

Fecha de presentación: julio, 2021, Fecha de Aceptación: septiembre, 2021, Fecha de publicación: octubre, 2021

43

## ESTRATEGIAS EDUCATIVAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN PERSONAL DE ENFERMERÍA HOSPITAL LUIS GABRIEL DÁVILA, TULCÁN

EDUCATIONAL STRATEGIES ON HEALTHY EATING HABITS IN NURSING STAFF, LUIS GABRIEL DÁVILA HOSPITAL, TULCÁN

Olga Mireya Alonzo Pico<sup>1</sup>

E-mail: [ut.olgaalonzo@uniandes.edu.ec](mailto:ut.olgaalonzo@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8535-884X>

Janeth Lucelly Alpala Chuquizan<sup>1</sup>

E-mail: [janethalpala1@gmail.com](mailto:janethalpala1@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9061-7762>

Sara Ximena Guerrón Enríquez<sup>1</sup>

E-mail: [ut.saraxge69@uniandes.edu](mailto:ut.saraxge69@uniandes.edu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0087-802X>

<sup>1</sup> Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Alonzo Pico, O. M., Alpala Chuquizan, J. L., & Guerrón Enríquez, S. X. (2021). Estrategias educativas sobre hábitos alimenticios saludables en personal de enfermería Hospital Luis Gabriel Dávila, Tulcán. *Revista Conrado*, 17(S2), 356-364.

### RESUMEN

Esta investigación se realizó en el Hospital Luis Gabriel Dávila de Tulcán, cuyo objetivo fue desarrollar estrategias educativas sobre hábitos alimenticios saludables en el personal de enfermería. Se utilizó la modalidad mixta de la investigación, combinando los paradigmas cuali-cuantitativo. La población de estudio fue de 128 profesionales de enfermería con una muestra de 96 enfermeros/as, se utilizó como técnica para la recopilación de datos la encuesta. Entre los principales resultados se encontraron: el 36% consume agua menor a un litro diario, un 80% no desayuna antes de acudir al trabajo, un 48% consume una porción de fruta diaria, se determinó mediante la frecuencia del consumo de alimentos que un 55% tiene una mala alimentación, y un 6% realiza actividad física. Se determinó el estado nutricional mediante el Índice de Masa Corporal, 39% de la población tiene sobrepeso, 24% tiene obesidad I, el 13% obesidad II y un 7% con obesidad III, el 14% conserva un buen estado nutricional y un 3% está con bajo peso. Estos datos permitieron que las estrategias educativas tengan una viabilidad positiva, como salubrista. Los resultados alcanzados fueron mejorar los hábitos alimenticios inadecuados con la finalidad de disminuir la incidencia de sobrepeso y obesidad en la población en estudio.

### Palabras clave:

Estrategias educativas, hábitos, sobrepeso, obesidad.

### ABSTRACT

This research was carried out at the Luis Gabriel Dávila Hospital in Tulcán, the objective of which was to develop educational strategies on healthy eating habits in nursing personnel. The mixed modality of the investigation was used, combining the qualitative and quantitative paradigms. The study population consisted of 128 nursing professionals with a sample of 96 nurses; the survey was used as a technique for data collection. Among the main results were: 36% consume water less than a liter a day, 80% do not eat breakfast before going to work, 48% consume a daily portion of fruit, it was determined by the frequency of food consumption that a 55% have a poor diet, and 6% do physical activity. Nutritional status was determined using the Body Mass Index, 39% of the population is overweight, 24% is obese I, 13% is obese II and 7% is obese III, 14% is in good nutritional status and 3% are underweight. These data allowed educational strategies to have a positive viability, as a health worker. The results achieved were to improve inappropriate eating habits in order to reduce the incidence of overweight and obesity in the study population.

### Keywords:

Educational strategies, habits, overweight, obesity.

## INTRODUCCIÓN

La presente propuesta a investigar es sobre los hábitos alimenticios en el personal de enfermería en el hospital Luis Gabriel Dávila de Tulcán. Este tema tiene relación con el plan de desarrollo 2017-2021 Toda una Vida y también con uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (Pazmay & Pazmay, 2020). En cuanto a los ODS, el objetivo 3: Salud y bienestar, se relaciona con el actual tema a investigar ya que la salud es un estado que permite hacer llevadera cualquier actividad y más en el personal de enfermería debido a que en ocasiones llevan actividades que requieren mucho esfuerzo.

El personal de enfermería necesita la energía necesaria para desarrollar sus actividades en el cuidado directo de sus pacientes (Vahey et al., 2004), por lo cual debe llevar una buena alimentación y nutrición (Crossfield & Russo, 2021), de igual manera para promover una buena alimentación saludable en los pacientes primero se la debe aplicar al personal de salud (Peplonska et al., 2019), (Ortega et al., 2018).

De acuerdo al Plan nacional, presenta en el eje 1. Derechos para todos durante toda la vida, este primer eje se sustenta en los derechos que le corresponden a la persona sin que tenga discriminación en contra de ellos, en el eje 1 incluye el objetivo 1. Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas, la fundamentación de este objetivo es lograr satisfacer las necesidades básicas de cada persona relacionado con esta investigación lo que busca este objetivo es garantizar los derechos que corresponden a asegurar una alimentación de calidad pudiendo llevar así una vida saludable y en este objetivo 1 plantea la política 1.3: Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria.

El plan nacional de desarrollo toda una vida quiere garantizar el derecho de alimentación a toda la población ecuatoriana, planteando ejes, objetivos y políticas que están encaminadas al mejoramiento de la salud nutricional. Por otra parte este proyecto de investigación está relacionado con un acuerdo ministerial No MRL – 2014 – 0114 del Ministerio de Relaciones Laborales en Ecuador el cual está considerando que, con el fin de precautelar el derecho de la ciudadanía a contar con un servicio de salud continuo y de óptima de calidad.

Se debe normar el servicio de alimentación para profesionales de la salud que trabajan en atención directa al paciente en las unidades operativas de la red pública integral de salud (RPIS) (Mar Cornelio et al., 2021). Se acuerda “emitir la norma que regula el servicio de alimentación para las y los profesionales de la salud que prestan sus servicios en atención directa al usuario en unidades operativas de la red pública integral de salud (EPIS) de primer, segundo y tercer nivel que atiendan las 24 horas”. El objeto de este acuerdo es mantener íntegra la seguridad y la salud de los servidores públicos, es decir de los profesionales de salud.

Ecuador reconoce el derecho a la alimentación en su Constitución Política vigente desde el año 2008, como un derecho independiente aplicable a todas las personas. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura con sus siglas en inglés FAO, plantea que toda persona tiene el derecho primordial de alimentarse de una manera adecuada y saludable; y a la vez no debe padecer hambre, esto se trata en sí del “derecho a la alimentación” (Hidalgo, 2017), (Leyva-Vázquez et al., 2020).

## DESARROLLO

La presente propuesta de investigación está enmarcada dentro de la modalidad cuantitativa y cualitativa.

Modalidad cualitativa: La modalidad cualitativa es aquella que cuya finalidad es comprender e interpretar la realidad tal y como es, es decir la situación actual que vive el personal de enfermería en cuanto a los hábitos de alimentación saludable y al momento de aplicar las estrategias educativas se logró que esta situación sea entendida por los sujetos participantes en los contextos estudiados, pero esta comprensión no le interesa únicamente al investigador. Los resultados de la investigación deben ser compartidos, comunicados, según los casos a los patrocinadores del estudio, a la población estudiada es decir al personal de enfermería o en la medida de que se pretenda contribuir al incremento del conocimiento científico. La elaboración de un reporte permite conservar la investigación, registrarla en un formato que haga posible su recuperación en cualquier momento futuro y facilite su difusión y comunicación a las distintas audiencias interesadas.

Modalidad cuantitativa: La otra modalidad a utilizar es la cuantitativa la cual tiende a incluir conjuntos de datos representativos y a gran escala los cuales adoptan una forma numérica es decir se obtuvo los datos de las encuestas realizadas al personal de enfermería y también de la toma de las medidas antropométricas como lo es el

peso y la talla para determinar el índice de masa corporal, estos datos tendrán un abordaje estadístico. La modalidad de investigación cuantitativa trata de determinar el resultado orientada a la realidad estadística mediante las técnicas aplicadas al personal de enfermería, a la vez que trata la correlación entre variables, la generación y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencias a la población estudiada de la cual toda muestra procede.

**Investigación descriptiva:** La investigación permite describir los hechos como son observados en este caso los diversos tipos de factores de riesgo que afectan los hábitos alimenticios en el personal de enfermería, a través de la recolección de datos y la representación en gráficas.

**Investigación correlacional:** Se utilizó esta investigación para relacionar la variable dependiente, la cual es malnutrición del personal de enfermería; y la variable independiente que hábitos alimenticios inadecuados.

**Investigación acción:** Se generó cambios de comportamiento en la población a través de la educación, al brindar información de relevancia sobre la problemática de malos hábitos alimenticios, no solo al personal de enfermería si no a los profesionales de la salud en general.

**Investigación bibliográfica:** Constituye una excelente introducción a todos los otros tipos de investigación, además de que constituye una necesaria primera etapa de todas ellas, puesto que ésta proporciona el conocimiento de las investigaciones ya existentes relacionadas con hábitos alimenticios saludables en el personal de enfermería. Este tipo de investigación ayuda a obtener información bibliográfica que aporta en gran manera a identificar, acceder a documentos y estudios que contienen información pertinente para el estudio planteado.

**Investigación de campo:** Con ayuda de esta investigación se realizó encuestas, se determinó el estado nutricional en base al índice de masa corporal en la población objeto de estudio para este proyecto de investigación es decir al personal de enfermería.

**Investigación aplicada:** Mediante esta investigación se integra la teoría con la práctica en la aplicación de las estrategias de educación hacia el personal de enfermería para disminuir los factores de riesgo en los hábitos alimenticios.

### Población y muestra

La población objeto de estudio de la presente investigación fueron 128 licenciados y licenciadas de enfermería, distribuidos como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Distribución del personal de enfermería.

Servicio	Hombres	Mujeres	Total
Administrativo	0	3	3
Consulta externa	0	6	6
Emergencia	4	14	18
Centro quirúrgico	1	13	14
Central de esterilización	0	1	1
Centro obstétrico	0	17	17
Neonatología	0	16	16
Unidad de Cuidados Intensivos	1	10	11
Ginecología	1	16	17
Medicina Interna	1	6	6
Cirugía	0	7	7
Pediatría	0	7	7
ECU 911 (Ambulancia)	0	4	4
Total	8	120	128

### Plan de recolección de la información

**Método histórico-lógico:** Lo histórico está relacionado con el estudio de la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el cursar una etapa o período. Es decir, la manera que ha influido la mala alimentación en el personal de enfermería; lo lógico se ocupa de investigar el funcionamiento y desarrollo del fenómeno, estudio y desarrollo.

**Método Analítico-sintético:** Por medio de este método se organiza cronológicamente la información para el desarrollo del trabajo de investigación, tomando en cuenta principalmente en la formación del marco teórico y propuesta. Aquí se pretende analizar los factores de riesgo y consecuencias que puede provocar una mala alimentación en el personal de enfermería.

**Método Inductivo – deductivo:** Este método es un procedimiento mediante el cual se logra inferir cierta propiedad o relación a partir de hechos particulares, es decir permite el tránsito de lo particular a lo general, en la investigación se aplica en el instante de analizar factores de riesgo y causas que se relacionan con la existencia de una mala alimentación para así poder realizar actividades de educación.

El método inductivo el cual logra relacionar hechos generales con particulares se lo aplica en la investigación porque detalla toda la estructura de los procedimientos que se aplicarán posteriormente en el desglose de esta.

**Método Sistémico:** Este método se utilizó debido a que este proyecto de investigación sigue un orden lógico,

iniciando desde la investigación teórica, continuando con la presentación de las respectivas propuestas, hasta la aplicación de estas y evaluación de los resultados obtenidos.

**Validación por vía de resultados:** Este método ayudará a medir el nivel de captación de las diferentes estrategias a aplicarse y así será validada de acuerdo a los resultados obtenidos en beneficio de la mejora del problema planteado.

**Encuesta:** Se usó un cuestionario con preguntas cerradas el cual se aplicará a los profesionales de enfermería del Hospital Luis Gabriel Dávila.

**Escala de Likert:** La escala Likert es una escala en donde se manejan encuestas que se aplican colectivamente para dar paso a respuestas de una investigación. Esta escala surge en el año 1932 creada por el psicólogo Rensis Likert quien publicó un informe de una investigación que él realizó en donde describe su uso es decir específica el nivel de acuerdo o desacuerdo dependiendo la formulación de la pregunta (Matas, 2018), (Beltrán et al., 2007).

Existen varias maneras de poner las formas de responder una pregunta o un ítem por ejemplo las respuestas de frecuencia pueden ir desde muy frecuentemente hasta nunca, o por otra parte las respuestas de importancia van desde muy importante hasta sin importancia.

## RESULTADOS

Para la obtención de un diagnóstico de la situación actual dentro de la presente investigación se ha podido conseguir información encuestando a los profesionales de enfermería del hospital Luis Gabriel Dávila y para esto se han utilizado técnicas e instrumentos de investigación que han permitido obtener datos reales sobre esta problemática.

Para realizar un diagnóstico como tal de la problemática que afecta a los profesionales de enfermería es necesario implementar la encuesta de preguntas cerradas a la vez que se hizo una Recolección datos sobre el Índice de Masa Corporal (IMC) en donde se determinó el estado nutricional del personal de enfermería del Hospital Luis Gabriel Dávila de Tulcán teniendo en cuenta peso y talla en donde se clasificó los estados de desnutrición, obesidad y sobrepeso (Fonseca et al., 2020), (Di Lucas et al., 2019), (Teruel et al., 2018).

Mediante las estrategias educativas se va a contribuir en la reducción de la incidencia del sobrepeso, la obesidad

y mejorar los hábitos nutricionales en el personal de enfermería del Hospital Luis Gabriel Dávila de Tulcán, también permitirá conocer qué se puede mejorar los hábitos alimenticios logrando llevar una dieta sana y así evitar complicaciones futuras, de esta manera los profesionales de enfermería tendrán una mejor calidad de vida, para lograr esto se miró necesario implementar una serie de estrategias tales como charlas educativas, que permiten una concientización sobre los hábitos alimenticios que el personal de enfermería está llevando actualmente, entrega de material didáctico como los trípticos que genere un impacto educativo capaz de cambiar el comportamiento y actitudes que tienen los profesionales de salud en cuanto a su alimentación (Arias et al., 2021), (Cordero et al., 2019).

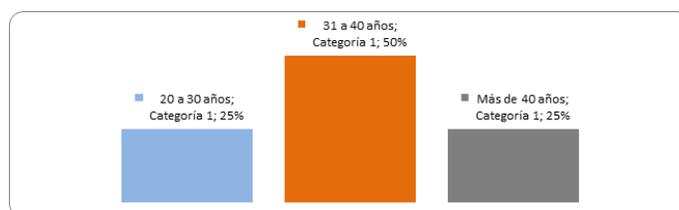


Figura 1. Edades en las que se encuentra la población de estudio.

En figura 1 se refleja que la edad más predominante en este grupo poblacional está entre los 31 a 40 años de edad ocupando la mitad del total de la población encuestada mientras que una cuarta parte supera los 40 años y otra cuarta parte oscila entre las edades de 20 a 30 años, estos dos últimos grupos suman la segunda mitad de la población de estudio.

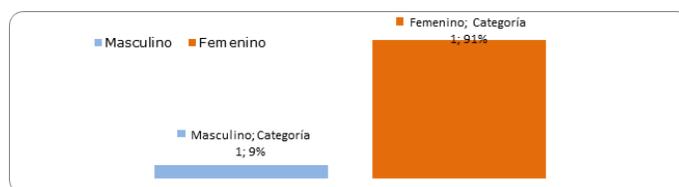


Figura 2. Género de la población de estudio.

Según la figura 2, en la mayoría de la población encuestada se evidencia al sexo femenino como predominante con un porcentaje superior al de los hombres, mientras que en relación al sexo masculino se demuestra que son la minoría. La obesidad, sobrepeso o enfermedades crónicas no transmisibles afectan a hombres y mujeres por igual (Joseph-Shehu & Ncama, 2018).

Resultados de la encuesta

Pregunta 1. ¿Está de acuerdo usted con los alimentos que le provee el hospital?

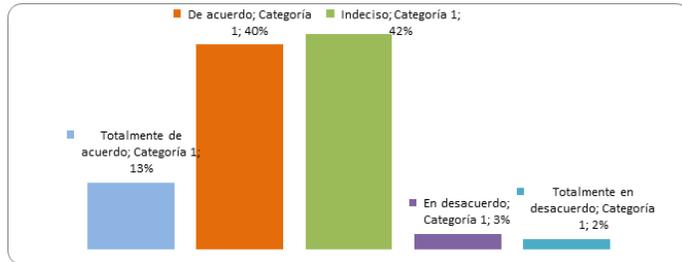


Figura 3. Satisfacción de la alimentación que provee el hospital.

Como se puede comprobar en la figura 3 la alimentación que provee el hospital Luis Gabriel Dávila no es de la completa satisfacción del personal de enfermería, un gran número de personas se encuentra indecisa es decir no está de acuerdo, pero tampoco en desacuerdo, la minoría de los encuestados se encuentran en desacuerdo total, son muy pocos los encuestados que afirman estar en acuerdo total con la alimentación que le provee el hospital. El no alimentarse en el hospital después de la jornada de trabajo puede llevar a la elección de malos hábitos de alimentación (Allom et al., 2018).

Pregunta 2. ¿Desayuna antes de acudir al trabajo?

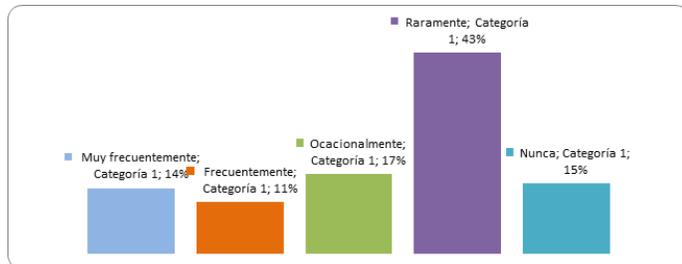


Figura 4. Consumo de desayuno al acudir al trabajo.

Los datos de la figura 4 reflejan que más de la mitad del personal de enfermería nunca desayuna, o que raramente lo hace, otros profesionales de salud solamente desayunan en ciertas ocasiones, esto un dato relevante, ya que estas personas estarían propensas a desencadenar patologías porque se están limitando de la comida más importante del día, a la vez son muy pocos los enfermeros y enfermeras que desayuna antes de acudir al trabajo muy frecuentemente.

Pregunta 4. ¿Cuántas comidas consume al día?

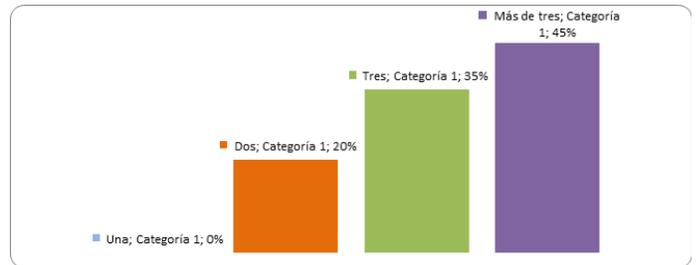


Figura 5. Número de comidas diarias Interpretación.

En la gráfica 5 se observa que un gran porcentaje de la población encuestada consume más de tres comidas al día, mientras que hay personas solamente come dos veces al día, estas pocas cantidades de alimentos va a traer consigo consecuencias de desarrollar patologías que tienen que ver de inicio con una mala alimentación (Mattoli et al., 2020).

Pregunta 5. ¿Come usted entre comidas?

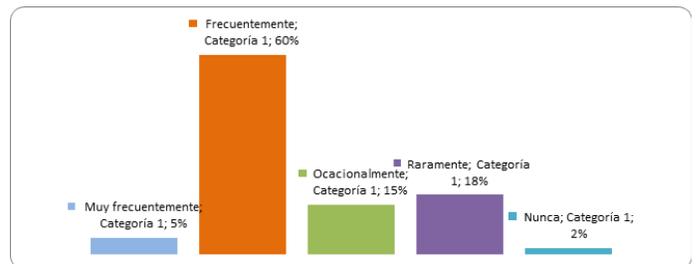


Figura 6. Alimentación entre comidas.

La mayoría de población encuestada según la gráfica 6 afirma que frecuentemente se alimenta entre comidas, mientras que algunos ocasionalmente lo hacen y una otra rara vez consumen alimentos entre comidas, una minoría afirma que solamente se queda con las comidas principales, es decir no toman refrigerios ni a media mañana ni a media tarde este grupo de personas no se están alimentando de manera adecuada y puede existir un déficit de nutrientes por la falta de alimentación.

Pregunta 6. ¿Cada cuánto tiempo consume comida rápida por semana? (salchipapas, hamburguesas, pizza, perros calientes, papas fritas)

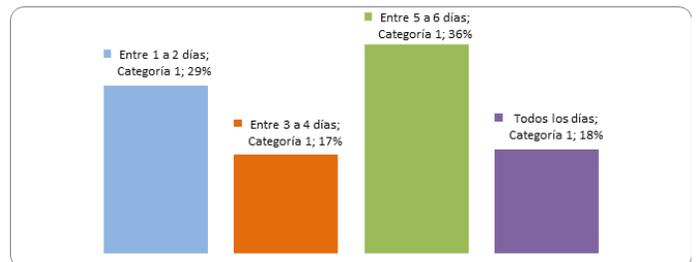


Figura 7. Consumo de comidas rápidas por semana.

La encuesta aplicada a los profesionales de enfermería revela datos apreciables sobre el consumo de comidas rápidas (figura 7), más de la mitad de la población encuestada consume comidas rápidas entre 5 a 6 días y todos los días en semana, esta cantidad es preocupante en estas personas y también en la otra mitad de la población consume comidas rápidas entre 1 a 4 días, ingerir este tipo de alimentos de manera reiterada provoca obesidad y todas las patologías consecuentes a ésta.

Pregunta 7. ¿Qué cantidad de agua consume al día?

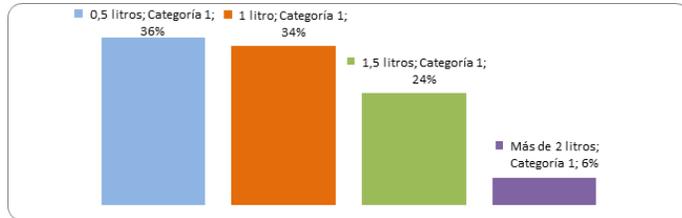


Figura 8. Consumo de agua al día.

La población encuestada afirma que toma una cantidad de agua muy mínima a la requerida (figura 8), esto se refleja en los datos obtenidos en donde la mayoría de personas solamente se limitan a consumir entre 0.5 litros de agua y 1.5 litros de agua al día y son muy pocas las personas que toman más de 2 litros de agua. Se puede evidenciar en estos resultados que la mayoría del personal de enfermería toma poca agua a la requerida por el organismo.

Pregunta 8. ¿Cuántas porciones de fruta consume al día?

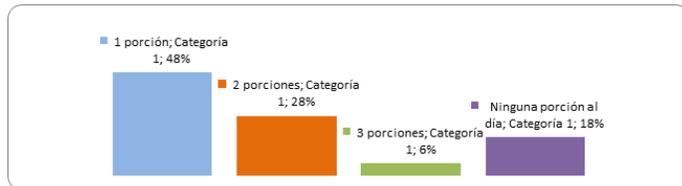


Figura 9. Consumo de fruta.

La población encuestada en su mayoría afirma que solamente consume 1 porción de fruta al día (figura 9), lo más relevante que se destaca en los resultados encontrados es que hay algunas encuestados que no consumen ninguna porción de fruta al día, y una minoría del personal de enfermería que realizó la encuesta solamente consume 3 porciones al día, estos son datos alarmantes que están afectando los buenos hábitos alimenticios en los profesionales de enfermería.

Pregunta 10. ¿Consume usted bebidas gaseosas?

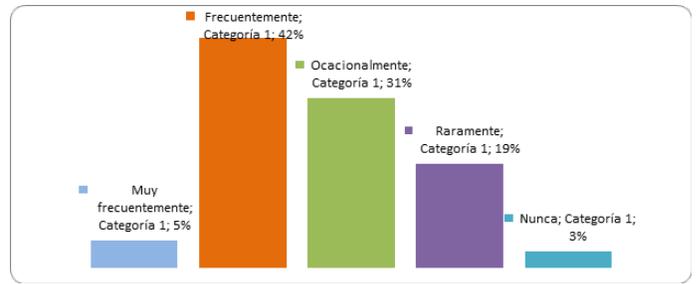


Figura 10. Consumo de bebidas gaseosas.

Los datos de la figura 10 muestran que los enfermeros encuestados afirman tomar frecuentemente y ocasionalmente bebidas gaseosas, mientras que son pocos los que las consumen raramente y nunca, para estas personas ya sea por costumbre que lo hacen están perjudicando su salud debido a que estas bebidas tienen un alto contenido de azúcar.

Pregunta 12. ¿Utiliza el servicio de la máquina expendedora de dulces de su hospital?

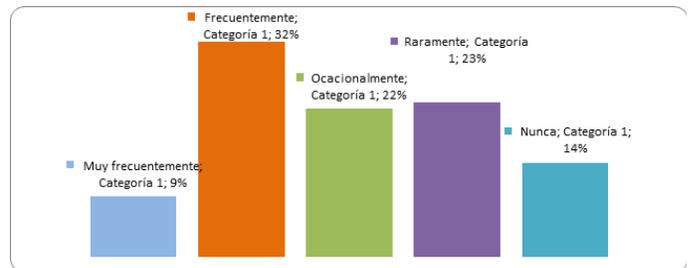


Figura 11. Frecuencia del manejo de la máquina expendedora de dulces.

El Hospital Luis Gabriel Dávila debería hacer promoción de una buena alimentación y la máquina expendedora de dulces no es un buen apoyo para promocionar la salud, ya que el mismo personal de salud es el primero en utilizarla, la mayoría de los enfermeros encuestados afirman que muy frecuentemente (figura 11) y ocasionalmente utilizan la máquina lo cual esto está promoviendo a un mal hábito alimenticio debido a que se consumen dulces aumentando la ingesta de azúcar y por ende provocando sobrepeso en el personal de salud.

Pregunta 13. ¿Realiza actividad física?

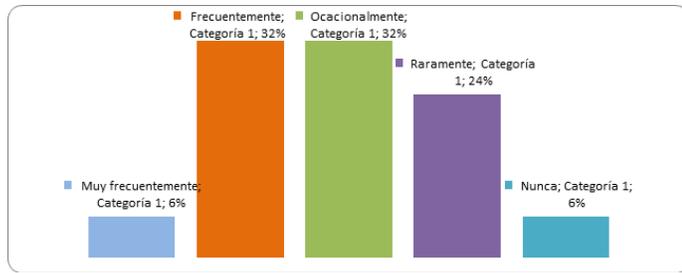


Figura 12. Actividad física.

La actividad física viene de la mano con la alimentación saludable, los datos obtenidos (figura 12) muestran que la minoría realizan actividad física muy frecuente, lo cual es un porcentaje muy pequeño de toda la población encuestada, una cuarta parte de la población encuestada realiza ejercicio rara vez y nunca, estos son datos relevantes en donde los malos hábitos alimenticios están acompañados de sedentarismo lo cual no es beneficioso para la salud.

**Análisis global sobre la alimentación en el personal de enfermería.**

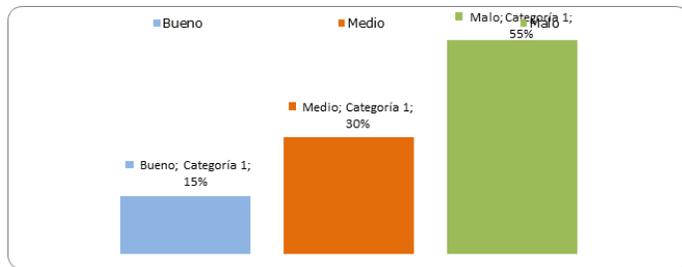


Figura 13. Alimentación en el personal de enfermería.

En el análisis global de la alimentación en el personal de enfermería se puede evidenciar en la gráfica 13 que existe una mala alimentación en más de la mitad de la población encuestada, junto con una tercera parte que se encuentra en un estado nutricional medio, de manera que necesitan acciones que les permita cambiar sus hábitos alimenticios, mientras que la minoría se encuentra con una buena alimentación según los datos obtenidos.

**Índice de Masa Corporal en el personal de enfermería**

Se determinó el índice de masa corporal en el personal de enfermería tomando el peso en kilogramos y la talla en metros, se utilizó la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para evaluar el estado nutricional y el riesgo de salud. Para obtener el índice de masa corporal se utilizó la ecuación 1, la cual arrojó los siguientes resultados.

$$IMC = \frac{\text{peso}(Kg)}{\text{talla}(m)^2} \tag{1}$$

La figura 14 muestra el análisis por edades del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal.

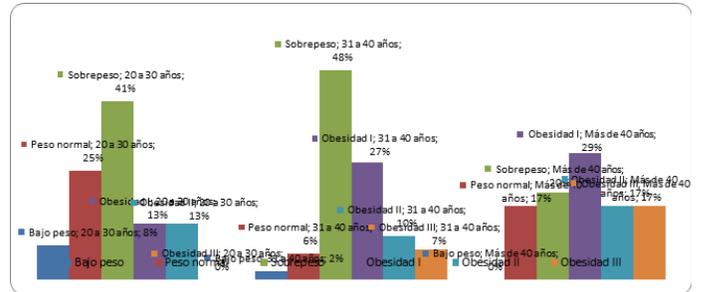


Figura 14. Análisis por edades del estado nutricional según IMC.

El total de la población muestra de estudio fue de 96 profesionales de enfermería, de los cuales 24 están en la edad de 20 a 30 años, 48 personas se encuentran entre 31 y 40 años y los 24 restantes tienen más de 40 años de edad. En la figura 15 se mostró el estado nutricional de acuerdo a la edad.

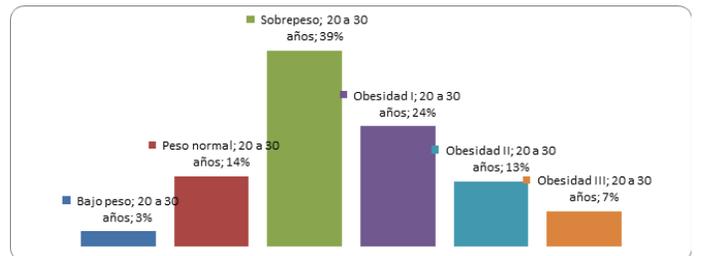


Figura 15. Estado nutricional.

Después de la toma del Índice de Masa Corporal se encontró que más de la mitad de la población de estudio se ve afectada por el sobrepeso, por la obesidad tipo I, II y III, mientras que solamente un bajo porcentaje conserva un buen estado nutricional, por otra parte una minoría esta con bajo peso, los problemas de sobrepeso, obesidad y bajo peso se presentan debido a llevar hábitos alimenticios inadecuados acompañados del sedentarismo estos problemas nutricionales pueden llevar a los profesionales de enfermería a desarrollar patologías crónicas (Winter et al., 2017), como la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, problemas de concentración, que afecten su rendimiento y por ende su salud, estos datos son preocupantes pues están afectando a personas que son conocedores sobre la alimentación saludable. Lo que hace importante que se reeduce y se fomente los buenos hábitos en alimentación.

### Resumen de las principales insuficiencias detectadas

Mediante la tabulación de los datos obtenidos de la encuesta aplicada al personal de enfermería se pudo determinar que están llevando hábitos alimenticios poco saludables que les está perjudicando en su salud a futuro, se encontró que el 60% de los licenciados en enfermería tienen hábitos nutricionales inadecuados, esto se determinó mediante el análisis de los datos de la frecuencia con la que toman ciertos alimentos, los hábitos más relevantes que se encontraron fueron el consumo de agua menor a un litro diario con un 36% de los encuestados, el hábito de no desayunar antes de acudir al trabajo con un 80% perdiéndose de la comida más importante del día, un 48% consume tan solo consume una porción de fruta al día, conociendo que lo recomendable es consumir 5 porciones diarias.

El sedentarismo también es otro factor que afecta al personal de enfermería en donde solamente un 6% realiza actividad física siendo un porcentaje muy bajo de toda la población encuestada, mientras que un 62% no practica actividad física frecuentemente. Se determinó mediante el Índice de Masa Corporal que un 39% de la población de estudio se ve afectada por el sobrepeso, un 24% tiene obesidad I, el 13% está con obesidad II y un 7% con obesidad III, mientras que solamente un 14% conserva un buen estado nutricional y un 3% está con bajo peso.

Debido a estos resultados es importante aplicar acciones que tengan efectos positivos que permitan concientizar al personal de enfermería sobre los hábitos que están llevando actualmente en su vida, se debe aplicar acciones que permitan retroalimentar sus conocimientos en alimentación saludable y mediante las estrategias educativas se va a buscar solucionar el problema a fin de que se puede cambiar los hábitos nutricionales.

### CONCLUSIONES

Para la fundamentación teórica se analizó y se utilizó diferentes fuentes bibliográficas que han servido para confirmar que la problemática de hábitos alimenticios saludables no solo es un problema que afecta al personal de enfermería si no que es una problemática que se encuentra a nivel mundial, evidenciando que la obesidad y el sobrepeso se producen a causa de llevar una dieta poco nutritiva o con un alto nivel de azúcar, sal y grasas, constituyéndose lo anterior mencionado en un problema de salud pública, Al mismo tiempo que permitió ampliar información sobre el tema utilizando contenidos aprobados por el Ministerio de Salud Pública a nivel nacional y la Organización Mundial de la Salud a nivel internacional.

Para el diagnóstico y la parte metodológica se han utilizado diferentes métodos, técnicas e instrumentos de investigación que permitieron determinar la problemática que afecta al personal de enfermería, logrando evidenciar que los profesionales de salud a pesar de conocer el tema sobre alimentación saludable no la aplican en su vida, ya que están descuidando su salud por cuidar la de otros, esto permitió plantear una propuesta que ayude a fortalecer los conocimientos.

El desarrollo de las estrategias educativas permitió concientizar al personal de enfermería sobre sus hábitos alimenticios poco saludables, además de fortalecer sus conocimientos acerca del tema, además de lograr motivar al cambio de la conducta que tenían al momento de alimentarse llevándolos a elegir los alimentos por calidad más no por cantidad

La propuesta fue validada de acuerdo a la implementación de las estrategias educativas, como los son la charla educativa, ayudas didácticas como el tríptico, lograron fortalecer los conocimientos del personal de enfermería, y han tomado conciencia sobre la problemática del sobrepeso y la obesidad y los beneficios que trae llevar una buena dieta saludable, demostrando que las estrategias realizadas tuvieron una viabilidad positiva.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allom, V., Mullan, B., Smith, E., Hay, P., & Raman, J. (2018). Breaking bad habits by improving executive function in individuals with obesity. *BMC Public Health*, 18(1), 505. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5392-y>
- Arias, E. B. N., Nuñez, B. M. G., Fernández, L. N., & Pupo, J. M. R. (2021). CRISP-DM y K-means neutrosófía en el análisis de factores de riesgo de pérdida de audición en niños. *Revista Asociación Latinoamericana de Ciencias Neutrosóficas*. (16), 73-81.
- Beltrán, O., Quintero, L., & Chaparro, O. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Med*, 15(2), 207-217.
- Cordero, F. E. T., Torres, E. d. I. C., Valdés, R., & Benítez, N. G. (2019). Análisis neutrosófico para el diagnóstico de la hipertensión arterial a partir de un sistema experto basado en casos. *Neutrosophic Computing and Machine Learning (NCML): An International Book Series in Information Science and Engineering. Volume 10/2019*, 63.
- Crossfield, C. L., Russo, P. L., & Bucknall, T.K. (2021). Enteral nutrition feeding practices by intensive care nurses: A retrospective evaluation. *Nursing in critical care* <https://doi.org/10.1111/nicc.12609>

- Di Lucas, M. A., Benítez, N. G., & Vázquez, M. Y. L. (2019). Ontología neutrosófica en la Web Semántica para disminuir la incertidumbre en la gestión de la información de los repositorios digitales. *Revista Asociación Latinoamericana de Ciencias Neutrosóficas*, 9(5), 53-62.
- Fonseca, B. B., Cornelio, O. M., & Pupo, I. P. (2020). Linguistic summarization of data in decision-making on performance evaluation. 2020 XLVI Latin American Computing Conference (CLEI).
- Hidalgo, P. B. (2017). Las directrices sobre derecho a la alimentación y su correspondencia con la Constitución del Ecuador. *Revista AFESE*, (52), 103-120.
- Joseph-Shehu, E. M., & Ncama, B. P. (2018). Evaluation of health status and its predictor among university staff in Nigeria. *BMC Cardiovascular Disorders*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12872-018-0918-x>
- Leyva-Vázquez, M., Quiroz-Martínez, M. A., Portilla-Castell, Y., Hechavarría-Hernández, J. R., & González-Caballero, E. (2020). A new model for the selection of information technology project in a neutrosophic environment. *Neutrosophic Sets and Systems*, 32(1), 344-360.
- Mar Cornelio, O., Gulín González, J., Bron Fonseca, B., & Garcés Espinosa, J. V. (2021). Sistema de apoyo al diagnóstico médico de COVID-19 mediante mapa cognitivo difuso. *Revista Cubana de Salud Pública*, (46), e2459.
- Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(1), 38-47.
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>
- Ortega, R. G., Vázquez, M. L., Figueiredo, J. A. S., & Guíjarro-Rodríguez, A. (2018). Sinos river basin social-environmental prospective assessment of water quality management using fuzzy cognitive maps and neutrosophic AHP-TOPSIS. *Neutrosophic Sets and Systems*, (23), 160-171.
- Pazmay, S. F., & Pazmay, P. D. (2020). El Ecuador, Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 Toda una Vida, Derechos y Sociedad. *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 408-421.
- Peplonska, B., Kaluzny, P., & Trafalska, E. (2019). Rotating night shift work and nutrition of nurses and midwives. *Chronobiology International*, 36(7), 945-954. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1602051>
- Teruel, K. P., Cedeño, J. C., Gavilanez, H. L., Diaz, C. B., & Vázquez, M. L. (2018). A framework for selecting cloud computing services based on consensus under single valued neutrosophic numbers. *Neutrosophic Sets and Systems*, (22)1, 4.
- Vahey, D. C., Aiken, L. H., Sloane, D. M., Clarke, S. P., & Vargas, D. (2004). Nurse burnout and patient satisfaction. *Medical Care*, 42 (2Suppl), li57-66. <https://doi.org/10.1097/01.mlr.0000109126.50398.5a>
- Winter, J., McNaughton, S. A., & Nowson, C. A. (2017). Nutritional care of older patients: experiences of general practitioners and practice nurses. *Australian Journal of Primary Health*, 23(2), 178-182. <https://doi.org/10.1071/py16021>