

Evaluación de los conocimientos de nutrición y alimentación en adultos de 18 a 40 años que asisten al gimnasio “La Fábrica” de Durán.

PROBLEMA

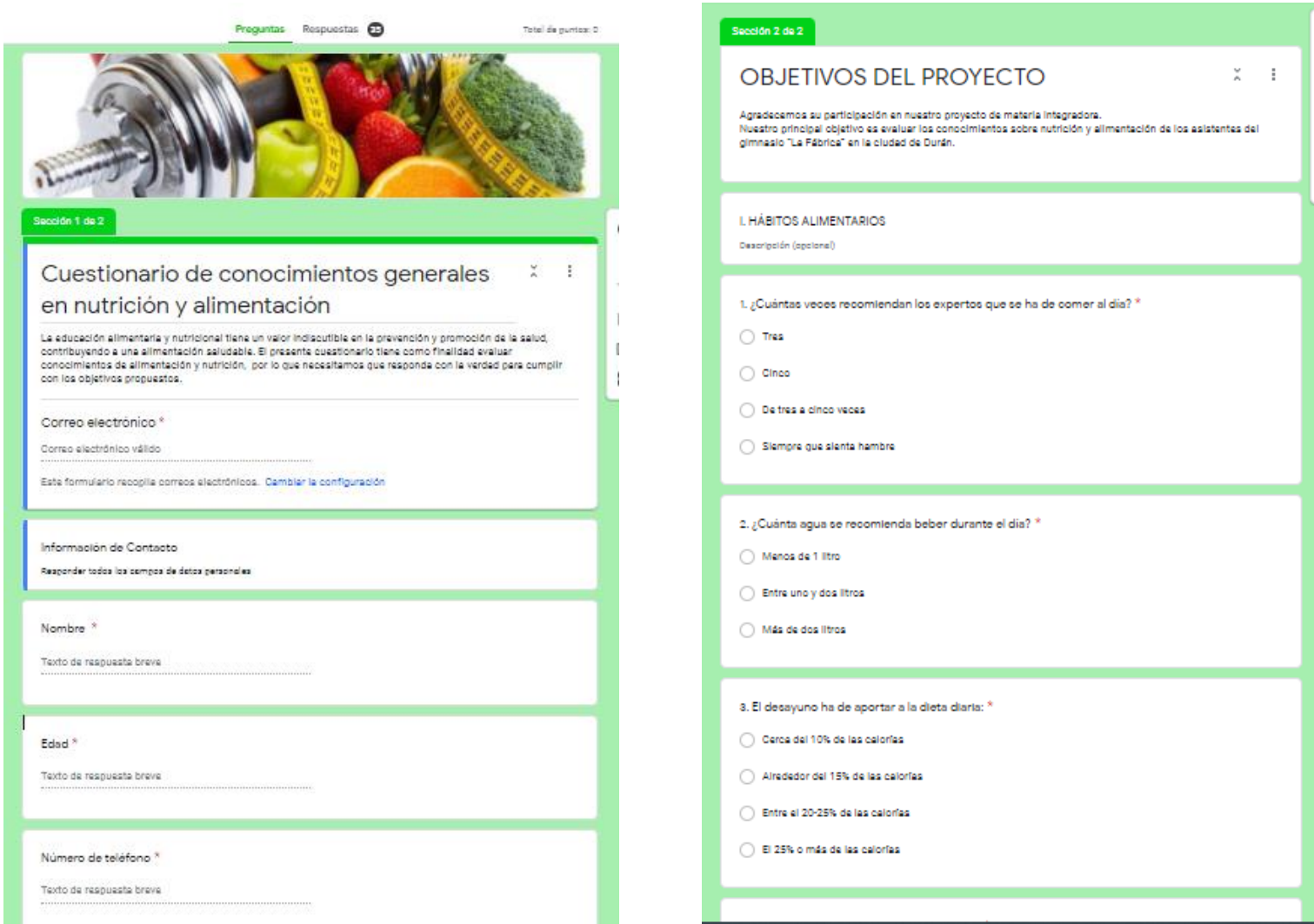
En la actualidad, se ha evidenciado desconocimiento en alimentación y nutrición de parte de las personas que asisten al gimnasio, ya que no existe la cultura de acudir al nutricionista, y se considera que un 98% de personas que van al gimnasio no tienen este conocimiento y prefieren ir por el camino más fácil.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar el nivel de conocimiento en nutrición y alimentación de los asistentes del gimnasio “La Fabrica” en la ciudad de Durán.

PROPUESTA

Evaluar el nivel de conocimiento en alimentación y nutrición, con ayuda de un cuestionario validado y adaptado a las costumbres alimentarias de la población, con la calificación global grupal obtenida, crear un manual de educación alimentaria que sirva para ofrecer bases consistentes en alimentación y nutrición, este manual incluye conceptos básicos de nutrición, hidratación y composición corporal.



Cuestionario validado de conocimientos en alimentación y nutrición

RESULTADOS

Se comprobó que si existe el desconocimiento de alimentación y nutrición en los participantes, se logró identificar el nivel de conocimiento, el cual se obtuvo una calificación global de 48,58 interpretando como un nivel bajo.

Tabla 1, Distribución del nivel de conocimiento y la media e calificación global.

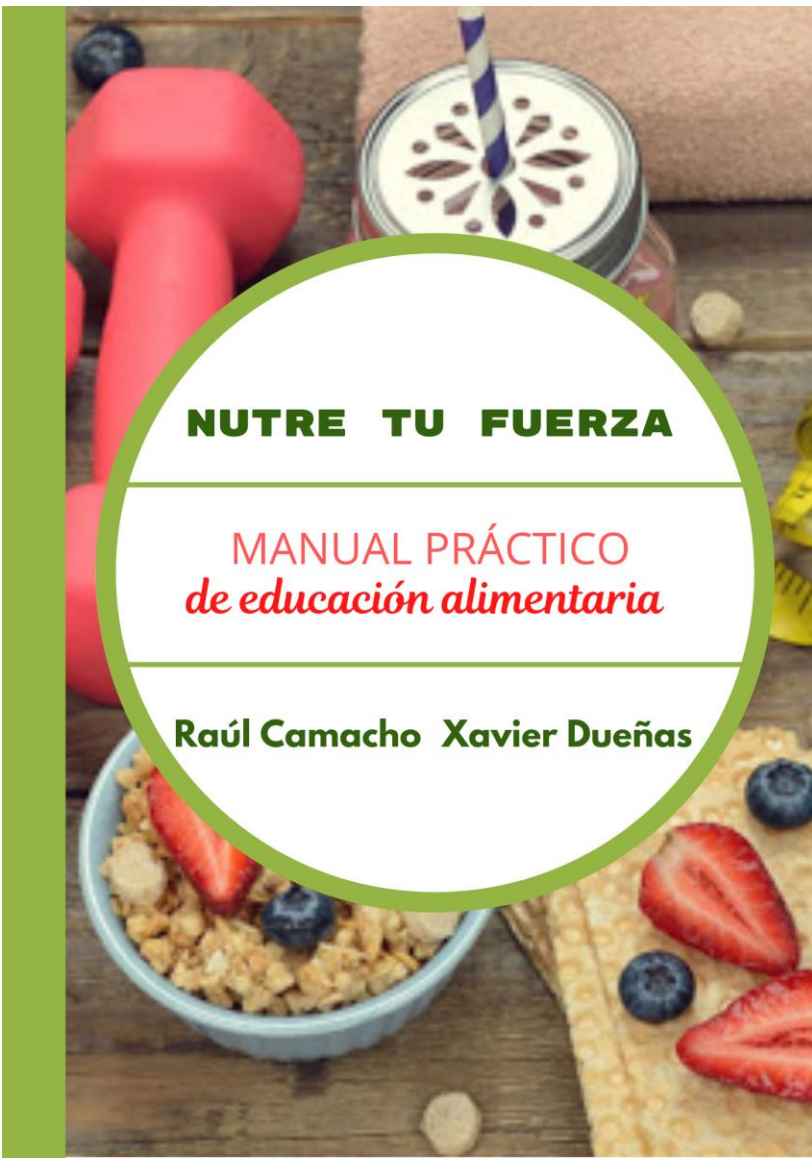
N=34		
Nivel de conocimiento	Bajo	22 (64.71%)
	Medio	10 (29.41%)
	Bueno	2 (5.88%)
Media de Calificación Global	48.58	

Elaborado por Camacho Raúl, Dueñas Xavier, 2021

CONCLUSIONES

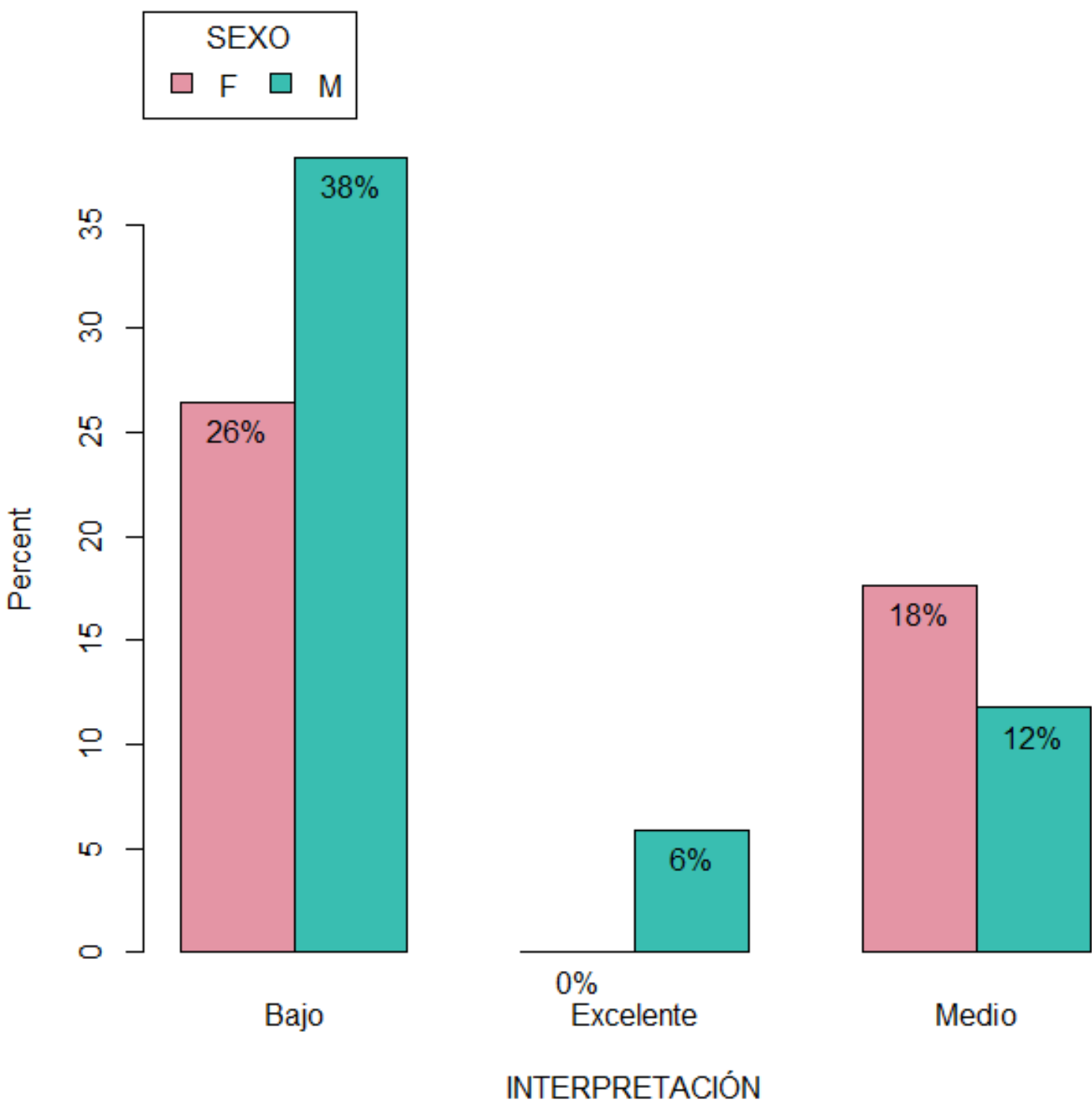
- En base a los estudios realizados se se observaron los bloques temáticos con más fallas siendo éste, Hábitos alimentarios y se estimó el nivel de conocimiento por participante y por el grupo
- Se evidenció que el porcentaje de desconocimiento coincide con lo encontrado en la investigación teórica, que indica que solo un 2% podría conocer sobre nutrición.

- La información recolectada sirvió para el diseño del contenido del manual, para lograr incluir los temas más relevantes.
- Educación en nutrición y alimentación a la población, cuenta con múltiples beneficios, entre estos se destaca la reducción de tasas de enfermedades crónicas no transmisibles, la mejora de la calidad de vida, en función de adoptar buenos hábitos alimentarios y cambios conductuales duraderos.



Manual de Educación Alimentaria –Nutre tu Fuerza

Distribución de los participantes según el nivel de conocimientos demostrado en los cuestionarios



Elaborado por Camacho Raúl, Dueñas Xavier, 2021