


ORIGINAL

## Level of dietary practices and frequency of physical activity

### Nivel de prácticas alimentarias y frecuencia de actividad física

Jorge Villafuerte Arias<sup>1</sup>, Carla Coloma Guerrero<sup>1</sup>, Leonel Gómez Espinoza<sup>1</sup>, Miguel Ángel Enríquez Jácome<sup>1</sup>, Jenrry Fredy Chávez Arizala<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador. Ecuador.

**Citar como:** Villafuerte Arias J, Coloma Guerrero C, Gómez Espinoza L, Enríquez Jácome MA, Chávez Arizala JF. Level of dietary practices and frequency of physical activity. AG Salud. 2025; 3:111. <https://doi.org/10.62486/agsalud2025111>

Enviado: 23-01-2024

Revisado: 12-05-2024

Aceptado: 14-10-2024

Publicado: 01-01-2025

Editor: Telmo Raúl Aveiro-Róbal 

#### ABSTRACT

**Introduction:** dietary practices have been a fundamental issue in the area of public health, because they play a vital role in the prevention of deficiency or excess diseases.

**Objective:** this research aims to determine the level of dietary practices and the frequency of physical activity in the province of Santo Domingo de los Tsáchilas - Ecuador 2021.

**Method:** a quantitative, non-experimental, descriptive and correlational, and cross-sectional study was applied with a simple probabilistic sample of 692 inhabitants.

**Results:** the majority of respondents are men (59,5 %) and single (68,8 %). Protein consumption is mostly medium (65,5 %), while carbohydrate consumption is high (76,3 %), which can increase the risk of being overweight. Vegetable consumption is medium (55,4 %), and dairy consumption is also mostly medium (44,4 %). Liquid consumption is similar between medium (41,5 %) and high (42,1 %) levels. As for fruit, 52,6 % consume it regularly. Healthy eating habits are medium (40,9 %), and 45,2 % engage in physical activity, although there is a notable risk of sedentary lifestyle (36,7 %).

**Conclusions:** The study shows a male and single profile among the respondents. Although protein and vegetable intake is medium, high carbohydrate consumption and low fluid intake pose risks of overweight and dehydration. Most consume fruit, but eating habits are medium. It is recommended to promote healthier habits and increase physical activity.

**Keywords:** Eating Habits; Physical Activity; Well-Being.

#### RESUMEN

**Introducción:** las prácticas alimentarias han sido un tema fundamental en el área de la salud pública, debido a que juegan un papel vital en la prevención de enfermedades carenciales o por exceso.

**Objetivo:** esta investigación pretende determinar el nivel de prácticas alimentarias y la frecuencia de actividad física en la provincia Santo Domingo de los Tsáchilas - Ecuador 2021.

**Método:** se aplicó un estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, de alcance descriptivo y correlacional, y de corte transversal con una muestra probabilística simple de 692 habitantes.

**Resultados:** la mayoría de los encuestados son hombres (59,5 %) y solteros (68,8 %). El consumo de proteína es mayormente medio (65,5 %), mientras que el de carbohidratos es alto (76,3 %), lo que puede aumentar el riesgo de sobrepeso. El consumo de verduras es medio (55,4 %), y el de lácteos también es mayormente medio (44,4 %). El consumo de líquidos es similar entre niveles medio (41,5 %) y alto (42,1 %). En cuanto a frutas, el 52,6 % consume regularmente. Las prácticas alimentarias saludables son medianas (40,9 %), y el 45,2 % realiza actividad física, aunque hay un riesgo notable de sedentarismo (36,7 %).

**Conclusiones:** el estudio muestra un perfil masculino y soltero entre los encuestados. Aunque la ingesta de proteínas y verduras es media, el alto consumo de carbohidratos y la baja ingesta de líquidos plantean riesgos de sobrepeso y deshidratación. La mayoría consume frutas, pero las prácticas alimentarias son medianas. Se

recomienda promover hábitos más saludables y aumentar la actividad física.

**Palabras clave:** Prácticas Alimentarias; Actividad Física; Bienestar.

## INTRODUCCIÓN

La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad provocan una afectación directa en la salud de las personas en subdesarrollo, y en los países en desarrollo también, es así como mientras la desnutrición provoca una disminución en el crecimiento y en el desarrollo físico y cognitivo, el sobrepeso y la obesidad pueden desencadenar enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer con diversa etiología, etc., lo que impide el correcto desarrollo de las personas y evita alcanzar un estilo de vida correcto y saludable ya que la alimentación cumple un rol fundamental, para tener una vida sana, la misma que está relacionada con los hábitos alimentarios, no obstante, estos hábitos se manifiestan en tres factores; tales como la familia, los medios de comunicación y la educación.<sup>(1,2,3)</sup>

La Organización Mundial de Salud<sup>(4)</sup> determina que los inadecuados hábitos alimentarios empiezan en los primeros años de vida, es por eso, que la adecuada alimentación aporta a un crecimiento sano del cuerpo humano; además, proporciona beneficios al ser humano a largo plazo, entre ellos la disminución del riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad, por otro lado, los hábitos alimentarios se fomentan en el seno familiar y ejercen una influencia fuerte en la dieta de los niños y adultos, y las conductas vinculadas con la alimentación; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada, y esto ha conllevado a un sinnúmero de enfermedades relacionadas con los hábitos alimentarios.

Es importante comprender que una dieta sana es fundamental para el periodo de vida de una persona, y ayuda a prevenir la malnutrición, enfermedades no transmisibles como: diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades cardiovasculares que en general son la causa en un 63 % de las muertes, anuales por lo tanto quiere decir que matan a más de 36 millones de personas cada año. El 80 % de las muertes se concentran en países de ingresos bajos y medios. El consumo de alcohol, tabaco, inactividad física y dietas mal sanas también son causantes de la mortalidad de las personas.<sup>(4)</sup>

Pereira-Chávez<sup>(5)</sup> se refiere a la alimentación como el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo. Es el proceso por el cual se ingiere una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta, ya que estas sustancias o alimentos son importantes para tener una adecuada nutrición, así mismo, la alimentación es una necesidad fisiológica para el organismo, y se constituye una importante dimensión social y cultural, vinculada por un lado a saciar el apetito y por otro al exquisito gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar un gusto por la comida. Es necesario resaltar que durante el acto de comer se activan los sentidos como la vista, olfato, gusto y tacto y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos.

Vilaplana y Batalla<sup>(6,7)</sup> comenta que a la mayoría de las personas les gusta ingerir algún alimento cada 3 o 4 h. Separar la ingesta de alimento a lo largo del día en 3 ingestas y de 2 a 3 refrigerios, ayuda a disminuir el riesgo de comer demasiado cuando llegue la hora del alimento principal. No obstante, no se debería descuidar los alimentos ingeridos, los refrigerios pueden constituir un aporte de calorías importante con relación a la cantidad total de energía que el cuerpo necesita y esto podría causar ansiedad de seguir comiendo durante el día, haciendo que el estado nutricional del mismo esté descompensado por el sobrepeso.

Sánchez y Aguilar,<sup>(8)</sup> en su trabajo de investigación Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria de Cataluña-España, tuvieron como objetivo Analizar hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria en Cataluña como punto de partida para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de la salud. Con un enfoque metodológico observacional, transversal, descriptivo de hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la alimentación. En conclusión, aseguran que la alimentación es uno de los factores con mayor dominio en la salud. Realizar una dieta completa, suficiente, equilibrada y adecuada a las diferentes necesidades de la vida, asegura un correcto crecimiento físico, psicológico, y ayuda en la prevención de enfermedades y beneficia un estado óptimo de salud.

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS) y la Organización de las Naciones Unidas (FAO) el sistema alimentario del Ecuador tiene las siguientes características:

Ecuador se encuentra en una transformación progresiva de los hábitos alimentarios. Pasando del consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados a los alimentos ricos en grasas procesadas, sal o azúcares simples, que ha llevado a una transición o acumulación epidemiológica caracterizada por la doble carga de la malnutrición. Es decir que, al retardo de talla y deficiencia de micronutrientes se suma crecientes el incremento de las prevalencias de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad.<sup>(9,10)</sup>

El sobrepeso y la obesidad en los adultos ecuatorianos superan el 60 %, y se establece que esto ha influenciado el aumento de las enfermedades no transmisibles que son la causa de los malos hábitos alimentarios.<sup>(9)</sup> Según Vélez,<sup>(1,11)</sup> comenta que la diabetes mellitus es uno de los principales motivos de mortalidad de los ecuatorianos, las enfermedades hipertensas son la segunda causa debido a los inadecuados hábitos alimentarios y el sedentarismo, estas patologías son prevenibles realizando actividad física al menos 30 minutos diarios, y teniendo una alimentación saludable.

Según Lucero,<sup>(12)</sup> en su artículo comenta que el Ecuador presenta la segunda tasa más alta de desnutrición y obesidad, existen factores como la pobreza, acceso escaso a los alimentos nutritivos y la limitada educación académica de la población, lo cual indican que son las causas de este problema de alimentación en los ecuatorianos. Se considera que los adultos (de 19 a 59 años) que tienen sobrepeso y obesidad, se refiere al 64,4 % del total, es decir la mayor parte no tiene un peso adecuado con respecto a su altura. A pesar de que en el Ecuador la producción de alimentos es suficiente, se identifica que las personas siguen una dieta baja en calidad nutricional por causa de un limitado acceso a una alimentación adecuada y variada por parte de la población y a la falta de conocimientos sobre hábitos de alimentación nutritiva, ya que la alimentación tradicional de los ecuatorianos consiste en hidratos de carbono (pan, papas, arroz fideo, entre otros), siendo insuficiente a nivel nutricional.

Por lo general la población ecuatoriana consume una dieta energética que se basa en combatir la sensación de tener hambre, sin considerar que estos productos no aportan algún beneficio positivo en su salud, esto se debe a la falta de conocimiento de los hábitos sustanciosos saludables, se reconoce que existen problemas graves de salud en la ciudadanía ecuatoriana.<sup>(12)</sup>

En el Ecuador, 1 de cada 4 niños menores de 5 años presenta talla baja para la edad, 3 de cada 10 niños entre 5 y 11 años tienen sobrepeso u obesidad, 1 de cada 4 adolescentes entre 12 y 19 años presentan sobrepeso u obesidad, y 6 de cada 10 adultos entre 20 y 59 años tienen sobrepeso u obesidad.<sup>(10)</sup>

En la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas la base alimentaria se fundamenta en la agricultura, por lo tanto, algunas familias tienen la posibilidad de sembrar y cosechar su alimento, además suelen dedicarse a la crianza de animales, tales como, la tilapia, el ganado vacuno y porcino que son el común de los alimentos en las familias de la zona. Jiménez,<sup>(13)</sup> comenta que: las lentejas, frijoles o garbanzos son alimentos que aportan al organismo cantidades significativas de proteínas. Algunos granos pueden suplir, en cuanto a sabor, a la carne molida. Con ellos (incluido también los frijoles), se pueden preparar hamburguesas y tacos vegetarianos, ante esta opción las personas de la comunidad en lo común, suelen reemplazar las proteínas de alto valor biológico (carnes blancas y rojas) por carbohidratos, siendo el resultado final un plato desequilibrado en lo nutricional. Las pocas opciones alimentarias van desde harinas refinadas, hasta arroces y algunos granos, mezclándolos con frituras. Es por esto, que los investigadores buscan responder a la siguiente pregunta.

*Objetivo:* determinar el nivel de prácticas alimentarias y actividad física en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas-Ecuador 2021.

## MÉTODO

La presente investigación aplicó un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental porque se basó en la cuantificación y el análisis de datos, lo que permitió identificar el nivel de prácticas alimentarias y la frecuencia de actividad física de la muestra obtenida de los habitantes de la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. Fue descriptiva, ya que se utilizaron tablas estadísticas con las que se pudo identificar las características de las variables en estudio. Además, fue correlacional porque se identificó la asociación entre las dos variables en el último objetivo específico, de corte transversal porque se realizó una toma de recolección de datos, y de acuerdo a la muestra de datos, fue un estudio prospectivo, porque los datos fueron de tipo primario. Según el estudio del objeto se pertenece a una investigación básica, debido a que los resultados proporcionan información para futuras investigaciones.

La población de Santo Domingo de los Tsáchilas consta de 450 000 habitantes según el último censo, la muestra fue de tipo probabilístico aleatorio simple, cuantitativo de 660 personas, se trabajó con un grupo de 692 personas que contestaron la encuesta.

### *Criterios de inclusión*

- Personas del género masculino y femenino con edades entre los 18-55 años
- Moradores que viven en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas.

### *Criterios de exclusión*

- Personas que no deseen participar de la encuesta.
- Menores de edad.
- Adultos mayores.

- Personas con alguna enfermedad grave.

Se realizó como técnica de recolección de datos una encuesta creada en Google Forms que tenía como objetivo obtener datos estadísticos que permitían medir las variables en estudio. El instrumento era llamado cuestionario de “Hábitos Alimentarios y Frecuencia de Actividad Física” el mismo que consta de 60 ítems.

El instrumento que se utilizó fue un cuestionario cuantitativo de preguntas en escala donde constaron 2 variables, la primera de hábitos alimentarios en las que existían 8 dimensiones las cuales eran: consumo de proteínas, teniendo ítems del 1-8, consumo de carbohidratos, con ítems del 9-16, consumo de verduras y hortalizas, con ítems del 17-23, consumo de lácteos, con ítems del 24-31, consumo de líquidos, con ítems del 32-36, consumo de alimentos de alta densidad calórica, con ítems de 37-44, consumo de frutas, con ítems del 45-52, consumo de salsas y condimentos, con ítems del 53-60 y la otra variable es la actividad física con la dimensión frecuencia de actividad física, con ítems 61-63. Cada pregunta tiene 4 opciones a responder, se recopiló los datos y se los compiló de acuerdo a la cantidad de respuestas de cada una, y así poder evaluar mejor el estado alimentario y la frecuencia de actividad física que tienen los residentes de la muestra en estudio. El tiempo que se tomó la persona en llenar fue de 15 minutos aproximadamente. La encuesta tuvo preguntas tipo escala de Likert donde las respuestas van desde: nunca, 1 vez a la semana, 2 a 4 veces a la semana y todos los días, para después dividirlos en niveles bajo, medio y alto para su mejor comprensión en la lectura de tablas. Se registraron los datos tomados de los 692 participantes de la provincia en Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador.

Para medir el nivel de confiabilidad del instrumento utilizado se evaluó por medio el programa SPSS versión 2022 y se midió por medio del estadístico Alfa de Cronbach con una fiabilidad de 0,862.

De acuerdo al análisis de fiabilidad que es 0,862 puntos y según la escala de valoración del coeficiente de confiabilidad, se determina que el instrumento de valoración es de consistencia interna “elevada”.

### Aspectos Éticos

Los principios básicos de la ética que se tomaron en cuenta en esta investigación fueron: justicia, no maleficencia y la autonomía; de la Constitución de la República del Ecuador, en lo consiguiente, antes de ejecutar el proyecto “Nivel de prácticas alimentarias y actividad física en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas - Ecuador 2021”, se les explicó el objetivo del estudio, sin obligar la participación de las personas, respetando la confidencialidad de los datos que se obtenga y el aspecto ético, sin afectar al grupo a investigar.

### RESULTADOS

La tabla 3 muestra que la mayor parte de los encuestados es de sexo masculino en un (59,5 %), mientras el sexo femenino se ve representado por el (40,5 %). Por otra parte, el estado civil prevalente de los participantes de esta investigación son solteros en un (68,8 %) y los casados de (31,2 %).

El consumo de proteína, según la percepción de los participantes en su mayoría tiene un nivel medio (65,5 %) que, dentro de los estándares, las personas cumplen con el consumo requerido, y un nivel bajo (17,3 %), lo que indica que ese pequeño grupo podría sufrir de padecimientos anémicos.

Se observó que existe un nivel alto (76,3 %) de consumo de carbohidratos de los participantes, lo que sugiere un mayor riesgo a subir de peso, por otro lado, está el nivel bajo (2,3 %) de las personas que tienen una tendencia a cuidar su salud bajando estas frecuencias de consumo.

Hubo un nivel medio (51,2 %) de los participantes que si consume continuamente verduras y hortalizas. Por otro lado, el nivel alto (19,2 %) no frecuenta el consumo en su dieta normal, De la muestra obtenida de 692 personas se verifico que el consumo de verduras y hortalizas es medio representado con el 55,4 %.

El consumo de lácteos, según la percepción de los participantes en su mayoría tiene un nivel medio (44,4 %), de lácteos, y un nivel bajo (29,2 %), lo que indica que ese pequeño grupo evita el consumo del mismo.

Hubo un nivel bajo (80,1 %) de consumo de sustituto de lácteos, a saber (Bebidas de soja), y apenas el nivel alto (3,5 %) de consumo de sustitutos de los lácteos, evitando así una posible intolerancia a la lactosa.

Referente a la percepción del consumo de líquidos se pudo determinar que el nivel medio (41,5 %) y alto (42,1 %) tienen un porcentaje similar; sin embargo, el dato que llama la atención es el nivel bajo (16,5 %) ya que puede desembocar patologías por falta de consumo de líquidos como una deshidratación general.

En cuanto a la percepción al consumo de alimentos con alta densidad calórica, a saber (comidas rápidas) se verifico que el consumo de este tipo de alimentos es bajo (51,9 %) lo que indica que hay un buen número de personas que cuida su dieta y evita el consumo excesivo de grasas saturadas, y con un nivel medio (39,7 %) de consumo de alimentos de alta densidad calórica.

Se pudo observar que hay un nivel alto (52,6 %) de la frecuencia del consumo de frutas, lo que indica que son personas que quieren alimentarse mejor. Por otro lado, es de tener en cuenta que hay un nivel bajo (11,6 %), lo que se interpreta que este grupo de personas no consumen regularmente frutas.

Se pudo observar que hay un nivel alto (40,2 %) y medio (40 %) que denota igualdad en el consumo de condimentos y salsas, teniendo en cuenta el alto riesgo de sufrir patologías gástricas, a la vez que es bien saber que hay un nivel bajo (19,8 %) de los participantes que consume casi poco estos condimentos y salsas, prefiriendo alimentos preparados más saludables.

Se pudo observar que hay un nivel medio (40,9 %) de personas que tienen prácticas alimentarias saludables, pero así mismo hay que tener en cuenta que hay un nivel bajo (29,5 %) de personas que tiene una inadecuada alimentación, lo que puede ocasionar el riesgo de padecer enfermedades relacionadas por la mala alimentación.

Se observó que hay un nivel medio (45,2 %) de los participantes que realiza actividad física, logrando así un mejor rendimiento físico, así también es de tener en cuenta que hay un nivel bajo (36,7 %) que tienen el riesgo de caer en el sedentarismo.

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos y hábitos alimentarios de los sujetos muestreados

Parámetro	Valores	n	%
Sexo	Femenino	280	40,5
	Masculino	412	59,5
Estado Civil	Soltero	476	68,8
	Casado	216	31,2
Frecuencia del Consumo de Proteína	Bajo	120	17,3
	Medio	453	65,5
	Alto	119	17,2
Frecuencia del Consumo de Carbohidratos	Bajo	16	2,3
	Medio	148	21,4
	Alto	528	76,3
Frecuencia de Consumo de Verduras y Hortalizas	Bajo	205	29,6
	Medio	354	51,2
	Alto	133	19,2
Frecuencia del Consumo de Lácteos	Bajo	202	29,2
	Medio	307	44,4
	Alto	183	26,4
Frecuencia del Consumo de Sustitutos de Lácteos	Bajo	554	80,1
	Medio	114	16,5
	Alto	24	3,5
Frecuencia del Consumo de Líquidos	Bajo	114	16,5
	Medio	287	41,5
	Alto	291	42,1
Frecuencia del Consumo de Alimentos con Alta Densidad Calórica	Bajo	359	51,9
	Medio	275	39,7
	Alto	58	8,4
Frecuencia del Consumo de Frutas	Bajo	80	11,6
	Medio	248	35,8
	Alto	364	52,6
Frecuencia de Consumo de Condimentos y Salsas	Bajo	137	19,8
	Medio	277	40,0
	Alto	278	40,2
Prácticas Alimentarias Saludables	Bajo	204	29,5
	Medio	283	40,9
	Alto	205	29,6
Frecuencia de Actividad Física	Bajo	254	36,7
	Medio	313	45,2
	Alto	125	18,1

En la tabla 2 se pudo identificar que mientras la actividad física posee un nivel bajo (13,7 %), tiene relación con el hábito alimentario de los participantes que se encuentran en un nivel medio (40,9 %) concluyendo que casi la mitad del grupo se cuida en su alimentación, pero le falta practicar más actividades físicas.

La tabla 2 indica a un 95 % de seguridad y un 5 % de error que las variables de hábitos alimentarios y actividad física se encuentran relacionadas entre sí con un estadístico tau b de Kendall = 0,244 y un (p=0,000).

**Tabla 2.** Frecuencia de la Actividad Física vs Hábitos Alimentarios: tabulación cruzada

Frecuencia de Actividad Física		Frecuencia de Prácticas Alimentarias Saludable			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Leve	n	95	117	42	254
	%	13,7	16,9	6,1	36,7
Moderada	n	93	126	94	313
	%	13,4	18,2	13,6	45,2
Intensa	n	16	40	69	125
	%	2,3	5,8	10,0	18,1
Total	n	204	283	205	692
	%	29,5	40,9	29,6	100,0

**Nota:** Tau-b de Kendall = 0,244; p= 0,000.

## DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito determinar el nivel de prácticas alimentarias y la frecuencia de actividad física en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, basándose en los resultados obtenidos del cuestionario realizado por los autores de esta investigación, en la cual se evaluaron las siguientes dimensiones: frecuencia de consumo de proteínas, carbohidratos, verduras y hortalizas, lácteos, sustitutos de lácteos, líquidos, alimentos con alta densidad calórica, frutas, condimentos y salsas además de que la actividad física forma un papel fundamental para tener un adecuado estilo de vida, esto permitió establecer los objetivos planteados en la presente investigación.

Respecto a lo relacionado a la frecuencia de la ingesta de carbohidratos, en la población de Santo Domingo de los Tsáchilas, las personas tienen un alto consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (76,3 %), por lo tanto, esto indica que existe una probabilidad de aumento de peso, además de que tienen más posibilidad de adquirir enfermedades dejando como consecuencia un estado de salud inestable. Estos alimentos son beneficiosos para la salud de las personas tomando en consideración que se deben consumir por medio de porciones, que dentro del plato saludable se representa con el 25 %. Por medio de lo presentado se pudo determinar que existe un consumo inadecuado de los carbohidratos en la muestra evaluada, considerando que este sea un factor de riesgo para que pueda desarrollarse enfermedades como sobrepeso u obesidad que deterioran el estilo de vida.

Se pudo identificar que la frecuencia del consumo de agua corresponde al nivel medio (41,5 %) y alto (42,1 %); sin embargo, el dato que llama la atención es el nivel bajo (16,5 %) considerándose que sea un grupo de alto riesgo ya que puede desembocar en patologías por falta de consumo de líquidos como una deshidratación general. Esto va acorde con lo que dice Iglesias Rosado,<sup>(14)</sup> en su artículo, que el agua es el primordial componente del cuerpo humano, además que aporta para la realización de los procesos de la digestión fisiológicos, la absorción y adecuada eliminación de desechos no digeribles metabólicos. Con esto no concuerda la página web informativa *Clínica Los Andes*,<sup>(15)</sup> que recomienda que el consumo de agua sea de 2 a 3 vasos diarios teniendo en consideración que el organismo exige ingerir este líquido, según los factores que puedan desarrollarse como la actividad física, la temperatura, entre otras. Sin embargo, la OMS<sup>(4)</sup> recomienda que el consumo de agua debieran ser 2 litros es decir 8 vasos de agua diarios.

Se analizó la frecuencia del consumo de verduras y hortalizas en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. Según los resultados obtenidos se pudo identificar que hay un nivel medio de (51,2 %) de participantes que si consumen continuamente verduras y hortalizas. Sin embargo, una parte de la muestra no frecuenta el consumo de estos alimentos en su dieta normal presentando un nivel bajo de (19,2 %). Un grupo de profesionales e investigadores Mexicanos en su blog la Alianza por la salud alimentaria,<sup>(16)</sup> concuerda que las verduras y hortalizas son uno de los componentes más importantes en una dieta saludable, ya que su consumo aporta a la prevención de diversas enfermedades, tales como cardiopatías, cáncer, obesidad y diabetes.

Por medio de los resultados obtenidos se pudo determinar que la frecuencia de los alimentos de alta densidad calórica (comida chatarra) se representan con un consumo bajo (51,9 %), lo que indica que hay un adecuado número de personas que cuida su dieta y evita el consumo excesivo de grasas saturadas; un porcentaje mejor corresponde al nivel medio (39,7 %). Así también la OMS,<sup>(4,17)</sup> menciona que el ámbito laboral es un entorno básico para promocionar la salud y adoptar cambios en el estilo de vida de la población adulta.

Los resultados encontrados permitieron observar que los niveles de buenos hábitos alimentarios se representan con un 40,9 % de aplicabilidad en la muestra estudiada, además que la frecuencia de actividad física es de 45,2 %. Esto demuestra que la población de Santo Domingo de los Tsáchilas, si realiza actividad física y sus prácticas de alimentación se encuentran en el nivel medio. Por lo que no estaría satisfaciendo las insuficiencias nutricionales y energéticas de cada individuo en su totalidad, de esta manera interfiere en mantener un estado

óptimo de salud, esto se relaciona con lo que comenta la OMS<sup>(17)</sup> que establece se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.

En conclusión, el nivel de prácticas alimentarias y la frecuencia de actividad física según la muestra extraída de la población de Santo Domingo de los Tsáchilas, están relacionadas entre sí ya que, se encuentra en un punto medio y estos son factores que permiten tener un estado de salud equilibrado, que se complementan con los hábitos tanto en el ámbito nutricional como en la práctica de actividad física. Los mismos deben ir de la mano tomando en consideración que aportan beneficios tales como: prevenir enfermedades, mantener el cuerpo activo, regula el sueño, mejora la calidad de vida y aportan activamente en la parte emocional y psicológica de las personas. El no realizar actividad física provoca que bajen los niveles de energía, sumado a esto, una inadecuada alimentación, las consecuencias son muy graves que incluso podrían ocasionar una alteración en funcionamiento del cuerpo humano.

## CONCLUSIONES

Este estudio reveló un perfil demográfico predominantemente masculino y soltero entre los encuestados. En cuanto a la alimentación, se observa que, aunque la mayoría reporta un consumo medio de proteínas y verduras, lo que supone un riesgo de sobrepeso. Además, la ingesta de lácteos es mayormente media. El consumo de líquidos también es preocupante: existen sujetos en riesgo de deshidratación. Por otro lado, la mayoría muestra un buen hábito al consumir frutas regularmente. Sin embargo, las prácticas alimentarias saludables son solo medianas y una parte presenta hábitos inadecuados, lo que aumenta el riesgo de enfermedades. Finalmente, aunque un gran porcentaje realiza actividad física, existe el riesgo de sedentarismo. En conjunto, estos hallazgos sugieren la necesidad de intervenciones para promover hábitos alimentarios más saludables y aumentar la actividad física entre la población estudiada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quiroga E, Arteaga C, Marizande F, Bustillos A. Complications of Type 2 Mellitus Diabetes in the Ecuadorian Population: A Bibliographic Review. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias* [Internet] 2024 [cited 2024 Sep 27];3:788-788. Disponible en: <https://conferencias.ageditor.ar/index.php/sctconf/article/view/976>
2. Lara VEG, Jácome AMC, Urquizo MJS, Viracocha KET, Jaramillo ANT, Esparza WBG. The importance of conscious eating in addressing obesity: A bibliographic review. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias* [Internet] 2023 [cited 2024 Sep 27];2:553-553. Disponible en: <https://conferencias.ageditor.ar/index.php/sctconf/article/view/465>
3. Morales NTN, Sánchez GPV. Obesity: genetics and diagnostic biomarkers. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet] 2023 [cited 2024 Sep 27];3:435-435. Disponible en: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/399>
4. OMS. Alimentación sana [Internet]. [cited 2024 Sep 27];Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez M de los Á. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare* [Internet] 2017 [cited 2024 Sep 28];21(3):229-251. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1941/194154512011/html/>
6. Vilaplana M. Nutrición y sistema inmunitario: Una relación muy estrecha. *Offarm: farmacia y sociedad* [Internet] 2010 [cited 2024 Sep 28];29(6 (NOVIEMBRE-DICIEMBRE 201)):75-80. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8778245>
7. Batalla MV. La alimentación como signo de cultura. *Offarm: farmacia y sociedad* [Internet] 2003 [cited 2024 Sep 28];22(4):111-114. Disponible en: <https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=5325365>
8. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria* [Internet] 2015 [cited 2024 Sep 28];31(1):449-457. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112015000100051&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000100051&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
9. OPS. Perfil de país - Ecuador [Internet]. *Salud en las Américas*. 2022 [cited 2024 Sep 28];Disponible en: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-ecuador>

10. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador [Internet]. [cited 2024 Sep 28]; Disponible en: <https://www.fao.org/in-action/capacitacion-politicas-publicas/cursos/ver/es/c/1638628/>
11. Calahorrano AZ, Fernández E. Diabetes mellitus tipo 2 en el Ecuador: revisión epidemiológica. *Mediciencias UTA* [Internet] 2018 [cited 2024 Sep 28];2(4):3-9. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1219>
12. Vinuesa-Veloz AF, Tapia-Veloz EC, Tapia-Veloz G, et al. Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas. Estudio transversal. *Nutrición Hospitalaria* [Internet] 2023 [cited 2024 Sep 28];40(1):102-108. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112023000100014&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112023000100014&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
13. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria 40 (suplemento 1)* [Internet]. 40th ed. ES: SEDCA, 2020 [cited 2024 Sep 28]; Disponible en: <https://doi.org/10.12873/3944supcongreso>
14. Iglesias Rosado C, Villarino Marín AL, Martínez JA, et al. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutrición Hospitalaria* [Internet] 2011 [cited 2024 Sep 28];26(1):27-36. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112011000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112011000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
15. Fritte J. ¿Cuánta agua tomar según tu edad? [Internet]. *Clinica Andes Salud Puerto Montt.* 2023 [cited 2024 Sep 28]; Disponible en: <https://www.andessaludpuertomontt.cl/2023/03/cuanta-agua-tomar-segun-tu-edad/>
16. Alianza por la Salud Alimentaria | Actúa por la salud [Internet]. Alianza por la Salud Alimentaria. [cited 2024 Sep 28]; Disponible en: <https://alianzasalud.org.mx/>
17. OMS. Actividad física [Internet]. [cited 2024 Sep 28]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## FINANCIACIÓN

Ninguna.

## CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

## CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Curación de datos:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Análisis formal:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Investigación:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Metodología:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Administración del proyecto:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Recursos:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Software:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Supervisión:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Validación:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenry Fredy Chávez Arizala.

*Visualización:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez



Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Redacción - borrador original:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Redacción - revisión y edición:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.