

Estilo de vida y hábitos alimentarios de dos grupos de adultos jóvenes entre 25 y 30 años de las ciudades de Pasto y Pitalito¹

Andersson Kreisberger Ortiz²
Ana Silvia Muñoz³

Resumen

El objetivo principal de la investigación, a partir de la cual se genera este artículo, fue identificar los estilos de vida y hábitos alimentarios entre adultos jóvenes de 25 a 30 años de edad, mediante un estudio comparativo con las poblaciones ubicadas en la ciudad de Pasto (Nariño) y en Pitalito (Huila).

La investigación se basó en el paradigma cuantitativo, utilizando técnicas que involucraron directamente al individuo y al fenómeno a investigar, logrando así adquirir factores precisos que se pudieran medir. Se abordó con enfoque descriptivo correlacional lo que permitió comparar los resultados en las dos ciudades; además, se realizó mediante un diseño transversal, teniendo en cuenta a su vez el aspecto correlacional, puesto que la encuesta se aplicó a la población y posteriormente se llevó a cabo una descripción de los resultados en relación con las diversas variables y la teoría.

Entre los rasgos relevantes del grupo objeto de estudio están el grado de escolaridad, dado que una parte considerable de la población tenía nivel profesional, y el estado civil, puesto que en gran porcentaje resultaron ser solteros. Por otra parte, para la obtención de datos se utilizaron instrumentos como el Cuestionario de Perfil Estilo de Vida [PEPS-I], el Cuestionario Internacional de Actividad Física [IPAQ] y el Cuestionario de Frecuencia de Ingesta de Alimentos [CFIA].

¹ Artículo de investigación producto del trabajo de grado de la Maestría en Deporte y Actividad Física, Universidad del Cauca.

² Magister en Deporte y Actividad Física, Universidad del Cauca. Licenciado en Educación Física, Institución Universitaria CESMAG. Docente Tiempo Completo, Facultad de Educación e Investigador, grupo de investigación COOPER, Universidad CESMAG. Áreas de interés: Deporte, actividad física y cultura. Correos electrónicos: akreisberger@unicemag.edu.co; akreisberger@unicauca.edu.co

Publicaciones recientes:

- Estrada Mideros, L. F., Kreisberger Ortiz, A. y Plazas Paz, D. M. (2020). Estrategias de enseñanza de la danza folclórica en las agrupaciones de danzas independientes de la ciudad de San Juan de Pasto. Un estudio de caso. En *La Educación Física en la transformación social: alternativas pedagógicas* (pp. 53-87). Editorial Universidad CESMAG.
- Kreisberger Ortiz, A., Estrada Mideros, L. F. y Castro, J. J. (2020). Estilos de vida en adultos jóvenes de 25 a 30 años de los colectivos coreográficos Danzantes del Cerrillo. En *El educador físico en formación: estudios, conceptos y experiencias* (pp. 43-112). Editorial Universidad CESMAG.

³ Magister en Deporte y Actividad Física, Universidad del Cauca. Áreas de interés: Deporte y actividad física. Correo electrónico: anasmunoz@unicauca.edu.co.

En cuanto a los datos recolectados del estilo de vida, se evidencia que mantienen la calificación positiva, teniendo en cuenta que se evaluaron aspectos de nutrición, ejercicio, niveles de actividad física, manejo del estrés, autoactualización y soporte interpersonal, en este último aspecto se encuentra una diferencia entre las dos regiones; paralelamente a ello se recolectó información sobre los hábitos alimentarios, donde se refleja mínimamente la diferencia en el consumo de algunos alimentos entre las dos zonas.

Se concluyó que los grupos estudiados en los dos municipios presentan grandes diferencias en cuanto a estilos de vida y hábitos alimentarios, siendo influenciados por aspectos como las condiciones geográficas (clima, población total), condiciones de vida, escolaridad y el estrato socioeconómico.

Palabras clave: adultos jóvenes, calidad de vida, estilos de vida, hábitos alimentarios, niveles de actividad física.



Lifestyle and eating habits of two groups of young adults between 25 and 30 years old from the cities of Pasto and Pitalito⁴

Abstract

The main objective of the research, from which this article is generated, was to identify the lifestyles and eating habits among young adults from 25 to 30 years old, through a comparative study of groups located in Pasto (Nariño) and Pitalito (Huila).

The research was based on the quantitative paradigm, using techniques that directly involved the individual and the phenomenon to be investigated, thus acquiring precise factors that could be measured. It was approached with correlational descriptive approach that allowed the comparison of the results in the two cities; furthermore, it was also carried out through a cross-sectional design, in turn, taking into account the correlational aspect, since the survey was applied to the population and subsequently a description of the results was carried out in relation to the various variables and theory.

Among the relevant features of the group under study are the degree of schooling, given that a considerable part of the population had a professional level, and the marital status, since in large percent of them turned out to be single. On the other hand, instruments such as the Lifestyle Profile Questionnaire [PEPS-I], the International Physical Activity Questionnaire [IPAQ] and the Food Frequency Questionnaire [FFQ] were used to obtain data.

Regarding the data collected from the lifestyles, it is evident that they maintain the positive rating, taking into account that aspects of nutrition, exercise, levels of physical activity, stress management, self-actualization and interpersonal support were evaluated, in this last aspect a difference is found between the two regions; parallel to this, information was collected on eating habits minimally reflects the difference in the consumption of some foods between the two zones.

It was concluded that the studied groups in the two municipalities present great differences in terms of lifestyles and eating habits, being influenced by aspects such as geographical conditions (climate, total population), living conditions, schooling and socioeconomic stratum.

Keywords: young adults, quality of life, lifestyles, eating habits, physical activity levels.

⁴ Research article product of the degree work of the Master's Degree in *Sport and Physical Activity*, Universidad del Cauca.

Introducción

El presente texto es producto de la investigación cuyo objetivo fue identificar el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los adultos jóvenes de 25 a 30 años de edad en las ciudades de Pasto (Nariño) y Pitalito (Huila); dicha preocupación se inscribe en lo que la Organización Mundial Salud [OMS] y el Plan Decenal de Salud han determinado en algunos aspectos en cuanto al cuidado de la salud integral del ser humano y de la calidad de vida, con el fin de contrarrestar la tasa de mortalidad a causa de las Enfermedades No Transmisibles [ENT].

Por tal motivo, fue esencial analizar los diferentes determinantes sociales de salud, teniendo en cuenta que la calidad de vida y la alimentación se han visto afectadas desde los hábitos que se están presentando en las dinámicas de la sociedad; esto ha conllevado a pensar y reflexionar sobre las consecuencias y propuestas que se deben conocer para contrarrestar dichas enfermedades. En este sentido, comprender un tipo de población en sus contextos logra que se de un paso significativo para incursionar en la función de la actividad física y los hábitos alimentarios como factores que inciden directamente en la salud del ser humano.

De esta manera, la importancia de la investigación en mención radicó en abordar temas que aporten reflexivamente el ideal de salud, puesto que entidades mundiales y nacionales han logrado con el paso del tiempo crear políticas públicas para generar en las diferentes comunidades el desarrollo de una calidad de vida enriquecida en hábitos integrales saludables; en este sentido, se intervino en dos grupos de adultos jóvenes que cumplieron con una serie de exigencias académicas, laborales y administrativas y propenden por producir satisfacción o motivación de manera autónoma realizando actividades totalmente alternas a las que se hacen diariamente.

Es por esto que el interés por construir conocimiento comprensivo y generar conciencia sobre los estilos de vida y sus hábitos alimentarios en esta población resultó ser la novedad del proyecto; puesto que, el contexto desconoce la importancia del tema investigativo y las consecuencias que ocasiona el no llevar una práctica de salud adecuada; por consiguiente, en la investigación se empezó por identificar y caracterizar el estilo de vida de los integrantes de cada uno de los grupos, para que este el estudio resultara ser de apoyo a futuras investigaciones que puedan plantear diversas estrategias de intervención orientadas a mejorar la calidad de vida de estas personas.

Por otra parte, es vital que la investigación y los próximos estudios científicos que surjan a futuro, den viabilidad a la implementación de las políticas públicas y estrategias que contribuyan a la implementación de estilos de vida adecuados con el fin de disminuir la tasa de mortalidad en la población a causa de las ENT, y todos los corresponsables del tema de salud que se ha abordado, entre ellos las entidades de salud, entidades sanitarias, de educación y la misma población, sean partícipes de este tipo de estrategias.

A partir de lo anterior, se establece una relación directa entre dichos estilos y la calidad de vida que la OMS (como se citó en Díaz et al., 2017) define como sigue.

Percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas, inquietudes, los cuales están relacionados con la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales y las creencias religiosas. (p. 5)

Con referencia al concepto descrito, se puede constatar que la calidad de vida del ser humano se ve afectada o respaldada en cuanto al direccionamiento de las acciones que cada una de las personas retoma, encontrándose en diferentes contextos sociales, académicos, laborales, deportivos, personales; tales acciones de los integrantes de los grupos investigados causan en los investigadores un interrogante con el fin de encontrar una respuesta al definir el estilo de vida y los hábitos alimentarios, de allí la pregunta: ¿cuál es el estilo de vida y hábitos alimentarios de los adultos jóvenes de 25 a 30 años del colectivo *Danzantes del Cerrillo* y del grupo de actividad física *Fénix* de la ciudad de San Juan de Pasto-Nariño y el municipio de Pitalito-Huila, correspondientemente?

En definitiva, para determinar dicha problemática se tuvo en cuenta una ruta de recolección de los datos y criterios a través de cuestionarios, los cuales fueron de gran importancia para la comprensión de los sucesos que acontecen en estas poblaciones específicas pertenecientes a los departamentos de Nariño y Huila (Colombia).

Metodología

En el estudio se hizo uso de técnicas metodológicas que involucraron directamente a los individuos y el fenómeno a investigar, logrando así establecer factores precisos para medir, recolectar la información necesaria y lograr la determinación de los estilos de vida. Además, se enmarcó en el enfoque positivista ya que el desarrollo del mismo estuvo enfocado en determinar los estilos de vida y hábitos alimentarios de los adultos jóvenes de los dos grupos con edades entre 25 y 30 años, de la ciudad de Pasto y el municipio de Pitalito, como se ha dicho antes.

Lo que se pretendió fue determinar los estilos de vida y hábitos alimentarios de la población identificada partiendo de las variables que se han venido mencionando y que influyen en la temática, focalizando así un diseño transversal que permitió analizarlas dentro de cada grupo en un momento dado. Es así como la unidad de análisis del proceso investigativo estuvo conformada por adultos jóvenes del colectivo coreográfico *Danzantes del Cerrillo*, perteneciente a la comunidad educativa CESMAG de la ciudad de Pasto, y el grupo de actividad física *Fénix* del municipio de Pitalito, Huila.

Por lo tanto, para el estudio se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: estudiantes inscritos a los programas de expresión cultural artística *Danzantes del*

Cerrillo y grupo de actividad física *Fénix* que se encontraran en el rango de edad de 25 a 30 años, representatividad del género femenino y masculino, participación voluntaria de la población en el proceso investigativo y aprobación autónoma a través de la ficha de consentimiento informado diligenciado.

Además, se tuvo en cuenta el estado de salud, se requería que la persona no estuviera atravesando por alguna enfermedad y/o situación especial de crisis (duelo, divorcio, desplazamientos, entre otros), a fin de evitar que este aspecto influyera de manera significativa en las narraciones obtenidas.

Por otro lado, se excluyeron del estudio las personas que no se encontraran formalmente inscritas a los programas de expresión cultural, artística *Danzantes del Cerrillo* y el grupo de actividad física *Fénix*, debido a que su asistencia podría ser esporádica o encontrarse en la primera interacción con estos programas.

Técnicas e instrumentos de la investigación

La investigación se basó en el paradigma cuantitativo, lo cual permitió utilizar instrumentos de medición y recolección de datos como la encuesta; Hueso y Cascant (2012) mencionan que: "esta técnica, mediante la utilización de un cuestionario estructurado o conjunto de preguntas, permite obtener información sobre una población a partir de una muestra" (p. 21). A su vez, posibilitando que los participantes cuenten con preguntas estructuradas con algunas opciones de respuesta, con el fin de facilitar la comparación y el análisis de los datos arrojados mediante la aplicación de esta técnica.

Uno de los instrumentos utilizados en la investigación, fue el cuestionario de estilo de vida [PEPS - I] de Pender. Guecha y López (2018) realizaron el estudio denominado *Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del Colegio Integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018-A*, donde validaron la aplicación de este instrumento, el cual ha sido determinante puesto que en él se evaluó seis variables, como son: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización; en su aplicación se solicitó al entrevistado que indicara la frecuencia con que ejecutaba cada uno de los 48 ítems establecidos, marcando solo una opción elegida entre: *Nunca*, *A veces*, *Frecuentemente* o *Rutinariamente*.

La implementación de este instrumento permitió conseguir una visión completa del estilo de vida a través de una puntuación que se obtuvo de la suma de todas las respuestas, para ello el criterio de puntuación de las respuestas fue: Nunca (N)= 1 punto, A veces (A)= 2 puntos, Frecuentemente (F)= 3 puntos y Rutinariamente (R)= 4 puntos.

Este instrumento fue apropiado para medir cada uno de los componentes del estilo de vida, para ello existieron algunos puntos claves que permitieron clasificar como Bueno, Regular o Malo, ya que el valor mínimo de dicho cuestionario resultó



ser de 48 puntos y el máximo es de 192, siendo la mayor puntuación referida a tener un mejor estilo de vida.

Otro de los cuestionarios que se implementó fue el llamado Internacional de Actividad Física [IPAQ], en la versión corta; las autoras Mantilla y Gómez (2007) aplicaron dicho instrumento en el estudio investigativo titulado *El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional*, en donde el instrumento fue validado en Colombia con población adulta entre los 18 y 65 años de edad.

El instrumento está compuesto por la medición específica de los niveles de actividad física que practica una persona; la versión corta del instrumento proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias. Esta se compone de siete preguntas y cada una con algunas opciones de respuesta.

El propósito de dicho cuestionario es medir el nivel de actividad física que tiene la población a través de la realización de movimientos en diferentes contextos, como lugares de trabajo o estudio; de igual manera, revisa como los participantes aprovechan el tiempo libre para la ejercitación del cuerpo a través de la recreación y/o el deporte; por tanto, se interrogó acerca de dichas actividades para determinar el nivel alto, moderado o bajo y la duración semanal o diaria en que se las aplicó; de igual manera se preguntó sobre el tiempo en el que permanecieron en posición sentada, ya sea leyendo o trabajando frente a un computador, entre otras.

Resultados

La población de estudio estuvo compuesta por 160 personas en total; por lo que, se encuestó a 80 personas del municipio de Pasto (Nariño) y 80 personas de Pitalito (Huila). Del total de personas encuestadas el 51,9 % correspondió al género femenino, con 83 personas y el 48,1% perteneció al género masculino, siendo 77 hombres. La edad de la mayoría de los encuestados se encontró en el rango de edad de los 25 a 27 años, un porcentaje del 74,4% del total; en cuanto al estrato socioeconómico al que pertenecían fue en su mayoría al estrato 1, siendo el 42% del total. Con respecto al estado civil, el 91,3% de los encuestados eran solteros. Por último, el nivel de escolaridad de los encuestados fue profesional en el 34,4%.

Evaluación de los estilos de vida

En cuanto a la evaluación de los estilos de vida se analizó las variables relacionadas en la Tabla 1.

Tabla 1
Evaluación de estilos de vida / PEPS - I

		Buenos hábitos		Hábitos regulares		Malos hábitos	
		F	%	F	%	F	%
Subescala PEPS-I Nutrición.							
Ciudad	Pasto	49	30,6%	31	19,4%	0	0%
	Pitalito	37	23,1%	43	26,9%	0	0%
Subescala PEPS-I Ejercicio.							
Ciudad	Pasto	31	19,4%	39	24,4%	10	6,2%
	Pitalito	20	12,5%	54	33,8%	6	3,7%
Subescala PEPS-I Responsabilidad en salud.							
Ciudad	Pasto	9	5,6%	68	42,5%	3	1,9%
	Pitalito	6	3,8%	68	42,5%	6	3,75%
Subescala PEPS-I Manejo del estrés.							
Ciudad	Pasto	2	1,2%	48	30,0%	30	18,8%
	Pitalito	3	1,8%	47	29,4%	30	18,8%
Subescala PEPS-I Soporte interpersonal.							
Ciudad	Pasto	51	31,9%	26	16,3%	3	1,9%
	Pitalito	35	21,9%	44	27,5%	1	0,6%
Subescala PEPS-I Autoactualización.							
Ciudad	Pasto	65	40,6%	15	9,4%	0	0,0%
	Pitalito	65	40,6%	14	8,8%	1	0,6%

Nota. Autoría propia. F: frecuencia. %: porcentaje.

Nutrición. En respuesta a los ítems referentes a la subescala de nutrición del cuestionario PEPS-I se obtuvo algunos resultados del grupo objeto de estudio, en la muestra poblacional de la ciudad de Pasto el 30,6% tienen buenos hábitos y 19,4% con hábitos regulares, hay diferencia entre las dos regiones ya que en el municipio de Pitalito hay una dominancia de hábitos regulares con el 26,9% y el 23,1% con buenos hábitos; frente a la diferencia entre las dos regiones se destaca que ninguna de ellas refleja que alguna de las personas tenga malos hábitos conforme al aspecto que ha sido evaluado.

Ejercicio. Por otra parte, en la aplicación del mismo instrumento, en referencia a la subescala de ejercicio, se destaca que en el municipio de Pasto hay mayor influencia de hábitos regulares, puesto que hay una frecuencia de 39 personas siendo el 24,4% del total; enseguida está la valoración buenos hábitos con el 19,4%; y, por último, se encuentran algunas personas con malos hábitos donde se marca el 6,2%.

Por otra parte, en el municipio de Pitalito el orden no varía, pero si se evidencia que los resultados de la frecuencia entre hábitos regulares y buenos es mucho más amplia; puesto que, se encuentran valores del 33,8% y 12,5% correspondientemente, sin embargo, el índice de malos hábitos es de 3,7%, demostrando que es mucho más bajo con relación a la ciudad de Pasto; por lo tanto, se refleja que en Pitalito hay personas que realizan mayor actividad física frecuentemente, puesto que, sus índices de malos hábitos son menores en comparación con los de la ciudad de Pasto.

Responsabilidad en salud. Continuando con el análisis del instrumento PEPS-I, en esta subescala se evidencia una igualdad en los hábitos regulares en los municipios de Pasto y Pitalito, ya que se encuentra el 42,5% en cada una de las zonas; la diferencia se reconoce en los buenos hábitos de las regiones, puesto que los valores de la frecuencia en el municipio de Pasto se encuentra el 5,6% de la muestra, mientras que en Pitalito está el 3,8% de los participantes evaluados; para finalizar, se muestra un grupo de personas que se encuentra en malos hábitos con relación a la presente variante, en Pasto únicamente se presenta el 1,9% y en Pitalito hay un número mayor de frecuencia, equivalente al 3,75%.

Manejo del estrés. En los municipios de Pasto y Pitalito hay dominancia en hábitos regulares, con valores similares el 30% y 29,4% respectivamente; luego se encuentra un valor elevado en cuanto a la frecuencia en la práctica de malos hábitos en referencia al manejo del estrés, con una equivalencia de igual valor del 18,8% para las dos zonas; por último, hay una minoría de personas que llevan a cabo buenos hábitos en dicho aspecto, en la ciudad de Pasto hay un representativo del 1,2% y en Pitalito el 1,8%.

Soporte interpersonal. Para esta variable, en el municipio de Pasto, existe un liderazgo de los buenos hábitos, con representación del 31,9%; seguidamente con 16,3% se conforma el grupo de personas con hábitos regulares y, por último, en una minoría se encuentra una frecuencia de personas con el equivalente a 1,9% en la categoría de malos hábitos.

Posteriormente a ello, en el municipio de Pitalito, se evidencia algunas diferencias puesto que, en dicha zona, el liderazgo es de hábitos regulares con el 27,5%; consecutivamente el grupo de buenos hábitos representa el 21,9%; seguidamente, se muestra que una sola persona conforma la minoría en el conjunto de malos hábitos del lugar en mención, con un equivalente del 0,6% del total de evaluados. En dicho aspecto la ciudad de Pasto tiene mejores hábitos ya que su frecuencia en hábitos buenos es mayor frente a los datos de Pitalito donde sus resultados se concentran en los hábitos regulares.

Autoactualización. En este caso hay una similitud de resultados en las dos regiones establecidas para el estudio en mención, en ellas lideran los buenos hábitos con el 40,6% para cada zona y es donde se concentra la mayoría de la población, posterior a ello se observa que en el municipio de Pasto se compone por el 9,4% en hábitos regulares, equivalente a 15 personas, mientras en el municipio de Pitalito

tiene la diferencia mínima ya que el dato fue de 14 individuos dando el resultado del 8,8%; por último, en lo que compete a los malos hábitos se evidenció una minoría, puesto que en la población designada del departamento de Nariño el efecto fue de cero (0,0%), mientras que en el sector de los adultos jóvenes del Huila la información de frecuencia fue de 1 sujeto correspondiente al 0,6%.

Nivel de actividad física

Tabla 2

Determinación del nivel de actividad física - IPAQ

		Nivel de actividad física - IPAQ							
		Bajo o inactivo		Moderado		Alto		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Ciudad	Pasto	16	10,0%	26	16,25%	38	23,75%	80	50%
	Pitalito	17	10,6%	31	19,4%	32	20,0%	80	50%
Total		33	20,6%	57	35,6%	70	43,8%	160	100%

Nota. Autoría propia. F: frecuencia, % porcentaje.

Con relación a la determinación de la actividad física se evidencia que en la población de Pasto hay una mayor frecuencia en personas que su práctica es de nivel alto con el 23,75%, en el nivel moderado está el 16,25% y en esfuerzos bajos o inactivos se encuentra el 10%; por otra parte, en el municipio de Pitalito también se demuestra la superioridad en los resultados de nivel alto con el 20,0%, seguidamente se encuentra el nivel moderado con el 19,4%, en dicha instancia se presenta una diferencia mínima en cuanto a la frecuencia puesto que es únicamente de una (1) persona; finalmente, en el nivel de intensidad baja o inactiva la representación es del 10,6%, de esta manera se complementa la suma del 100% entre los dos territorios encuestados (Ver Tabla 2).



Frecuencia de ingesta de alimentos

Tabla 3
Determinación de la frecuencia de ingesta de alimentos

		Cuestionario de frecuencia de ingesta alimentaria				Total
		Nunca o <1 mes	Al mes 1 a 3 veces	A la semana 1 a 6 veces	Al día 1 a 6 o más veces	
		Porcentajes				
1. Lácteos	Pasto	20,4%	13,9%	12,8%	3,1%	100%
	Pitalito	16,1%	15,6%	15,2%	3,2%	
2. Huevos y carnes blancas	Pasto	7,5%	7,9%	25,9%	8,8%	100%
	Pitalito	4,2%	9,2%	29,6%	7,1%	
3. Carnes rojas	Pasto	26,6%	10,5%	11,5%	1,6%	100%
	Pitalito	18,1%	13,1%	15,5%	3,3%	
4. Carnes/embutidos	Pasto	21,0%	11,8%	16,2%	1,1%	100%
	Pitalito	17,3%	14,8%	14,5%	3,5%	
5. Pescado	Pasto	22,5%	15,6%	11,1%	0,8%	100%
	Pitalito	19,8%	17,7%	10,8%	1,7%	
6. Frutos del mar	Pasto	45,0%	3,4%	1,1%	0,6%	100%
	Pitalito	36,9%	6,9%	5,9%	0,4%	
7. Verduras y legumbres	Pasto	13,2%	10,8%	22,1%	4,0%	100%
	Pitalito	12,8%	14,9%	19,7%	2,7%	
8. Frutas	Pasto	16,1%	13,3%	17,1%	3,5%	100%
	Pitalito	12,9%	15,2%	18,3%	3,6%	
9. Pan, cereales y similares	Pasto	11,0%	10,0%	21,9%	7,1%	100%
	Pitalito	11,9%	13,4%	18,8%	6,0%	
10. Aceites y grasas	Pasto	24,6%	12,0%	9,3%	4,1%	100%
	Pitalito	20,6%	11,4%	14,5%	3,5%	
11. Dulces y pasteles	Pasto	17,1%	14,6%	17,0%	1,4%	100%
	Pitalito	14,1%	16,5%	15,4%	4,2%	
12. Bebidas	Pasto	22,1%	13,6%	10,1%	4,2%	100%
	Pitalito	16,9%	14,0%	15,2%	4,0%	
13. Precocidos, preelaborados y misceláneas	Pasto	20,3%	11,8%	11,5%	6,4%	100%
	Pitalito	20,6%	12,9%	12,0%	4,7%	

Nota. Autoría propia.

Lácteos. Con respecto a la anterior descripción, se habla del grupo de alimentos que componen los lácteos en varias presentaciones.

Se evidenció que el consumo de lácteos, nunca o máximo una sola vez al mes, en el municipio de Pasto fue de 20,4% de la población encuestada y en el municipio de Pitalito de 16,1% del total de las personas; en cuanto, al consumo de lácteos de

1 a 3 veces al mes los porcentajes corresponden al 13,9% a Pasto y 15,6% a Pitalito; de igual manera el consumo a la semana de 1 a 6 veces equivale al 12,8% para Pasto y el 15,2% para Pitalito y, por último se encuentra que, la ingesta de este alimento es menor diariamente, ya que, los porcentajes están relacionados al 3,1% en Pasto y 3,2 en Pitalito; para concluir que el consumo de lácteos en los dos municipios es más relevante solo una vez al mes.

Huevos y carnes blancas. Continuando la exploración de los resultados de la aplicación del cuestionario CFIA, se habla sobre los alimentos correspondientes a huevos y carnes blancas como el pollo; aquí se puede evidenciar que en las regiones de estudio hay niveles de alto consumo, con mayor frecuencia semanal, debido a que los porcentajes con relación a estos alimentos están dados con 25,9% para Pasto y el 29,6% para Pitalito.

Carnes rojas. Dentro del contexto se analiza los resultados recolectados en cuanto a las carnes rojas, en Pasto y Pitalito, donde se evidencia un consumo alto de nunca a una sola vez al mes, con un porcentaje de 26,6% para el primero y 18,1% para el segundo; referente al consumo de 1 a 3 veces al mes la ingesta de estos alimentos es de 10,5% para los nariñenses y del 13,1% para los laboyanos; como también se evidencia que en la semana de 1 a 6 veces los porcentajes ya son más bajos puesto que corresponden al 11,5% para el primer municipio y el 15,5% para el segundo; por último, los porcentajes más bajos están de 1 a 6 veces día, con 1,6% para Pasto y 3,3% para Pitalito.

Carnes/embutidos. Para esta variante se abordan los datos obtenidos con referencia a las carnes/embutidos, donde es notable que nunca o una sola vez al mes es el porcentaje más alto para los dos municipios, correspondientes al 21% para Pasto y el 17,3% para Pitalito, resaltando que en estas dos poblaciones se consume muy poco estos alimentos, ya que a diferencia del uso de esta ingesta en la semana los porcentajes son más bajos en proporción a 16,2% para la población de Pasto y el 14,5% para los encuestados de Pitalito.

Pescado. Del mismo modo están los productos de pescado, entre dichos resultados se encuentra que en la ciudad de Pasto y Pitalito hay una preferencia de ingesta de una vez mensual de dichos productos con el mayor porcentaje al 22,5% para el primero y 19,8% para el segundo, a diferencia del consumo en la semana y el consumo diario.

Frutos del mar. Ahora es oportuno indicar el consumo de alimentos, frutos o productos del mar, como lo son almejas, mejillones, ostras, calamares, pulpos y mariscos: gambas, langosta y otros; la encuesta permitió encontrar en las poblaciones objeto de estudio, que su frecuencia de ingesta es baja, con referencia a otros alimentos de mar como el pescado; obteniendo puntajes; el mayor resultado de no presentar preferencia en la adquisición de dichos productos es en la ciudad de Pasto, a diferencia de Pitalito, resaltando que los resultados en esta categorización fueron de bajo consumo.

Verduras y legumbres. Identificando los datos suministrados a partir de la aplicación del CFIA, se ha estimado el porcentaje de consumo de verduras y legumbres, por ello se tiene en cuenta que en las ciudades de Pasto y Pitalito, a la semana de 1 a 6 veces hay mayor consumo de verduras y legumbres con un porcentaje 22,1% para los nariñenses y 19,7 para los laboyanos; pero evidentemente también se observó que el consumo de verduras y legumbres al día es relativamente bajo, por cuanto el porcentaje equivale al 4% para Pasto y al 2,7% para Pitalito.

Frutas. Prosiguiendo con el análisis de resultados del CFIA en lo que respecta a las frutas, se ha logrado identificar el consumo de mayor y menor ingesta de estos alimentos en cada una de las regiones; en Pasto se logra verificar del total de los encuestados que el 17,1% que es el porcentaje más alto corresponde al consumo de nunca a una sola vez al mes, el 13,3% de 1 a 3 veces al mes, el 17,1% de 1 a 6 veces a la semana y el 3,5% 1 a 6 veces al día; así mismo en Pitalito se logra identificar estos datos, enmarcados de la siguiente manera; 12,9% correspondiente al primer ítem del cuestionario, 15,2% al segundo, 18,3% al tercero y 3,6% al último ítem o medición del cuestionario.

Pan, cereales y similares. Continuando con el análisis de los resultados obtenidos, en la ciudad de Pasto y Pitalito se evidencia que la mayor proporción de ingesta de estos productos se encuentra de 1 a 6 veces a la semana con porcentajes como 21,9% para la gente de Nariño y 18,8% para las personas del Huila, concluyendo que de los 160 encuestados entre los dos municipios las personas desean comer más veces a la semana estos productos.

Aceites y grasas. Por consiguiente, en el instrumento de frecuencia de ingesta de alimentos en dichas regiones, se habla sobre el consumo de aceites y grasas, los datos obtenidos a la ingesta de la totalidad de estos productos fueron los siguientes: en la ciudad de Pasto, se logró encontrar que del total de las personas encuestadas el 24,6% corresponden al uso de nunca o solo una vez al mes, el 12% de 1 a 3 veces al mes, el 9,3% de 1 a 6 veces a la semana y el 4,1% de 1 a 6 veces al día; en el municipio de Pitalito es notable que una gran mayoría de las personas equivalente al 20,6% consumen estos productos nunca o una sola vez al mes, el 11,4% lo hacen de 1 a 3 veces al mes, el 14,5% de 1 a 6 veces a la semana y el 3,5% de los encuestados en Pitalito se alimenta con estos productos de 1 a 6 veces al día.

Dulces y pasteles. Como resultado de los ítems que componen el grupo de alimentos de dulces y pasteles, se demostró que en la ciudad de Pasto y Pitalito 17,1% y 14,1%, respectivamente, corresponden al uso de nunca o solo una vez al mes, el 14,6% y 16,5% hacen referencia a la opción de 1 a 3 veces al mes, el 17% y 15,4% se encuentran en la escala de 1 a 6 veces a la semana, mientras que solo el 1,4% y el 4,2% corresponden al consumo de 1 a 6 veces al día.

Bebidas. El cuestionario de frecuencia de ingesta alimenticia, en lo que respecta a bebidas, muestra una serie de productos que contienen cierto grado de alcohol como el vino, brandy, ginebra, ron, whisky, vodka y aguardientes; también, indica bebidas tales como café y té; para esta fase se ha tomado el resultado de

todos los encuestados y de la totalidad de las bebidas que consumieron las personas; para los municipios de Pasto y Pitalito, respectivamente, se presentan de la siguiente manera: el 22,1% y el 16,9% las consumen nunca o una sola vez al mes, el 13,6% y el 14% las consumen de 1 a 3 veces al mes, el 10,1% y el 15,2% lo realizan 1 a 6 veces a la semana, el 4,2% y el 4% consumen de 1 a 6 veces al día teniendo en cuenta que se trata de alguna de las bebidas antes mencionadas.

Precocidos, preelaborados y misceláneos. En la fase final del CFIA se tuvo en cuenta los alimentos industrializados como son las croquetas, palitos de pescado, sopas y cremas de sobre, entre otros; particularmente en cada una de las regiones estudiadas se resalta un consumo muy bajo de este tipo de productos, puesto que el porcentaje mayor de personas encuestadas se encuentran en la escala de nunca o una sola vez al mes, con una proporción significativa de 20,3% para Pasto y 20,6% para Pitalito, a diferencia del consumo diario que es muy bajo en las dos regiones: 6,4% para el primero y 4,7% para el segundo.

Comparativo entre las poblaciones

Para determinar si existe diferencia entre las poblaciones de Pasto y Pitalito, se aplicó la prueba estadística de Mann Whitney, teniendo en cuenta que la investigación es analítica no paramétrica, que arroja datos en dos localidades diferentes y sus muestras son independientes, de tal manera se enfatiza la organización de las variables que fueron evaluadas en los grupos de forma ordinal.

Al aplicar el Test de Mann Whitney U, se encontró que las variables correspondientes a ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autoactualización y niveles de actividad física, las dos poblaciones no presentan mayor diferencia, puesto que su comportamiento es similar y los resultados arrojados, enfocados a la comparación, sobrepasan el rango correspondiente del 0,05.

Sin embargo, si hay una diferencia clara en cuanto a la nutrición y el soporte interpersonal, donde el resultado comparativo si es menor a la constante 0,05; previamente, en el análisis de la frecuencia de ingesta de alimentos, se observa claramente que en la ciudad de Pasto hay mayor consumo de bebidas como el café y productos procesados como el azúcar y la sal pulverizada en grandes cantidades y por otra parte, en el municipio de Pitalito hay preferencia por el consumo de bebidas envasadas de rápido acceso como lo son las gaseosas o jugos artificiales, lo cual produce una diferencia enorme en cuanto a los hábitos alimentarios (Ver Tabla 4).



Tabla 4
Comparativo entre las poblaciones de estudio

	Subescala PEPS-I Nutrición	Subescala PEPS-I Ejercicio	Subescala PEPS-I Responsabili- dad en salud	Subescala PEPS-I Manejo del estrés	Subescala PEPS-I Soporte interpersonal	Subescala PEPS-I Autoactuali- zación	Nivel de actividad física según IPAQ
Mann-Whitney U	2720,000	2913,000	2978,000	3175,000	2613,000	3192,500	2987,000
Wilcoxon W	5960,000	6153,000	6218,000	6415,000	5853,000	6432,500	6227,000
Z	-1,897	-1,116	-1,221	-,099	-2,296	-,038	-,783
Asymp. Sig. (2-tailed)	,05	,26	,22	,92	,02	,97	,43

Nota. Autoría propia.

Discusión

Es de gran importancia correlacionar las variables sociodemográficas de la población, en conjunto al estilo de vida que pueden llevar a cabo los adultos jóvenes, puesto que, para poder caracterizar los hábitos de cada una de las regiones se ha tenido en cuenta una serie de variables como lo son: la nutrición, el ejercicio, la responsabilidad en salud, el manejo del estrés, el soporte interpersonal y la autoactualización.

Aunque las dos regiones que fueron consideradas en la investigación hacen parte del suroccidente colombiano se logra demostrar una gran diferencia en cuanto a la nutrición y el soporte interpersonal, donde los resultados en el municipio de Pasto corresponden al 30,6% y 31,9%, respectivamente, caracterizándose por mantener buenos hábitos; en cambio, en Pitalito los resultados fueron del 26,9% y 27,7% clasificados en su mayoría en hábitos regulares.

Ahora bien, los cambios evidenciados en cuanto a la nutrición que han surgido entre las dos ciudades puede asociarse a los rasgos o influencias demográficas en los cuales se presentan patrones de comportamiento relacionados a las condiciones de vida en que conviven las personas, por tanto, se encuentra el nivel socioeconómico que limita la adquisición de alimentos o manutención de buenos hábitos alimenticios; también incide el contexto de cada región, debido a que Pasto es una ciudad capital que puede brindar mejores condiciones de acceso a las provisiones de alimentos de mejor calidad y variedad de productos; en cambio, Pitalito es un municipio de menores posibilidades en cuanto al acceso, número de habitantes, entre otros, lo que podría afectar la adquisición de servicios que brinden mejores condiciones de vida, diferencia notable que ha sido publicada en los Análisis de Situación de Salud (ASIS) de cada municipio.

Al determinar los niveles de actividad física en las regiones de estudio se logró evidenciar que hay un gran porcentaje en niveles de moderado y alto. Así entonces, la ciudad de Pasto se encuentra con resultados del 16,25% y 23,75%, respectivamente, y en el municipio de Pitalito los datos fueron del 19,4% y 20,0% en dichas escalas.

Por otro lado, teniendo en cuenta uno de los propósitos principales de la investigación, el cual estuvo estrechamente relacionado con identificar los hábitos alimentarios de la población, se aplicó el Cuestionario de Frecuencia de Ingesta de Alimentos [CFIA], en dicho instrumento, se tuvo diversos grupos de alimentos entre los cuales se encontraban los lácteos y sus derivados, huevos y todo tipo de carnes, así como también frutas, verduras, dulces, pasteles y preelaborados, entre otros.

Uno de los factores importantes para tener en cuenta en la medición de los hábitos alimentarios y poder categorizarlos, es hablar sobre la función que cumplen los diferentes grupos de alimentos en cuanto a los beneficios que proporcionan en el desarrollo de diferentes actividades que lleva a cabo el grupo poblacional, entre ellas la actividad física.

Con relación a lo expuesto, los alimentos tenidos en cuenta en el instrumento CFIA están compuestos por proteínas, carbohidratos y grasas; ahora, partiendo de la presente socialización de los componentes de los alimentos, con referencia a los datos obtenidos en la aplicación del instrumento a las poblaciones en estudio, se puede afirmar que los niveles de ingesta de carbohidratos son muy elevados y el consumo de verduras, legumbres, pan, cereales y almidones es mucho más alto en la ciudad de Pasto, teniendo en cuenta que el promedio semanal de consumo de la población es del 20% y con referencia al municipio de Pitalito se encuentra en el 17%.

Por otra parte, hay diferencia de consumo semanal de bebidas con alto contenido de endulzante o azúcar y lácteos, en Pitalito representa el 14% en contraposición al 11% en Pasto; sin embargo, hay que tener en cuenta que algunas bebidas como el café, presentan una diferencia significativa, pero su mayor consumo se encuentra en la capital nariñense ya que la ingesta diaria es del 23,2% de los participantes, contra un 11,3% en el municipio huilense.

Así mismo, en referencia al alto nivel de consumo de carbohidratos se debe a la producción agrícola en que se encuentran las poblaciones de estudio, que están ubicadas en la región andina; de igual manera, en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos [GABAS], a través del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], (2015), se indica que: "el 40,5% de las personas consumió más del 65% de la energía proveniente de carbohidratos, lo cual es considerado un indicador de desbalance de la dieta" (p. 68); entre las posibles causas están la producción elevada de dichos alimentos y las características socioeconómicas en que se encuentra la población, situación que permite el fácil acceso a los productos en mención.

Además, se exalta que los hábitos alimentarios tienen un fundamento no solo biológico en el ser humano, sino que también se relacionan con el aspecto social, cultural y económico, puesto que la ingesta de los mismos tiene que ver con la disponibilidad y el acceso que se tiene a ellos; en dicha situación, en zonas ambientales de temperaturas elevadas las personas se proveen de insumos de fácil adquisición que les permita satisfacer necesidades de hidratación, siendo totalmente diferente en sitios de bajas temperaturas donde el objetivo es netamente diferente porque la comunidad busca abastecerse de alimentos ricos en

carbohidratos o calorías que suministren al cuerpo la termorregulación necesaria. Todo lo anterior depende de las posibilidades económicas que posea el individuo o las costumbres culturales de la sociedad donde se encuentre.

Conclusión

A modo de conclusión, con los estilos de vida en adultos jóvenes de 25 a 30 años de los grupos estudiados, en la ciudad de Pasto se evidencia alguna debilidad en hábitos de ejercicio, responsabilidad en salud y manejo del estrés puesto que se encuentran en una consideración regular. Mientras tanto en Pitalito, mediante los datos recolectados y el respectivo análisis, la situación es más compleja puesto que los hábitos en nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal, fueron considerados como regulares.

Además, en cuanto a los hábitos alimentarios es evidente que en cada uno de los lugares investigados las personas tienen algún accionar para suplir dichas necesidades, de esta manera en la ciudad de Pasto para resguardarse de las bajas temperaturas procuran consumir diariamente bebidas como el café en grandes cantidades o añaden mayor cantidad de sal a los alimentos preparados; en escenario opuesto se encuentran en el municipio de Pitalito, debido a que las condiciones climáticas son calurosas, por lo que en este caso los sujetos prefieren bebidas de fácil acceso y de bajas temperaturas como lo son las envasadas, gaseosas, jugos, entre otros, que les permite calmar la sed o refrescarse. Dichas prácticas nutricionales afectan en gran medida los niveles de salud en posteriores tiempos de su desarrollo humano generando posibles enfermedades crónicas no transmisibles, como lo afirma la Organización Mundial de la Salud.

Y por último, es importante mencionar que las características sociodemográficas hacen hincapié en los estilos de vida de los participantes, dado que las condiciones de vida de la población sujeto de estudio limita de cierta manera el acceso a los servicios de educación para mejorar los niveles de escolaridad; también el estrato socioeconómico impide la obtención de productos alimenticios de buena calidad y cantidad; de igual forma, la ubicación geográfica es un factor influyente en el desarrollo de una comunidad con estilos de vida saludable, puesto que la calidad de vida puede delimitarse con saciar las necesidades básicas.

Referencias

- Díaz-Cárdenas, S., Meisser-Vidal, M. A., Tirado-Amador, L. R., Fortich-Mesa N., Tapias-Torradó, L. y González-Martínez, F. D. (2017). Impacto de salud oral sobre calidad de vida en adultos jóvenes de clínicas odontológicas universitarias. *Int. J. Odontostomat*, 11(1), 5-11. <https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v11n1/art01.pdf>
- Guecha, P. y López, K. (2018). *Promoción de la salud y factores que influyen en los estilos de vida saludable de los docentes del Colegio Integrado Juan Atalaya según la teorista Nola Pender del 2018-A*. Universidad de Santander.
- Hueso, A., y Cascant, M. J. (2012). Metodología y técnicas cuantitativas de investigación. Universidad Politécnica de Valencia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. [ICBF]. (2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Colombia. ICBF.
- Mantilla Toloza, S. C. y Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología, Universidad de Pamplona*, 10(1), 48-52. [https://doi.org/10.1016/s1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/s1138-6045(07)73665-1)
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2018). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>