	22.82	Normopeso
133	F	19	65	1.5	2.8	23.2	Normopeso
134	F	20	46.3	1.6	2.25	20	Normopeso
135	F	19	45	1.5	2.25	20.2	Normopeso
136	F	20	52.2	1.6	2.56	20.4	Normopeso
137	F	24	50	1.5	2.25	22.2	Normopeso
138	F	20	60	1.69	2.8	21.4	Normopeso
139	F	21	47.2	1.54	2.37	19.9	Normopeso
140	F	19	54	1.62	2.62	20.6	Normopeso
141	F	22	50	1.38	1.9	26.5	Sobre Peso
142	F	18	53.6	1.5	2.25	23.8	Normopeso
143	F	19	50.6	1.5	2.25	22.5	Normopeso
144	F	19	67.2	1.69	2.8	24.0	Sobre Peso
145	F	17	46.8	1.59	2.52	18.57	Sobre Peso
146	F	18	44.5	1.5	2.25	19.79	Sobre Peso
147	F	17	49	1.43	2	24.5	Sobre Peso
148	F	21	56.8	1.56	2.4	23.6	Sobre Peso
149	F	18	52.7	1.56	2.4	21.9	Sobre Peso
150	F	18	67.7	1.6	2.56	26.4	Sobre Peso
151	F	17	58.6	1.57	2.46	23.8	Normopeso
152	F	20	60	1.55	2.4	25	Normopeso
153	F	21	64.5	1.62	2.62	24.6	Normopeso
154	F	19	74	1.6	2.56	28.9	Sobre Peso
155	F	17	58.1	1.65	2.72	21.3	Normopeso
156	F	21	50.9	1.53	2.3	22.1	Normopeso
157	F	18	58.1	1.5	2.25	25.8	Sobre Peso