

**Factores Socioeconómicos Y Demográficos Que Afectan La Intención De
Consumo De Alimentos Saludables**

Andrés Felipe Cerón Morales & Sergio Yezid Barrera Granda

Abril 2018

Director: Carlos Andrés Yánez Guerra

**PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS
UNIVERSIDAD EL BOSQUE
BOGOTÁ
2018**

Resumen

El consumo de alimentos saludables en los estudiantes de la Universidad El Bosque es un tópico de alta importancia no solo para las carreras del área de salud, sino para el estudiantado en general. Esta investigación de administración de empresas tiene como objetivo reconocer cómo seis diferentes factores pueden afectar la intención de consumo de alimentos saludables y de esta forma concluir cómo esta intención de consumo puede variar o intensificarse según estos factores. Teniendo en cuenta la experiencia de personas cercanas, a los autores de este estudio y también lo indicado en investigaciones previas sobre la mala alimentación, se han escogido como factores de estudio; el horario o tiempo que los estudiantes permanecen en la universidad, el presupuesto de alimentación diaria, el sexo, el desayuno, estilo de vida, hábitos alimenticios y el grupo de amigos; por medio de estos factores anteriormente mencionados, se encontrará en qué medida se afecta la intención de consumo de alimentos saludables y en qué forma estos hallazgos pueden ayudar a aumentar el consumo de alimentos de este tipo.

Es importante aclarar que esta investigación puede ayudar a mejorar tanto la salud de los estudiantes que es de suprema importancia y punto vital de esta investigación, como también puede ayudar a conocer las barreras que hacen que un mercado como el de alimentos saludables sea una segunda o inclusive tercera opción para los estudiantes universitarios a la hora de alimentarse.

Este estudio cuantitativo, recopilará la información por medio de ciento sesenta y dos (162) encuestas aplicadas a estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque, con el fin de recopilar información sobre los predictores definidos y poder obtener conclusiones sólidas para el análisis de resultados.

Como resultados se encuentra que, del total de estudiantes encuestados, la gran mayoría cuentan con la intención de consumir alimentos saludables, siendo 117 estudiantes los cuales representan el 72,22% del total de la población encuestada. De igual manera, los factores que más afectan la intención de consumo de alimentos saludables y crean barreras hacia el aumento de la intención como tal en los estudiantes de la Universidad El Bosque son: El horario de estudio (15%), el grupo de amigos (17%) principalmente en cuanto a la importancia de las críticas de los mismos, el presupuesto diario destinado a la alimentación (18,4%) y el desayunar en casa con (19.9%).

Abstract

The consumption of healthy foods in El Bosque University students is an issue of major importance, not only for health science programs but also for students in general. This Business Administration investigation goal is to recognize how six different factors can directly affect the intention to consume healthy foods and, according to this, conclude how these factors can change the consumption intention. Thanks to the experience of close people, different authors and previous investigations, the following factors have been chosen: the students schedule, the daily alimentation budget, sex, breakfast, lifestyle, eating habits and group of friends; by means of the recently named factors it will be known how much they affect the intention to consume healthy foods. It will also be known how these findings could help to increase the consumption of these kind of foods.

It is important to clarify that this investigation can be helpful to improve the student's health, which it's very important and also the aim of the investigation itself, and also can help to find the different barriers that make the health food market not only the second choice for the students, but the third choice.

The information for this quantitative study will be collected through 216 surveys, which will be applied to students in the university facilities, all this with the purpose of gather information about the defined factors and be able to make solid conclusions for the final analysis of results.

As results, it is found that a total of 117 students really have a healthy foods consumption intention, representing 72,22% of the entire survey sample. Besides, this consumption intention in Universidad El Bosque students is mainly affected by some of these socioeconomic and demographic factors, such as: The students schedule, the daily alimentation budget, and the group of friends, more specifically, the criticism and judgments that they make.

Palabras clave: Estudiantes universitarios, hábitos alimenticios, calidad de vida, mercado, conducta, intención, factores sociales, factores demográficos, factores económicos, consumo.

Key Words: Problematic, eating habits, life quality, market, conduct, intention, social factors, demographic factors, economic factors, consume.

Tabla de Contenido

– Capítulo I. - Introducción	9
Problema de Investigación	
Objetivo General	
Objetivos Específicos	
Justificación	
- Capítulo II. - Marco Teórico Y Conceptual	14
- Capítulo III. - Estado del Arte	19
- Capítulo IV. - Aspectos Metodológicos	26
Tipo de estudio	
Muestra	
Instrumentos	
Procedimiento	
Análisis de datos	
- Capítulo V. - Resultados	28
- Capítulo VI. Discusión de Resultados	52
Conclusiones	
- Anexos	58
- Referencias	64

Lista de Tablas

Tabla 1 – Intención de consumir alimentos saludables	28
Tabla 1.1 – Frecuencia SPSS Sexo	
Tabla 1.2 – Sexo	
Tabla 2 – Estilo de Vida	31
Tabla 2.1 – Estilo de Vida y Sexo	
Tabla 3 – Horario de clase	32
Tabla 3.1 – Horario de clase e intención de consumo	
Tabla 4 – Desayuno en casa	34
Tabla 4.1. – Desayuno en casa e intención de consumo	
Tabla 5 – Presupuesto diario	36
Tabla 5.1 – presupuesto diario e Intención de Consumo	
Tabla 5.2. – Presupuesto Diario, Sexo e Intención de Consumo	
Tabla 6. – Presupuesto diario para alimentación	38
Tabla 6.1. – presupuesto diario para alimentación e intención de consumo	
Tabla 6.2. – Presupuesto diario para alimentación y sexo	
Tabla 7. – Almuerzo solo o con grupo de amigos	40
Tabla 7.1. – Almuerzo solo o con grupo de amigos e intención de consumo	
Tabla 8 – Incitación de amigos para consumir alimentos saludables	41
Tabla 9. – Importancia de las críticas de los amigos	42
Tabla 9.1 – Importancia de las críticas de los amigos e intención de consumo	
Tabla 10. – Cambiar hábitos alimenticios para encajar mejor en el grupo de amigos	43
Tabla 10.1 - Cambiar hábitos alimenticios para encajar mejor en el grupo de amigos e intención de consumo	
Correlación 1 – Intención de consumo vs importancia de las críticas	46
Correlación 2 – Intención de consumo vs Desayuno en casa	46
Correlación 3 -Intención de consumo vs presupuesto para alimentación	47
Correlación 4 – Intención de consumo vs estilo de vida	47
Correlación 5 – Intención de consumo vs horario de estudio	48

Correlación 6 – intención de consumo vs presupuesto diario	49
Correlación 7 – Intención de consumo vs almuerzo solo o con grupo de amigos	49
Correlación 8 – Intención de consumo vs incitación amigos	50
Correlación 9 – Intención de consumo vs cambiar hábitos	50

Lista de Figuras

- Gráfico 1. Sexo	30
- Gráfico 2. Sexo e intención de consumo	30
- Gráfico 3. Estilo de Vida	32
- Gráfico 4. Desayuno en casa	35
- Gráfico 5. Intención de consumo personas que desayunan en casa	35
- Grafico 6. Intención de personas que no desayunan en casa	36
- Gráfico 7. Cambiar hábitos para encajar mejor en su grupo de amigos e intención de consumo de alimentos saludables.	45

Capítulo I: Introducción

Problema de Investigación

La baja intención de consumo hacia alimentos saludables es una problemática real que se presenta en los estudiantes de la Universidad El Bosque, la cual puede afectar su salud, su rendimiento y su desempeño académico, llevando a una pésima formación en hábitos alimenticios y creando una barrera en la sana alimentación, esta barrera genera una marcada reducción en la intención de consumo diario de estos alimentos.

Este problema se presenta debido a que existen factores que afectan la intención de consumo de este tipo de alimentos Troncoso y Amaya (2009), generando que en la mayoría de casos, los estudiantes opten por alimentarse de forma poco saludable y creen un apego hacia estotipo de dieta diaria, por lo tanto, es claro que se deben conocer los factores que afectan dicha intención de consumo y de esta forma entender cómo se podría intensificar, de igual manera, conocer cuáles factores pueden tener una mayor influencia en la intención de consumo de alimentos saludables.

Se han escogido seis factores para ser estudiados teniendo en cuenta: la experiencia de personas cercanas, de los autores de este estudio y también de investigaciones previas sobre la mala alimentación, las cuales señalan que algunos de estos factores están conectados directamente al problema (Cervera, Serrano, Vico, Milla y García, 2013; Davy, Bennes y Driskell, 2006; Karlen, Masino, Fortino y Martinelli 2011; Lameiras, Calado, Rodríguez y Fernández 2002; Ruíz, Valero y Ávila 2015; Troncoso y Amaya, 2009); obteniendo así, como factores de estudio de la problemática,

el sexo de los sujetos, su horario estudiantil, su estilo de vida, su presupuesto diario, sus hábitos alimenticios y, por último, su grupo de amigos. Esta investigación pretende ayudar a entender la relación entre los factores recién mencionados y su importancia en áreas fundamentales en Administración de Empresas, primordialmente el área de mercadeo, debido a que dichos factores deben ser tenidos en cuenta para conocer a fondo cómo se ve afectada la intención de consumo de alimentos saludables en estudiantes de pregrado de la Universidad el Bosque y cómo se puede llegar a intensificar o incrementar el consumo de tales alimentos.

Teniendo en cuenta los antecedentes y demás aspectos mencionados anteriormente, se ha definido la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el porcentaje de una población total de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque que cuentan con la intención de consumir alimentos saludables y cómo los factores de carácter socioeconómico y demográfico llegan a afectar dicha intención?

Objetivo General

- Determinar cómo se ve afectada la intención de consumo de alimentos saludables en los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque teniendo en cuenta factores tanto socioeconómicos como demográficos, estableciendo cuáles son los factores que afectan mayormente dicha intención.

Objetivos específicos

- Identificar cuál es el porcentaje de una población total de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque que cuentan con la intención de consumir alimentos saludables y establecer cómo los factores de carácter socioeconómico y demográfico llegan a afectar dicha intención
- Planear el instrumento para la recolección de la información del porcentaje de un total de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque que cuentan con la intención de consumir alimentos saludables y establecer cómo los factores de carácter socioeconómico y demográfico afectan dicha intención.
- Elaborar un instrumento que permita recolectar la información acerca del porcentaje de una población de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque que cuentan con la intención de consumir alimentos saludables y establecer cómo los factores de carácter socioeconómico y demográfico llegan a afectar dicha intención.
- Aplicar el instrumento que permita conocer el porcentaje de una población de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque que cuentan con la intención de consumir alimentos saludables y establecer cómo los factores de carácter socioeconómico y demográfico llegan a afectar dicha intención.
- Observar los porcentajes y tendencias de consumo de alimentos saludables del total de estudiantes de pregrado que cuentan con la intención de consumir dicho tipo de alimentos.

- Analizar los factores de carácter socioeconómico y demográfico que afectan la intención de consumo de alimentos saludables, en un porcentaje de una población total de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque.

Justificación

Reconocer en qué medida los factores seleccionados para este estudio afectan el consumo de alimentos saludables es importante debido a que cada día tanto los buenos hábitos alimenticios como una alimentación balanceada son factores menos relevantes para los universitarios, por lo tanto, conociendo estos factores y sabiendo cómo inciden o influyen en su consumo, se puede proponer un plan de acción para lograr disminuir esta tendencia, aumentar la participación de las dietas sanas en la vida del estudiantado, aumentar la fuerza del mercado de alimentación saludable dentro de la universidad y ayudar a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, promoviendo una mejor oferta de lugares de alimentación saludable en la universidad.

Esta investigación llenará el vacío que actualmente se presenta en la Universidad El Bosque acerca de la relación existente entre dichos factores y el área de mercadeo y promoción de la carrera de Administración de Empresas, siempre teniendo como base fundamental de investigación, la intención de consumo de estos alimentos.

El impacto social de esta investigación se basa en generar de forma positiva e inmediata un estudio de las costumbres y los hábitos alimenticios de los estudiantes de pregrado de la Universidad el Bosque, buscando conocer ¿cómo mejorar la calidad de vida de los estudiantes? y aumentar el interés de los mismos por el consumo de estos alimentos.

Generalmente se considera que al haber una mayor publicidad (campañas, promociones) por parte de la Universidad, se podrá observar un aumento en cuanto a la afinidad y a la simpatía sobre los alimentos saludables por parte de la comunidad estudiantil, sin embargo, esto puede no ser efectivo y por lo tanto se debe estudiar a fondo el predictor más confiable para un estudio de consumo; la intención.

Además, se analizará cómo por medio de los distintos factores se puede llegar a fomentar un mayor interés y conocer los aspectos que sean fundamentales y determinantes para que los estudiantes adquieran una mayor intención de consumo de alimentos balanceados. De igual manera, se pretende impactar en la mentalidad de los estudiantes, teniendo en cuenta factores de estudio como la cantidad de horas en las cuales se encuentran diariamente en la Universidad y sobre todo los recursos económicos con los que cuentan para consumir dichos productos.

Por lo tanto, como valor agregado a esta investigación, se planteará un análisis DOFA, para conocer cómo se lograría intensificar la intención de consumo de estos productos. Como se ha podido identificar en el mercado de estudio (alimentos saludables y los factores que afectan la intención de consumo por estos), es un mercado con grandes debilidades que pueden tener unas respectivas mejoras, en este estudio a partir de los resultados obtenidos, se propondrá un modelo de estrategia DOFA para enfrentar estas debilidades y plantear posibles mejoras para este mercado.

Capítulo II: Marco Teórico y Conceptual

Marco Teórico

La investigación tiene bastantes antecedentes que son cercanos al tema de estudio, por ejemplo, se encuentran los diferentes estudios e investigaciones que se han realizado alrededor del mundo sobre la alimentación y la forma en que esta incide en los estudiantes, los trastornos referentes a la alimentación y los buenos hábitos alimenticios.

Harvey Schiffman (2010) indica que el comportamiento de los sujetos está basado en tres funciones básicas: su bienestar económico, su apoyo emocional y su estilo de vida familiar, visto desde otro punto, las funciones recién mencionadas se relacionan directamente con tres de los factores; específicamente con el presupuesto, grupo de amigos y el estilo de vida, en su respectivo orden; siempre manteniendo las diferencias y proporciones entre el presente estudio y el Schiffman, puesto que el estudio de Schiffman es general y amplio mientras que esta investigación es de carácter particular.

Un estudio para destacar es la teoría propuesta por Fishbein y Ajzen (1974), mejor conocida como la Teoría de la Acción Razonada, que explicaba como los hechos y conductas que tienen las personas se ven determinados a partir de sus creencias y evaluaciones respecto a un proceso, o en otras palabras la predicción del comportamiento de una persona frente a una situación teniendo en cuenta diferentes factores que la afectan.

Esta teoría representa un importante aporte al estudio del comportamiento humano ya que logra ofrecer un modelo de investigación bastante amplio y completo, el cual toma en cuenta factores tanto individuales como grupales, como son las creencias, las actitudes y los aspectos normativos, separando estos últimos en aspectos conductuales de cada sujeto y en aspectos conductuales de los sujetos frente a la normativa (Reyes, 2007).

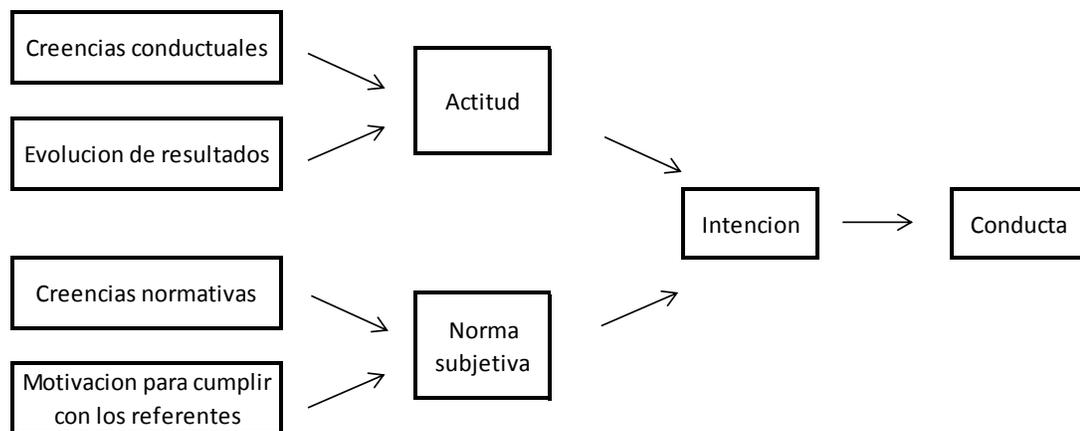
En el año 2007, Reyes indica que la aplicación de la Teoría de la Acción Razonada permite elaborar un índice de probabilidad de la intención con miras hacia la conducta, relacionando la actitud con las creencias personales del individuo, en otras palabras, es un predictor y es un juicio en el que se puede estimar más exacta y rotundamente la intención hacia la conducta mediante una escala de probabilidad.

Como este autor lo indica, esta teoría puede ser utilizada con el fin de explicar distintos comportamientos en temas tales como la cultura, el ámbito laboral o la salud, entre otros.

Reyes (2016) apunta a que el índice de probabilidad es utilizado para explicar distintos comportamientos en contextos y escenarios disímiles y diferentes, de igual manera, facilita la oportunidad de indagar el comportamiento específico de tanto grupos como seres individuales en situaciones actuales y que gracias a que este índice considera todas y cada una de las alternativas de intervención, logra proporcionar soluciones reales y, sobre todo, eficaces.

La utilización de factores individuales y grupales de esta teoría conlleva a que no exista discriminación alguna al momento de analizar o dar los resultados, puesto que todos y cada uno de los factores serán tenidos en cuenta, siendo esta una de las principales

ventajas que presenta. Por otra parte, la Teoría de Acción Razonada aborda el contexto donde estos factores tienen lugar, con claridad para permitir distinguirlos y poder medir su ocurrencia. A continuación, se presenta el esquema de esta teoría. (Reyes, 2007).



Esquema de teoría de acción razonada:

Fishbein, M. Ajzen, I. (1975) "Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research".

Creencias conductuales y evaluación de resultados: Es la relación de las creencias de las personas con respecto a la relación entre las conductas y los resultados posibles, así como la evaluación de estos resultados.

Creencias normativas y motivación para cumplir con las referentes: Son las creencias de las personas frente a lo que los demás piensan que ellos deben hacer y su motivación para acomodarse a esas expectativas.

Actitud: Se refiere a la posición que se adopta frente a una conducta.

Norma subjetiva: Es la norma que percibe el sujeto frente a la presión social y su razonamiento sobre las consecuencias entre realizar o no una acción.

Intención: Esta definida por la importancia entre las actitudes y la norma subjetiva.

Conducta: Es la acción que se realiza.

De este esquema se entiende que, para realizar una conducta o acción, un sujeto pasa por un análisis que estudia la posible decisión que tome y que lo lleve a generar una intención por realizar una acción, este análisis tiene en cuenta dos posiciones, sus creencias conductuales y evaluación de resultados y sus creencias normativas y motivaciones. Teniendo en cuenta las primeras define una actitud y según las segundas define una norma subjetiva. Deberá analizar la importancia de ambas y de este modo se adoptará o no una intención hacia una acción.

Este esquema le aporta al estudio una mayor claridad, debido a que es una forma de entender cómo toman decisiones las personas. Así mismo, se puede ver que la intención de consumo de alimentos saludables está definida por un análisis previo de todos los factores que la pueden llegar a afectar y esto puede brindar una mayor capacidad de interpretación a la hora de analizar los resultados de este estudio.

Marco Conceptual

Para finalizar este capítulo, es importante definir los conceptos. Cuando se habla de bienes alimenticios, se hace referencia a los diferentes víveres, suministros y alimentos que se comercializan en un mercado los cuales generan, tanto una oferta como una demanda. El mercado en esta investigación se refiere a los establecimientos de comercio de alimentos saludables en la Universidad el Bosque. En cuanto a alimentos saludables, son todos los alimentos cuyos elementos generan una sana alimentación que beneficia al cuerpo humano, una alimentación completa y balanceada que brinde los componentes (nutrientes, vitaminas, calorías) necesarios para llevar una vida saludable y plena.

La intención de consumo de alimentos saludables, será definida para este estudio como la posibilidad de incurrir en la acción de consumir alimentos bajos en grasa y con alto grado nutricional en un futuro cercano. En este estudio, el estilo de vida hace referencia a como los estudiantes de la Universidad El Bosque se perciben prioritariamente en términos de ser sedentarios, activos o deportistas. El presupuesto de alimentación diario hace referencia a la cantidad de dinero que los estudiantes poseen diariamente para destinar al consumo de alimentos dentro de las instalaciones de la Universidad. Los horarios de clase hacen referencia al tiempo que los estudiantes pasan en las aulas y en las instalaciones de la universidad recibiendo cátedra y conocimientos por parte de los profesores o realizando trabajos o tutorías. Otro factor de esta investigación es el sexo de los estudiantes, el cual comprende el conjunto de características fisiológicas con las que nacen ya sean mujeres u hombres. En cuanto al Grupo de Amigos, se entiende como los compañeros de clase y de actividades universitarias con los que se comparte la mayor parte del tiempo dentro de las instalaciones. Por último, el desayuno en casa se refiere exclusivamente a la primera comida del día en la casa, antes de dirigirse a las instalaciones de la universidad.

Un estudio de suprema importancia para esta investigación es el realizado por Amaya (2004) sobre el método de análisis DOFA, el cual es definido por este autor como un método para analizar la vulnerabilidad de un mercado frente a una problemática, así como también una base de ayuda para plantear las estrategias y planeaciones para mejorarlo, concluyendo que su función principal es dar claridad a la hora de tomar decisiones en las empresas.

El análisis DOFA es un análisis que permite identificar las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que existen en un mercado, esto con el fin de

interrelacionarlas buscando las posibles mejoras que se puedan dar para un mercado o una empresa nueva.

Por último, una estrategia empresarial, es el proceso para mejorar la comercialización de un producto teniendo en cuenta los procesos y procedimientos establecidos por las mismas empresas para el cumplimiento de sus objetivos.

Hipótesis

El presupuesto diario de alimentación es directamente proporcional a la intención de consumo de alimentos saludables de los estudiantes de la Universidad El Bosque.

Los estudiantes que se consideran deportistas cuentan con una mayor intención de consumo de alimentos saludables que las personas sedentarias.

Los estudiantes que desayunan en la casa tienen una mayor intención de consumo de alimentos saludables, y su intención de consumo se enfoca hacia los alimentos saludables.

Las mujeres que estudian en la Universidad El Bosque tienen una mayor intención de consumo de alimentos saludables que los estudiantes hombres de la universidad.

A menor cantidad de horas de estudio de los estudiantes, estos tendrán mayor intención de consumo de alimentos saludables.

El grupo de amigos no afecta positivamente la intención de consumo de alimentos saludables.

Capítulo III: Estado del Arte

Como hallazgos previos y antecedentes al presente estudio, se puede incluir la investigación realizada con respecto a la alimentación poco saludable por parte de los jóvenes y los problemas que conlleva una alimentación insana, entre estos, la obesidad, bulimia, anorexia o diabetes (Montserrat, 2002). Este estudio tenía como objetivo conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios y la influencia de sus condicionantes, concluyendo que los estudiantes con un mayor equilibrio en sus hábitos alimentarios tienden a adquirir conductas más adecuadas en relación con su salud; conductas tales como no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas y llevar a cabo actividades físicas.

Por otra parte, se destaca la investigación sobre el estilo de vida de las personas y cómo esta característica afecta directamente su forma de alimentarse y su respectiva dieta diaria, señalando que un estilo de vida en donde se dé prioridad a la salud y al deporte genera que las dietas diarias sean mejores que las de los estudiantes que llevan un estilo de vida en donde el sedentarismo o las noches de fiesta sean lo primordial (Ruíz, Valero y Ávila, 2015).

Otro estudio que se relaciona con los factores de esta investigación es el realizado en la Universidad de New Jersey sobre ¿cómo se ve afectado el consumo de alimentos en los jóvenes durante los horarios estudiantiles dependiendo de un factor como el desayuno?, señalando que los estudiantes que desayunan antes de ir a estudiar, tienden a alimentarse mejor que los que no lo hacen, debido a que se generan problemas como la hipoglucemia a causa de la falta de la comida más importante del día. Esta investigación destaca que las personas que no desayunan en la casa tienden a alejarse del punto ideal de su índice de masa corporal, aumentándolo debido a que reemplazan el desayuno con comida chatarras,

disminuyéndolo en los casos en los cuales el desayuno no es reemplazado por ningún alimento y se omite en la dieta diaria (Yahia, 2008). Por otra parte, Karlen (2011) hace referencia al tema de la imagen corporal, pero abarcando los factores económicos, señalando que entre mayor sea el poder adquisitivo de un estudiante o sus padres, podrá alimentarse de mejor forma, sin embargo, debido a otros factores en muchos casos no lo hacen y, por otra parte, las personas con un poder adquisitivo más limitado tienden a consumir comida chatarra diariamente.

Algunos artículos científicos brindan información sobre la alimentación y su importancia y aunque no se enfocan directamente en la intención de consumo de los estudiantes, sí logran abarcar un tema importante para la investigación, como lo son los hábitos alimenticios y ¿cómo se relacionan con la imagen corporal de los estudiantes? En estos artículos se concluye que la imagen corporal de la mayoría de ellos tiene suma importancia y debido a factores sociales buscan alimentarse de una manera sana para mejorar su aspecto físico y así, lograr tener una aceptación social en la universidad, especialmente las estudiantes de género femenino (Lameiras y Calado, 2002; Troncoso y Amaya, 2009)

Los trastornos alimenticios son otra parte de los antecedentes encontrados y muestran cómo las personas, en este caso también de manera particular las de género femenino, se ven influenciadas por la sociedad para cambiar sus hábitos, sin darle una prioridad a su salud sino más bien actuando principalmente por un cambio en su aspecto. Por otro lado, “Las mujeres conocen qué es lo que deben realizar para mantener una vida saludable, pero a la hora de ponerlo en práctica no lo hacen mayoritariamente” (Fernández, Rodríguez, Durán y Álvarez, 2010, p. 1), lo que nos indica que, en su mayoría, las mujeres

que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de la investigación sí conocían sobre los buenos hábitos alimenticios, pero no los practicaban y no le daban importancia a su salud sino a otros aspectos como su apariencia física.

En el caso de los factores sociales que afectan las conductas alimentarias, existen antecedentes que se pueden observar en el estudio de Troncoso y Amaya (2009), en el cual se denota claramente que, tanto la familia como los amigos influyen las conductas alimentarias, ya sea de forma positiva debido a un mayor interés en la salud del estudiante, en el caso de la influencia de su familia, o negativa en el caso del plantel universitario y los amigos, debido a que le dan poca importancia a la alimentación sana. Como se puede observar en este estudio, uno de los factores que afectan la intención de consumo de alimentos saludables es el grupo de amigos y se puede notar una relación directa con esta investigación.

Existe una investigación desarrollada por estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad El Bosque en el año 2007, la cual fue aplicada a estudiantes de dicha carrera de primero a décimo semestre y tuvo como objetivo dar a conocer los distintos hábitos alimenticios durante su proceso de formación académica. Se encontró que el 43% de los estudiantes de enfermería tenían hábitos alimenticios inadecuados, atribuyéndolos a la carencia de tiempo y sobre todo a la mínima variedad en la oferta de platos saludables dentro de la universidad.

Este artículo investigativo se realizó con miras a fortalecer estilos de vida saludables dentro de la comunidad universitaria, por medio de la promoción de hábitos alimenticios saludables y adecuados y por medio de este estudio se pretendió complementar el vacío acerca de un tema fundamental para el ser humano como lo es un correcto hábito

alimenticio, además de buscar sopesar la carencia de conocimiento en cuanto a los alimentos verdaderamente saludables.

Este estudio indica que de los 401 estudiantes encuestados 361 eran mujeres, representando el 90% del total. El 69,4% eran de Bogotá y el resto eran de otras ciudades o incluso de otros países. A partir del peso y la talla de los estudiantes encuestados, se realizó el análisis del índice de masa corporal, observando de esta manera que el 80% de los alumnos se encontraban dentro del rango de valores normales, 11% en bajo peso, el 7,5% en el rango de sobrepeso y el 1,5% se encontraba en obesidad (Ibáñez, León y Saad, 2007).

Un estudio realizado por estudiantes de la Fundación Universitaria San Martín, basado en los cambios de hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de Odontología nos indica que el ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los estudiantes, tales como adaptarse a las nuevas reglas de la universidad, separarse de la familia para estudiar en otra ciudad, y sobre todo los niveles de estrés y el manejo del tiempo, generando en algunos casos que la alimentación saludable deje de ser importante y los malos hábitos alimentarios sean cada vez más frecuentes durante su carrera estudiantil (Thomas, Bicienty y Barrera, 2008). Estos cambios recién mencionados, permiten contar con una visión periférica al momento de conocer cómo puede llegar a verse afectada la intención de consumo de alimentos saludables en los estudiantes de la Universidad el Bosque por los diferentes factores tanto socioeconómicos como demográficos.

A continuación, se presentarán otras investigaciones relacionadas con los factores mencionados al inicio del estudio. En cuanto al estilo de vida se encuentra el estudio de Lema, Varela, Rubio, Botero, Salazar y Tamayo (2009) en la Universidad Javeriana de Cali en Colombia, el cual afirma que, teniendo en cuenta algunos factores como el sueño,

consumo de alcohol, tabaco, tiempo de ocio y, por supuesto, la alimentación, los estudiantes universitarios se muestran satisfechos con los estilos de vida que llevan en cuanto a estos aspectos, aunque estos no sean los más adecuados para una vida saludable.

La investigación de Cervera, Serrano y Vico (2013), trata acerca de los hábitos alimenticios y la condición física que tienen los estudiantes y cómo esta condición les ayuda a realizar sus distintas labores diarias, enfatiza en que las dietas de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios, suponen cambios importantes en sus estilos de vida, teniendo en cuenta factores emocionales, sociales, culturales y fisiológicos. Este estudio arroja como resultado que la etapa universitaria suele ser el momento en el que la mayoría de estudiantes asume por primera vez la responsabilidad de su alimentación, llegando a tomar decisiones poco beneficiosas para su salud al consumir alimentos altos en colesterol y grasas.

Otro estudio relacionado con el estilo de vida de los estudiantes universitarios muestra que aquellos que consumen alimentos poco saludables, alcohol y tabaco, tienden a ser más exitosos a la hora de conseguir nuevas amistades, por el hecho de que consumir estas sustancias nocivas para la salud conlleva a la aceptación y aprobación social por parte de los compañeros; mientras que los estudiantes que tienden a consumir alimentos sanos son más propensos a tener mayor habilidad en tareas escolares y mejores resultados estudiantiles y por lo tanto, gracias a una mayor percepción de habilidad en el contexto escolar, mayor es el consumo de alimentos beneficiosos para la salud (Pastor, Balaguer y García, 2006).

En cuanto al factor del desayuno, Sánchez y Serra (2000), afirman que el no hacerlo, interfiere en la función cognitiva empeorando notoriamente tanto el rendimiento

como el desempeño escolar de los estudiantes de colegio y universidades. Esta investigación muestra la naturaleza y el alcance de los efectos del ayuno en relación con la función cerebral de los estudiantes, pues al ajustar y mejorar la primera comida del día, posiblemente se podrían obtener repercusiones positivas en el estado nutricional de la persona, a través de la obtención de más energía durante todo el día.

Un estudio realizado en la Universidad de Catalunya buscaba analizar distintos hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en estudiantes universitarios, pues consideran que esta población es altamente vulnerable desde el punto de vista nutricional y saludable, por el hecho de que están empezando a responsabilizarse de su propia alimentación. En esta investigación se tuvieron en cuenta 1.399 estudiantes universitarios, entre los cuales 280 de ellos omitían el desayuno, es decir el 20% del total. Por otro lado, el consumo tanto de alcohol como de tabaco resultó ser relativamente bajo y escaso, pues no se consideran acciones habituales en su diario vivir. Un número considerable de estudiantes realizaban actividad física más de 3 veces por semana, luchando de esta manera contra el sedentarismo (Sánchez y Aguilar, 2015).

En el año 2013 se realizó una investigación en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso en Chile donde se afirmaba que tanto el nivel socioeconómico como el presupuesto de los estudiantes de la universidad no necesariamente definían un comportamiento sedentario o unos malos hábitos alimentarios (Palma, Rodríguez y Romo, 2013). Este estudio indica que las faltas de conocimientos nutricionales conllevan a una mala elección de alimentos saludables, ya que los estudiantes no hacen lectura de la etiqueta de los datos nutricionales de los productos que consumen.

Gracias a que los estudiantes no se informan adecuadamente sobre lo que realmente consumen, estos se vuelven propensos a adquirir nuevas costumbres poco saludables, ya que se encuentran en un periodo de su vida el cual está sujeto a muchos cambios, tales como largas horas de estudio, aumento de la vida nocturna, ayunos prolongados, el consumo de alimentos ricos en grasa y por supuesto una escasez en el presupuesto ya que en este estudio los estudiantes se entienden como desempleados y con un presupuesto limitado y no suficiente para realizar sus actividades y para alimentación. (Durán, Valdés, Godoy y Herrera, 2014).

El estudio de Troncoso y Amaya (2009) también afirma que las jornadas académicas de la universidad, refiriéndose a los horarios de clase -que se mencionan como un factor importante en este estudio- se perciben como limitantes u obstáculos al momento de buscar mantener y desarrollar conductas alimenticias saludables, ya que los estudiantes afirman que es difícil y en muchos casos imposible llevar una alimentación balanceada debido a la falta de tiempo para este tipo de actividad y tener que recurrir en muchos casos a comer lo primero que se encuentre porque no existe un espacio entre clases para alimentarse, haciendo que el horario de clases sea un factor importante a la hora de condicionar su forma de alimentación.

Capítulo IV: Aspectos Metodológicos

Tipo de Estudio

La investigación que se realizará será de tipo cuantitativo, debido a que se analizarán los factores de estudio por medio de datos numéricos y mediante los cuales se

busca conocer la correlación de cada uno en la intención de consumo de alimentos saludables, estos factores son cuantitativos en su mayoría.

Muestra

Se determinó el número de participantes para realizar las encuestas utilizando un cálculo de muestra a priori para regresión lineal múltiple en la cual se estimó un tamaño del efecto anticipado de (0,15), un poder estadístico de (0,8), un número de predictores de (6) y un nivel de probabilidad de (0,05). Se obtuvo un nivel mínimo de muestra de 81 participantes, sin embargo, para asegurar el objetivo de esta investigación se utilizará un total de 162 participantes.

Los participantes de esta investigación son estudiantes pertenecientes a cualquier carrera de pregrado de la Universidad El Bosque, que estudien materias presenciales en el horario entre 6:00 a.m. y 6:00 p.m., que posiblemente consuman alimentos durante su horario de estudio.

Instrumentos

El instrumento por utilizar será una encuesta (ver anexo II) la cual tendrá como objetivo responder a la pregunta ¿Cuál es el porcentaje de una población total de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque que cuentan con la intención de consumir alimentos saludables y cómo los factores de carácter socioeconómico y demográfico llegan a afectar dicha intención? dando a los objetivos específicos de esta investigación por medio de 11 preguntas relacionadas a los predictores definidos. La encuesta (ver anexo II) será estándar para todos los participantes de la muestra y tomará un tiempo aproximado de respuesta de 3 minutos.

Procedimiento

Las encuestas se realizarán en la Universidad El Bosque durante 5 días hábiles, en zonas dentro de la universidad, no se realizarán necesariamente donde se venda comida, buscando de esta manera evitar un sesgo en las respuestas de los participantes con respecto a su alimentación. Se realizarán entre la 1:00 y 3:00 de la tarde en horarios habituales de almuerzo debido a que es una hora libre de clases en donde los estudiantes tendrán mayor disposición de participar en este estudio. Los encuestados diligenciarán la encuesta en esfero, firmando el consentimiento informado como requisito previo.

Análisis de datos

El análisis de los datos recogidos en las encuestas se realizará por medio del programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) y tablas dinámicas en el programa Microsoft Excel, con el fin de llevar a cabo un análisis de datos estadístico y un análisis de correlación entre variables. Este análisis tendrá como finalidad conocer la incidencia de los factores estudiados en la intención de consumo, se medirá cómo afecta cada variable al predictor principal (la intención de consumo) y en qué medida lo hace, de modo que se pueda conocer cuáles son las barreras más significativas para la intención de consumo de alimentos saludables y mediante esto, proponer una estrategia mediante un análisis DOFA que recomendara las posibles acciones para aumentar la intención de consumo de este tipo de alimentos en los estudiantes de la Universidad El Bosque.

Capítulo V: Resultados

La intención de consumo de alimentos saludables de esta investigación se vio reflejada de la siguiente forma: El 72,2% (117 personas) de los encuestados tienen intención de consumir alimentos saludables, mientras que el 27,8% (45 personas) no tienen intención de consumirlos.

Tabla 1 -Intención de consumir alimentos saludables

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	117	72,2	72,2	72,2
2	45	27,8	27,8	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 1.1 –Sexo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	58	35,8	35,8	35,8
2	104	64,2	64,2	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente:

Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Al momento de analizar las encuestas, se puede notar que un total de 58 hombres aplicaron a la misma, representando un total de 35.8% de los encuestados. Mientras que las mujeres representaban el 64.2% restante con un total de 104 mujeres encuestadas.

Entre los 117 encuestados que afirmaron tener la intención de consumir alimentos saludables, exactamente 37 eran hombres, representando así al 63,7% del total de los hombres, mientras que, en las mujeres, un total de 80 afirmaron que tienen intención de consumir alimentos saludables, representando el 68,3% del total de las mujeres. Se verá en la siguiente tabla:

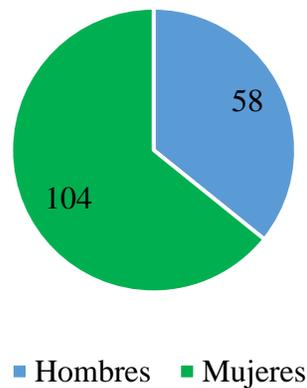
Tabla 1.2 - Sexo

SEXO	Cuenta de INTENCIÓN		Total Cuenta
	Si	No	
Hombre	37	21	58
Mujer	80	24	104
Total General	117	45	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

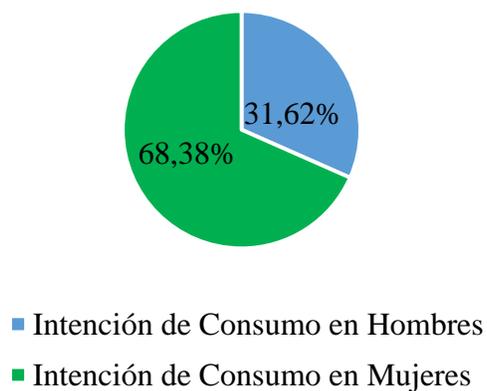
En el siguiente grafico se puede apreciar de mejor manera la repartición de hombres y mujeres, al igual que la intención de consumo de alimentos saludables entre cada sexo:

Grafico 1 - Sexo



Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Grafico 2 - Sexo e intención de consumo



Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 2 - Estilo de vida y sexo

Estilo de Vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	38	23,5	23,5	23,5
2	91	56,2	56,2	79,6
3	33	20,4	20,4	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Un total de 38 personas (10 hombres y 28 mujeres), afirmaron tener una vida sedentaria (representando el 23,5%), más de la mitad de los encuestados, un total de 91 personas (29 hombres y 62 mujeres), afirman tener una vida activa pero no se consideran deportistas (representando el 56,2%), mientras que 33 personas (19 hombres y 14 mujeres), el 20.4% de los encuestados, afirman llevar una vida deportista.

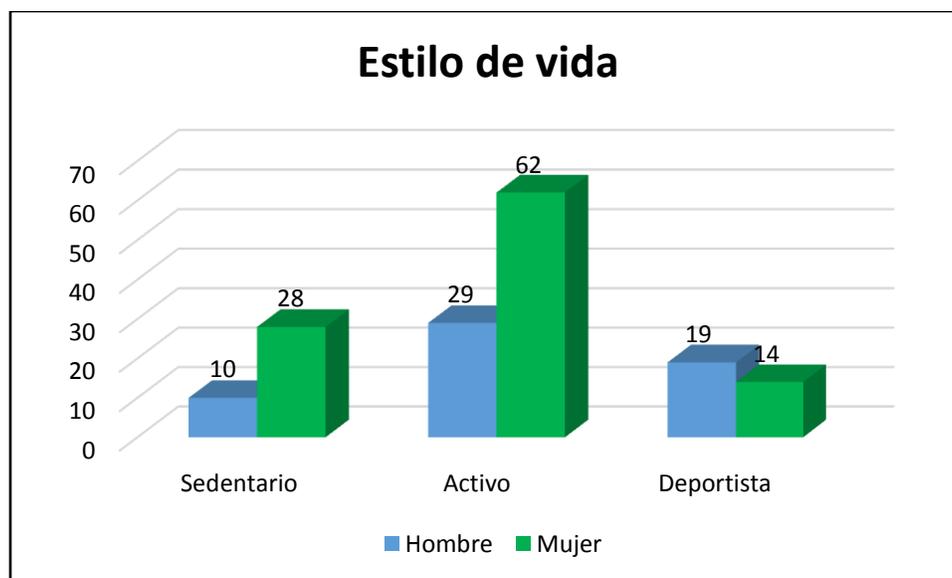
Tabla 2.1 - Estilo de vida y sexo

SEXO	Cuenta de ESTILO DE VIDA			Total Cuenta
	Sedentario	Activo	Deportista	
Hombre	10	29	19	58
Mujer	28	62	14	104
Total General	38	91	33	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

En el siguiente diagrama de barras, se denota con mayor facilidad la diferencia en cuanto a los estilos de vida de tanto hombres como mujeres, teniendo en cuenta la información recién mencionada:

Gráfico 3 - Estilo de vida



Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 3.0 –Horario

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	30	18,5	18,5	18,5
2	66	40,7	40,7	59,3
3	66	40,7	40,7	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Como se puede apreciar en la tabla anterior, un total de 30 personas, es decir, el 18,5% de los encuestados, permanecen entre 3 horas o menos en la universidad llevando a cabo actividades académicas. Por otro lado, existe una igualdad entre las personas que permanecen entre 4 y 6 horas y las personas que permanecen más de 7 horas en las

instalaciones universitarias, compartiendo de esta manera, el 40,7% del total de los encuestados.

De las 30 personas que permanecen entre 3 horas o menos en la universidad, un total de 19 afirman tener la intención de consumir alimentos saludables, representando el 63,3%, mientras que tan solo 11 de estas personas, no cuentan con la iniciativa de tener una intención de consumo de este tipo de alimentos. Por lo que se puede afirmar que el factor de Horario de Clase definitivamente afecta la intención de consumir alimentos saludables en los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque.

Por otro lado, 45 de las 66 personas que permanecen entre 4 y 6 horas en la universidad tienen la intención de consumir alimentos saludables, y un total de 21 personas que permanecen el mismo tiempo en la universidad no tienen la intención.

Se puede afirmar que entre más tiempo permanecen las personas en las instalaciones de la universidad, mayores son sus intenciones de consumir alimentos saludables, ya que un total de 53 personas de las que permanecen 7 horas o más, afirman contar con esta intención, representando el 80,3% del total de personas que permanecen dicha cantidad de horas.

Tabla 3.1 - Horario e intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta HORARIO			Total Cuenta
	3 horas o menos	Entre 4 y 6 horas	7 horas o más	
Intención	19	45	53	117
No Intención	11	21	13	45
Total General	30	66	66	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 4.0 -Desayuno en casa

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	123	75,9	75,9	75,9
2	39	24,1	24,1	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Un total de 123 personas afirman desayunar en la casa antes de dirigirse a la universidad, mientras que un total de 39 personas no lo hace, representando tan solo el 24,1% del total de encuestados.

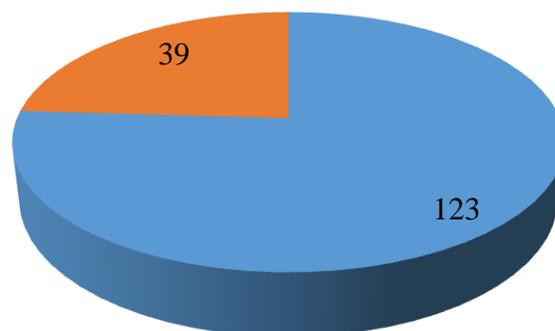
El 77,2% del grupo de las personas que desayunan en casa afirman tener la intención de consumir alimentos saludables, siendo un total de 95 personas. Por otro lado, las otras 23 no cuentan con la intención de consumir este tipo de alimentos.

Tabla 4.1 Desayuno en casa e intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta DESAYUNO EN CASA		Total Cuenta
	SI	NO	
Intención	95	22	117
No Intención	28	17	45
Total General	123	39	162

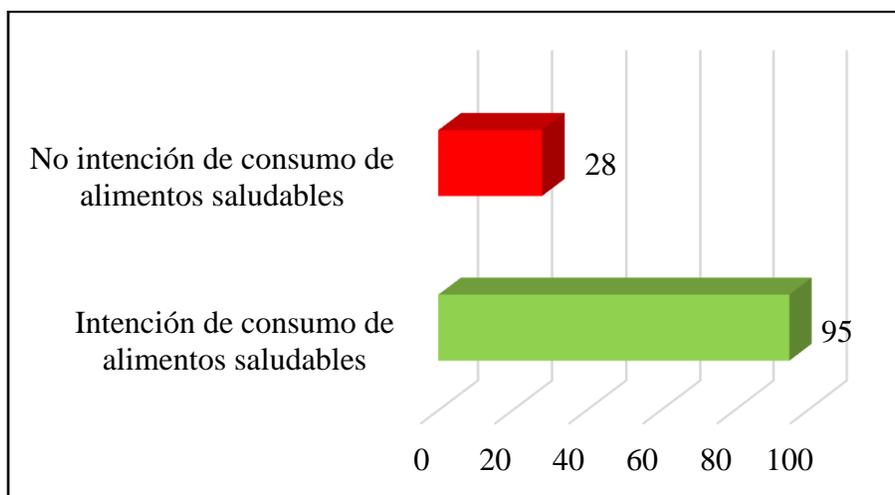
Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

En los siguientes gráficos de torta se puede apreciar la cantidad de personas que desayunan en casa y como se ve representada la intención de consumo de alimentos saludables en los estudiantes que desayunan en su casa y los que no lo hacen:

Grafico 4.0 - Desayuno en casa

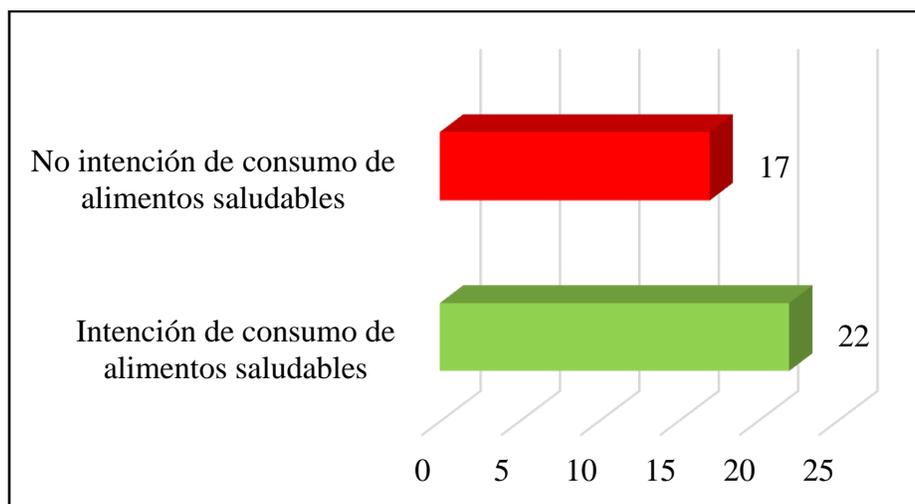
■ Desayuna en casa ■ No desayuna en casa

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Grafico 5 -Intención de las personas que desayunan en casa

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Grafico 6 -Intención de las personas que no desayunan en casa



Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 5.0 - Presupuesto diario

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	28	17,3	17,3	17,3
2	73	45,1	45,1	62,3
3	61	37,7	37,7	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

El 17,3% del total de encuestados tienen un presupuesto \$5.000 o menos para realizar sus actividades diarias. Siendo 28 personas con este presupuesto, un total de 19

afirman contar con la intención de consumir alimentos saludables, mientras que las otras 9 personas no lo consideran.

La mayoría de los encuestados cuentan con un presupuesto diario de entre \$6.000 y \$10.000 pesos, representando el 45,1% del total de los encuestados, entre ellos, un total de 50 personas afirman tener intención de consumir alimentos saludables. Los 23 restantes no cuentan con dicha intención.

Por otro lado, un total de 61 personas cuentan con un presupuesto de más de \$10.000, de las cuales el 78,7% (un total de 48 personas), afirman que cuentan con la intención de consumir y alimentarse saludablemente.

Tabla 5.1 - Presupuesto diario e intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta PRESUPUESTO DIARIO			Total Cuenta
	\$5.000 o menos	Entre \$6.000 y \$10.000	Más de \$11.000	
Intención	19	50	48	117
No Intención	9	23	13	45
Total General	28	73	61	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Un total de 8 hombres y 20 mujeres cuentan con un presupuesto de \$5.000 o menos, un total de 25 hombres y 48 mujeres cuentan con un presupuesto de entre \$6.000 y \$10.000 y por último, un total de 25 hombres y 36 mujeres cuentan con un presupuesto diario de \$11.000 pesos o más.

Tabla 5.2 - Presupuesto diario, sexo e intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta PRESUPUESTO DIARIO			Total Cuenta
	\$5.000 o menos	Entre \$6.000 y \$10.000	Más de \$11.000	
Intención	19	50	48	117
Hombres	3	14	20	37
Mujeres	16	36	28	80
No Intención	9	23	13	45
Hombres	5	11	5	21
Mujeres	4	12	8	24
Total General	28	73	61	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 6.0 - Presupuesto para alimentación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	67	41,4	41,4	41,4
2	56	34,6	34,6	75,9
3	28	17,3	17,3	93,2
4	11	6,8	6,8	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Un total de 67 personas destinan de su presupuesto diario entre \$5.000 pesos o menos para su alimentación; de este grupo, 43 personas cuentan con la intención de consumir alimentos saludables, mientras que los 24 restantes no lo hacen. El 34,6% de los encuestados destinan entre \$6.000 a \$10.000 pesos diarios en su alimentación, solamente

16 de este grupo de 56 personas no consideran contar con la intención de consumir alimentos saludables. Por otro lado, se puede observar que el 89% de las personas que destinan entre \$11.000 - \$15.000 a su alimentación, cuentan con una intención de consumo saludable positiva. Únicamente 3 personas de este grupo de 28 no tienen la intención. Entre las personas que destinan \$16.000 o más para su alimentación diaria, el 81,8% afirman tener la intención de consumir alimentos saludables, siendo un total de 9 personas en un grupo de 11.

Tabla 6.1 - Presupuesto para alimentación e intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta PRESUPUESTO DIARIO				Total Cuenta
	\$5.000 o menos	Entre \$6.000 y \$10.000	Entren \$11.000 y \$15.000	Más de \$16.000	
Intención	43	40	25	9	117
No Intención	24	16	3	2	45
Total General	67	56	28	11	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

En total, 23 hombres y 44 mujeres destinan \$5.000 o menos para su alimentación diaria. Un total de 17 hombres y 39 mujeres destinan entre \$6.000 - \$10.000. 10 hombres y 18 mujeres destinan entre \$11.000 - \$15.000, para finalizar, 8 hombres y 3 mujeres destinan \$16.000 pesos o más para su alimentación diaria.

Tabla 6.2 - Presupuesto para alimentación diaria y sexo

INTENCIÓN	Cuenta PRESUPUESTO DIARIO				Total Cuenta
	\$5.000 o menos	Entre \$6.000 y \$10.000	Entren \$11.000 y \$15.000	Más de \$16.000	
Intención	43	40	25	9	117
Hombres	12	11	8	6	37
Mujeres	31	29	17	3	80
No Intención	24	16	3	2	45

Hombres	11	6	2	2	21
Mujeres	13	10	1	-	24
Total General	67	56	28	11	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 7.0 -Almuerzo solo o con amigos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	4	2,5	2,5	2,5
1	31	19,1	19,1	21,6
2	127	78,4	78,4	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

De los 162 estudiantes encuestados, el 19,1% almuerza en la universidad sin compañía. La gran mayoría, es decir, el 78,4% de los estudiantes encuestados almuerzan con su grupo de amigos y tan solo el 2,5% no almuerzan en la universidad.

De los estudiantes que almuerzan solos, el 67,7% tienen la intención de consumir alimentos saludables, siendo 21 personas de este grupo de 31 individuos. Por otra parte, el 72,4% de los estudiantes que almuerzan con su grupo de amigos tienen la intención de consumir algún tipo de alimentos saludables. El 100% de los estudiantes que no almuerzan cuentan con la intención de consumir alimentos saludables.

Tabla 7.1 - Almuerzo solo o con amigos – Intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta ALMUERZA SOLO O CON AMIGOS			Total Cuenta
	No Almuerzo	Almuerzo Solo	Almuerzo con Amigos	
Intención	4	21	92	117
No Intención	0	10	35	45
Total General	4	31	127	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Tabla 8.0 -Incitación de amigos para comer alimentos saludables

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	27	16,7	16,7	16,7
1	6	3,7	3,7	20,4
2	21	13,0	13,0	33,3
3	41	25,3	25,3	58,6
4	46	28,4	28,4	87,0
5	21	13,0	13,0	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Para analizar estas respuestas, se recuerda que, para poder contestarla, era necesario haber respondido la opción B (almuerza con el grupo de amigos) en la pregunta inmediatamente anterior.

Un total de 20,4% de los encuestados no almuerza en la universidad o almuerzan solos. Lo que da a entender que el 79,6% de los encuestados almuerza con su grupo de amigos.

Un total de 27 estudiantes equivalentes al 16% de los encuestados no respondieron la pregunta debido a que no almuerzan con sus amigos. El 3.7% de los estudiantes están “totalmente de acuerdo” en que el grupo de amigos los incita a consumir alimentos saludables, el 13% de los estudiantes encuestados consideran “de acuerdo” en que el grupo

de amigos los incita a consumir alimentos saludables, el 25,3% de los encuestados consideran indiferente si el grupo de amigos los incita a consumir alimentos saludables, la mayoría de los encuestados representada en el 28,4% respondieron “en desacuerdo” a que el grupo de amigos los incita a consumir alimentos saludables y por último, el 13% están en “total desacuerdo” con que el grupo de amigos los incita a consumir alimentos saludables.

Tabla 9.0 - Importancia de las críticas de los amigos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	13	8,0	8,0	8,0
2	49	30,2	30,2	38,3
3	100	61,8	61,7	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Para el 8% de los encuestados es importante lo que piensen o digan los amigos en cuanto a sus hábitos alimenticios, generando algún tipo de inconformidad. 30,2% de los encuestados les es indiferente lo que piensen los demás, mientras que, a la gran mayoría, el 61,8% para ser exactos, no les interesa o no les parece importante lo que piense su grupo de amigos cuando decide qué comer o qué hábitos alimenticios llevar. Con esta tabla es posible reafirmar la importancia del factor Grupo de Amigos de los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque al momento de afirmar si cuentan o no con una intención de consumo de alimentos saludables.

Tabla 9.1 - Importancia de las críticas de los amigos e intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta IMPORTANCIA DE LAS CRÍTICAS DE LOS AMIGOS			Total Cuenta
	Siempre	Neutral	Nunca	
Intención	7	32	78	117
No Intención	6	17	22	45
Total General	13	49	100	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Como se puede apreciar, al 54% de los encuestados que les importa lo que sus amigos piensen tienen la intención de consumir alimentos saludables. En cuanto a los estudiantes que les es indiferente lo que piensen los demás, un total de 65,3% de los mismos han considerado consumir alimentos saludables. Por el mismo lado, el 78% de los estudiantes no le dan importancia a lo que sus amigos piensen de sus hábitos alimenticios y tienen la intención de consumir alimentos de carácter saludable.

Tabla 10.0 - Cambiar hábitos para encajar en su grupo de amigos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1	18	11,1	11,1	11,1
2	144	88,9	88,9	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Un total de 144 encuestados no cambiarían sus hábitos alimenticios con el fin de encajar mejor en su grupo de amigos, consideran innecesario efectuar un cambio alimenticio en sus vidas. 18 encuestados, es decir, el 11,11% del total, consideran que

deben realizar un cambio en sus hábitos alimenticios para encajar mejor con su grupo de amigos.

Entre las 18 personas que cambiarían sus hábitos alimenticios, el 66,66% es decir, un total de 12 personas, afirman tener la intención de consumir alimentos saludables. Mientras que un total de 105 personas del grupo que no cambiarían sus hábitos, es decir, el 72,9% de los encuestados afirman igualmente tener la intención de consumir alimentos saludables.

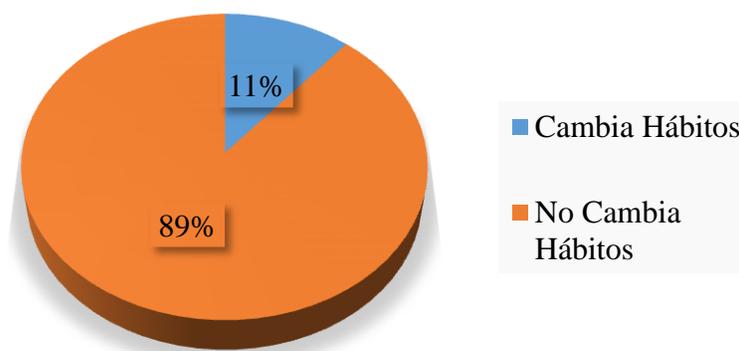
Tabla 10.1 - Cambiar hábitos para encajar en grupo de amigos e intención de consumo

INTENCIÓN	Cuenta ¿CAMBIAR HÁBITOS?		Total Cuenta
	Sí	No	
Intención	12	105	117
No Intención	6	39	45
Total General	18	144	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

La diferencia entre las respuestas de esta pregunta es bastante considerable, por lo que gracias al siguiente grafico se podría apreciar el total de las personas que cambiarían sus hábitos alimenticios para encajar mejor con su grupo de amigos y las personas que no los cambiarían:

Grafico 7.0 - Cambiar hábitos para encajar en grupo de amigos e intención de consumo



Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Correlación de variables en SPSS

La correlación de Karl Pearson nos indica el grado de relación entre dos variables y en qué medida se relacionan, esta correlación puede variar entre 1 y -1 y su magnitud indica el grado en que se asocian ambas variables, entre más se aleje de 0 el índice, mayor será la correlación entre las variables y esta puede ser negativa o positiva.

Los resultados encontrados al enfrentar la correlación de las variables de “intención de consumo” y “la importancia de las críticas de los amigos” indican que son dos variables significativas, en cuanto a su correlación, se muestra que las críticas que

realizan los amigos si afectan su intención de consumo, por lo tanto, entre más importancia le den a las críticas de sus amigos en cuanto a hábitos alimenticios, tenderán a tener una menor intención de consumo de alimentos saludables.

Correlación 1. Intención de consumo vs. Importancia de las críticas de los amigos con respecto a alimentación

		Intención de consumir alimentos saludables	Criticas de amigos con respecto a alimentación son importantes
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	-,176*
	Sig. (bilateral)		,025
	N	162	162

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Un resultado interesante es que las variables de “intención de consumo” y “el desayuno en casa” son dos variables significativas, ya que su valor es de 0,025 esto indica que el desayunar en casa la mayoría de días si afecta la intención de consumo de alimentos saludables, por lo tanto, al desayunar en casa los estudiantes tendrán una mayor intención de consumo de alimentos saludables.

Correlación2. Intención de consumo vs. Desayuno en casa

	Intención de consumir alimentos saludables	Desayuno en casa

Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	,199*
	Sig. (bilateral)		,011
	N	162	162

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

El resultado de comparación entre las variables de intención de consumo y el presupuesto de alimentación diario es que son dos variables significativas. En cuanto a su correlación, indica que el presupuesto de alimentación diaria sí afecta su intención de consumo, por lo tanto, entre menos presupuesto de alimentación diaria tengan los estudiantes, tenderán a tener una menor intención de consumo de alimentos saludables.

Correlación3. Intención de consumo vs. Presupuesto para alimentos

		Intención de consumir alimentos saludables	Presupuesto para alimentación
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	-,184*
	Sig. (bilateral)		,019
	N	162	162

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Correlación4. Intención de consumo vs. Estilo de vida

		Intención de consumir alimentos saludables	Estilo de Vida
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	-,034

	Sig. (bilateral)		,671
	N	162	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

La correlación anterior muestra que el estilo de vida que manejen los estudiantes de la Universidad El Bosque ya bien sean: sedentarios, activos o deportistas, afecta su intención de consumo de alimentos saludables en un nivel muy débil y de forma negativa, por lo tanto, su intención de consumo de alimentos saludables no se verá afectada en gran medida por la variable “Estilo de Vida”.

Por otra parte, el siguiente resultado de correlación indica que el horario de estudio que tengan los estudiantes de la Universidad El Bosque, afectará su intención de consumo de alimentos saludables de forma negativa, por lo tanto, entre más horas de estudio cumplan los estudiantes, menor intención de consumir alimentos saludables tendrán

Correlación5. Intención de consumo vs. Horario de estudio

		Intención de consumir alimentos saludables	Horario de estudio
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	-,150
	Sig. (bilateral)		,057
	N	162	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

En la correlación de las variables “presupuesto diario” e “intención de consumo” se indica que a el presupuesto diario de estudiantes de la Universidad El Bosque afecta de

forma negativa el consumo de alimentos saludables por lo tanto entre menos presupuesto tengan los estudiantes su intención de consumo de alimentos saludables de reducirá.

Correlación6. Intención de consumo vs. Presupuesto diario

		Intención de consumir alimentos saludables	Presupuesto diario
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	-,100
	Sig. (bilateral)		,206
	N	162	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

En la siguiente correlación se indica que el hecho de que los estudiantes almuercen solos o con sus amigos, afecta su intención de consumo de alimentos saludables, pero de forma débil 0,24%, por lo tanto, es un predictor que no crea una barrera en la intención de consumo de este tipo de alimentos. Si bien el grupo de amigos es un factor importante, almorzar o no con ellos, no determinará si un estudiante de pregrado de la Universidad El Bosque cuenta con la intención de consumir alimentos saludables.

Correlación7. Intención de consumo vs. Almuerzo solo o con amigos

		Intención de consumir alimentos saludables	Almuerzo solo o con amigos
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	,024
	Sig. (bilateral)		,763

N	162	162
---	-----	-----

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

En la siguiente matriz se puede observar que a pesar de que los amigos inciten o no inciten al consumo de alimentos saludables, esta variable no afecta su intención de consumo de los mismos ya que tiene una correlación muy débil de 0,2%.

Correlación8. Intención de consumo vs. Amigos incitan a consumir alimentos saludables

		Intención de consumir alimentos saludables	Amigos incitan a consumir alimentos saludables
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	,002
	Sig. (bilateral)		,981
	N	162	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Por otra parte, en el siguiente resultado podemos observar cómo las variables indican que la intención de consumo de alimentos saludables se ve afectada por el cambio de hábitos alimenticios para encajar con su grupo de amigos en forma negativa pero débil, esto indica que el cambio de hábitos para encajar, tiene como consecuencia una reducción en la intención de consumo de alimentos saludables por parte de los estudiantes.

Correlación9. Intención de consumo vs. Cambiar hábitos alimenticios para encajar mejor en su grupo de amigos

		Intención de consumir alimentos saludables	Cambiar hábitos para encajar en su grupo de amigos
Intención de consumir alimentos saludables	Correlación de Pearson	1	-,044
	Sig. (bilateral)		,580
	N	162	162

Fuente: Elaborado por los autores a partir de las encuestas realizadas por los mismos.

Para finalizar el tópico de correlaciones, se puede afirmar que los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque no tenderán a cambiar sus hábitos alimenticios para sentirse más cómodos con sus respectivos grupos de amigos, es una correlación de carácter negativo.

Análisis DOFA de resultados (ver anexos)



Capítulo VI: Discusión de Resultados

De un total de 162 estudiantes de pregrado e la Universidad El Bosque a los cuales se les aplicó el instrumento con el fin de recolectar información, se obtuvo como resultado final que un total de 117 personas cuentan con la intención de consumir alimentos saludables, representando el 72.22% del total de encuestados. Por otro lado, un total de 45 estudiantes no cuentan con dicha intención, siendo estos el 27.77% del total de la población encuestada.

De los anteriores resultados se puede analizar que en cuanto más importancia den los estudiantes a las críticas que realizan sus amigos sobre su alimentación, menores intenciones de consumir alimentos saludables tendrán. Se puede corroborar este hallazgo

por medio del estudio de Lameiras y Calado (2002) y el estudio de Troncoso y Amaya (2009) ya que tuvieron como conclusiones que los estudiantes, en especial las mujeres, tienden a consumir alimentos más saludables y a tener mejores dietas teniendo como objetivo mejorar su aspecto físico mas no su salud. Esto se puede corroborar teniendo en cuenta que un total de 100 personas no le dan importancia a lo que piense su grupo de amigos, representando el 61,8% del total de encuestados. Por otro lado, también se puede ver que para un total de 65 mujeres les es indiferente lo que piense su grupo de amistades acerca de sus respectivos hábitos alimenticios, mientras que únicamente a 8 mujeres, es decir el 4,93% del total de la población encuestada, les importa las críticas de los demás.

El desayuno en casa es un factor que afecta la intención de consumo de alimentos saludables de forma positiva, ya que las personas que desayunan en casa la mayoría de días en los que tienen clase, cuentan con una mayor intención por consumir alimentos saludables, este hallazgo se comprueba mediante el estudio de Yahia en el año 2008, en el cual se concluyó que las personas que desayunan en casa tienden a consumir alimentos más saludables y las que no, reemplazan el desayuno con alimentos chatarra. De acuerdo con la investigación, se puede notar que, de los 162 estudiantes encuestados, un gran total de 123 estudiantes desayunan en casa antes de salir hacia la universidad, representando el 75.92% del total de encuestados, conformados por 80 mujeres y 43 hombres. Como se mencionó anteriormente, un total de 117 estudiantes cuentan con la intención de consumir alimentos saludables, de los cuales un total de 95 encuestados desayunan en casa antes de salir a la Universidad, representando el 81.19% del total de estudiantes de pregrado que cuentan la intención de consumir este tipo de alimentos. Por otro lado, de los 45 estudiantes de

pregrado que no cuentan con la intención de consumo de alimentos saludables, el 62,22% desayuna en casa antes de dirigirse a la Universidad, es decir un total de 28 estudiantes.

El presupuesto es otra variable que afecta la intención de consumo, ya que, según la correlación encontrada, se observa que entre menor sea el presupuesto de alimentación de los estudiantes, menor será su intención de consumo de alimentos saludables. (Durán, Valdés, Godoy y Herrera, 2014). En esta investigación se comprueba que los estudiantes se sienten limitados por su presupuesto y este afecta su alimentación en forma directa; esto se puede corroborar mediante la tabla anexada en las frecuencias, la cual demuestra que de los 61 estudiantes que tienen un presupuesto de alimentación diario de \$11.000 o más, cerca del 80% cuenta con la intención de consumir alimentos saludables. Mientras que de las 29 personas que cuentan con un presupuesto de \$5.000 o menos, cerca del 30% de los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque que fueron encuestados no cuentan con la intención de consumir alimentos de carácter saludable.

Se puede analizar que bien como se había previsto en el estudio realizado en la universidad de Chile (Palma, Rodríguez y Romo, 2013), el estilo de vida es una variable que no afecta la intención de consumo de alimentos saludables, ya que los estudiantes independientemente de si son sedentarios, deportistas o activos, pero no deportistas, esto no tiende a afectar en forma fuerte y marcada su intención de consumir alimentos de este tipo. (Ruíz, Valero y Ávila, 2015). Si bien es cierto que un total de 38 encuestados consideran llevar un estilo de vida sedentario, un total de 91 se consideran activos, pero no deportistas y un total de 33 consideran tener un estilo de vida deportista, no es una razón de peso para decidir si los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque consumen o no alimentos saludables o si cuentan con la intención de consumir dicho tipo de alimentos.

El horario estudiantil es una variable que está correlacionada con la intención de alimentarse saludablemente en forma negativa. Troncoso y Amaya (2009) en su investigación concluyen que las jornadas académicas obstaculizan una dieta sana, sin embargo, en esta investigación se ha encontrado que este factor afecta negativamente la intención de consumir este tipo de comida. Un total de 19 personas de las 30 que pasan 3 horas o menos en las instalaciones universitarias, tienen la intención de consumir alimentos saludables, representando el 63,3% de este grupo. Por otro lado, un total de 122 estudiantes pasan entre 4 y más de 7 horas en la Universidad, y un total de 98 estudiantes de ese grupo de 122, tienen la intención de consumir alimentos saludables, representando un total de 80,3%.

El presupuesto diario, si almuerza solo o con amigos, si los amigos lo incitan a consumir alimentos saludables y el cambio de hábitos para encajar mejor en el grupo de amigos, son factores que afectan la intención de consumo de alimentos saludables de forma mínima, ya que independientemente de la respuesta de los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque, no se ve afectada a gran escala su intención de consumir de alimentos saludables.

Conclusiones

Se elaboró un instrumento investigativo con el fin de recopilar información y el cual fue aplicado a un total de 162 estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque, buscando determinar qué porcentaje de este grupo de estudiantes contaban con la intención de consumir alimentos de tipo saludable. Como resultado se obtuvo que un total de 117 estudiantes contaban con dicha intención, significando el 72,22% del total de la población encuestada. Mientras que un total de 45 estudiantes encuestados afirmaron no tener la

intención de consumo de alimentos saludables, es decir, el 27,77% del total de estudiantes de pregrado encuestados. Mediante la aplicación de este instrumento, se concluyó que los factores que más afectan la intención de consumo de alimentos saludables en los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque son el Horario de Clase, El Grupo de Amigos y las críticas por parte de ellos, El Presupuesto Diario para Alimentación y Desayunar o no en Casa.

Los factores socioeconómicos y demográficos que se han estudiado en esta investigación han sido de gran ayuda para entender cómo se ve afectada la intención de consumo de alimentos saludables de los estudiantes de pregrado de la Universidad El Bosque; se ha encontrado que los estudiantes prefieren por lo general la comida chatarra y que existen diferentes barreras que limitan los buenos hábitos alimenticios.

Al analizar los factores de carácter socioeconómico y demográficos, se llega a la conclusión de que se han encontrado resultados no previstos e inimaginables como que el estilo de vida no afecta en forma directa a la intención de consumo de alimentos saludables, ya que los estudiantes sin importar su estilo de vida tienden a tener una intención de consumo “positiva” hacia este tipo de alimentos. De los 38 estudiantes de pregrado que se consideran sedentarios, un total de 25 cuentan con la intención de consumir alimentos saludables (65,78%); de los 91 estudiantes encuestados que se consideran activos pero no deportistas, un total de 69 personas cuentan con la intención de consumir alimentos saludables, representando el 76% de las personas activas mas no deportistas; por último, de las 33 personas que se consideran activas, un gran total de 23 personas cuentan con la intención de consumir este tipo de alimentos, siendo cerca del 70% del total de las personas que se consideran físicamente activas.

El grupo de amigos habitual afecta la intención de consumo en cierta medida ya que los estudiantes se ven influenciados por las críticas del grupo de amigos hacia sus hábitos alimenticios, pero igualmente no es un factor que directamente disminuya o aumente la intención de consumo de alimentos saludables, pues solamente a 13 estudiantes de pregrado, es decir el 8% del total de encuestados, les importa y les afecta lo que piensen sus amigos acerca de sus hábitos alimenticios. En cuanto al presupuesto diario de alimentación se concluye que es un factor que se relaciona directamente con la intención de consumo de alimentos saludables siendo estas dos variables directamente proporcionales.

El horario de clases es un factor que afecta la intención de consumo de alimentos saludables de forma negativa y crea barreras hacia una dieta sana y les impide a los estudiantes crear hábitos alimenticios adecuados, de los 162 estudiantes encuestados, solo 30 de ellos permanecen en las instalaciones de la universidad 3 horas o menos, mientras que 66 personas permanecen entre 4 y 6 horas y otras 66 personas permanecen 7 horas o más, representando el 41% del total de encuestados. Por otra parte, se encuentra que el desayunar en casa afecta la intención de consumir alimentos saludables ya que mediante las encuestas se comprueba que las personas que desayunan en la casa tienen una mayor intención de consumir alimentos saludables que las que no desayunan en casa; quienes cuentan con mayores tendencias a consumir alimentos chatarra.

Mediante las encuestas realizadas se puede notar que el sexo de la persona no afecta ni los hábitos alimenticios ni la intención de consumir alimentos saludables. Pues de los 58 hombres y las 104 mujeres que llevaron a cabo la encuesta, un gran total de 117 personas cuentan con la intención de consumir este tipo de alimentos. De igual manera, se puede afirmar que el factor llamado sexo, no es una barrera fundamental al momento de

decidir si se cuenta con una intención de consumir alimentos de tipo saludable, no restringe ni limita esta decisión, pues más del 65% de tanto hombres como mujeres cuentan con la intención de consumir alimentos saludables.

Como se mencionó anteriormente, las principales barreras frente a la intención de consumo y su afectación porcentual como variables son: el desayunar en casa con el 19,9%, el presupuesto de alimentación con 18,4%, las críticas de los amigos con 17,6% y el horario de estudio con 15%.

Las hipótesis planteadas para esta investigación se cumplen en su mayoría a excepción de la hipótesis propuesta frente a la variable de “estilo de vida” la cual no se cumple debido a que según el análisis de correlación que se obtuvo mediante los datos de las encuestas, se encontró que sin importar el estilo de vida de los estudiantes, ya sean sedentarios, activos pero no deportistas o deportistas, esto no afecta su intención de consumo de alimentos saludables como se esperaba según la hipótesis.

Anexos

<p style="text-align: center;">ANALISIS FODA</p>	<p>FORTALEZAS: F1) Entre mayor tiempo pasen en la universidad los estudiantes menor intención de consumir AS. F2) Desayunar en casa ayuda a tener una mayor intención de consumo de AS.</p>	<p>DEBILIDADES: D1) Los estudiantes cuentan con un presupuesto diario para alimentación por lo general bajo. D2) La comida chatarra es la favorita de los estudiantes.</p>
<p>OPORTUNIDADES: O1) 72,2% de la muestra tiene intención de consumir alimentos saludables. O2) Entre mayor presupuesto de alimentación</p>	<p>F1O1) Al pasar una menor cantidad de tiempo realizando actividades en la universidad, los estudiantes podrían empezar a consumir más alimentos saludables o</p>	<p>D1O1) Si los estudiantes quieren aumentar su intención de consumo y/o consumir más alimentos saludables, deberían empezar a destinar una</p>

<p>tengan los estudiantes mayor intención de consumir AS.</p>	<p>por lo menos aumentar su intención de consumo hacia este tipo de alimentos.</p> <p>F2O1) Para aumentar la intención de consumo de alimentos saludables o aumentar el consumo de los mismos los estudiantes podrían empezar a aumentar la cantidad de días que desayunan en casa.</p> <p>F1O2) Los estudiantes que cuenten con un presupuesto de alimentación más alto y pasen menor tiempo realizando actividades dentro de la universidad, tenderán a aumentar su intención de consumo y posiblemente consumirán más alimentos saludables</p> <p>F2O2) Así los estudiantes tengan un presupuesto que les permita desayunar en la universidad, deberían desayunar en sus casas la mayor cantidad de días posible y de esta forma poder aumentar su intención de consumo de AS, así mismo sería importante que destinen la mayor cantidad de dinero de su presupuesto para consumir alimentos saludables.</p>	<p>mayor parte de su presupuesto diario para alimentación, en caso de que no lo posean podrían empezar a acceder a diferentes métodos de consumo de alimentos saludables como llevar alimentos desde sus hogares para alimentarse durante su horario de estudio.</p> <p>D2O1) La comida chatarra es el alimento favorito de los estudiantes, es importante que haya un cambio en la mentalidad de los mismos para que no solo tengan la intención de y los consuman en la realidad.</p> <p>D1O2) En este punto es importante que los estudiantes adquieran un compromiso con ellos mismos y destinen la mayor cantidad de su presupuesto diario para alimentación, ya que entre mayor sea este mayor intención y posibilidad de consumo tendrán, esto se verá reflejado en su salud y en su gasto de dinero innecesario.</p> <p>D2O2) Los estudiantes deben empezar a invertir en ellos mismos y dejar de consumir comida chatarra para reemplazarla por alimentos saludables, esto combinado con un presupuesto de alimentación alto marcará la diferencia en la vida del estudiantado y ayudara a crear hábitos alimenticios adecuados.</p>
<p>AMENAZAS: A1) Los estudiantes en su mayoría consideran que el</p>	<p>F1A1) Al pasar una gran cantidad de tiempo en la universidad los estudiantes</p>	<p>D1A1) En este punto existe un gran problema y es que los estudiantes tienen un</p>

<p>grupo de amigos no incita a consumir alimentos saludables.</p> <p>A2) Entre más importancia den los estudiantes a las críticas de los amigos con respecto a sus hábitos alimenticios menor intención de consumo de AS</p>	<p>tienen una menor intención de consumo de alimentos saludables y por lo mismo los estudiantes que tienen horarios largos, llevan “almuerzo casero”, es importante que se creen hábitos entre amigos para que exista un consenso en cuanto a la gran importancia que tiene alimentarse bien y se pueda disminuir la amenaza de que los amigos inciten a no comer saludable.</p> <p>F1A2) Al pasar una gran cantidad de tiempo en la universidad se debe buscar crear un consenso con los amigos en cuanto a la importancia de alimentarse de forma saludable y de esta forma aumentar la intención de consumo y mitigar las críticas a los hábitos alimenticios, de esta forma se eliminará esta amenaza.</p> <p>F2A1) Al desayunar en casa se tiende a aumentar la intención de consumo de alimentos saludables, pero es importante que el grupo de amigos aporte a incitar este tipo de consumo, ya que en muchos casos la presión social evita que se realicen las practicas correctas a la hora de alimentarse.</p> <p>F2A2) Los estudiantes deben dejar de lado las opiniones sociales sobre la alimentación propia, debido a que la salud es el principal factor que se debe tener en cuenta cuando hablamos de hábitos alimenticios, desayunar en casa la</p>	<p>presupuesto por lo general bajo y aparte de eso sus amigos no los incitan a consumir alimentos saludables, esto crea un problema que se puede mitigar, pero no será fácil ya que para lograrlo los estudiantes podrían buscar alternativas más asequibles a la hora de alimentarse, pero también deberán evitar barreras como la influencia social en sus decisiones sobre alimentación.</p> <p>D2A1) El grupo de amigos es una gran influencia a la hora de elegir qué tipo de alimentación tendrán los estudiantes, es importante reconocer que el principal alimento que los estudiantes buscan es la comida chatarra y esto puede cambiar, pero se basara en un cambio directo en los hábitos alimenticios del grupo de amigos buscando no solo mejorarlos individualmente sino grupalmente.</p> <p>D1A2) Para enfrentar la debilidad del presupuesto bajo se propone que los estudiantes busquen alimentos de menor costo pero saludables como frutas o almuerzos balanceados pero económicos o en caso extremo que por lo se intente aumentar al máximo posible los días de correcta alimentación, así de esta forma compensa sus hábitos alimenticios y de igual manera buscar eliminar las barreras que impidan aumentar su intención de</p>
---	--	---

	<p>mayoría de días ayuda, pero también se debe tener un compromiso con uno mismo para evitar disminuir la intención y/o el consumo de este tipo de alimentos.</p>	<p>consumo de alimentos saludables como lo es darle importancia a las críticas que realizan los amigos. D2A2) Una posible solución a este problema es que la comida chatarra empiece a disminuir su oferta en la universidad y al mismo tiempo aumentara su precio y serán más atractivos los alimentos saludables en precio, esto ayudara a que dejen de afectar las críticas a los estudiantes ya que otros factores pueden actuar con una mayor influencia en la intención de consumo de este tipo de alimentos.</p>
--	---	---

Encuesta aplicada y consentimiento informado

Factores socioeconómicos y demográficos que afectan la intención de consumo de alimentos saludables

Sexo:

Hombre Mujer

Por favor, seleccione una única respuesta para cada pregunta.

- 1) Usted se considera una persona principalmente:
 - A. Sedentaria.
 - B. Activa, pero no deportista.

C. Deportista.

- 2) En promedio, ¿Cuánto tiempo permanece usted en la universidad diariamente realizando actividades exclusivamente académicas, ya sea estando en clase, en la biblioteca o realizando trabajos?
 - A. 3 horas o menos.
 - B. Entre 4 y 6 horas.
 - C. 7 horas o más.

- 3) Durante su horario de estudio, ¿Ha pensado en consumir alimentos saludables?
 - A. Si.
 - B. No.

- 4) ¿Desayuna en su casa la mayoría de días (lunes a viernes)?
 - A. Si.
 - B. No
 - C.

- 5) ¿Si tuviese la oportunidad y los recursos, consumiría alimentos saludables en su horario de clase?
 - A) Si.
 - B) No.

- 6) Con fines informativos y con la intención de realizar una investigación más precisa, ¿Cuál es su presupuesto diario? (Dinero con el que cuenta para realizar sus actividades diarias)
 - A) \$5.000 o menos.
 - B) Entre \$6.000 y \$10.000.
 - C) Más de \$11.000.

- 7) De su presupuesto diario, ¿cuánto destina para alimentación?
 - A. \$5.000 o menos.
 - B. Entre \$6.000 y \$10.000.
 - C. Entre \$11.000 y \$15.000.
 - D. \$16.000 o más.

- 8) Generalmente usted almuerza en la universidad:

- A) Solo.
B) Con su grupo de amigos.
- 9) Si respondió “B” en la pregunta número 8, ¿Considera usted que su grupo de amigos lo incitan a consumir alimentos saludables?
- A) Totalmente de acuerdo.
B) De acuerdo.
C) Indiferente.
D) En desacuerdo.
E) Totalmente en desacuerdo.
- 10) ¿Es importante para usted que su grupo de amigos lo juzgue o critique por sus hábitos alimenticios?
- A) Siempre.
B) Neutral.
C) Nunca.
- 11) ¿Cree usted que debe cambiar sus hábitos alimenticios con el fin de encajar mejor y sentirse más cómodo con su grupo de amigos?
- A) Sí.
B) No.

Universidad El Bosque
Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas
Factores socioeconómicos y demográficos que afectan y determinan la intención de consumo de alimentos saludables en los estudiantes de la Universidad El Bosque
Consentimiento Informado

Apreciado estudiante,

La presente investigación tiene como objetivo estudiar los diferentes factores que pueden afectar la intención de consumo de alimentos saludables en la Universidad El Bosque. Este estudio es parte del trabajo de grado de Andrés Felipe Cerón Morales y Sergio Barrera Granda, estudiantes de Administración de Empresas de la Universidad El Bosque. A continuación, encontrará una encuesta conformada por 10 preguntas cuyo tiempo de respuesta oscila entre 5 y 8 minutos. Su participación y la información suministrada serán

de total reserva y las respuestas serán analizadas exclusivamente con fines académicos y de forma confidencial. Es importante aclarar que usted está en libertad de no continuar con esta encuesta en el momento que desee.

Para más información sobre la investigación, puede dirigirse a la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad El Bosque o contactar a los investigadores directamente:

Teléfono: 6489000

Línea Gratuita: 018000 113033

Dirección de correo electrónico: investigaciones@unbosque.edu.co

Andrés Felipe Cerón Morales: 300 659 8829

Sergio Barrera Granda: 321 390 9820

Acepto mi participación en esta investigación mediante mi firma y número de documento de identificación en los siguientes espacios.

Firma:

Numero de documento de identificación:

Referencias

- Amaya, J. (2004). El Método DOFA. Un método muy utilizado para diagnóstico de vulnerabilidad y planeación estratégica. Colombia.
- ámbito emprendedor en un contexto universitario. Disponible en: <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/162a70c1c4395ef2?projector=1&messagePartId=0.1>
- Castillo, I. Balaguer, I. (2007). EFECTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA SOBRE EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA EN FUNCIÓN DEL GÉNERO . UniversitatAutonoma de Barcelona. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119266001>
- Cervera. F, Serrano. R, Vico. C, Milla. M, García. M. (2013). *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*. Nutr. Hosp. vol.28 no.2 Madrid.

- Davy, S. Bennes, B. Driskell, J. (2006). Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. USA. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17000202>
- Durán, S. (2014). *Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física*. Universidad de San Sebastián, Chile.
- Durán, S. Valdés, P. Godoy, A. Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. San Sebastián, Chile. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000300004
- Elorriaga, N. (2012). ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud? Buenos Aires, Argentina. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372012000400003&script=sci_arttext&tlng=en
- Fishbein, A. Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention and behaviour: An introduction to theory and research. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/233897090_Belief_attitude_intention_and_behavior_An_introduction_to_theory_and_research
- Galvez, I. (2010). Trastornos de la alimentación. Andalucía, España, Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/igualat/images/descargas/cuaderno_9_trastornos_de_la_alimentacion.pdf
- Ganasegeran. K, AR Al Dubái. S. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students. BioMed Central Ltd.
- Guadarrama, R. Mendoza, S. (2011) Risk factors of anorexia and bulimia nervosa in high school students: An analysis by sex. Ciudad de México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29215963011.pdf>
- Herrán, Óscar F., Patiño, Gonzalo A., & Castillo, Sara E. Del. (2016). La transición alimentaria y el exceso de peso en adultos evaluados con base en la Encuesta de la Situación Nutricional en Colombia, 2010. *Biomédica*, 36(1), 109-120. <https://dx.doi.org/10.7705/biomedica.v36i1.2579>
- Ibañez, E. Saad, C. León, C. Colmenares, C. Vega, N. Díaz, Y. (2007). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica. Bogotá. Disponible en: http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen3/cambios_habitos_alimentarios_estudiantes_enfermeria_universidad_el_bosque.pdf
- Karlen, G, Masino, MV, Fortino, MA, & Martinelli, M. (2011). Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Diaeta*, 29(137), 23-30. Recuperado en 18 de mayo de 2017, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372011000400003&lng=es&tlng=es.
- Lameiras. M, Calado. M, Rodriguez. Y, Fernández. M. (2002) *Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios*. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/ ISSN 1576-7329 International Journal of Clinical and Health Psychology.

- Meckna.B, Scales.N, Driskeel.J. (2011). Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants. USA: Department of Nutrition and Health Sciences, University of Nebraska.
- Michael D. Basil ,Debra Z. Basil. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. *Journal Health Marketing Quarterly* vol 26.
- Monneuse, M, Bellisle, F.; Koppert, G. (2014). Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students. *EuropeanJournalofClinicalNutrition*.
- Montserrat. M (2002). *Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes*. Universidad Autónoma de Barcelona. España.
- Moure Fernández, L. (2010). Hábitos alimentarios en las mujeres en relación con el nivel de conocimientos sobre el climaterio. ISSN 1695-6141. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n20/clinica1.pdf>
- Palma, X. Rodriguez, F. Romo, A. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Santa Inés, Chile. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf>
- Pastor, Y. Balaguer, J. García Merita, M. (2000). Estilo de vida saludable en la adolescencia media: análisis diferencial por curso y sexo. Volumen 12. Disponible en:<http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloid=194458>
- Reyes, L. (2007). LA TEORÍA DE ACCIÓN RAZONADA: IMPLICACIONES PARA EL ESTUDIO DE LAS ACTITUDES. Ciudad de México. Disponible en:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358919>
- Rueda, I. Fernandez, A. (2013). Aplicación de la teoría de la acción razonada al
- Ruíz, M., Valero, T., Ávila, J. (2015). *Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles*. Fundación española de la Nutrición, Madrid. España.
- Sanchez, J. Serra, L. (2000). Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Disponible en: http://www.5aldia.org/datos/60/PDF_3_8211.pdf
- Sanchez, V. Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7412.pdf>
- Schiffman, H. Lazar, L. (2015). *Comportamiento del Consumidor*. Octava edición.
- Thomas, Y.Bicenty, A. Barrera, J. Gerena, R. Martínez, J. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. Bogota. Disponible en: <http://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/nova/article/view/393>
- Troncoso.C, Amaya.J. (2009) FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Chile:Rev.chil. nutr. v.36 n.4. disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005
- Yahia, N. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. New Jersey BiomedicalUniversity. USA. Disponible en: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-7-32>