



**UCSC**

# **Influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios**

---

**Tesis presentada a la Facultad de Medicina  
para optar al Grado Académico de  
Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria**

**Autor:**

**Lisette Andrea Vega Echeverría**

**Docente Guía:**

**Claudia Andrea Troncoso Pantoja**

**Concepción, 17 de Mayo 2017**

## **Dedicatoria:**

*Principalmente a Dios, por permitirme ir cumpliendo mis sueños y darme fuerzas.*

*...a mi marido Jorge, por su amor, apoyo incondicional y por indirectamente trabajar junto a mí día a día en este proyecto...*

*...a mis padres Victor y Patricia y a mis hermanos...*

*Agradezco a todos y cada uno de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de las universidades Santo Tomás y Católica de la Santísima Concepción, sede Concepción, los que generosa y desinteresadamente me brindaron su apoyo, ayuda y tiempo a través de la entrega de información personal e íntima muy valiosa para el desarrollo y culminación de esta investigación, ya que sin su participación, no se hubiese podido llevar a cabo este trabajo.*

*De igual modo agradezco la buena voluntad y disposición que tuvieron Rebeca Carrasco Torres (directora de carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Santo Tomás), Alejandra Sánchez Quiroz (jefa de carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Santo Tomás) y Pablo Amaya Placencia (docente de la carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Católica de la Santísima Concepción), al brindarme el inmenso apoyo de logística y coordinación tanto con las autoridades de las casas de estudio superior, como con los estudiantes a entrevistar.*

*Por último agradecer a la encargada del Magíster en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria y además tutora de mi tesis, docente y Nutricionista Claudia Troncoso Pantoja, por sus directrices y correcciones que han hecho de este trabajo un mejor aporte.*



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN  
FACULTAD DE MEDICINA  
Programa Magister de Promoción en Salud Familiar y Comunitaria

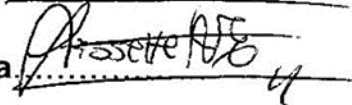
## Compromiso del Autor

El autor de esta investigación, Lissette Andrea Vega Echeverría, CI: 14.519.503-9, declaro que:

El contenido del presente documento considera las acotaciones entregadas por Guía e Informantes, además de ser el resultado del trabajo personal e intelectual del autor.

**Nombre del estudiante:** Lissette Andrea Vega Echeverría

**Firma**



# Índice de Contenidos

	Página
Resumen.....	9
Introducción.....	10
<b>CAPÍTULO 1: Marco Teórico.....</b>	<b>14</b>
<b>1. Alimentación.....</b>	<b>15</b>
<b>2. Factores condicionantes de la alimentación.....</b>	<b>15</b>
<b>3. Cultura Alimentaria.....</b>	<b>16</b>
3.0 Cultura alimentaria.....	16
3.1 Cultura alimentaria familiar y su influencia en la selección de alimentos	17
<b>4. Hábitos Alimentarios.....</b>	<b>18</b>
4.1 Hábitos alimentarios de las familias chilenas.....	18
4.2 Inadecuados hábitos alimentarios en las familias chilenas.....	19
4.3 Influencias socioculturales y económicas en los hábitos alimentarios	19
<b>5. Técnicas culinarias en la alimentación familiar chilena.....</b>	<b>21</b>
<b>6. Dinámica de comer en familia.....</b>	<b>21</b>
<b>7. Familia y su relación comunicativa con la comida.....</b>	<b>22</b>
<b>a través del aprendizaje social</b>	
7.1 Influencia de los medios de comunicación en.....	23
la elección y el consumo de los alimentos	
<b>8. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios.....</b>	<b>24</b>
<b>en el mundo y en Chile</b>	
<b>CAPÍTULO 2: Materiales y Métodos.....</b>	<b>25</b>
<b>2.1 Definición de situación problema.....</b>	<b>26</b>
2.1.1 Pregunta de investigación.....	26
2.1.2 Objetivo General.....	26
2.1.3 Objetivos Específicos.....	26
2.1.4 Justificación y viabilidad del estudio.....	27
2.1.5 Supuesto de la investigación.....	28
<b>2.2 Tipo de diseño.....</b>	<b>28</b>
2.2.1 Identificación tipo de proyecto.....	28

2.2.2 Método.....	29
2.2.3 Técnica.....	29
<b>2.3 Sujetos de estudio.....</b>	<b>30</b>
2.3.1 Universo.....	30
2.3.2 Unidad de Análisis.....	30
2.3.3 Criterios de selección del estudio.....	30
<b>2.4 Muestra.....</b>	<b>31</b>
2.4.1 Muestreo Cualitativo.....	31
2.4.2 Tamaño muestral.....	31
<b>2.5 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....</b>	<b>32</b>
2.5.1 Tipo de instrumento de recolección de datos.....	32
2.5.2 Protocolo de administración de instrumento.....	32
2.5.3 Control de calidad de los datos.....	33
2.5.4 Factibilidad de acceso a los datos.....	33
<b>2.6 Medición de categorías de análisis.....</b>	<b>33</b>
2.6.1 Identificación de categorías.....	34
2.6.2 Definición conceptual y operacionalización de categorías.....	34
<b>2.7 Análisis de datos.....</b>	<b>36</b>
2.7.1 Reducción y categorización de la información.....	36
2.7.2 Clarificación, sistematización y comparación de resultados.....	36
<b>2.8 Flujograma de procedimientos.....</b>	<b>37</b>
<b>2.9 Manejo de aspectos éticos.....</b>	<b>38</b>
<b>CAPÍTULO 3: Resultados y análisis.....</b>	<b>40</b>
<b>CAPÍTULO 4: Discusión.....</b>	<b>51</b>
<b>CAPÍTULO 5: Conclusiones y recomendaciones.....</b>	<b>57</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>63</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>79</b>

<b>Índice de Tablas</b>	Página
<b>ANEXO I: Medición de categorías y Tabulación.....</b>	80
<b>Tabulación de respuestas en subcategorías Objetivo Específico 1.....</b>	80
a. Conocer lo que sabe la familia sobre los alimentos.....	80
b. Mitos y creencias alimentarias.....	80
c. Valorización de los alimentos.....	81
d. Construcción de significados alimentarios en torno a celebraciones.....	81
e. Comportamiento alimentario de la familia.....	82
<b>Tabulación de respuestas en subcategorías Objetivo Específico 2.....</b>	82
a. Criterios en la preparación y compra de alimentos.....	82
b. Preparaciones y técnicas culinarias familiares.....	83
c. Distribución de los alimentos.....	83
d. Disponibilidad y accesibilidad a los alimentos.....	84
e. Rol, estatus social y económico.....	85
f. Rol en la alimentación de la madre y el padre.....	86
<b>Tabulación de respuestas en subcategorías Objetivo específico 3.....</b>	87
a. Dinámica familiar al comer.....	87
b. Normas alimentarias familiares.....	87
c. Prácticas alimentarias familiares.....	88
d. Influencia de los medios de comunicación y.....	88
publicidad en el consumo de alimentos	
e. Compra de los alimentos.....	89
<b>ANEXO II: Forma de tratamiento de la información.....</b>	90
<b>Forma de tratamiento de la información.....</b>	90
<b>y resultados por subcategorías</b>	
Resultados por subcategorías de Objetivo específico 1.....	90
Resultados por subcategorías de objetivo específico 2.....	91
Resultados por subcategorías de objetivo específico 3.....	95

## Índice de Anexos

	Página
<b>Anexo III:</b> Aspectos éticos de la investigación.....	96
<b>Anexo IV:</b> Certificación de aprobación de Comité de Ética UCSC.....	97
<b>Anexo V:</b> Formato de Consentimiento Informado aplicado.....	98
<b>Anexo VI:</b> Instrumento de recolección de información.....	100
<b>Anexo VII:</b> Validación de Instrumento de recolección información.....	103
<b>Anexo VIII:</b> Aplicación de instrumento de recolección de información.....	106
Entrevistas semiestructuradas, formato papel.	
<b>Anexo IX:</b> Conceptos y definiciones básicas.....	189
<b>Anexo X:</b> Carta Grantt.....	192
<b>Anexo XI:</b> Comentarios finales y calificación docente guía.....	193
<b>Anexo XII:</b> Comentarios finales y calificación docentes informantes.....	199

## Resumen

**Introducción:** Explorar la influencia que pudiese tener la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de la población chilena, desde la percepción de los estudiantes de Nutrición y Dietética, resultará de relevancia, ya que éstos serán los futuros profesionales especialistas en hábitos alimentarios saludables.

**Objetivo:** Interpretar la percepción que presentan los estudiantes universitarios que ingresan a la carrera de Nutrición y Dietética de diferentes universidades de Concepción, sobre la influencia que ejerce la cultura alimentaria familiar en sus hábitos alimentarios, durante el primer semestre del año 2016.

**Material y Métodos:** Diseño cualitativo con enfoque fenomenológico y muestreo de casos-tipo. Para recolectar información se utilizó una entrevista semiestructurada, a los estudiantes que ingresaron a la carrera de Nutrición y Dietética de las Universidades Católica de la Santísima Concepción y Santo Tomás, ambas de Concepción. Además, los entrevistados cumplieron con los criterios de selección y firmaron un consentimiento informado. El tamaño muestral se obtuvo a través del punto de saturación, completándose con 15 entrevistas, donde sus resultados fueron analizados a través del Análisis de Contenido.

**Resultados:** Los estudiantes universitarios que participaron en el estudio, perciben que la cultura alimentaria familiar influiría de manera positiva en sus hábitos alimentarios en relación a como valorizan los alimentos, a las preparaciones y técnicas culinarias a utilizar; a las tradiciones culturales en torno a la celebración, distribución y compra de los alimentos; a las normas alimentarias y dinámica familiar al momento de comer; pero que por otro lado, no influirían en la transmisión errónea de conocimientos, prácticas y comportamientos alimentarios, ni en mitos y creencias alimentarias.

**Conclusiones:** Lo percibido como una buena cultura alimentaria familiar por parte del estudiante entrevistado, influiría de manera positiva en sus hábitos alimentarios, siendo un modelo a seguir; por el contrario, lo percibido como una mala cultura alimentaria familiar, no influiría en sus hábitos alimentarios.

**Palabras claves:** cultura alimentaria; hábitos alimentarios; estudiantes universitarios; familia; estudio cualitativo.

## Introducción

Resulta lógico pensar que una buena alimentación, deriva de adecuados hábitos alimentarios que conllevarán a un peso corporal normal y a una óptima salud. Chile es un país, donde el 87% de su población presenta malos hábitos alimentarios (1) e índices crecientes de exceso nutricional y enfermedades crónicas no transmisibles (2-3), situación epidemiológica generada por múltiples factores que convergen entre sí, entre los que se pueden encontrar el mejor acceso a los alimentos, producto de un mejor desarrollo económico del país (4-5), cambios sociodemográficos (6-8), la incorporación de la mujer al mercado laboral (9), entre otros, lo que finalmente ha conducido a una transición alimentaria, caracterizada por cambios en los hábitos alimentarios en la población chilena, cambios que han ido modificando igualmente su cultura alimentaria (10).

La cultura alimentaria es un estilo de vida característico compartido por un grupo social o familiar que influye de manera significativa en las costumbres y hábitos alimentarios de una población, que los llevará a seleccionar y consumir los mismos alimentos que aprendieron a comer en su familia o círculo social (11).

La familia, como componente natural y primordial de la sociedad (12), constituye uno de los pilares fundamentales en la transmisión de la cultura alimentaria y en la adquisición de los hábitos alimentarios, dado que los niños observan la conducta de los padres, se apropian de dichos actos, identificándose completamente con sus progenitores, con lo cual determinan sus gustos, preferencias por ciertos alimentos y hábitos alimentarios (13), los cuales se consolidarán en la adolescencia y la juventud (14).

Diversos estudios señalan que los adolescentes y adultos jóvenes adquieren conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables a través de la familia (15-21). Un estudio nacional, efectuado en población adulta joven universitaria, arroja como resultados la influencia de manera positiva de la cultura alimentaria familiar

en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, considerando éstos últimos a la alimentación familiar, como la ideal (22).

Por otro lado y considerando los malos hábitos alimentarios que presenta la mayoría de los estudiantes universitarios(23) y que pese a tener los conocimientos en alimentación saludable y nutrición, no los modifiquen (24-26), es que resulta de relevancia estudiar qué rol cumple la influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, teniendo en cuenta que un porcentaje importante de éstos se convertirán en los futuros profesionales que mediarán en la incorporación de hábitos alimentarios saludables en la población, si éstos fuesen inadecuados.

Por lo anterior, el presente estudio se focalizó en estudiantes universitarios de primer año, adultos jóvenes, ya que como se mencionó anteriormente, se encuentran en una etapa de consolidación de sus hábitos alimentarios y por el hecho de cursar el primer año universitario podrán percibir, sin mayor interferencia de su medio social (influencias de los hábitos alimentarios de sus pares) y universitario (conocimientos que vayan adquiriendo en la casa de estudios superior), la influencia de la cultura alimentaria familiar en sus hábitos alimentarios. Además, este grupo etario será clave para las futuras actividades de promoción y prevención en salud. Por último, los entrevistados pertenecían a la carrera de Nutrición y Dietética, ya que estos estudiantes se convertirán en los futuros agentes de salud mayormente involucrados en fortalecer los hábitos de alimentación saludables en la población, si éstos fuesen inadecuados.

Se seleccionó este tema de estudio, ya que lo que se desea, es profundizar solo en la relación que pudiese existir entre la cultura alimentaria familiar y su influencia en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética, de primer año, de dos casas de estudios superior, que estudien en Concepción, región del BíoBío, siendo o no de la zona, que vivan con sus familias o en otro lugar físico como en pensiones o casas de familiares.

Al respecto, en la actualidad existen estudios que ya han investigado esta relación, pero además, han considerado las influencias del entorno social, ambiental y universitario en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

El nuevo aporte que se busca conseguir en este proyecto de investigación, radica en reflexionar, desde la perspectiva de los mismos entrevistados, el rol que ejerce por sí sola la cultura alimentaria familiar en sus hábitos alimentarios.

Para llevar a cabo este proyecto se parte desde un supuesto que la cultura alimentaria familiar guarda directa relación de manera positiva o negativa con los hábitos alimentarios de los alumnos de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética. Para su desarrollo, los objetivos a plantear se focalizarán en indagar en la percepción que el estudiante universitario presenta sobre las creencias alimentarias, técnicas culinarias y la relación comunicativa con la comida que presenta su familia y sus respectivas influencias en sus hábitos alimentarios.

En el capítulo uno, se abordan las ideas principales del marco teórico, centradas en articular la alimentación y los factores que la condicionan, con la cultura alimentaria familiar y en el cómo esta influenciaría los hábitos alimentarios de los integrantes que la componen. Para ello, primeramente se contextualiza la cultura alimentaria familiar y su influencia en los hábitos alimentarios en el núcleo familiar. Luego, se analiza su evolución a través del tiempo, junto con los factores culturales que presenta la familia al preparar y consumir los alimentos y el aprendizaje social que esto va generando.

En el capítulo dos, se detalla el material y métodos utilizados en el estudio, en el que se plantea la pregunta y los objetivos de la investigación; se define el concepto del diseño cualitativo con enfoque fenomenológico, junto con el muestreo e instrumento de recolección de la información. También se establece la obtención del tamaño muestral y se desglosan las consideraciones éticas del

estudio. Por último, se conceptualizan los resultados de la investigación, a través del Análisis de Contenido.

En el capítulo tres, se desglosan los resultados de la investigación, donde los estudiantes de Nutrición y Dietética señalan como perciben la influencia de la cultura familiar en sus hábitos alimentarios en relación a como valorizan lo que comen; a las preparaciones y técnicas culinarias a elegir; a las tradiciones culturales en torno a la celebración, distribución y compra de lo que se va a ingerir; a las normas alimentarias y dinámica familiar al momento de comer. A lo anterior se añade una profundización en los aspectos que no condicionarían sus hábitos de alimentación, como los son la transmisión de conocimientos; mitos y creencias; prácticas y comportamientos alimentarios inadecuados.

En el capítulo cuatro, se abordan las discusiones, donde se fueron comparando cada uno de los resultados obtenidos en este estudio, con los resultados arrojados por otras investigaciones empíricas.

Por último, se consideran las conclusiones obtenidas en el trabajo de investigación.

# **CAPÍTULO 1: Marco Teórico**

## **1. Alimentación**

*“La alimentación se compone de una serie de procesos a través de los cuales el cuerpo recibe alimentos en estado sólido o líquido, previamente seleccionados y procesados. Además, es un proceso voluntario, que involucra componentes biológicos y culturales, que se relacionan con factores medioambientales y socioeconómicos, los cuales terminarán conformando las conductas alimentarias en los individuos” (27).*

Se conforma de una de las acciones más fundamentales y cotidianas en el individuo, como lo es el comer, el cual en conjunto con los procesos vitales en el ser humano, se enlaza en forma indisoluble a aspectos culturales, los cuales terminan condicionando la alimentación y determinando que comer (28-30).

## **2. Factores condicionantes de la alimentación**

Los factores que condicionan la alimentación van asociados a la disponibilidad de alimentos, los recursos económicos y la capacidad de elección o selección. Referente a la disponibilidad de alimentos, ésta se encuentra condicionada por factores climáticos y geográficos, el modelo económico del país, las políticas agrarias, alimentarias, nutricionales y de salud. Con respecto a la elección o selección de alimentos, los factores influyentes son diversos, como el acceso a los alimentos, la capacidad adquisitiva, la oferta, aspectos psicológicos, los medios de comunicación, estado de salud, la religión, los factores sociales, la influencia de la publicidad y la cultura (31). Este último factor influyente en la elección o selección de alimentos, *cultura* se perfila en torno a la actividad humana socialmente determinada y significada como expresión sociocultural de la alimentación del ser humano, entendiéndose el acto mismo de la alimentación como un conjunto de acciones sociales determinadas por la antropología o cultura alimentaria (32).

### 3. Cultura alimentaria

Cultura alimentaria se define como el comportamiento del tipo alimentario que presentan en común un grupo de personas que integran una sociedad, que incluye valores, simbolismos, costumbres, tradiciones, hábitos y significancias de índole alimentario (33).

Además, dentro de ella estarían incluidas las diversas formas de elegir, clasificar, seleccionar y determinar de qué manera un grupo de individuos preparará, consumirá y/o conservará los alimentos, así como también qué utensilios utilizará, los horarios para comer, etc.; por lo que la cultura alimentaria resultaría del acervo de múltiples factores que incluyen prácticas, comportamientos, representaciones, conocimientos y creencias alimentarias imitadas o aprendidas, que son compartidas por individuos de una misma cultura (34).

Dentro de estos múltiples factores que la componen, las creencias y mitos alimentarios, constituyen dos componentes de preponderancia socio-cultural, siendo las primeras definidas por nociones que se tiene de los alimentos a partir de experiencias, ideas y emociones aprendidas por herencia social o familiar (35) y las segundas definidas por un conjunto de creencias sin asidero científico válido que se le atribuye a lo que se ingiere de manera positiva o negativa (36). Un tercer elemento, está representado por las prácticas alimentarias, que son complejas interacciones biopsicosociales, químicas y culturales relacionadas con la comida (37). Un cuarto factor, corresponde a las representaciones alimentarias, definidas por significados otorgados a lo que se come que derivan de simbolismos del orden afectivo, social y cultural que condicionan la alimentación (38). Un quinto componente lo conforma el comportamiento alimentario “*que incluye el qué, cómo, por qué y para qué*” se consumen ciertos alimentos (39) y un último factor, está definido por los conocimientos alimentarios, que corresponden a la información nutricional que se tiene de los alimentos, lo que hace elegir a un producto por sobre otro (40).

### **3.1 Cultura alimentaria familiar y su influencia en la selección de alimentos**

La familia es la entidad natural y primordial de la sociedad, conformada por individuos que comparten una misma economía, vivienda y alimentación (41).

La familia juega un rol fundamental en la adquisición de los hábitos alimentarios y en la transmisión de la cultura alimentaria, dado que en la infancia los niños observan la conducta de sus padres, apropiándose e identificándose de dichos actos, con lo cual determina sus gustos y preferencias por ciertos alimentos. Se sabe que los niños no comen lo que no les gusta, ante esto se trata de cambiar o modificar sus preferencias, a través de la exposición repetida de alimentos que permita generar un estímulo condicionado que va asociando determinados alimentos con eventos específicos (fiestas, castigos, estaciones), provocando así un efecto modulador sobre el comportamiento que finalmente repercutirá en la formación de sus hábitos alimentarios. Por esta razón, es imprescindible inculcar desde temprana edad hábitos de alimentación saludables, que se repitan sostenidamente y se consoliden con el tiempo (42-43); sin embargo, estas costumbres son susceptibles de modificar en el transcurso de la vida, ya que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos socioculturales, biológicos y ambientales, por lo que para saber si existe relación entre la cultura alimentaria familiar y la formación de hábitos alimentarios, inevitablemente habrá que remontarse en la infancia del individuo, ya que como se mencionó, es en esta etapa de la vida donde se forman los hábitos alimentarios, que contribuirán a un desarrollo, crecimiento y maduración biopsicosocial óptimos, donde los aspectos fisiológicos, sociales y familiares tendrán relevancia; siendo los familiares el principal factor de influencia en los hábitos alimentarios, ya que constituyen un conocimiento social específico, naturalmente adquirido en el seno familiar a través de la comunicación de pensamientos, información, educación y saberes, transmitidos de padres a hijos (44).

#### **4. Hábitos Alimentarios**

Desde una mirada antropológica, *"los hábitos alimentarios son comportamientos estandarizados en relación a los alimentos, que un grupo de individuos han aprendido a través de una cultura determinada, es así como a partir de estos ellos eligen, consumen y distribuyen, considerando la disponibilidad existente"* (45).

Por otra parte, hábitos alimentarios son el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los hábitos frente a la alimentación se adquieren a través de la *"experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales"* (46-47).

Cabezuelo y et al., 2007, define hábitos alimentarios como la tendencia a seleccionar y consumir determinados alimentos por sobre otros, señalando además que no son innatos, si no que se adquieren en el transcurso de la vida, comenzando en la infancia y consolidándose en la adolescencia. Éstos se ven influenciados por diversos aspectos, como los económicos, geográficos y religiosos; por diferentes formas de vida, por la disponibilidad de tiempo para preparar las comidas, horarios de trabajo o de clases, tradiciones culturales, influencia de la publicidad de alimentos, etc., pero sin dudas es el medio familiar el factor que más influye en la formación de hábitos alimentarios del niño, ya que éstos últimos observan e imitan de manera diaria y continua los hábitos alimentarios de sus padres y familias (48).

##### **4.1 Hábitos alimentarios de las familias chilenas**

De acuerdo a la VII Encuesta de Presupuestos Familiares de septiembre del 2011-2012, las familias chilenas presentan un gasto promedio en alimentos y bebidas no alcohólicas de \$150.000 pesos mensual, representando el 18,63% del

presupuesto total de los hogares chilenos. Además, dentro de los alimentos más consumidos por los hogares en Chile, el pan corriente sin envasar es consumido por el 93,2% de la población, las bebidas gaseosas por el 77,3%, los embutidos cocidos, cecinas y fiambres por el 66,5%, la carne de vacuno por el 65% de la población, la lechuga por el 53,6% y el yogur por el 53,2 % de la población chilena (49).

#### **4.2 Inadecuados hábitos alimentarios en las familias chilenas**

Chile es un país que presenta inadecuados hábitos alimentarios en su población, ya que el cumplimiento de las recomendaciones entregadas por las Guías Alimentarias para la población chilena (50) está muy por debajo de lo sugerido, donde solo el 12,9% de la población lleva acabo satisfactoriamente las recomendaciones de consumo de frutas, verduras, leguminosas, lácteos, agua y pescados. El cumplimiento más alto lo constituye el consumo de frutas y verduras (53,5%), y en el caso de las leguminosas y lácteos, alrededor de un cuarto de la población (25%) consume lo establecido en las guías. El aporte más bajo, en referencia a lo recomendado por las guías se registra en el consumo de agua (11,7%) y de pescados (17%). De manera resumida el 95% de los chilenos debe mejorar la calidad de su alimentación; donde el 87% tiene derechamente malos hábitos y el 8% tiene algunos hábitos alimentarios buenos. Solo el 5% de la población presenta hábitos alimentarios saludables (51).

#### **4.3 Influencias socioculturales y económicas en los hábitos alimentarios de las familias chilenas**

Los hábitos alimentarios se han visto influenciados por una serie de factores que han contribuido a alterar la dinámica familiar al comer, como lo son la falta de tiempo por parte de los padres para preparar los alimentos por motivos laborales o por la incorporación de la madre al mercado laboral, lo que ha conducido a una

pérdida del control por parte de los progenitores, para inculcar a los hijos el consumo y cantidad de alimentos de calidad (52). Dentro de estos factores, la falta de tiempo libre, ha determinado un estilo de vida que no da cabida a los hábitos alimentarios saludables. Actualmente el 47% de los chilenos tienen horarios establecidos para las comidas diarias versus el 42% que declara no tener horarios establecidos y consumir alimentos entre comidas (53).

Bolaños (2009), a través de un estudio muestra que a medida que incrementa el desarrollo económico de los países, se van modificando igualmente los patrones alimentarios, observándose un mayor consumo de alimentos con altas densidades energéticas que reemplazan a las dietas tradicionales más equilibradas (54).

Dicho incremento en el desarrollo económico de los países se enmarca en lo que se conoce como transición alimentaria y epidemiológica, que constituye un cambio en los hábitos alimentarios de los individuos, producto de un mayor poder adquisitivo, aparición de nuevos alimentos gracias a la tecnología alimentaria, globalización de los medios masivos de comunicación, variabilidad en el precio de los alimentos, mejor acceso a la comida y nuevos procedimientos para la distribución de los alimentos (55-56).

En el contexto de los cambios socioculturales y del desarrollo económico de los países, el rol fisiológico de la madre, que culturalmente era el del cuidado de los hijos, ha ido cambiando. Actualmente la mujer se ha ido integrando progresivamente a diversas actividades laborales fuera del hogar, lo cual ha ido alterando la dinámica de comer en familia; no obstante sigue manteniendo un papel preponderante en la planificación y preparación de la alimentación familiar, por lo que es probable que su estilo de alimentación y formas de preparar los alimentos refleje de cierta manera los hábitos alimentarios del grupo familiar (57).

## **5. Técnicas culinarias en la alimentación familiar chilena**

Por técnicas culinarias se entiende a los procesos de transformación de los alimentos a través de operaciones que permitan lograr cambios de estados en los recursos, para hacerlos comestibles. Las características de las operaciones, las transformaciones deseadas y el concepto de lo ingerible, difieren entre grupos, tiempos y contextos; en ello residirá la especificidad de las técnicas culinarias (58).

Referente a las habilidades y técnicas culinarias familiares, un estudio chileno de Vio F. et al. (2015), reveló que las habilidades culinarias entre padres e hijos, eran muy similares. Dentro de sus resultados, el 70% de los hijos dijo preparar ensaladas uno a cuatro días por semana, 66,6% hacer un sándwich y 46,7% pelar y picar fruta. Solo un tercio de los niños dijo ser capaz de preparar un plato de comida sin ayuda, siendo la mitad de las preparaciones arroz y la otra mitad fideos y huevos. Respecto a las habilidades culinarias de los padres, el 79% dice preparar ensaladas verdes diariamente, pero sólo 14,4% prepara cena con pollo, pescado, vegetales o una cena completa para dos personas todos los días (18,9%); además, la comida en casa la prepara la mamá (93,3%) y el 82,2% dice que le gusta cocinar, pero que por motivos laborales no podían comer en familia, por lo que comían fuera del hogar (60%) (59).

## **6. Dinámica de comer en familia**

Al momento de comer, la dinámica de hacerlo o no en familia, junto al tiempo que los padres pasan fuera del hogar por motivos laborales, son factores que presuntamente estarían implicados en el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados, sobrepeso y obesidad (60-61). Por lo anterior, se ha identificado que los niños que comen solos poseen un mayor riesgo de desarrollar malos hábitos alimentarios, sobrepeso u obesidad, frente a los que comen en compañía de su familia (62).

Comer juntos en familia, fortalecería los lazos de confianza entre los individuos, los que consumirán los alimentos, confiando en que son saludables e inocuos, lo cual podría ser transmitido de padres a hijos, a través de un aprendizaje social (63).

## **7. Familia y su relación comunicativa con la comida a través del aprendizaje social**

*“Dentro de los comportamientos alimentarios, la imitación de modelos (representado en el caso de los niños, por los padres), que los individuos aprenden a través de lo que observan y escuchan, estaría dado por el aprendizaje social, a través del cual se puede transmitir información, conocimientos, actitudes, íconos e imágenes, que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y la comunicación social” (64).*

El primer aprendizaje social del ser humano, se inicia con la alimentación, donde el constante refuerzo en el consumo de alimentos ejercido de manera diaria por parte de la familia, potenciará el desarrollo de las preferencias sensoriales en los niños y niñas, las que finalmente contribuirán a consolidar los hábitos alimentarios saludables en base a la cultura alimentaria familiar (65).

Además, el aprendizaje social estaría dado por el hecho de que un alimento se perciba como valorado y aceptado por los otros y que esto defina por si solo la formación del gusto, lo cual implicaría que socialmente una comunidad aprenda a que les guste lo que de todas maneras estarían obligados a comer (66).

Referente a la relación comunicativa con la comida, un estudio nacional de Alvear (2015), evidenció que al momento de celebrar los chilenos lo hacían en familia o con amistades y consumiendo carne asada o “asado”, lo cual significaría comer bien; además de considerar la carne como un alimento energético. Las comidas chatarras y bebidas gaseosas, tendrían un significado simbólico de felicidad, premio y placer para los entrevistados. Respecto a lo que se compra, predominaría el sabor y poder saciador, por sobre el costo y al momento de

cocinar, rol que recaería en la mujer, se prepararía lo que hubiere disponible; siendo una de las preparaciones más típicas el arroz, los tallarines y legumbres. Por último, los niños emergen como nuevos actores que influenciarían en la toma de decisiones sobre que se va a consumir, influencia que estaría condicionada por la publicidad y los medios de comunicación masiva (67).

### **7.1 Influencia de los medios de comunicación y publicidad en el consumo y selección de alimentos**

Los medios de comunicación tienen gran influencia en la elección del consumo de alimentos y en el comportamiento de la población infantil y juvenil, por lo que sus mensajes pueden ser potenciadores o perjudiciales para la salud (68-70).

La publicidad en los medios de comunicación fomentan el consumo de alimentos poco saludables e inclusive y no en pocos casos, transmiten información y conceptos nutricionales erróneos. Esto último pareciera influenciar en la disponibilidad de alimentos de elevado contenido calórico en el hogar (71-74).

Un estudio cubano señala que los adolescentes adquieren conocimientos sobre el consumo de verduras a través de la televisión (95%), seguido de la escuela (79%), la radio (62%) y 52% la familia (75).

Otra investigación realizada en Perú muestra que los medios de comunicación masiva, en particular la televisión, tiene grandes influencias sobre las creencias, comportamientos y aprendizaje de las personas, pasando así a ser el principal medio de comunicación para promover el aprendizaje, superando la influencia de la familia y la escuela (76).

En el ámbito nacional, estudio chileno efectuado a estudiantes universitarios, muestra que la percepción que ellos tienen de la influencia de los medios de comunicación en sus hábitos alimentarios es más que nada una influencia informativa, ya que no tendrían el poder para modificarlos (77).

## **8. Hábitos Alimentarios en la población de estudiantes universitarios en el mundo y en Chile**

A nivel internacional, los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios se caracterizan por eludir frecuentemente las comidas, comer entre horas, preferir la comida rápida, bajo consumo de frutas y verduras y con frecuencia consumir alcohol (78-81).

A nivel nacional, los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios no difieren mucho de los resultados arrojados por estudios internacionales e igualmente se caracterizan por el no consumo de alimentos entre las comidas principales, en su mayoría no desayunar, ayunos prolongados por largas horas durante el día, bajo consumo de lácteos y pescados, consumir solo tres comidas principales al día, consumo excesivo de azúcares, preferir la comida rápida rica en grasa como primera alternativa y bajo consumo de frutas y verduras (82-87).

La población de estudiantes universitarios constituye un grupo clave para la promoción y prevención en salud, considerando además el significativo incremento que ha tenido en los últimos años, pasando de 520.000 estudiantes matriculados en la educación superior chilena el año 2002 a 1.100.000 el año 2012; resultando con esto que el 38% de los jóvenes chilenos de entre 25-34 años accede a la educación superior en Chile (88).

Frente a estos resultados surge la necesidad de profundizar en los factores que pudiesen ir gestando estos inadecuados hábitos alimentarios en la población de estudiantes universitarios, siendo un factor fundamental a estudiar y profundizar, la familia del alumno de educación superior.

## **CAPÍTULO 2: Materiales y Métodos**

## **2.1 Definición de situación problema**

**2.1.1 Pregunta de investigación:** ¿Qué percepción presentan los estudiantes universitarios que ingresan a la carrera de Nutrición y Dietética, sobre la influencia que ejerce la cultura alimentaria familiar en sus hábitos alimentarios, durante el primer semestre del año 2016?

**2.1.2 Objetivo General:** Interpretar la percepción que presentan los estudiantes universitarios que ingresan a la carrera de Nutrición y Dietética de diferentes universidades de Concepción, sobre la influencia que ejerce la cultura alimentaria familiar en sus hábitos alimentarios, durante el primer semestre del año 2016.

### **2.1.3 Objetivos Específicos**

- Indagar en la percepción de la influencia que presentan las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.
- Analizar la percepción de la influencia que presentan las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.
- Describir la percepción de la influencia que presenta la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.

#### **2.1.4 Justificación y viabilidad del estudio**

La investigación presenta su génesis en las experiencias personales vividas por el autor, a través de la supervisión de prácticas e internados en el área de Atención Primaria de Salud (APS) en estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética de diferentes casas de estudios superior, tanto en Santiago, como en Concepción; donde al supervisar la consulta nutricional que hacían los estudiantes de Nutrición y Dietética al paciente, se presencié que éstos, en reiteradas oportunidades entregaban recomendaciones nutricionales al paciente sin asidero científico, experimental o literario y al preguntarles de donde habían obtenido dicha información, referenciaron que de sus familias, como concepto o creencia familiar.

Por lo anterior, la investigación en curso se justifica, ya que permitirá conocer en mayor profundidad, la percepción que presentan los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, sobre la influencia que tiene la cultura alimentaria familiar en la formación de sus hábitos alimentarios.

Su viabilidad, representada en la capacidad real de poder realizar este estudio, considerando los recursos disponibles y las características del contexto; resultaría completamente factible en esta investigación, ya que se cuenta con el tiempo para efectuarla (por parte del investigador, los entrevistados y guía), con la disponibilidad de los sujetos (estudiantes), con la cooperación de autoridades (aprobación por comité de ética y por los directores académicos de las diferentes casas de estudio superior), con las instalaciones (infraestructura de las universidades), con el dinero (mínimo, considerando solamente los traslados) y con la experiencia en estudios similares de los docentes guías de la UCSC.

### **2.1.5 Supuesto**

La cultura alimentaria familiar influenciaría de manera positiva o negativa los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética y por consecuencia, sería un modelo a seguir.

## **2.2 Tipo de diseño**

### **2.2.1 Identificación Tipo de Proyecto: Diseño Cualitativo**

Una de las características fundamentales de la investigación cualitativa, es que busca construir la realidad de una manera específica y local, a partir de percepciones, emociones, conocimientos, simbolismos y significados, con la finalidad de comprender, conocer y aprender la realidad de una situación, desde la perspectiva de los participantes, profundizando en el conocimiento que los sujetos entienden de la situación, basado en sus propias experiencias de vida, con el fin de poder comprender mejor el tema en estudio, sus componentes y condiciones generales (89).

Además, en este tipo de diseño, la riqueza que le dan las descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables, a través de las experiencias referenciadas por los mismos participantes, hacen de este un proceso activo, sistemático y riguroso de indagación dirigida, en el cual se toman decisiones sobre lo que se va a investigar, a partir de las actitudes, creencias, pensamientos, experiencias y reflexiones expresadas por los mismos participantes (90).

Por último, el diseño cualitativo permite profundizar en los conceptos y percepciones que presenta una persona sobre un hecho o un determinado fenómeno en estudio, en el medio en que este último ocurre (91).

### **2.2.2 Método**

Enfoque Fenomenológico, ya que su propósito se centra en brindar un enfoque que describe el comportamiento de los individuos en su propio contexto, a través del relato de sus experiencias vividas (92).

Particularmente el método fenomenológico se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los entrevistados, las que están dadas por la descripción desde el punto de vista de estos últimos del fenómeno en estudio y el como ellos colectivamente lo entienden. Con la información obtenida a través de ellos, el investigador analiza el discurso, para lo cual desarrolla intuición e imaginación para así lograr interpretar y dar significado a dichas experiencias referenciadas por los entrevistados, logrando así contextualizarlas en tiempo y espacio (93).

### **2.2.3 Técnica**

Se efectuó una entrevista semiestructurada, ya que éstas *“presentan flexibilidad, debido a que parten de preguntas planeadas que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio, reduciendo así formalismos y ambigüedades, pudiendo a su vez adaptarse a los entrevistados, motivando así al interlocutor”* (94); que en el caso de este proyecto de investigación, las descripciones del mundo en el que se desenvuelven los alumnos, guardan relación con las experiencias que han tenido en el seno familiar, vivencias que pudiesen influenciar la formación de sus hábitos alimentarios.

Dichas descripciones del fenómeno permitirán lograr interpretaciones fidedignas del significado que tiene la cultura familiar y su influencia en los hábitos alimentarios en los jóvenes universitarios.

La técnica se desarrolló a través de la grabación de la entrevista, utilizando para ello una grabadora de uso básico, la que permitió tener un registro de audio para

escuchar, observar y analizar los hechos repetidas veces, para luego ser traspasados a formato papel (Anexo VIII).

## **2.3 Sujetos de estudio**

### **2.3.1 Universo**

Correspondió a estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética. Todos los entrevistados cursaban sus estudios en la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción y en la Universidad Santo Tomás, Concepción.

### **2.3.2 Unidad de Análisis**

Correspondió a cada uno de los estudiantes universitarios que ingresen a la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción y de la Universidad Santo Tomás, Concepción.

### **2.3.3 Criterios de selección del estudio:** criterios de inclusión y de exclusión

#### ***Criterios de inclusión:***

- Estudiantes de 1º año de la carrera de Nutrición y Dietética.
- De la Universidad Católica de la Santísima Concepción y Santo Tomás, Concepción.
- Alumnos regulares.
- Desde 16 años, sin límite de edad máxima.
- Que vivan o no con sus familias.
- Que participen en forma voluntaria en el proyecto, firmando consentimiento Informado.

### ***Criterios de exclusión:***

- Que hubieren cursado otras carreras, antes de ingresar a Nutrición y Dietética.

## **2.4. Muestra**

### **2.4.1 Muestreo Cualitativo**

La estrategia para la obtención de la muestra se basó en un muestreo de casos-tipo, ya que lo que se persigue a través de este tipo de muestra, es la profundidad y calidad de la información y no la cantidad ni la estandarización (95). Además, este tipo de muestreo permite obtener información sobre las percepciones, valorizaciones y significados propios de un determinado grupo social, con características similares entre sí, lo cual permitirá profundizar en el análisis de sus patrones de identificación (96).

En el caso de este estudio, el muestreo de casos-tipo, basado en personas con características similares entre sí, correspondió a estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, a través de los cuales se obtuvo información sobre la percepción que éstos presentaban, de la influencia que tiene la cultura alimentaria familiar, en la formación de sus hábitos alimentarios.

### **2.4.2 Tamaño muestral**

El tamaño muestral resultó del punto de saturación de las respuestas, es decir, que ésta se obtuvo cuando luego de escuchar diversas ideas sobre cada pregunta efectuada, no aparecieron nuevas observaciones adicionales, permitiendo así con los elementos ya obtenidos, construir una teoría comprensiva y convincente sobre el tema (97). Se entrevistaron a 15 estudiantes universitarias del sexo femenino, ya que los pocos alumnos del sexo masculino existentes en la carrera de ambas universidades, no estuvieron interesados en participar de este estudio.

Todas las estudiantes cursaban sus estudios en dos universidades, ocho de las cuales lo hacían en la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción y siete en la Universidad Santo Tomás, Concepción.

## **2.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

### **2.5.1. Tipo de Instrumentos para la recolección de datos**

Se elaboró una entrevista semiestructurada (Anexo VI), la cual fue validada por la opinión de tres expertos en el área, los cuales previo haber leído y analizado el proyecto de investigación, lo validaron sin efectuar modificaciones ni comentarios. Posteriormente procedieron a completar con sus datos personales un certificado de validación de instrumento de recolección de datos, además de firmarlo y timbrarlo (Anexo VII).

### **2.5.2. Protocolo de administración de instrumento**

- Se tuvo el primer contacto con los estudiantes, al inicio de las cátedras de docentes de la UCSC y UST respectivamente.
- Se les dio a conocer en esta instancia el estudio y sus objetivos
- Luego de explicar la investigación, se les invita a los interesados a inscribirse a través de un listado que incluía nombres y apellidos, fono y email; listado que se hizo circular persona a persona, para que se anotaran los que desearan participar del estudio.
- A través de estos datos, se contactó a los alumnos vía telefónica y se comenzaron a agendar las entrevistas.
- Una vez concretada la entrevista, se les solicita a los estudiantes la firma del consentimiento informado, previo haberles informado que todo el proceso sería grabado.
- Se aplica el instrumento de recolección de la información a los entrevistados, el cual se efectuó personalmente en el pasillo del cuarto piso en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima

Concepción y también de manera personalizada en un módulo de estudio de la biblioteca de la Universidad Santo Tomás.

- A través de la aplicación del instrumento de recolección de la información se intentó inducir lo menos posible las respuestas, para así enfocar el proyecto de investigación, “*solo*” en la influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios y no en la influencia de la casa de estudio superior y/o la de sus compañeros de estudio, en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en estudio.
- Se traspasan las entrevistas de audio a formato papel
- Se codificaron y analizaron las entrevistas
- Se consiguieron los resultados
- Se obtuvieron las conclusiones

### **2.5.3. Control de calidad de datos**

Posterior a la grabación de audio de las entrevistas, se traspasaron a formato papel, se codificaron y analizaron por parte del investigador.

Además, para controlar la calidad de los datos, las entrevistas semiestructuradas fueron validadas y aprobadas por tres Nutricionistas.

### **2.5.4. Factibilidad de acceso a los datos**

Por hacer docencia en la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás, se pudo tener acceso directo hacia los estudiantes de dicha carrera e institución; por ser alumna regular de magíster de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, se pudo a través del tutor y encargado del magíster, tener acceso a los estudiantes de dicha institución.

### **2.6. Medición de categorías de análisis**

A través del análisis de contenido, se codificaron las unidades en categorías y se compararon las subcategorías entre sí de manera manual (Anexo I), para luego ser agrupadas en temas y buscar posibles vinculaciones.

## **2.6.1 Identificación de categorías**

**Categoría 1:** Percepción de Creencias alimentarias

**Categoría 2:** Percepción de Técnicas culinarias

**Categoría 3:** Percepción de relación comunicativa con la comida.

## **2.6.2 Definición conceptual y operacionalización de categorías**

- **Categoría percepción de creencias alimentarias familiares**

### **Definición conceptual:**

Como creencias alimentarias “*se entiende a las generalizaciones de expresiones o ideas conscientes o inconscientes que las personas dicen o hacen sobre los alimentos, las cuales se originan a partir de las nociones, experiencias y emociones aprendidas y que permanecen en el tiempo*” (98).

### **Definición operacional:**

En este proyecto creencias alimentarias tendrá el mismo significado, pero serán referenciadas desde la percepción de los mismos estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética entrevistados.

- **Categoría percepción de técnicas culinarias familiares**

### **Definición Conceptual:**

Por técnicas culinarias se entenderá al conjunto de procedimientos por lo que se somete a los alimentos para convertirlos en una preparación comestible, proceso que aborda desde las operaciones preliminares del alimento en bruto o crudo hasta su cocción y preparación culinaria resultante, a través de diferentes formas (99).

**Definición operacional:**

En este estudio, por técnicas culinarias se entenderá al conjunto de procedimientos por lo que se somete a los alimentos para convertirlos en una preparación comestible, proceso que abordará sólo el “tipo de cocción de sus ingredientes y la preparación culinaria que resulte”. Éstas serán referenciadas desde la percepción de los mismos estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética entrevistados.

- **Categoría percepción de relación comunicativa con la comida familiar**

**Definición Conceptual:**

Por relación comunicativa se entiende a la transmisión de información por medio del aprendizaje social (visual, auditivo o gustativo), aprendido a través de la imitación de modelos (100).

**Definición Operacional:**

En este proyecto se entenderá como relación comunicativa a la transmisión de información por medio del aprendizaje social (visual, auditivo o gustativo), aprendido a través de la imitación de modelos de índole alimentario, los cuales serán referenciados desde la percepción de los mismos estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética.

## **2.7. Análisis de datos**

### **2.7.1 Reducción y análisis de la información**

La reducción de la información se efectuó traspasando las entrevistas del audio a formato papel, para luego ir procesando las categorías y subcategorías de manera manual.

El análisis de la información se realizó a través del Análisis de Contenido, ya que éste se basa en el cómputo de la presencia o ausencia de ciertas características definidas y catalogadas previamente por el investigador, lo cual permite simplificar las respuestas obtenidas en categorías mínimas que expresen la idea del entrevistado, para así agrupar las respuestas similares bajo los mismos criterios, generando finalmente una lista de categorías que representan el total de las respuestas (101).

### **2.7.2 Clarificación, sistematización y comparación de resultados**

Con el listado de categorías obtenidas a través del análisis de contenido se buscaron posibles vinculaciones, las cuales se codificaron en unidades, obteniéndose así finalmente los resultados de la investigación (Anexo II).

## 2.8 Flujograma de procedimientos



## **2.9. Aspectos éticos**

El protocolo de investigación y la información destinada a los participantes, se sometió a evaluación y aprobación del Comité de Ética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, previo a la iniciación del estudio (Anexo III y IV).

Previo a efectuar una intervención en seres humanos, debe primar la reflexión ante toda acción que se haga y considerar también si es legítimo desde el punto de vista moral; vale decir, si el acto es útil para la sociedad, entonces es considerado lícito. El principal criterio para discernir sobre la moralidad de la investigación, es la consideración del hombre como persona y este estudio así lo contempla, ya que acepta y promueve la dignidad inalienable de la persona. Además, se respeta el valor absoluto del hombre, la dignidad de este y el respeto a su libre decisión, no en un contexto individualista, sino dentro de una consideración comunitaria (102).

Como en esta investigación se trabajó con personas y a través de ellas se obtuvo la información que se requería, fue de vital relevancia no utilizar a la persona como medio, cosificándola o instrumentándola (103), si no que muy por el contrario, se partió de la base del respeto por su autonomía individual, sus derechos y libertades esenciales que emanasen de la naturaleza humana, por lo que se veló por la protección de su intimidad y dignidad, con la finalidad de que sus derechos como persona, no resultasen vulnerados (104).

Para poder cumplir con lo anteriormente mencionado, el soporte ético de esta investigación incluyó completar y firmar un consentimiento informado (ver Anexo V) conforme a lo estipulado por la Ley 20.120, art. 11; a través del cual los sujetos confirman su voluntad de participar en el estudio, de forma libre y voluntaria, sin influencia indebida, incentivo o coerción. Este documento presenta información clara sobre los objetivos y propósitos de la investigación, procedimientos, quienes son los encargados de la recolección de datos, la privacidad de las identidades de

los participantes, agradecimiento por el tiempo prestado para participar en esta actividad, beneficios y riesgos previsibles; fuentes de financiamiento y derecho a rehusarse a participar o abandonar el estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificarse y sin riesgo de represalia, ya que durante todo el proceso, se valoró la real importancia del ser humano, donde el principio de autonomía y la vida humana constituye un valor absoluto (105).

Los datos obtenidos quedarán en absoluta reserva del investigador y no se proporcionará información a terceros (106).

## **CAPÍTULO 3: Resultados y Análisis**

## **Percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios del estudiante universitario.**

Desde el ámbito cognitivo, del conocimiento sobre los alimentos, cerca de la mitad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética entrevistados refieren saber sobre esta temática y un poco más de la mitad de los alumnos percibe que el conocimiento de sus familias es regular, poco o no saben de los alimentos; solo un estudiante señala no presentar conocimiento de los alimentos al igual que su familia.

*“Hay conocimientos pequeños, más que conocimientos, son como hábitos que ellos ya tienen, entonces, yo trato igual de enseñarles cosas, pero a veces no les gusta que yo le enseñe en realidad y se enojan...”* (Entrevista 6).

De lo anterior se interpreta que los estudiantes universitarios perciben tener un mayor conocimiento de los alimentos del que tienen sus familias.

Respecto a los mitos y creencias alimentarias, gran parte de los entrevistados referenciaron no presentarlos, exceptuando un alumno; en cambio más de la mitad de los estudiantes identificaron mitos y creencias alimentarias en sus familias, siendo el mito más recurrente el creer que las aguas calientes de cualquier infusión, como de limón y té principalmente, sirven para bajar de peso, mejorar el metabolismo o para emulsionar los “lípidos del cuerpo”.

*“Si, que mi papá creía que todo lo que comíamos con grasas, después hay que tomarse un té o algo caliente, para que se derritiera la grasa o no se hicieran bolas de grasas en el estómago”* (Entrevista 14).

De lo expuesto se interpreta, que los mitos y creencias alimentarias de la familia de los estudiantes universitarios, no interferirían en sus hábitos alimentarios, ya que éstos últimos aducen no tenerlos ni practicarlos.

Referente a la valorización de los alimentos, la mayoría de los estudiantes de Nutrición y Dietética entrevistados refirieron que ellos y sus familias valorizan los alimentos por sabor, calidad en sus nutrientes y por saludables; sólo una entrevistada refirió que ella y su familia no valorizaban los alimentos por nada.

*“Valorizamos los alimentos por el sabor; por ejemplo mi abuela es la que consume más legumbres, porque dice que las legumbres tienen un aporte más grande de proteínas que el resto de los alimentos. Entonces es por el sabor y por el contenido nutricional”*

(Entrevista 12).

Por lo anterior, se interpreta que el valor que le otorgan a los alimentos las familias de los estudiantes universitarios, sí influiría en los hábitos alimentarios de éstos últimos, ya que la mayoría de ellos refirió valorizar los alimentos al igual que como lo hacían sus respectivas familias.

En relación a la construcción de significados en torno a celebraciones, la mayoría de los entrevistados refirieron que ellos y sus familias, celebraban las fechas especiales, como cumpleaños, fiestas patrias o navidad, con preparaciones típicas características como asados y de acompañamiento, papas en sus diferentes preparaciones, entre ellas papas fritas, con mayonesa, papas duquesas o con piel. Una segunda preferencia, la constituyó el pollo o pavo asado con papas duquesas o papas mayonesa y en una minoría, los acompañamientos fueron ensaladas y arroz; sólo tres entrevistados refirieron que ellos y sus familias no presentan preparaciones típicas especiales que los identificaran, para celebrar alguna festividad.

*“Cuando hay cumpleaños, siempre hacen un almuerzo familiar con papas mayo. Generalmente son pollo asado o con carne de vacuno asada”* (Entrevista 7).

*“No, en realidad es como lo que uno quiera comprar en realidad no hay algo específico, es lo que se le ocurra en el momento”* (Entrevista 4).

De lo expuesto, se interpreta que la construcción de significados que le otorga la familia del estudiante universitario a los alimentos que eligen en las celebraciones, influiría directamente en los hábitos alimentarios del entrevistado, ya que éstos últimos eligen los mismos alimentos en las celebraciones que sus familias.

En relación al comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de su núcleo familiar, la mayoría de los entrevistados percibe su comportamiento alimentario como bueno, esto debido a que es interpretado como responsable, preocupado, ordenado y saludable; en cambio, también en su mayoría, perciben el comportamiento alimentario de sus familias, como inadecuado, ya que es interpretado como desordenado, despreocupado, regular y malo.

*“Es desordenado en mi familia, mi comportamiento alimentario es más ordenado; ellos son súper buenos para comer, ya que mi abuela en un plato de comida manifiesta el amor por el resto; todos tienen exceso nutricional” (Entrevista 12).*

De lo anterior, se interpreta, que el comportamiento alimentario de las familias de los alumnos no influiría mayormente en los hábitos alimentarios de éstos últimos, ya que los entrevistados en su mayoría, percibe su comportamiento alimentario como adecuado, aunque el de su familia sea inadecuado.

## **Percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios del estudiante universitario**

Referente a la elección de la comida que se va a preparar, la mayoría de los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética percibieron, que ellos y sus familias, no tenían organización en lo que se va a cocinar; solamente cuatro entrevistados, señalaron que sí había organización semanal en la preparación de comidas en su núcleo familiar.

*“Ósea, más que nada preguntan diciendo que hago? y si... es elegir, se elige, solo si hay tiempo; porque si no preguntan, lo hacen nomás”. (Entrevista 8).*

También, resulta de relevancia resaltar, que aunque refieran no presentar organización cuando eligen sus preparaciones culinarias, cerca de la mitad de los entrevistados mencionan que, por lo menos una o más veces por semana, se prepara un plato de legumbres.

*“dos veces por semana legumbres, el día que sea; por lo general porotos y lentejas, el resto tratamos de consumir de todo, se prepara de acuerdo a lo que haya”  
(Entrevista 13).*

Se interpreta de lo anterior que, los criterios que tiene la familia del estudiante universitario a la hora de elegir que prepararán para su alimentación, si influyen en sus hábitos alimentarios, ya que éstos últimos se incluyen dentro de estos criterios, validándolos y practicándolos.

*“En la casa de mi pololo, siempre es así, los lunes tallarines, los martes lentejas, pollo y así. Honestamente yo me aburriría de eso. Cuando chica tuve nana y me hacían cuando llegaba los martes del colegio tallarines y decía ¿no hay otra? y a la otra semana ya me aburría y yo no sirvo para eso” (Entrevista 3).*

En relación a las preparaciones culinarias más elaboradas por su núcleo familiar, la mayoría de los estudiantes perciben que ellos y sus familias prefieren preparaciones derivadas de las papas o a base de arroz o de tallarines, por la facilidad en su elaboración, por costo o por gusto; solo tres entrevistados señalaron que la preparación más realizada por su familia eran las leguminosas, pero que para ellos no lo era y que no tenían preferencia por ninguna.

Por otro lado, las técnicas culinarias de cocción, más utilizadas por el estudiante de Nutrición y Dietética y su núcleo familiar, en orden decreciente, son los “dorados” o salteados, las frituras y al agua; solo dos entrevistados refirieron como técnicas culinarias de cocción las al vapor o al horno.

*“El arroz, nos gusta. El huevo también porque nos gusta. Las preparaciones son de distintas formas, por ejemplo, papas doradas obviamente en el sartén con aceite. Lo que más se repite es el arroz, las papas” (Entrevista 15).*

Se interpreta que, las preparaciones y técnicas culinarias de cocción utilizadas por el núcleo familiar del estudiante universitario, influyen en los hábitos alimentarios de éstos últimos, ya que ellos las validan y se incluyen.

*“yo creo que lo que más se repite es el arroz, porque es súper rápido de hacer y nos gusta mucho” (Entrevista 4).*

Respecto a cómo se distribuyen los alimentos dentro de su núcleo familiar, entendiéndose por distribución de alimentos a la porción a servir al momento de comer todos juntos; la mayoría de los entrevistados percibieron que estaba definida por porción, entendiéndose por porción a una cantidad cuantificada de comida, en medida casera a servir por persona; el resto, refirió que la distribución de alimentos estaba definida por gusto, por género, por tamaño corporal y saciedad; solamente un entrevistado señaló que era todos por igual. Esta distribución de alimentos ellos la validaban y la practicaban.

*“A mi papá el plato más grande, porque mi papá come más, si pero a mí me dan más poco para que no engorde tanto” (Entrevista 5).*

Por lo anterior, se interpreta que, la manera que tienen de distribuir los alimentos en el núcleo familiar del alumno, si influye en sus hábitos alimentarios, ya que dentro de sus respuestas los entrevistados validan y justifican dicha distribución.

Referente a la accesibilidad a los alimentos que tiene la familia de los entrevistados, éstos percibieron, en su mayoría que, la obtención de alimentos estaba definida por disponibilidad de dinero y accesibilidad. Solo una minoría percibe que, se define por calidad y costumbre a comprar los mismos alimentos.

*“Primero se priorizan a las cosas que faltan y si es que va quedando se agregan otras cosas, pero no es como que van y compran, compran, compran y luego pasan a caja y a ahí ven cuanto...se hace el pedido, pero si sobran cosas del mes anterior, se compra lo que se falta, se rellena” (Entrevista 6)*

En relación a la disponibilidad de los alimentos, la mayoría de los estudiantes indica que sus familias efectúan la compra de abarrotes en el supermercado de manera mensual y solo dos de ellos señalan, que es semanal. En la compra de frutas y verduras, cerca de la mitad de los entrevistados referenciaron que la realizaban en las ferias instaladas en las mediaciones de sus hogares y el resto de los alumnos, señalaron que se compraban en diferentes lugares como, verdulerías, supermercado, negocio de barrio, en la Vega y por cosecha y se adquirirían de manera semanal o diaria.

*“Vamos los cuatro a comprar, de repente una vez al mes, pero ahí se compra todo. Las frutas y las verduras se compran todos los días, en el negocio. Y los abarrotes en el supermercado, el cual queda como a 10 minutos de la casa” (Entrevista 9).*

Se interpreta de lo anterior que la forma de disponer y acceder a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario sí influenciaría los hábitos alimentarios

de éstos últimos, ya que dentro de sus expresiones al responder, los entrevistados se involucran en el acto de comprar y acceder a los alimentos de la misma forma que lo hacen sus familias.

Alusivo a la relación entre el rol que cumple cada integrante del núcleo familiar y el estatus social y económico que el universitario de Nutrición y Dietética le atribuye, existe casi un consenso entre los entrevistados, al percibir la relación rol proveedor y estatus social como “todos por igual”; entendiéndose como rol proveedor al que aporta económicamente a la familia y como estatus social y económico a la preponderancia que tiene un miembro de la familia al momento de decidir que alimento se va a comprar. Una minoría de dos entrevistados señala, que quién decide que alimentos se compran, es el que ostenta el rol de proveedor, ya sea el padre o la madre.

*“Todos opinamos por igual, independiente del rol o lo que gane” (Entrevista 1).*

Como subcategoría, la mayoría de los estudiantes universitarios identifican el rol de la madre, principalmente como proveedor y cocinera, ya que es la que trabaja y compra los alimentos y todo lo demás en la casa y además, decide que es lo que se va a preparar, cocinando los alimentos.

*“En este caso, mi mamá es la que hace las compras, es la proveedora pero igual toma las ideas de todas nosotras, es democrática ella es la de las compras, pero vamos con ella para ver en cuanto vamos a comprar y damos opiniones la asesoramos. No hay privilegios” (Entrevista 11).*

Por último, menos de la mitad de los entrevistados identifica el rol del padre como proveedor, ya que es el que trabaja y cinco entrevistados señalan que en ausencia de éste último, en su reemplazo el rol de proveedor lo suple la madre o el abuelo.

De lo anterior se interpreta que, los roles referentes a la alimentación, estarían muy bien definidos en las familias de los entrevistados y éstos últimos los reconocen y validan, por lo que sí influirían en sus hábitos alimentarios.

### **Percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios del estudiante universitario.**

Dentro de la dinámica familiar, al momento de comer, la mayoría de los entrevistados señala que ellos y sus familias siempre lo hacen conversando como estuvo el día de cada cual y este diálogo se da con o sin el televisor encendido como medio distractor. Además, once de los alumnos entrevistados, refiere tener el celular en la mesa, no siendo éste un hábito o costumbre de sus respectivas familias, pero sí el de ellos; no obstante, por respeto a su núcleo familiar, la mayoría refiere, no hacer uso del aparato. Por último, tres alumnos refieren que no conversan al momento de comer en familia, ya que solo miran televisión.

Se infiere que la dinámica familiar a la hora de comer, si influenciaría los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, ya que estos últimos refieren en su mayoría, seguir el hábito familiar de comer todos juntos conversando y viendo o no televisión.

*“Todos en la mesa, a veces viendo la televisión. Hablamos harto mientras comemos. A veces yo estoy en el celular, pero casi nunca. Siempre por respeto a mis papás”*

(Entrevista 7).

En relación a las normas alimentarias de su núcleo familiar, entendiéndose como tales a la existencia de reglas relacionadas con la alimentación; cerca de la mitad de los entrevistados referenciaron que en el tiempo de comida de la Once, se alimentaban todos juntos en familia y una segunda mayoría señaló como norma, tiempos de comida establecidos, principalmente almuerzo y once; por último, una

minoría mencionó como regla relacionada con la alimentación consumir mariscos, siempre almorzar y los domingos, comer en familia.

*“No, es como la once todos juntos y nada más, no hay otra norma...”* (Entrevista 5).

De lo anterior se interpreta, que las normas alimentarias familiares sí influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, ya que éstos últimos en el discurso de la conversación las validan y se incluyen.

Referente a las prácticas alimentarias existentes en el núcleo familiar del entrevistado y el cómo éste las valoriza; entendiéndose como tales, a las prácticas sociales relacionadas con la alimentación, que se ven influenciadas por la cultura o las tendencias familiares; existen diferentes prácticas alimentarias que los entrevistados reconocen como propias de su núcleo familiar, pero que ellos no las practican, como por ejemplo, pan en la mesa en cualquier tiempo de comida, consumir infusiones calientes después de las comidas, comer de manera abundante y a deshoras, almuerzos con pan y gran variedad de ensaladas.

*“Siempre la sopa o alimentos que sean mojados entre comillas, tiene que ser con pan. Yo antes lo hacía por la costumbre, pero ahora no, porque estoy tratando de bajar lo más posible el pan; yo ahora no lo hago”* (Entrevista 14).

Se infiere que las prácticas alimentarias que presenten los familiares del universitario, no influyen en sus hábitos alimentarios, ya que once de los entrevistados señala no tener, ni valorizar las prácticas alimentarias que sus familias en casi su totalidad, sí presentaban.

Respecto a si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos, los entrevistados referenciaron dos tendencias; la primera, que corresponde a más de la mitad de los entrevistados, respondió que los medios de comunicación y publicidad sí influenciaban el consumo de alimentos de ellos y su

núcleo familiar y esto debido más que nada por la oferta de alimentos y la segunda tendencia, que corresponde a menos de la mitad de los entrevistados, respondió que no influían en nada para ellos y su núcleo familiar, ya que siempre compraban los mismos alimentos, estuvieran o no en oferta y le hicieran o no publicidad.

Se interpreta, para ambas tendencias de respuestas que influenciando o no los medios de comunicación y publicidad el consumo de alimentos en las familias de los entrevistados, estos últimos siguen dichas influencias de sus respectivas familias; de otra manera, si su núcleo familiar se ve influenciado por los medios de comunicación y publicidad, el estudiante universitario también y viceversa.

*“Yo creo que no, porque siempre compramos lo mismo. O puede ser a veces para probar algo nuevo. Cuando se va a comprar, se ven los gustos, los sabores y por lo económico”*

(Entrevista 15).

## **CAPÍTULO 4: Discusión**

Existen numerosas investigaciones, a nivel internacional y nacional, que han focalizado su estudio en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, siendo sus resultados muy similares entre sí, por concluir que éstos últimos no consumen alimentos entre las comidas principales; presentan ayunos prolongados por largas horas durante el día; bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados; consumen solo tres tiempos de comida principales al día; presentan un excesivo consumo azúcares; prefieren la comida con alta densidad energética rica en lípidos como primera alternativa; se saltan las comidas y con frecuencia consumen alcohol (107-110).

En relación a los conocimientos en alimentación, cerca de la mitad de los estudiantes entrevistados percibieron saber sobre esta temática y un poco más de la mitad de los entrevistados perciben que el conocimiento de sus familias es regular, poco o no saben de los alimentos. Resultados diferentes se desprenden del estudio de Rodrigo M. et al., donde los estudiantes universitarios y sus familias presentarían deficiencias en conceptos básicos sobre alimentación, atribuyendo el entrevistado, esta carencia de conocimientos, a sus familias (111).

Por otro lado, casi una totalidad de los entrevistados percibe que los mitos y creencias alimentarias de sus respectivas familias no influyen en sus hábitos alimentarios, ya que los estudiantes de Nutrición y Dietética los identifican en su núcleo familiar, pero no los practican. Diferentes resultados obtuvo Cardona P., en estudiantes de otro grupo etéreo, los cuales avalan que los mitos y creencias

alimentarias familiares sí interfieren en los hábitos alimentarios de los integrantes de la familia (112).

Referente a las prácticas alimentarias existentes en el núcleo familiar del estudiante y el cómo éste las valoriza, éstas no ejercerían influencia en sus hábitos alimentarios, ya que la mayoría de los entrevistados las reconocen como propias de su núcleo familiar, pero no de ellos, por lo que no las practican, ni las valorizan. Distintos resultados obtuvo Bankoski A. et al. con escolares y sus respectivos padres, ya que en general, lo reportado como una práctica alimentaria en los niños, seguiría los mismos patrones alimentarios de los padres (113).

Alusivo al comportamiento alimentario, la mayoría de los entrevistados percibió el propio, como bueno (responsable, preocupado, ordenado y saludable); en cambio, también en su mayoría, percibió el comportamiento alimentario de sus familias como “no bueno” (desordenado, despreocupados, regular y malo). Disímiles fueron los resultados obtenidos en el estudio de Praga et al., donde los estudiantes universitarios perciben su comportamiento alimentario como poco o nada saludable (114).

La construcción de significados en torno a las preparaciones de alimentos que se eligen en las celebraciones y la valorización de los alimentos que le otorga la familia del entrevistado, corresponderían a factores que influirían en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, ya que éstos en su mayoría eligen las mismas preparaciones en sus celebraciones que sus familias, como lo son por ejemplo, los asados. Además, los alumnos valorizarían los alimentos al igual que

sus familias. Resultados similares son reportados en el estudio de Vera M. en estudiantes universitarios de intercambio en Chile, donde es también muy recurrente en las celebraciones de cumpleaños y en los dieciocho de septiembre, el consumo de carne asada o “asados”, los cuales se caracterizan esencialmente por su vínculo social y de identificación, los que a su vez se relacionan con el placer (115).

Las técnicas culinarias de cocción a base de salteados, frituras y al agua; la elección de la comida que se va a preparar, según lo que hubiere disponible y las preparaciones más utilizadas por su núcleo familiar, como papas, arroz y tallarines, si influenciarían los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios entrevistados, ya que la mayoría de ellos se identifica con ellas y las practican. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de otros autores, donde las técnicas culinarias de cocción más utilizadas por el estudiante, corresponderían a hervidos o al agua, fritos, al vapor y a la parrilla (116); la elección de la comida que se va a preparar dependería de lo que hubiera disponible en casa del estudiante (117) y las preparaciones más utilizadas por el universitario y su núcleo familiar, corresponderían a las basadas en masas o carbohidratos complejos (118).

En relación a la porción a servir al momento distribuir los alimentos y a la compra de los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario de Nutrición y Dietética, la mayoría de los entrevistados reportó que la porción a servir estaba definida por la cantidad cuantificada de comida a distribuir por persona (por medida casera) y que la compra de los alimentos estaría definida por los ingresos

económicos y la accesibilidad, lo cual sería validado y aceptado por los estudiantes entrevistados. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Duarte C. et al., donde la compra de alimentos entre los estudiantes universitarios, estaría definida principalmente por costo, accesibilidad y además, por gusto (119).

En este estudio existe casi un consenso en identificar los roles y el estatus social y económico que el estudiante universitario le atribuye, como igualitario; donde independientemente de los ingresos y el rol que tenga cada integrante de la familia, todos tendrían injerencia al momento de decidir que alimento se va a comprar o que se va a cocinar. Referente a los roles, para la mayoría de los entrevistados, el rol de la madre es el de proveedor y cocinera. Por otro lado, menos de la mitad de los entrevistados, identifica el rol del padre como proveedor. Similes son los resultados obtenidos en investigación de Troncoso C. et al., donde el rol de la madre es definido por los estudiantes, como de “protectora de la alimentación saludable” y “la que cocina” y el del padre de “proveedor” o el que compra los alimentos; no obstante, en este presente estudio, el rol de la madre sea igualmente de proveedor (120).

La dinámica familiar al momento de comer, si influenciaría los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, ya que estos últimos refieren en su mayoría seguirla, comiendo juntos conversando de sus respectivos días laborales, viendo o no televisión. Resultados diferentes se obtuvieron en el estudio de Vio F. et al., efectuado en estudiantes escolares y sus padres, donde solo el 35% de los

entrevistados respondieron, comer todos los integrantes del hogar juntos, a la misma hora, sin ver televisión (121).

Las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante de Nutrición y Dietética si influirían en los hábitos alimentarios de estos últimos, ya que ellos las validan y practican; donde cerca de la mitad de los entrevistados referencia como norma, en el tiempo de comida de la Once, comer todos juntos en familia y una segunda mayoría señaló, dos tiempos de comidas establecidos, que corresponderían al almuerzo y a la once. Similares son éstos resultados con los develados en el estudio de Ruiz M., donde los estudiantes universitarios refieren y validan como norma alimentaria de su núcleo familiar, el tomar todos los días desayuno y éste debía ser abundante y obligatorio (122).

Los medios de comunicación y publicidad presentan en este estudio, una dualidad en su influencia en el consumo de alimentos, ya que más de la mitad de los entrevistados percibe que sí influyen, por la oferta de alimentos y menos de la mitad señala que no influyen, ya que siempre compraban los mismos alimentos; por lo que si su núcleo familiar se ve influenciado por los medios de comunicación y publicidad, el estudiante universitario también se verá influenciado y viceversa. Investigación de Navarro S. et al., realizada en población universitaria, entrega resultados similares a los referenciados por más de la mitad de los entrevistados de este estudio, aludiendo que los medios de comunicación y publicidad tienen una gran influencia en la elección del consumo de alimentos, pudiendo provocar cambios en la selección de alimentos y en el comportamiento del consumidor. Esto último, lo diferencia de lo reportado por este estudio, ya que el influjo de los medios de comunicación y publicidad estaría dado solamente por la oferta (123).

## **CAPÍTULO 5: Conclusiones y Recomendaciones**

Se interpreta que los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de dos casas de estudio superior perciben que la cultura alimentaria familiar ejercería influencias positivas en sus hábitos alimentarios, pero que por otro lado, no ejercería influencias en los aspectos de la cultura alimentaria familiar, considerados como negativos por parte de los entrevistados.

Las influencias positivas de la cultura alimentaria familiar, estarían representadas en la construcción de significados en torno a las preparaciones de alimentos que se eligen en las celebraciones; en la valorización de los alimentos o el por qué ciertos alimentos tengan mayor importancia que otros; en las técnicas culinarias; en la elección de la comida que se va a preparar; en las preparaciones típicas a cocinar; en la compra y distribución de los alimentos; en la dinámica familiar al momento de comer, de hacerlo conversando y viendo o no televisión; en las normas alimentarias familiares, de comer todos juntos en el tiempo de comida de la once y en la influencia o no de los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos, ya que dentro del discurso de la entrevista, éstos últimos se incluyen en dichas prácticas, validándolas y considerándolas positivas.

Por otro lado, la no influencia de la cultura alimentaria familiar en sus hábitos alimentarios estaría definida por el poco o mediano conocimiento que su familia presenta sobre los alimentos, en sus malas prácticas y comportamientos alimentarios y en sus mitos y creencias alimentarias, ya que los estudiantes de Nutrición y Dietética refieren no practicarlos ni validarlos, considerándolos aspectos negativos en la cultura alimentaria de su familia. Además, los

entrevistados perciben presentar un buen conocimiento y comportamiento alimentario, pese a que el de su núcleo familiar no lo sea.

De lo anterior, se concluye que lo percibido por parte del entrevistado como una mala cultura alimentaria familiar, no influenciaría sus hábitos alimentarios. En cambio, lo percibido como una buena cultura alimentaria familiar, sí influenciaría sus hábitos alimentarios.

Como ya se mencionó, el hecho de que los estudiantes perciban tener un buen conocimiento y comportamiento alimentario y refieran en su mayoría, que el de sus familias es malo o incorrecto; es importante resaltar el hecho de que estos últimos igualmente validan y practican, al igual que sus familias, la misma selección de alimentos que tienen para celebrar festividades; cocinando, eligiendo y comprando los mismos alimentos; siguiendo su dinámica y normas alimentarias y valorizando los alimentos al igual que como lo hace su núcleo familiar, siendo que en la mayoría de los casos, estos aspectos de la cultura alimentaria de sus familias no sean los más adecuados.

Dicha situación podría explicarse, desde la percepción del autor, porque aún no cuentan con recursos económicos propios como para cambiar este paradigma o bien, porque no logren identificar claramente el hecho de que aún carezcan de conocimientos sobre alimentación y que esto los conduzca de manera inconsciente a seguir las prácticas alimentarias de sus respectivas familias; lo cual podría ser probable, ya que se encuentran cursando el primer año de la carrera de

Nutrición y Dietética; no obstante, para afirmar lo anterior se requeriría de algún estudio cualitativo etnográfico que corrobore in situ si el comportamiento alimentario del estudiante universitario en Nutrición y Dietética se condice con sus conocimientos. Por último, también podría deberse a una ambigüedad general entre lo que se cree y lo que se hace respecto de la alimentación, donde esta relación no sería causal ni unidireccional, ya que las creencias se manifiestan de modos divergentes y contradictorios, adaptándose a los contextos en los cuales se encuentran inmersos los individuos.

Independiente de la causal que provoque el hecho de que los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, practiquen y validen igualmente la cultura alimentaria de sus familias, pese a que consideren presentar buenos hábitos y conocimientos alimentarios y su núcleo familiar no; responde a la importancia que tiene la familia en la formación de hábitos alimentarios en las etapas iniciales de vida de los individuos y que aunque estos a lo largo de su vida reciban nociones de alimentación saludable fuera de su contexto familiar, seguirán manteniendo en su mayoría los hábitos alimentarios que aprendieron como cultura alimentaria familiar; tal y como lo han demostrado diferentes estudios, donde los estudiantes de Nutrición y Dietética, pese a tener mayores conocimientos en alimentación saludable que el resto de los estudiantes de otras carreras entrevistados, presentaban los mismos malos hábitos alimentarios que los alumnos que tenían menor conocimiento.

Por lo anterior, un buen punto de partida para mejorar los conocimientos alimentarios en las familias chilenas y que éstos se proyecten y conviertan en futuros hábitos alimentarios saludables para la población, resultaría de gran relevancia la incorporación del Nutricionista a las redes de apoyo más próximas del estudiante a lo largo de su infancia y adolescencia, como lo son las escuelas y colegios, como un docente más que participe de manera activa en la educación nutricional a través de cátedras y talleres que refuercen nociones adecuadas en alimentación y nutrición, no sólo dirigido a los estudiantes, sino que también a sus *familias* y profesores, ya que con este fin se lograría una interacción directa con los alumnos de básica y media, con los docentes de diferentes niveles educativos y por último, también con las padres o tutores de los estudiantes, pudiendo así mejorar la cultura alimentaria de las familias chilenas, a través de una interacción transversal y dinámica que involucraría a tres actores fundamentales en la formación de los hábitos alimentarios de los estudiantes, como lo son la familia, escuela y el Nutricionista.

Actualmente existen actividades de intervención en educación y salud dirigidas a niños y adolescentes en escuelas y colegios, que han permitido mejorar o incorporar hábitos saludables en los menores, a través de la participación de sus familias y docentes; no obstante ninguna de ellas considera al Nutricionista como un profesor más dentro de los establecimientos educacionales, si no que los contempla como mediadores del conocimiento entre los docentes y los estudiantes.

Lo expuesto anteriormente, debiese ser considerado por los futuros programas de promoción y prevención en salud y no solamente a nivel del Ministerio de Salud, sino que también a nivel de políticas públicas del Ministerio de Educación, a través de estrategias que sean innovadoras, como los medios audiovisuales y el uso de internet (a través de TIC: Tecnologías de la Información y Comunicación); en las que participen en forma activa las familias, los profesores y además, el Nutricionista, ya que finalmente una población con mayor educación en alimentación y nutrición, irá adquiriendo conocimientos que favorecerán la formación integral de mejores hábitos alimentarios y como consecuencia de ello obtendrán una mejor calidad de vida y menos enfermedades.

En este estudio no se presentaron hallazgos, ya que no arrojó dentro del discurso de los participantes entrevistados, ninguna respuesta que no haya sido contemplada o esperada en la entrevista semiestructurada efectuada.

Una limitación en esta investigación, estuvo dada en la obtención de la muestra, ya que esta solamente se conformó de mujeres y aunque esto no se debió a ningún criterio de selección o de inclusión, finalmente resultó así por la escasa presencia de hombres en la carrera de Nutrición y Dietética y principalmente por su falta de motivación e interés por participar de manera voluntaria en este estudio.

## Referencias

- (1) Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA). Departamento de Nutrición, Escuela de Nutrición y de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 2014.p. 215-218. Disponible en:  
[http://web.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME\\_FINAL.pdf](http://web.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf)  
Consultado en Enero 2017.
- (2). Encuesta Nacional de Salud 2002-2003. Disponible en:  
<http://www.medicinadefamiliares.cl/Protocolos/encnacsalres.pdf>  
Consultado en Enero 2017
- (3). Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Disponible en:  
<http://www.dinta.cl/wp-dintacl/wp-content/uploads/Presentacion-ENSsalud-2010.pdf>  
Consultado en Diciembre 2015
- (4). Murphy S. Survival of the fattest. Why most of we know about obesity may be wrong. New Scientist 2014 May; 222: 44-47. Disponible en:  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0262-4079\(14\)60880-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0262-4079(14)60880-0)
- (5). Rodríguez J, Saavedra E. Crecimiento y progreso social en Chile.  
Disponible en: <http://fen.uahurtado.cl/wp-content/uploads/2010/07/inv202.pdf>  
Consultado en Febrero 2017
- (6). Mönckeberg F. Muzzo S. La desconcertante epidemia de obesidad. Rev Chil Nutr. 2015 42(1): 96-102.
- (7). Mendoza C. Pinheiro A. Amigo H. Evolución de la situación alimentaria en Chile. Rev Chil Nutr. 2007; 34(1): 62-70.
- (8). Caro J. Determinantes sociales y conductuales en salud nutricional: evidencia para Chile. Rev Chil Nutr. 2015 42(1): 23-29.

(9). Ministerio de desarrollo social (MIDEPLAN). Impactos en el Sistema Familiar por la Incorporación de Mujeres al Mundo del Trabajo. Programas de Empleo y Empleabilidad del Sistema Chile Solidario, 2008. Disponible en:

[http://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/btca/txtcompleto/mideplan/impactsist.fam\\_incorp-mujeresaltrabajo-chisol.pdf](http://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/btca/txtcompleto/mideplan/impactsist.fam_incorp-mujeresaltrabajo-chisol.pdf)

Consultado en Febrero 2017

(10). Gil-Romo S, Vega-García L, Romero-Juárez G. Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo? Salud pública Méx., 2007; 49(1): 52-62.

(11). Rodríguez V, Magro E. Parte 4: Nutrición y Dietética en las etapas de la vida y situaciones especiales; hábitos dietéticos. En: Seco S, Otero P, editores. Bases de la alimentación humana. Editorial Netbiblo, 1º edición; 2008. p. 395-397.

(12). García N. El concepto de familia en la constitución. Santiago, Chile: Universidad de Chile - Facultad de Derecho; 2009. Disponible en:

<http://www.repositorio.uchile.cl/handle/2250/106913>

(13). Vio F, Lera L, González C, et al. Consumo, hábitos alimentarios y habilidades culinarias en alumnos de tercero a quinto año básico y sus padres. Rev. chil. nutr. 2015; 42(4): 374-382.

(14). Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev. chil. nutr. 2012; 39(3): 40-43.

(15). Román V, Quintana M. Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. An Fac med. 2010; 71(3):185-189.

- (16). Troncoso C, Doepking M, Zúñiga C. Alimentación saludable en la formación de estudiantes de carreras del área pedagógica. *Rev. chil. nutr.* 2013; 40(1): 43-47.
- (17). Wenrich T, Brown J, Miller-Day M, et al. Family members' influence on family meal vegetable choices. *J Nutr Educ Behav.* 2010; 42:225-234.
- (18). Holsten J, Deatrick J, Kumanyika S, et al. Children's food choice process in the home environment. A qualitative descriptive study. *Appetite.* 2012; 2(58):64-73.
- (19). Mushi C, Haire D, Elliott M. Food spending behaviors and perceptions are associated with fruit and vegetable intake among parents and their preadolescent children. *J Nutr Educ Behav.* 2007; 39:26-30.
- (20). Ureña M. Razones de consumo de frutas y vegetales en escolares costarricenses de una zona urbana. *Revista Costarricense de Salud Pública,* 2009; 18:15-21.
- (21). Greenhalgh J, Dowey A, Horne P, et al. Positive- and negative peer modelling effects on young children's consumption of novel blue foods. *Appetite,* 2009; 52:646-53.
- (22). Anigstein M. Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria. *Rev. chil. nutr.* 2013; 40(3):243-249.
- (23). Torres C, Trujillo C, Urquiza A, et al. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev. chil. nutr.* 2016; 43(2): 146-154.
- (24). Montero A, Úbeda N, Gracia A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Rev Nutr Hosp.* 2006; 21(4):466–473.

- (25). Vásquez M, Witriw A, Reyes C. Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires. *Diaeta (B. Aires)* 2010; 28(131):14-17.
- (26). Vargas M, Becerra F, Prieto E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev Salud Pública* 2010; 12(1): 116-125.
- (27). Tobar L, Vásquez S, Bautista L. Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. *Univ Sci*, 2008; 13(1): 55-63.
- (28). Osorio O, Amaya M. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichán* 2011; 11(2): 199-216.
- (29). Martínez S. La alimentación humana una perspectiva biológica y médica. *Medicina (Buenos Aires)* 2009; 69(4): 487-488.
- (30). Aguirre P. Qué puede decirnos una antropóloga sobre alimentación. Argentina: federación argentina de cardiología, 2007. Consultado el 12 de marzo del 2017. Disponible en: <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027e/aguirrep.php>
- (31). Gil A. Tratado de nutrición humana en el estado de salud.; segunda edición; tomo III. Editorial médica Panamericana; 2010. p. 247.
- (32). Aguilar P. Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de Antropología* 2013; 48(1):11-31.

(33). Avila L, Trujillo O, Bernardino H, et. al. Cultura Alimentaria, símbolos tradicionales y potencial turístico en comunidades indígenas de la sierra madre de Chapas. Universidad Intercultural de Chiapas, 2010. Disponible en:

[http://200.23.34.54/cuenca\\_grijalva/files/informe\\_Final/sp01\\_archivos/01\\_0503\\_Ponencia\\_Cultura\\_Alimentaria.pdf](http://200.23.34.54/cuenca_grijalva/files/informe_Final/sp01_archivos/01_0503_Ponencia_Cultura_Alimentaria.pdf)

(34). Contreras J, Gracia M. Alimentación y cultura, perspectivas antropológicas. Editorial Ariel; 2006. p.96.

(35). Rolandi M, Scacchia S. Creencias, prácticas alimentarias maternas y estado nutricional de niños de 6 a 24 meses. Universidad FASTA Facultad de Ciencias Médicas, 2014. Disponible en:

[http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/488/2014\\_N\\_003.pdf?sequence=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/488/2014_N_003.pdf?sequence=1)

(36). Saidman N, Raele M, Basile M, et al. Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. *Diaeta* 2012; 30(139):00. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372012000200004&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372012000200004&lng=es).

(37). Uribe J. Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín (Colombia). *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 2006; 20(0):227-250.

(38). Théodore L, Bonvecchio A, Blanco I, et al. Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud colectiva* 2011; 7(2):215-229.

(39). Meléndez J, Cañez G, Frías H. Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México. *Rev. Latinoam Cienc. Soc. Niñez Juv.* 2010; 8 (2): 1131-1147.

(40). López A, Martínez A, Barragán M. Efectos de las tablas de información nutrimental sobre el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios. Rev. mexicana de investigación en psicología 2012; 4(0):155-166.

(41). Valdivia C. La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. La Revue du REDIF, 2008; 1(0):15-22.

(42). Rivera M. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Rev Cubana Salud Pública, 2006; 32(3):0-0.

Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es).

(43). Reyes D, Reyes U, Sánchez P, et al. Alimentos contenidos en loncheras en niños que acuden a un preescolar. Bol. Clin. Hosp. Infant. Edo Son. 2010; 27 (1):35-40.

(44). Martínez M. La investigación Cualitativa (síntesis conceptual). Revista IIPSI. 2006; 9(1): 123-146.

(45). Mead M. The Problem of Changing Food Habits. En: Counihan, C y P. Van Esterik, eds. Food and Culture. A Reader. New York, USA: Tylor y Francis; 2008.p.17-27. Obtenido de: <http://www.nap.edu/read/9566/chapter/6>

(46). Agostoni C, Braegger C, Decsi T et al. Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity:a commentary by the Espghan Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2011; 52(6): 662-669.

(47). Serra L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública: Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2º edición, Barcelona: Editorial Masson; 2006.p. 241-243.

(48). Cabezuelo G, Frontera P. La alimentación saludable. Enséñame a comer; hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil. Editorial EDAF; 2007.p. 48-49.

(49). Instituto Nacional de Estadísticas. Resultados de la Encuesta de Presupuestos Familiares, 2011-2012.p. 5-7. Disponible en:

[http://www.ine.cl/epf/files/principales\\_resultados/sintesis\\_web.pdf](http://www.ine.cl/epf/files/principales_resultados/sintesis_web.pdf)

Consultado el 23 de Junio del 2016.

(50). Zacarías I, Olivares S. Alimentación Saludable. En: Cornejo V, Cruchet S, editores. Nutrición en el ciclo vital. Editorial Mediterráneo; 2014. p. 433-436.

(51) Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA). Departamento de Nutrición, Escuela de Nutrición y de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 2014.p. 225-229. Disponible en:

[http://web.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME\\_FINAL.pdf](http://web.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf)

Consultado en Enero 2017.

(52). Guerrero N, Campos O, Luengo J. Factores que interviene en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados en la provincia de Palena. Disponible en:

[http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores\\_que\\_intervienen\\_en\\_los\\_habitos\\_alimentarios.pdf](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores_que_intervienen_en_los_habitos_alimentarios.pdf)

Consultado en Febrero 2017

(53). González A, Espinoza V, López F, et al. Estilo de vida saludable en la prevención de la osteoporosis en la mujer climatérica. Revista chilena de obstetricia y ginecología. 2007; 72 (6):383-389.

- (54). Bolaños P. Evolución de los Hábitos Alimentarios de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria* 2009; 9(0):956-972.
- (55). Gracia M. Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud pública Méx.* 2007; 49 (3): 236-242.
- (56). Vio F, Albala C, Kain J. Nutrition transition in Chile revisited: mid-term evaluation of obesity goals for the period 2000–2010. *Public health nutrition* 2008; 11(4): 405-412.
- (57). Rebolledo A, Vásquez M, Del Canto B, et al. Evaluación de la calidad y suficiencia de la alimentación de un grupo de mujeres de la región metropolitana de Chile. *Rev. chil. nutr.* 2006; 32(2): 118-125.
- (58). Pazzarelli F. La importancia de hervir la sopa: Mujeres y técnicas culinarias en Los Andes, Antípoda. *Revista de Antropología y Arqueología* 2010;(10):157-181.
- (59). Vio F, Lera L, González G, et al. Consumo, hábitos alimentarios y habilidades culinarias en alumnos de tercero a quinto año básico y sus padres. *Rev. chil. nutr.* 2015; 42(4): 374-382.
- (60). Domínguez P, Olivares S, Santos J. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Arch. Latinoam. Nutr.* 2008; 58(3): 249-255.
- (61). MacFarlane A, Cleland V, Crawford D, et al. Longitudinal examination of the family food environment and weight status among children. *Int J Pediatr Obes* 2009; 4 (4): 343-52.

- (62). Johannsen D, Johannsen N, Specker B. Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. *Obesity* 2006; 14(3): 431-439.
- (63). Sepúlveda M. Para una entrada en la imaginación poética alimentaria chilena. *Rev. chilena de literatura* 2014;0(86);199-213.
- (64). Huelva E. Hacia una definición de lo "inter" de la interacción comunicativa intercultural. *Lingüística* 2016; 32(1): 95-101.
- (65). De La Cruz E. La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma* 2015; 36(1): 161-183.
- (66). Aguirre P. Antropología alimentaria aplicada a la salud comunitaria. I Jornada Latinoamericanas de Nutrición Comunitaria. *CANIA* 2010; 13 (20): 23-25.
- (67). Alvear K. Discursos y prácticas alimentarias en hombres y mujeres en condición de pobreza de la Región Metropolitana de Santiago. *Rev. chil. nutr.* 2015; 42(3):254-259.
- (68). Roman V, Quintana M. Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. *An. Fac. med.*, 2010; 71(3):185-190.
- (69). Menéndez R, Franco F. Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. *Rev. Nutr. Hosp.* 2009; 24(3):318-325.
- (70). Díaz G, Souto M, Bacardí M, et al. Efecto de la publicidad de alimentos anunciados en la televisión sobre la preferencia y el consumo de alimentos: revisión sistemática. *Rev. Nutr. Hosp.* 2011; 26(6): 1250-1255.

(71). González E, Aguilar M, García C, et al. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). Rev. Nutr. Hosp. 2012; 27(1): 177-184.

(72). Moreno A, Toro L. La televisión, mediadora entre consumismo y obesidad. Rev. chil. nutr. 2009; 36(1): 46-52.

(73). López E, Llanos J, Díaz A. La televisión y su relación con el estado nutricional y frecuencia de consumo en niños de un conjunto habitacional de Talca, Chile. Rev. chil. nutr. 2012; 39(4): 129-134.

(74). La alimentación infantil, el marketing y los medios de comunicación. Rev. Pediatr. Aten. Primaria 2013; 15(60): 299-303.

(75). Medina A, Guridi M, Ramón F. Comportamiento del consumo de vegetales en adolescentes de un área de salud. Revista Electrónica Psicología Científica, 2007.

Obtenido de:

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-291-1-comportamiento-delconsumode-vegetales-en-adolescentes-de-u.html>

(76). Román V, Quintana M. Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. An Fac med. 2010; 71(3):185-189.

(77). Troncoso C, Amaya J. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. chil. nutr. 2009; 36(4): 1090-1097.

(78). Arroyo M, Rocandio P, Ansotegui A, et al. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Rev. Nutr Hosp. 2006; 21(6):673-679

(79). Ruiz E, Del Pozo S, Valero T, et al. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas. Fundación Española de la Nutrición (FEN); Universidad CEU San Pablo (Madrid) 2013; pág. 12-17.

Disponible en:

<http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/00DA422F.pdf>

Consultado en Agosto 2016.

(80). García D, García G, Tapiero Y, et al. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Revista Hacia la Promoción de la Salud, Universidad de Caldas, Colombia, 2012; 17(2): 169-185.

(81). Iglesias M, Mata G, Pérez A, et al. Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios Madrileños. Nutr Clín Diet Hosp. 2013; 33(0):23-30.

(82). Rodriguez F, Palma X, Romo A, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Rev. Nutr Hosp. 2013; 28(2):447-455.

(83). Durán S, Castillo M, Vio F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu. Rev. chil. nutr. 2009; 36 (3): 200-209.

(84). Ratner R, Hernández P, Martel J, et al. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Rev. médica de Chile, 2012; 140(12): 1571-1579.

(85). Anigstein M. Nutritional habits of chilean university students in the context of alimentary modernity. Rev. chil. nutr. 2013; 40(3):243-249.

(86). MacMillan N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de Valparaíso. Rev. chil. nutr. 2007; 34(4): 330-336.

(87). Aller R, Conde R, De Luis D, et al. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Rev. Nutr Hosp. 2011; 26(4):814-818.

(88). Ministerio de Educación de Chile. Revisión de Políticas Nacionales de Educación. El Aseguramiento de la Calidad en la Educación Superior en Chile 2013, Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE); 2013. pág.11 y pág. 21. Disponible en:

[http://portales.mineduc.cl/usuarios/1234/doc/201310151024490.2012%20OCDEAs eguramiento%20Calidad.pdf](http://portales.mineduc.cl/usuarios/1234/doc/201310151024490.2012%20OCDEAs%20eguramiento%20Calidad.pdf)

Consultado en Enero 2016.

(89). Cuesta C. Estrategia Cualitativa más usada en el campo de la salud. Nure investigación, 2006; 25(0):1-3.

(90). Pérez G. Investigación cualitativa. Retos e interrogantes, quinta edición. Editorial La Muralla, S.A.; 2008. p .46

(91). Pineda E, Alvarado E. Metodología de la Investigación. Organización Panamericana de la Salud. Tercera Edición. Washington,D.C. 2008. Pág. 102.

(92). Campos P, Barbosa M, Fernández G. El estudio de la fenomenología como una vía de acceso a la mejora de los cuidados de enfermería. Cultura de los cuidados: Revista de enfermería y humanidades 2011; 29 (2): 9 -15.

(93). Bollat P, Durá T, Gallinas F. Hábitos alimentarios en una población universitaria. Rev Esp Nutr comunitaria 2009; 15(1): 23-28.

(94). Díaz L, Torruco U, Martínez M, et al. La entrevista, recurso flexible y dinámico. Investigación en educación médica 2013; 2(7): 162-167.

(95). Hernández R, Fernández C. Baptista P. Muestreo en la investigación cualitativa. Metodología de la investigación, quinta edición. Editorial Mc Graw Hill; 2010. p. 397.

(96). Compagnucci E, Cardós P. El desarrollo del conocimiento profesional del psicólogo: estudio de graduados de la U.N.L.P., su inserción en el campo educativo. *Orientación y sociedad*, 2009; 9(0):0. Obtenido de:

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-88932009000100004&lng=es&tlng=pt](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-88932009000100004&lng=es&tlng=pt).

(97). Martínez C. El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. *Ciênc. saúde coletiva*. 2012; 17(3): 613-619.

(98). Guillén Y, Quintana M. Mitos y creencias alimentarias de madres que asisten a la Asociación Taller de los Niños. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú; 2012.p.3. Obtenido de:

<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3096>

(99). Pérez N, Mayor G, Navarro V. Terminología Culinaria. En: Pérez N, Mayor G, Navarro V, editores. *Técnicas Culinarias*. Editorial Síntesis; 2009.p.11-22.

(100). Arriagada P. Análisis Conceptual del aprendizaje observacional y la imitación conceptual. *Rev. latinoam. psicol.* 2006; 38(1):87-102.

(101). Chávez L, Martín J. Análisis de contenido y lingüística computacional: su rapidez, confiabilidad y perspectivas. *Anal. Psicol.* 2014; 30(3):1146-1150.

(102). Santiesteban H. Modelos Éticos: El personalismo. *Revista Bioética Chile*. 2006; 6(1): 14-17.

(103). Bermúdez C. Necesidad de la Bioética en la Educación Superior. *Acta bioeth*, 2006; 12(1):35-40.

(104). Ley 20120, sobre la Investigación científica en el ser humano, su genoma y prohíbe la Clonación Humana en Chile 2006. Norma 253478, artículo 2; 2006.

Disponible en: <http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=253478>

Consultado en Noviembre 2015

(105). Ciccone L. Principios Generales. En: Ciccone L, editor. BIOÉTICA. Historia. Principios. Cuestiones, 2ª ed. España. Editorial Pelícano; 2006.p. 39-44.

(106). Ley 20120, sobre la Investigación científica en el ser humano, su genoma y prohíbe la Clonación Humana en Chile 2006. Norma 253478, artículo 12 y 13; 2006. Disponible en:

<http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=253478>

Consultado en Noviembre 2015

(107). Lema L, Salazar I, Varela M, et al. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento Psicológico 2009; 5(12): 71-88.

(108). Durán S, Valdés P, Godoy A, et al. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. Rev. chil. nutr. 2014; 41(3): 251-259.

(109). Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, et al. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Rev. chil. nutr. 2011; 38(4): 458-465.

(110). Troncoso C. Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria, Chile. Rev. costarric. salud pública 2011; 20(2): 83-89.

(111). Rodrigo M, Ejeda J, Caballero M. Una década enseñando e investigando en Educación Alimentaria para Maestros. Rev. complutense de educación 2013; 24(2):243-265.

(112). Cardona P. Mitos y creencias frente a la alimentación de los estudiantes Mayores de 10 años del colegio Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia. Rev. Cultura Investigativa 2013; 7(0): 18-33. Obtenido de: <http://revistaci.weebly.com/uploads/1/5/6/0/15607460/07.02.alimentacin.cardona.pdf>

(113). Bankoski A, Jacobsen K, Pawloski L, et al. Relación entre prácticas alimentarias reportadas por niños chilenos y preferencias de los padres para su consumo. Rev. chil. Nutr. 2010; 37(3):352-358.

(114). Sánchez M, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp. 2015; 31(5):1910-1919.

(115) Vera M. Las prácticas alimenticias en las familias chilenas anfitrionas. Percepciones a partir de la experiencia del intercambio estudiantil. Santiago, Chile: Universidad de Chile – Facultad de Ciencias Sociales; 2010-11; pp. 86.

Consultado en Julio 2016.

Disponible en:

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130485/tesis%20final%20completa%20diciembre%202010.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

(116). García P, Svoboda M, Ruiz E. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. Rev. Española de Salud Pública, 2016; 90 (0): 1-13.

(117). Yañez A. Estilo de vida y jóvenes universitarios. Su relación con factores personales, familiares y sociales. Dirección de Postgrado Facultad de Ciencias Sociales, Programa de Magíster en Trabajo Social y Políticas Sociales, Universidad de Concepción, 2015; pp. 65.

Consultado en Mayo 2017

Disponible en:

[http://dspace2.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/92467/YA%C3%91EZ ANA%20MARIA\\_2498M.pdf?sequence=1](http://dspace2.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/92467/YA%C3%91EZ_ANA%20MARIA_2498M.pdf?sequence=1)

(118). Rosales M, Díaz G, Saldana G. Alimentación saludable; ¿qué comen los estudiantes de primer año de medicina de la UABC Tijuana?. Rev. Iberoamericana de las Ciencias de la Salud (RICS), 2015; 4(8):0-0. Obtenido de:

[file:///C:/Users/JORGE%20SALAZAR/Downloads/Dialnet-AlimentacionSaludableQueComenLosEstudiantesDePrime-5279091%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/JORGE%20SALAZAR/Downloads/Dialnet-AlimentacionSaludableQueComenLosEstudiantesDePrime-5279091%20(1).pdf)

(119). Duarte C, Ramos D, Latorre A. et al. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. Rev. salud pública 2015; 17 (6): 925-937. Obtenido de:

<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>

(120). Troncoso C, Amaya J. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. chil. nutr. 2009; 36(4):1090-1097.

(121). Vio F, Lera L, Fuentes A, et al. Método Delphi para identificar materiales educativos sobre alimentación saludable para educadores, escolares y sus padres. ALAN 2012; 62(3): 275-282.

(122). Ruiz M. Prácticas alimentarias de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil en la ciudad de Bogotá DC, 2014, pp. 62. (Master's thesis). Disponible en:

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/16705>

Consultado en Abril 2017

(123). Navarro S, Bassani A, Forsyth M, et al. Aproximación a las Representaciones Sociales de productos light y dietéticos en jóvenes universitarios. Universitas Tarraconensis, Rev de Ciències de l'Educació 2009; III época:241-264.

# ANEXOS

## Anexo I: MEDICIÓN DE CATEGORÍAS Y TABULACIÓN

E	Que sabe la familia de los alimentos	TABULACIÓN
1	Muy poco, básico, no hay cuidado	Saben muy poco de los alimentos
1.1	he sido descuidada	Sé muy poco de los alimentos
2	Si saben, alimentación saludable y equilibrada en porciones, proteínas y carbohidratos	Sí saben de los alimentos
2.1	Preocupada en cantidad y equilibrio de proteínas y carbohidratos	Sí sé de los alimentos
3	Si saben, pero no lo practican	Sí saben de los alimentos
3.1	como lo mas sano que pueda y tengo conciencia	Sí sé de los alimentos
4	Bien informados, conocimiento bueno	Sí saben de los alimentos
4.1	Bien informados, conocimiento bueno	Sí sé de los alimentos
5	Hay una noción	Saben mas o menos de los alimentos
5.1	Hay una noción	Sé mas o menos de los alimentos
6	No mucho	Saben mas o menos de los alimentos
6.1	les enseño	Sí sé de los alimentos
7	Mas o menos	Saben mas o menos de los alimentos
7.1	Mas o menos	Sé mas o menos de los alimentos
8	Sí saben, pero comen harto	Sí saben de los alimentos
8.1	Se comer	Sí sé de los alimentos
9	Sí, saben mas o menos	Saben mas o menos de los alimentos
9.1	mi conocimiento es bueno	Sí sé de los alimentos
10	No saben, no se informan	No saben de los alimentos
10.1	No tengo conocimientos	No sé de los alimentos
11	Saben lo básico	Saben muy poco de los alimentos
11.1	Sé lo básico	Sé muy poco de los alimentos
12	el conocimiento en mi familia es Malo	No saben de los alimentos
12.1	ha ido mejorando, no me llevo por la alimentación de mi familia	Sé mas o menos de los alimentos
13	Regular	Saben mas o menos de los alimentos
13.1	Bueno	Sí sé de los alimentos
14	No saben mucho	Saben muy poco de los alimentos
14.1	Tengo una noción	Sé mas o menos de los alimentos
15	Regular	Saben mas o menos de los alimentos
15.1	Regular	Sé mas o menos de los alimentos
Mitos y creencias alimentarias		TABULACIÓN
1	Sí hay mitos, no recuerda 1 en particular	Sí hay creencias y mitos
1.1	No creo en los mitos familiares	No tengo creencias ni mitos
2	No hay creencias ni mitos	No hay creencias ni mitos
2.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
3	No mitos, si creencia de que el chocolate blanco venía de un Cacao blanco	No mitos y si creencias
3.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
4	Sí hay mitos, menciona el del repollo	Sí hay creencias y mitos
4.1	No creo en los mitos familiares, pero los respeto	No tengo creencias ni mitos
5	No hay creencias ni mitos	No hay creencias ni mitos
5.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
6	Sí hay creencias, no mitos	Sí hay creencias, no mitos
6.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
7	No hay creencias ni mitos	No hay creencias ni mitos
7.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
8	Sí hay creencias y mitos, menciona el agua de cáscara de limón	Sí hay creencias y mitos
8.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
9	Sí hay mitos y creencias, menciona aguas para bajar de peso	Sí hay creencias y mitos
9.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
10	Sí hay mitos y creencias, menciona el jengibre para adelgazar	Sí hay creencias y mitos
10.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
11	Sí hay mitos y creencias, menciona el arroz que No engorda	Sí hay creencias y mitos
11.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
12	No hay creencias ni mitos	No hay creencias ni mitos
12.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
13	No hay creencias ni mitos	No hay creencias ni mitos
13.1	Sí tengo mitos y creencias, menciona el agua antes de las comidas para mejora de metabolismo	Sí tengo creencias y mitos
14	Sí hay mitos y creencias, menciona el agua caliente después de comer grasas, para eliminarlas	Sí hay creencias y mitos
14.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos
15	No hay creencias ni mitos	No hay creencias ni mitos
15.1	No tengo creencias ni mitos	No tengo creencias ni mitos

<b>E</b>	<b>Valorización de los alimentos</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	valorizan los alimentos por sabor	por sabor
1.1	valorizo por sabor los alimentos	por sabor
2	valorizan los alimentos por calidad y facilidad al cocinarlos	por calidad y por facilidad al cocinarlos
2.1	valorizo los alimentos por calidad y facilidad al cocinarlos	por calidad y por facilidad al cocinarlos
3	Valorizan los alimentos por gusto y comodidad	por gusto y por facilidad al cocinarlos
3.1	Valorizo los alimentos por gusto y calidad	por calidad y por gusto
4	Valorizan los alimentos por sus nutrientes; proteínas en las legumbres y vitaminas en las frutas	por sus nutrientes
4.1	Valorizo los alimentos por sus nutrientes; proteínas en las legumbres y vitaminas en las frutas	por sus nutrientes
5	Valorizan los alimentos por sus nutrientes y sabor	por sus nutrientes y por sabor
5.1	Valorizan los alimentos por sus nutrientes y sabor	por sus nutrientes y por sabor
6	Valorizan los alimentos por hábitos y creencias familiares y por publicidad	por hábitos y creencias familiares y publicidad
6.1	Valorizo los alimentos por hábitos familiares y lo que sé	por hábitos y por lo que sé
7	Valorizan los alimentos por contenido energético y saciador	por contenido energético y saciador
7.1	Valorizo los alimentos por contenido energético y saciador	por contenido energético y saciador
8	valorizan los alimentos por facilidad al cocinarlos; como los carbohidratos y carnes	por facilidad al cocinarlos
8.1	valorizo los alimentos por facilidad al cocinarlos; como los carbohidratos y carnes	por facilidad al cocinarlos
9	Valorizan los alimentos por ser mas ricos	por sabor
9.1	Valorizan los alimentos por ser mas ricos	por sabor
10	se come de todo y no se valoriza por nada	por nada
10.1	como de todo y no se valoriza por nada	por nada
11	Valorizan los alimentos por saludables, sin aditivos ni intervenciones	por saludables
11.1	Valorizo los alimentos por saludables, sin aditivos ni intervenciones	por saludables
12	Valorizan los alimentos por sabor y contenido nutricional	por sus nutrientes y por sabor
12.1	Valorizan los alimentos por sabor y contenido nutricional	por sus nutrientes y por sabor
13	Valorizan los alimentos por saludables y por su aporte nutricional	por sus nutrientes y por saludables
13.1	Valorizo los alimentos por saludables y por su aporte nutricional	por sus nutrientes y por saludables
14	Valorizan los alimentos por saludables; menciona frutas y verduras	por saludables
14.1	Valorizo los alimentos por saludables; menciona frutas y verduras	por saludables
15	Valorizan los alimentos por saludables o por ricos	por sabor y por saludables
15.1	Valorizan los alimentos por saludables o por ricos	por sabor y por saludables
<b>E</b>	<b>Construcción de significados</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	celebraciones con asados o comidas mas típicas, comidas basadas en proteínas, por su sabor	celebraciones con asados o comidas típicas
1.1	celebraciones con asados o comidas mas típicas, comidas basadas en proteínas, por su sabor	celebraciones con asados o comidas típicas
2	Celebraciones con asados y papas fritas	celebraciones con asados y papas fritas
2.1	Celebraciones con asados y papas fritas	celebraciones con asados y papas fritas
3	Celebraciones con asados, vienasas y pebre	celebraciones con asados, vienasas y pebre
3.1	Celebraciones con asados de carne de pollo	celebraciones con pollo asado
4	Celebraciones con lo que se quiera comprar o se les ocurra en el momento; nada específico	celebraciones con cualquier cosa
4.1	Celebraciones con lo que se quiera comprar o se les ocurra en el momento; nada específico	celebraciones con cualquier cosa
5	Celebraciones con pollo asado y arroz y según el festejado	celebraciones con pollo asado y arroz
5.1	Celebraciones con pollo asado y arroz y según el festejado	celebraciones con pollo asado y arroz
6	Celebraciones con pollo asado con papas mayo y los Domingos, pescado frito con ensaladas	celebraciones con pollo asado y papas mayo
6.1	Celebraciones con pollo asado con papas mayo y los Domingos, pescado frito con ensaladas	celebraciones con pollo asado y papas mayo
7	Celebraciones con pollo o carne asada con papas mayo	celebraciones con asados y papas mayo
7.1	Celebraciones con pollo o carne asada con papas mayo	celebraciones con asados y papas mayo
8	Celebraciones en Navidad con pavo, papas duquesas y ensaladas y en cumpleaños con Paellas	celebraciones con pavo, papas duquesas y ensaladas
8.1	Celebraciones en Navidad con pavo, papas duquesas y ensaladas y en cumpleaños con Paellas	celebraciones con pavo, papas duquesas y ensaladas
9	Celebraciones con carne asada y papas duquesas sólo para la navidad	celebraciones con asados
9.1	Celebraciones con carne asada y papas duquesas sólo para la navidad	celebraciones con asados
10	Celebraciones se prepara lo que hay; snacks, torta, nada especial	celebraciones con cualquier cosa
10.1	Celebraciones se prepara lo que hay; snacks, torta, nada especial	celebraciones con cualquier cosa
11	Celebraciones en Navidad con pavo al horno, ensaladas y papas duquesas y en cumpleaños snacks	celebraciones con pavo, papas duquesas y ensaladas
11.1	Celebraciones en Navidad con pavo al horno, ensaladas y papas duquesas y en cumpleaños snacks	celebraciones con pavo, papas duquesas y ensaladas
12	Celebraciones con carne asada al palo y papas con piel y muchas ensaladas	Celebraciones con asados al palo, papas con piel y muchas ensaladas
12.1	Celebraciones con carne asada al palo y papas con piel y muchas ensaladas	Celebraciones con asados al palo, papas con piel y muchas ensaladas
13	Celebraciones con carnes rojas y mariscos en situaciones importantes	Celebraciones con asados y mariscos
13.1	Celebraciones con carnes rojas y mariscos en situaciones importantes	Celebraciones con asados y mariscos
14	Celebraciones con asados y empanadas en Fiestas patrias; no se hacen muchas comidas especiales	Celebraciones con asados
14.1	Celebraciones con asados y empanadas en Fiestas patrias; no se hacen muchas comidas especiales	Celebraciones con asados
15	Celebraciones con nada especial, se hacen cosas diferentes	celebraciones con cualquier cosa
15.1	Celebraciones con nada especial, se hacen cosas diferentes	celebraciones con cualquier cosa

<b>E</b>	<b>Comportamiento alimentario de la familia</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	Muy desordenado	Muy desordenado
1.1	Muy desordenada	Muy desordenado
2	Preocupada de la calidad y porciones	Preocupado
2.1	Súper preocupado	Súper preocupado
3	Despreocupados	Despreocupados
3.1	Responsable	Responsable
4	Nos alimentamos bien	Responsable
4.1	Nos alimentamos bien	Responsable
5	Desordenado, desordenado	Muy desordenado
5.1	Desordenado, desordenado	Muy desordenado
6	Muy diverso y muy desordenado	Muy desordenado
6.1	preocupada, les hago ver	Preocupado
7	Desordenado con los horarios	Desordenado
7.1	Desordenado con los horarios	Desordenado
8	No comen muy bien	Regular
8.1	Estricta	Estricto
9	bueno	Bueno
9.1	bueno, cuando estoy con mi familia	Bueno
10	desordenados	Desordenado
10.1	desordenada	Desordenado
11	comen comida sana	Saludable
11.1	como comida sana	Saludable
12	Desordenado	Desordenado
12.1	Ordenado	Ordenado
13	Desordenado	Desordenado
13.1	Desordenada	Desordenado
14	Malo	Malo
14.1	buenos hábitos alimentarios	Bueno
15	Regular	Regular
15.1	bueno y consecuente	Bueno
<b>E</b>	<b>Criterios en preparación y compra de alimentos</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	No hay organización, se prepara lo que haya	No hay organización, se prepara lo que haya
1.1	Como lo que quiero	No hay organización, se prepara lo que haya
2	No hay organización, pero las preparaciones son variadas y equilibradas	No hay organización, se prepara lo que haya
2.1	Como lo que preparen que siempre en variado y equilibrado	No hay organización, se prepara lo que haya
3	No hay organización, se improvisa	No hay organización, se prepara lo que haya
3.1	No tengo organización, improviso	No hay organización, se prepara lo que haya
4	No hay organización, se cocina lo que quieran o haya disponible	No hay organización, se prepara lo que haya
4.1	No hay organización, se cocina lo que quieran o haya disponible	No hay organización, se prepara lo que haya
5	Legumbres los Jueves, no hay organización el resto de los días	No hay organización, sólo 1 vez a la semana leg
5.1	Legumbres los Jueves, no hay organización el resto de los días	No hay organización, sólo 1 vez a la semana leg
6	A la suerte de la olla, la comida se recicla hasta 3 veces	A la suerte de la olla, la comida se recicla
6.1	A la suerte de la olla, la comida se recicla hasta 3 veces	A la suerte de la olla, la comida se recicla
7	A la suerte de la olla, de un día para el otro; la comida se recicla	A la suerte de la olla, la comida se recicla
7.1	A la suerte de la olla, de un día para el otro; la comida se recicla	A la suerte de la olla, la comida se recicla
8	No hay organización, se cocina lo que quieran	No hay organización, se prepara lo que haya
8.1	Como lo que me gusta o preparen	No hay organización, se prepara lo que haya
9	Hay organización, Lunes legumbres, Miércoles cazuelas, Domingo arroz y resto de días sopas	Hay organización, Lunes legumbres, Miércoles c
9.1	Hay organización, Lunes legumbres, Miércoles cazuelas, Domingo arroz y resto de días sopas	Hay organización, Lunes legumbres, Miércoles c
10	Se prepara lo que haya, Lunes o Martes Legumbres	No hay organización, sólo 1 vez a la semana leg
10.1	Se prepara lo que haya, Lunes o Martes Legumbres	No hay organización, sólo 1 vez a la semana leg
11	Hay organización, lunes, miércoles y viernes legumbres; resto de los días lo que haya y Domingo	Hay organización, 3 veces a la semana legumbre
11.1	Hay organización, lunes, miércoles y viernes legumbres; resto de los días lo que haya y Domingo	Hay organización, 3 veces a la semana legumbre
12	Hay organización, lunes, jueves y sábado legumbres, martes pescado y miércoles tallarines cor	Hay organización, 3 veces a la semana legumbre
12.1	No tengo organización, improviso	No hay organización, se prepara lo que haya
13	Se prepara lo que haya, 2 veces a la semana Legumbres	No hay organización, 2 veces a la semana legum
13.1	Se prepara lo que haya, 2 veces a la semana Legumbres	No hay organización, 2 veces a la semana legum
14	Hay organización, Lunes y Jueves legumbres, Sábado y Domingo pescados y mariscos	Hay organización, 2 veces a la semana legumbre
14.1	Hay organización, Lunes y Jueves legumbres, Sábado y Domingo pescados y mariscos	Hay organización, 2 veces a la semana legumbre
15	Se prepara lo que haya y según el clima	No hay organización, se prepara lo que haya
15.1	Se prepara lo que haya y según el clima	No hay organización, se prepara lo que haya

<b>E</b>	<b>Preparaciones</b>	<b>Técnicas culinarias</b>
1	Arroz	frituras
1.1	Arroz	frituras
2	Arroz, pavo y pescado	dorado y al agua
2.1	Arroz, pavo y pescado	dorado y al agua
3	Carnes rojas	dorado
3.1	Carnes blancas	dorado
4	Arroz	dorado
4.1	Arroz	dorado
5	Arroz	dorado y al agua
5.1	Tallarines	dorado y al agua
6	Arroz, fideos y papas	dorado o frito
6.1	Arroz, fideos y papas	dorado o frito
7	Porotos	dorado, al agua y frituras
7.1	Porotos	dorado, al agua y frituras
8	carnes con carbohidratos y ensaladas	al agua
8.1	carnes con carbohidratos y ensaladas	al agua
9	Tortilla de acelga	al agua o al vapor
9.1	Ninguna	al agua o al vapor
10	Papas fritas	al horno y frito
10.1	Papas fritas	al horno y frito
11	Legumbres	al agua o frito
11.1	Legumbres	al agua o frito
12	Legumbres	al vapor o frito
12.1	Ninguna	al vapor o frito
13	Tallarines	cocido o al vapor
13.1	Tallarines	cocido o al vapor
14	Sofritos de verduras	dorado
14.1	Sofritos de verduras	dorado
15	Arroz, papas y huevo	dorado
15.1	Arroz, papas y huevo	dorado
	<b>Distribución de alimentos</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	Por gusto va la porción	Por gusto va la porción
1.1	Por gusto va la porción	Por gusto va la porción
2	Equitativo y porcionado	Por porción y equitativo
2.1	Equitativo y porcionado	Por porción y equitativo
3	Por tamaño corporal y saciedad	Por saciedad y tamaño corporal
3.1	Por porción	Por porción
4	Por porción	Por porción
4.1	Por porción	Por porción
5	Por saciedad y estado nutricional	Por saciedad y estado nutricional
5.1	Por estado nutricional	Por estado nutricional
6	Injusta, porción mas grande a varones	Por género
6.1	Todos por igual	Todos por igual
7	Todos por igual	Todos por igual
7.1	Por porción	Por porción
8	Por edad, gasto metabólico y saciedad	Por saciedad y tamaño corporal
8.1	Por edad, gasto metabólico y saciedad	Por saciedad y tamaño corporal
9	Todos por igual o por gusto	Por gusto va la porción
9.1	Todos por igual o por gusto	Por gusto va la porción
10	Por cantidad y por género	Por porción y género
10.1	Por cantidad y por género	Por porción y género
11	Por porciones y tamaño corporal	Por porción y tamaño corporal
11.1	Por porciones y tamaño corporal	Por porción y tamaño corporal
12	Mayor cantidad para los hombres, porque gastan mas y menor para las mujeres	Por porción y género
12.1	Por porción	Por porción
13	Por porción	Por porción
13.1	Por patología	Por patología
14	Porción mas grande para papá y por porciones	Por porción y género
14.1	Por porción	Por porción
15	Por gusto va la porción	Por gusto va la porción
15.1	Por gusto va la porción	Por gusto va la porción

<b>E</b>	<b>Disponibilidad y accesibilidad a alimentos</b>	<b>TABULACIÓN Accesibilidad a alimentos</b>
1	Dinero, comodidad y de consumo masivo	Por dinero, comodidad y de consumo masivo
1.1	lo que mas me gusta	Por lo que mas me gusta
2	Dinero y calidad; frutas y verduras en la feria	Por dinero y calidad
2.1	Dinero y calidad; frutas, verduras y abarrotes en la feria	Por dinero y calidad
3	Dinero	Por dinero
3.1	Dinero	Por dinero
4	Por accesibilidad; pedido mensual de abarrotes en supermercado y semanal frutas y verduras	Por accesibilidad
4.1	Por accesibilidad; pedido mensual de abarrotes en supermercado y semanal frutas y verduras	Por accesibilidad
5	Por accesibilidad; pedido mensual en supermercado y se rellena en feria	Por accesibilidad
5.1	Por accesibilidad; pedido mensual en supermercado y se rellena en feria	Por accesibilidad
6	Dinero, lo mas llenador y rendidor; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras	Por dinero, lo mas llenador y rendidor
6.1	Dinero, lo mas llenador y rendidor; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras	Por dinero, lo mas llenador y rendidor
7	Por accesibilidad y por gusto; pedido semanal en supermercado y frutas y verduras	Por accesibilidad y gusto
7.1	Por accesibilidad y por gusto; pedido semanal en supermercado y frutas y verduras	Por accesibilidad y gusto
8	compran por lo mas barato; pedido semanal en supermercado y frutas y verduras	Por dinero
8.1	compran por lo mas barato; pedido semanal en supermercado y frutas y verduras	Por dinero
9	compran siempre lo mismo; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras	Por costumbre
9.1	compran siempre lo mismo; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras	Por costumbre
10	Por temas económicos; pedido mensual en el supermercado y frutas y verduras	Por dinero
10.1	Por temas económicos; pedido mensual en el supermercado y frutas y verduras	Por dinero
11	Por precio y calidad; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras en feria	Por dinero y calidad
11.1	Por precio y calidad; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras en feria	Por dinero y calidad
12	Por precio; pedido mensual en supermercado, frutas en feria semanal y verduras	Por dinero
12.1	Por precio; pedido mensual en supermercado, frutas en feria semanal y verduras	Por dinero
13	Por accesibilidad; pedido mensual de abarrotes en supermercado y frutas y verduras	Por accesibilidad
13.1	Por accesibilidad; pedido mensual de abarrotes en supermercado y frutas y verduras	Por accesibilidad
14	Por accesibilidad y por temas económicos; pedido mensual de abarrotes en supermercado	Por accesibilidad y dinero
14.1	Por accesibilidad y por temas económicos; pedido mensual de abarrotes en supermercado	Por accesibilidad y dinero
15	Por accesibilidad; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras semanal	Por accesibilidad
15.1	Por accesibilidad; pedido mensual en supermercado y frutas y verduras semanal	Por accesibilidad

<b>E</b>	<b>TABULACIÓN Disponibilidad a alimentos; ABARROTES</b>	<b>TABULACIÓN Disponibilidad a alimentos; FRUTAS Y VERDUAS</b>
1	pedido mensual en supermercado	en la Vega
1.1	pedido mensual en supermercado	en la Vega
2	pedido mensual en feria o mercado	en feria o mercado
2.1	pedido mensual en feria o mercado	en feria o mercado
3	pedido mensual en supermercado	en supermercado
3.1	pedido mensual en supermercado	en supermercado
4	pedido mensual en supermercado	al vendedor
4.1	pedido mensual en supermercado	al vendedor
5	pedido mensual en supermercado y feria	en feria o supermercado
5.1	pedido mensual en supermercado y feria	en feria o supermercado
6	pedido mensual en supermercado	en feria
6.1	pedido mensual en supermercado	en feria
7	pedido semanal en supermercado	por cosecha
7.1	pedido semanal en supermercado	por cosecha
8	pedido semanal en supermercado	en diferentes partes
8.1	pedido semanal en supermercado	en diferentes partes
9	pedido mensual en supermercado	en negocio
9.1	pedido mensual en supermercado	en negocio
10	pedido mensual en supermercado	en feria
10.1	pedido mensual en supermercado	en feria
11	pedido mensual en supermercado	por cosecha
11.1	pedido mensual en supermercado	por cosecha
12	pedido mensual en supermercado	frutas en feria y verduras por cosecha
12.1	pedido mensual en supermercado	frutas en feria y verduras por cosecha
13	pedido mensual en supermercado	en verdulería
13.1	pedido mensual en supermercado	en verdulería
14	pedido mensual en supermercado	en feria
14.1	pedido mensual en supermercado	en feria
15	pedido mensual en supermercado	en feria o verdulería
15.1	pedido mensual en supermercado	en feria o verdulería

<b>E</b>	<b>Rol, estatus social y económico</b>	<b>TABULACIÓN estatus social y económico</b>
1	Todos por igual	Todos por igual
1.1	Todos por igual	Todos por igual
2	Todos por igual, rol madre proveedora y organizadora	Todos por igual
2.1	Todos por igual; rol informativo	Todos por igual
3	Todos por igual; rol madre proveedor y rol padre chatarra	Todos por igual
3.1	Todos por igual; rol saludable	Todos por igual
4	Todos por igual; rol madre y abuela cocinar; rol padre proveedor	Todos por igual
4.1	Todos por igual; rol madre y abuela cocinar; rol padre proveedor	Todos por igual
5	Está dividido; rol madre cocinar y proveedor; rol padre proveedor y comprador	Está dividido según gustos
5.1	Está dividido; rol madre cocinar y proveedor; rol padre proveedor y comprador	Está dividido según gustos
6	Todos por igual; madre y hermana proveedoras y compradoras	Todos por igual
6.1	Todos por igual; madre y hermana proveedoras y compradoras	Todos por igual
7	padre dice que comprar; rol madre cocinar y rol padre proveedor	Preferencia padre por ser proveedor
7.1	padre dice que comprar; rol madre cocinar y rol padre proveedor	Preferencia padre por ser proveedor
8	Todos por igual; rol abuela cocina y rol abuelo proveedor	Todos por igual
8.1	Todos por igual; rol abuela cocina y rol abuelo proveedor	Todos por igual
9	Todos por igual; rol abuela cocina y rol abuelo proveedor	Todos por igual
9.1	Todos por igual; rol abuela cocina y rol abuelo proveedor	Todos por igual
10	Todos por igual: rol madre proveedor y cocina y rol padrastro proveedor	Todos por igual
10.1	Todos por igual; rol estudiante y cocinar	Todos por igual
11	No hay privilegios; rol madre proveedora y compradora	Todos por igual
11.1	No hay privilegios; rol asesora de compras	Todos por igual
12	Mi abuelo y abuela deciden porque son proveedores	Deciden los proveedores
12.1	Todos por igual	Todos por igual
13	Todos por igual; rol madre proveedor y cocinera	Todos por igual
13.1	Todos por igual, rol estudiante cocinar	Todos por igual
14	Todos por igual; rol madre y padre proveedor y cocinar	Todos por igual
14.1	Todos por igual; rol madre y padre proveedor y cocinar	Todos por igual
15	Madre decide; rol madre cocinar y comprar y rol padre proveedor	Madre decide
15.1	Madre decide; rol madre cocinar y comprar y rol padre proveedor	Madre decide

<b>E</b>	<b>TABULACIÓN ROL madre</b>	<b>TABULACIÓN ROL padre</b>
1	No hay rol	ninguno
1.1		
2	rol madre proveedor y organizador	ninguno
2.1		
3	rol madre proveedor	rol padre chatarra
3.1		
4	rol madre cocinar	rol padre proveedor
4.1		
5	rol madre proveedor y cocinar	rol padre proveedor y organizador
5.1		
6	rol madre proveedor y organizador	rol hermana proveedor y organizador
6.1		
7	rol madre cocinar	rol padre proveedor y organizador
7.1		
8	rol abuela cocinar	rol abuelo proveedor
8.1		
9	rol abuela cocinar	rol abuelo proveedor
9.1		
10	rol madre proveedor y cocinar	rol padre proveedor
10.1		
11	rol madre proveedor y organizador	ninguno
11.1		
12	rol abuela cocinar y proveedor	rol abuelo proveedor
12.1		
13	rol madre proveedor y cocinar	ninguno
13.1		
14	rol madre proveedor y cocinar	rol padre proveedor y cocinar
14.1		
15	rol madre cocinar y comprar	rol padre proveedor
15.1		

<b>E</b>	<b>Dinámica familiar al comer</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	Viendo TV y conversando	Juntos viendo TV y conversando
1.1	Viendo TV y celular	Juntos viendo TV y celular
2	Juntos conversando, con la TV y celular	Juntos conversando, con TV y celular
2.1	Juntos conversando, con la TV y celular	Juntos conversando, con TV y celular
3	Juntos conversando, con la TV y celular	Juntos conversando, con TV y celular
3.1	Juntos conversando, con la TV y celular	Juntos conversando, con TV y celular
4	Juntos y en símbolo de respeto, sin TV ni celular	Juntos conversando, sin TV y celular
4.1	Juntos y en símbolo de respeto, sin TV ni celular	Juntos conversando, sin TV y celular
5	Juntos conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
5.1	Juntos conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
6	Juntos conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
6.1	Juntos conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
7	Juntos conversando, con la TV y sin celular	Juntos conversando, con TV y sin celular
7.1	Juntos conversando, con la TV y sin celular	Juntos conversando, con TV y sin celular
8	Juntos conversando, con la TV	Juntos conversando, con TV y sin celular
8.1	Juntos conversando, con la TV y celular	Juntos conversando, con TV y celular
9	Juntos conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
9.1	Juntos conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
10	Juntos viendo TV y conversando	Juntos viendo TV y conversando
10.1	Juntos viendo TV y conversando	Juntos viendo TV y conversando
11	Juntos viendo TV y celular	Juntos viendo TV y celular
11.1	Juntos viendo TV y celular	Juntos viendo TV y celular
12	Juntos conversando, peliando o gritando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
12.1	Juntos conversando, peliando o gritando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
13	Juntas conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
13.1	Juntas conversando, sin TV y celular	Juntos conversando, sin TV y celular
14	Juntos a veces conversando o con TV, sin celular	Juntos viendo TV y sin celular
14.1	Juntos a veces conversando o con TV, sin celular	Juntos viendo TV y sin celular
15	Juntos viendo TV y conversando, sin celular	Juntos viendo TV y conversando, sin celular
15.1	Juntos viendo TV y conversando, sin celular	Juntos viendo TV y conversando, sin celular
<b>E</b>	<b>Normas alimentarias</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	Once juntos y Domingos: almorzar en familia	Once juntos
1.1	Once juntos y Domingos: almorzar en familia	Once juntos
2	Comer mariscos y no coincidimos en ningún horario de comida	Comer mariscos
2.1	Comer mariscos y no coincidimos en ningún horario de comida	Comer mariscos
3	Once juntos a la hora que sea	Once juntos
3.1	Once juntos a la hora que sea	Once juntos
4	Once juntos y el almuerzo no puede faltar	Once juntos
4.1	Once juntos y el almuerzo no puede faltar	Once juntos
5	Once juntos	Once juntos
5.1	Once juntos	Once juntos
6	Once juntos y No TV y celular en la mesa	Once juntos
6.1	Once juntos y No TV en la mesa	Once juntos
7	Almuerzo a las 17 hrs	Almuerzo a las 17 hrs
7.1	Almuerzo a las 17 hrs	Almuerzo a las 17 hrs
8	Ninguna	Ninguna
8.1	Yo tengo mis propias reglas	Ninguna
9	Desayuno, Almuerzo y Once juntos los Domingos y prohibidas las bebidas	Domingos comer en familia
9.1	Desayuno, Almuerzo y Once juntos los Domingos y prohibidas las bebidas	Domingos comer en familia
10	Siempre almorzar	Siempre almorzar
10.1	Siempre almorzar	Siempre almorzar
11	Once juntos y última comida a las 20 hrs	Once juntos
11.1	Once juntos y última comida a las 20 hrs	Once juntos
12	horarios de comidas rígidos	horarios de comidas rígidos
12.1	Ninguna	Ninguna
13	Almuerzo de 13 a 15 hrs	Almuerzo de 13 a 15 hrs
13.1	Almuerzo de 13 a 15 hrs	Almuerzo de 13 a 15 hrs
14	Desayuno hasta 11AM, Almuerzo hasta 13 hrs y Once hasta 20 hrs	horarios de comidas rígidos
14.1	Desayuno hasta 11AM, Almuerzo hasta 13 hrs y Once hasta 20 hrs	horarios de comidas rígidos
15	Ninguna	Ninguna
15.1	Ninguna	Ninguna

<b>E</b>	<b>Prácticas alimentaria y valorización</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	Comer lento y pararse de la mesa	Comer lento y pararse de la mesa
1.1	Comer lento y pararse de la mesa	Comer lento y pararse de la mesa
2	Sopa después del plato de fondo	Sopa después del plato de fondo
2.1	Sopa después del plato de fondo	Sopa después del plato de fondo
3	Ninguna	Ninguna
3.1	Ninguna	Ninguna
4	Tomar agua caliente después de las comidas, para bajarla	Tomar agua caliente, después de las comidas
4.1	Ninguna	Ninguna
5	1 vez a la semana, comer mucha cantidad de fritura	1 vez a la semana comer frituras
5.1	1 vez a la semana, comer mucha cantidad de fritura	1 vez a la semana comer frituras
6	Ninguna	Ninguna
6.1	Ninguna	Ninguna
7	Ninguna	Ninguna
7.1	Ninguna	Ninguna
8	No	Ninguna
8.1	No	Ninguna
9	almorzar juntos	almorzar juntos
9.1	almorzar juntos	almorzar juntos
10	Ninguna	Ninguna
10.1	Ninguna	Ninguna
11	Almuerzos con pan y harta ensalada	Almuerzos con pan y harta ensalada
11.1	Ninguna	Ninguna
12	comer mucho y a deshoras	comer mucho y a deshoras
12.1	Ninguna	Ninguna
13	Pan en la mesa en cualquier horario	Pan en la mesa en cualquier horario
13.1	Ninguna	Ninguna
14	Comidas líquidas con pan y agregado del pan al desayuno dulce y a la once salado	Comidas líquidas con pan y agregado del pan al desayuno dulce y a la once salado
14.1	agregado del pan al desayuno dulce y a la once salado	agregado del pan al desayuno dulce y a la once salado
15	Ninguna	Ninguna
15.1	Ninguna	Ninguna
<b>E</b>	<b>Medios de comunicación y publicidad en consumo de alimentos</b>	<b>TABULACIÓN</b>
1	No influyen, se compra por gusto y calidad.	No influyen
1.1	No influyen, se compra por gusto y calidad.	No influyen
2	No influyen, se compra por tradición, sabor y calidad.	No influyen
2.1	No influyen, se compra por sabor y calidad.	No influyen
3	No influyen, se compra por lo económico y la calidad	No influyen
3.1	No influyen, se compra por lo económico y la calidad	No influyen
4	Sí, influyen bastante, se compra por gusto, sabor y perspectiva	Sí, influyen bastante
4.1	No influyen, se compra por gusto, sabor y perspectiva	No influyen
5	Sí, influyen por la oferta	Sí, influyen por la oferta
5.1	Sí, influyen por la oferta	Sí, influyen por la oferta
6	No, no mucho; si influyen por la oferta	Sí, influyen por la oferta
6.1	Influyen por la oferta	Sí, influyen por la oferta
7	Sí a veces influyen por el tema económico	Sí, influyen por la oferta
7.1	Sí a veces influyen por el tema económico	Sí, influyen por la oferta
8	No influyen, se compra por precio y oferta	No influyen
8.1	No influyen, se compra por precio y oferta	No influyen
9	No nada, se compra por calidad	No influyen
9.1	No nada, se compra por calidad	No influyen
10	Sí, a veces si influye por la oferta o algo nuevo, se compra por oferta	Sí, influyen por la oferta
10.1	Sí, a veces si influye por la oferta o algo nuevo, se compra por oferta	Sí, influyen por la oferta
11	Sí influyen, se compra por precio y calidad	Si influyen
11.1	Sí influyen, se compra por precio y calidad	Si influyen
12	No influyen, a veces sí programas alimentarios, se compra por precio	Sí, influyen por programas alimentarios educativos
12.1	No influyen, a veces sí programas alimentarios, se compra por precio	Sí, influyen por programas alimentarios educativos
13	Sí, a veces si influye por la oferta, se compra por costos y propiedades nutricionales	Sí, influyen por la oferta
13.1	Sí, a veces si influye por la oferta, se compra por costos y propiedades nutricionales	Sí, influyen por la oferta
14	Sí, influyen bastante, se compra por sano y barato	Sí, influyen bastante
14.1	Sí, influyen bastante, se compra por sano y barato	Sí, influyen bastante
15	No influyen, se compra por gustos, sabores y por económico	No influyen
15.1	No influyen, se compra por gustos, sabores y por económico	No influyen

<b>E</b>	<b>TABULACIÓN COMPRA</b>
1	se compra por calidad y gusto
1.1	se compra por calidad y gusto
2	se compra por calidad, tradición y sabor
2.1	se compra por calidad y sabor
3	se compra por calidad y precio
3.1	se compra por calidad y precio
4	se compra por gusto, sabor y perspectiva
4.1	se compra por gusto, sabor y perspectiva
5	se compra por oferta
5.1	se compra por oferta
6	se compra por oferta
6.1	se compra por oferta
7	se compra por oferta
7.1	se compra por oferta
8	se compra por oferta y precio
8.1	se compra por oferta y precio
9	se compra por calidad
9.1	se compra por calidad
10	se compra por oferta
10.1	se compra por oferta
11	se compra por calidad y precio
11.1	se compra por calidad y precio
12	se compra por precio
12.1	se compra por precio
13	se compra por calidad y precio
13.1	se compra por calidad y precio
14	se compra por calidad y precio
14.1	se compra por calidad y precio
15	se compra por gusto, sabor y precio
15.1	se compra por gusto, sabor y precio

## Anexo II:

### FORMA DE TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Que sabe la familia de los alimentos		Que sabe la familia de los alimentos	
Sí saben de los alimentos	4	Sí sé de los alimentos	7
Saben mas o menos de los alimentos	6	Sé mas o menos de los alimentos	5
Saben muy poco de los alimentos	3	Sé muy poco de los alimentos	2
No saben de los alimentos	2	No sé de los alimentos	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Mitos y creencias alimentarias		Mitos y creencias alimentarias	
Sí hay creencias y mitos	7	No tengo creencias ni mitos	14
No mitos y si creencias	1	Sí tengo creencias y mitos	1
Sí hay creencias, no mitos	1	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>
No hay creencias ni mitos	6		
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>		

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Valorización de los alimentos	Colum	Valorización de los alimentos	Colum
por sabor	2	por sabor	2
por calidad y por facilidad al cocinarlos	1	por calidad y por facilidad al cocinarlos	1
por gusto y por comodidad	1	por calidad y por gusto	1
por sus nutrientes	1	por sus nutrientes	1
por sus nutrientes y por sabor	2	por sus nutrientes y por sabor	2
por hábitos y creencias familiares y publicidad	1	por hábitos y por lo que sé	1
por facilidad al cocinarlos	1	por contenido energético y saciador	1
por nada	1	por facilidad al cocinarlos	1
por saludables	2	por nada	1
por sabor y por saludables	1	por saludables	2
por contenido energético y saciador	1	por sus nutrientes y por saludables	1
por sus nutrientes y por saludables	1	por sabor y por saludables	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Construcción de significados		Construcción de significados	
celebraciones con asados o comidas típicas	1	celebraciones con asados o comidas típicas	1
celebraciones con asados y papas fritas	1	celebraciones con asados y papas fritas	1
celebraciones con asados, vienasas y pebre	1	celebraciones con pollo asado	1
celebraciones con cualquier cosa	3	celebraciones con cualquier cosa	3
celebraciones con pollo asado y arroz	1	celebraciones con pollo asado y arroz	1
celebraciones con pollo asado y papas mayo	1	celebraciones con pollo asado y papas mayo	1
celebraciones con asados y papas mayo	1	celebraciones con asados y papas mayo	1
celebraciones con pavo, papas duquesas y ensaladas	2	celebraciones con pavo, papas duquesas y ensaladas	2
celebraciones con asados	2	celebraciones con asados	2
Celebraciones con asados al palo, papas con piel y ensaladas	1	Celebraciones con asados al palo, papas con piel y ensalada	1
Celebraciones con asados y mariscos	1	Celebraciones con asados y mariscos	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Comportamiento alimentario		Comportamiento alimentario	
Muy desordenado	3	Muy desordenado	2
Preocupado	1	Súper preocupado	1
Despreocupados	1	Responsable	2
Responsable	1	Preocupado	1
Desordenado	4	Desordenado	3
Regular	2	Estricto	1
Bueno	1	Bueno	3
Saludable	1	Saludable	1
Malo	1	Ordenado	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Criterios en preparación y compra de alimentos		Criterios en preparación y compra de alimentos	
No hay organización, se prepara lo que haya	6	No hay organización, se prepara lo que haya	7
No hay organización, sólo 1 vez a la semana legumbres	2	No hay organización, sólo 1 vez a la semana legumbres	2
A la suerte de la olla, la comida se recicla	2	A la suerte de la olla, la comida se recicla	2
Hay organización, Lunes legumbres, Miércoles cazuelas, Dom	1	Hay organización, Lunes legumbres, Miércoles cazuelas, Do	1
Hay organización, 3 veces a la semana legumbres; resto de lo	1	Hay organización, 3 veces a la semana legumbres; resto de l	1
Hay organización, 3 veces a la semana legumbres, martes pes	1	No hay organización, 2 veces a la semana legumbres	1
No hay organización, 2 veces a la semana legumbres	1	Hay organización, 2 veces a la semana legumbres, sábado y	1
Hay organización, 2 veces a la semana legumbres, sábado y d	1	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>		

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Técnicas culinarias		Técnicas culinarias	
frituras	1	frituras	1
dorado y al agua	2	dorado y al agua	2
dorado	4	dorado	4
dorado o frito	1	dorado o frito	1
dorado, al agua y frituras	1	dorado, al agua y frituras	1
al agua	1	al agua	1
al agua o al vapor	2	al agua o al vapor	2
al horno y frito	1	al horno y frito	1
al agua o frito	1	al agua o frito	1
al vapor o frito	1	al vapor o frito	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Distribución de alimentos		Distribución de alimentos	
Por gusto va la porción	3	Por gusto va la porción	3
Por porción y equitativo	1	Por porción y equitativo	1
Por saciedad y tamaño corporal	2	Por porción	5
Por porción	2	Por estado nutricional	1
Por saciedad y estado nutricional	1	Todos por igual	1
Por género	1	Por saciedad y tamaño corporal	1
Todos por igual	1	Por porción y género	1
Por porción y género	3	Por porción y tamaño corporal	1
Por porción y tamaño corporal	1	Por patología	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Preparaciones		Preparaciones	
Arroz	3	Arroz	2
Arroz, pavo y pescado	1	Arroz, pavo y pescado	1
Carnes rojas	1	Carnes blancas	1
Arroz, fideos y papas	1	Tallarines	2
Porotos	1	Arroz, fideos y papas	1
carnes con carbohidratos y ensaladas	1	Porotos	1
Tortilla de acelga	1	carnes con carbohidratos y ensaladas	1
Papas fritas	1	Ninguna	2
Legumbres	2	Papas fritas	1
Tallarines	1	Legumbres	1
Sofritos de verduras	1	Sofritos de verduras	1
Arroz, papas y huevo	1	Arroz, papas y huevo	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Disponibilidad a alimentos; ABARROTES		Disponibilidad a alimentos; ABARROTES	
pedido mensual en supermercado	11	pedido mensual en supermercado	11
pedido mensual en feria o mercado	1	pedido mensual en feria o mercado	1
pedido mensual en supermercado y feria	1	pedido mensual en supermercado y feria	1
pedido semanal en supermercado	2	pedido semanal en supermercado	2
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
Disponibilidad a alimentos; FRUTAS Y VERDUAS		Disponibilidad a alimentos; FRUTAS Y VERDUAS	
en la Vega	1	en la Vega	1
en feria o mercado	1	en feria o mercado	1
en supermercado	1	en supermercado	1
al vendedor	1	al vendedor	1
en feria o supermercado	1	en feria o supermercado	1
en feria	3	en feria	3
por cosecha	2	por cosecha	2
en diferentes partes	1	en diferentes partes	1
en negocio	1	en negocio	1
frutas en feria y verduras por cosecha	1	frutas en feria y verduras por cosecha	1
en verdulería	1	en verdulería	1
en feria o verdulería	1	en feria o verdulería	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
accesibilidad a alimentos		accesibilidad a alimentos	
Por dinero, comodidad y de consumo masivo	1	Por lo que mas me gusta	1
Por dinero y calidad	2	Por dinero y calidad	2
Por dinero	4	Por dinero	4
Por accesibilidad	4	Por accesibilidad	4
Por dinero, lo mas llenador y rendidor	1	Por dinero, lo mas llenador y rendidor	1
Por accesibilidad y gusto	1	Por accesibilidad y gusto	1
Por costumbre	1	Por costumbre	1
Por accesibilidad y dinero	1	Por accesibilidad y dinero	1
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>

FAMILIA		ESTUDIANTE	
rol padre		rol padre	
ninguno	5	ninguno	5
rol padre chatarra	1	rol padre chatarra	1
rol padre proveedor	3	rol padre proveedor	3
rol padre proveedor y organizador	2	rol padre proveedor y organizador	2
rol abuelo proveedor	3	rol abuelo proveedor	3
rol padre proveedor y cocinar	1	rol padre proveedor y cocinar	1
	15		15

FAMILIA		ESTUDIANTE	
rol madre/abuela		rol madre/abuela	
No hay rol	1	No hay rol	1
rol madre proveedor y organizador	3	rol madre proveedor y organizador	3
rol madre proveedor	1	rol madre proveedor	1
rol madre cocinar	2	rol madre cocinar	2
rol madre proveedor y cocinar	4	rol madre proveedor y cocinar	4
rol abuela cocinar	2	rol abuela cocinar	2
rol abuela cocinar y proveedor	1	rol abuela cocinar y proveedor	1
rol madre cocinar y comprar	1	rol madre cocinar y comprar	1
	15		15

FAMILIA		ESTUDIANTE	
estatus social y económico		estatus social y económico	
Todos por igual	11	Todos por igual	12
Está dividido según gustos	1	Está dividido según gustos	1
Preferencia padre por ser proveedor	1	Preferencia padre por ser proveedor	1
Deciden los proveedores	1	Madre decide	1
Madre decide	1		15
	15		

FAMILIA		ESTUDIANTE	
<b>Dinámica familiar al comer</b>		<b>Dinámica familiar al comer</b>	
Juntos viendo TV y conversando	2	Juntos viendo TV y celular	2
Juntos conversando, con TV y celular	2	Juntos conversando, con TV y celular	3
Juntos conversando, sin TV y celular	6	Juntos conversando, sin TV y celular	6
Juntos conversando, con TV y sin celular	2	Juntos conversando, con TV y sin celular	1
Juntos viendo TV y celular	1	Juntos viendo TV y conversando	1
Juntos viendo TV y sin celular	1	Juntos viendo TV y sin celular	1
Juntos viendo TV y conversando, sin celular	1	Juntos viendo TV y conversando, sin celular	1
	15		15
FAMILIA		ESTUDIANTE	
<b>TABULACIÓN COMPRA</b>		<b>TABULACIÓN COMPRA</b>	
se compra por calidad y gusto	1	se compra por calidad y gusto	1
se compra por calidad, tradición y sabor	1	se compra por calidad y sabor	1
se compra por calidad y precio	4	se compra por calidad y precio	4
se compra por gusto, sabor y perspectiva	1	se compra por gusto, sabor y perspectiva	1
se compra por oferta	4	se compra por oferta	4
se compra por oferta y precio	1	se compra por oferta y precio	1
se compra por calidad	1	se compra por calidad	1
se compra por precio	1	se compra por precio	1
se compra por gusto, sabor y precio	1	se compra por gusto, sabor y precio	1
	15		15
FAMILIA		ESTUDIANTE	
<b>Prácticas alimentaria y valorización</b>		<b>Prácticas alimentaria y valorización</b>	
Comer lento y pararse de la mesa	1	Comer lento y pararse de la mesa	1
Sopa después del plato de fondo	1	Sopa después del plato de fondo	1
Ninguna	6	Ninguna	10
Tomar agua caliente, después de las comidas	1	1 vez a la semana comer frituras	1
1 vez a la semana comer frituras	1	almorzar juntos	1
almorzar juntos	1	agregado del pan al desayuno dulce y a la once salado	1
Almuerzos con pan y harta ensalada	1		15
comer mucho y a deshoras	1		
Pan en la mesa en cualquier horario	1		
Comidas líquidas con pan y agregado del pan al desayuno dul	1		
	15		
FAMILIA		ESTUDIANTE	
<b>Normas alimentarias</b>		<b>Normas alimentarias</b>	
Once juntos	6	Once juntos	6
Comer mariscos	1	Comer mariscos	1
Almuerzo a las 17 hrs	1	Almuerzo a las 17 hrs	1
Ninguna	2	Ninguna	3
Domingos comer en familia	1	Domingos comer en familia	1
Siempre almorzar	1	Siempre almorzar	1
horarios de comidas rígidos	2	Almuerzo de 13 a 15 hrs	1
Almuerzo de 13 a 15 hrs	1	horarios de comidas rígidos	1
	15		15
FAMILIA		ESTUDIANTE	
<b>Medios de comunicación y publicidad en consumo de alimentos</b>		<b>Medios de comunicación y publicidad en consumo de alimentos</b>	
No influyen	6	No influyen	7
Sí, influyen bastante	2	Sí, influyen por la oferta	5
Sí, influyen por la oferta	5	Si influyen	1
Si influyen	1	Sí, influyen por programas alimentarios educativos	1
Sí, influyen por programas alimentarios educativos	1	Sí, influyen bastante	1
	15		15

### **Anexo III: ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Previo a efectuar una intervención en seres humanos, debe primar la reflexión ante toda acción que se haga y considerar también si es lícito desde el punto de vista moral; vale decir, si el acto es útil para la sociedad, entonces es considerado lícito. El principal criterio para discernir sobre la moralidad de la investigación, es la consideración del hombre como persona y este estudio así lo contempla, ya que acepta y promueve la dignidad inalienable de la persona. Además se respeta el valor absoluto del hombre, la dignidad de este y el respeto a su libre decisión, no en un contexto individualista, sino dentro de una consideración comunitaria.

Como en esta investigación social se trabajará con personas y a través de ellas se obtendrá la información que se requiere, resulta de vital relevancia no utilizar a la persona como medio, cosificándola o instrumentándola, si no que muy por el contrario, se partirá de la base del respeto por su autonomía individual, sus derechos y libertades esenciales que emanen de la naturaleza humana, por lo que se velará por la protección de su intimidad y dignidad, con la finalidad de que sus derechos como persona, no resulten vulnerados.

Para poder cumplir con lo anteriormente mencionado, el soporte ético de esta investigación incluirá completar y firmar el consentimiento informado conforme a lo estipulado por la Ley 20.120, art. 11; con lo cual los sujetos confirman su voluntad de participar en el estudio, de forma libre y voluntaria, sin influencia indebida, incentivo o coerción. Este documento presenta información clara sobre los objetivos y propósitos de la investigación, procedimientos, quienes son los encargados de la recolección de datos, la privacidad de las identidades de los participantes, agradecimiento por el tiempo prestado para participar en esta actividad, beneficios y riesgos previsibles; fuentes de financiamiento y derecho a rehusarse a participar o abandonar el estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificarse y sin riesgo de represalia, ya que durante todo el proceso, se valorará la real importancia del ser humano, donde la vida humana constituye un valor absoluto.

Los datos obtenidos quedarán en absoluta reserva de los investigadores y no se proporcionará información a terceros.

## Anexo IV:

### CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA UCSC



**UNIVERSIDAD CATOLICA  
DE LA SANTISIMA CONCEPCION**  
DIRECCION DE INVESTIGACION



Concepción, 15 de Marzo de 2016

Mediante la presente, el Comité de Ética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, deja constancia que ha revisado la tesis de postgrado titulada: “Influencia de la cultura alimentaria familiar en la formación de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios”, cuya Investigadora Responsable es la **Sra. Lissette Vega Echeverría**, alumna del Programa de Magíster en Promoción de la Salud Familiar y Comunitaria de la Facultad de Medicina de nuestra Casa de Estudios.

Esta investigación tiene por objetivo interpretar la percepción que tienen los estudiantes universitarios que ingresan a la carrera de Nutrición y Dietética, de diferentes universidades de Concepción durante el primer semestre del año 2016, del rol que ejerce la cultura alimentaria familiar en la formación de sus hábitos alimentarios.

Metodológicamente se propone realizar una investigación cualitativa en base a un estudio fenomenológico, que utilizará como fuente de información una entrevista en profundidad aplicada a una muestra de estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de diferentes casas de estudio. Estos estudiantes deberán ser mayores de 18 años y no podrán haber cursado una carrera distinta a Nutrición y Dietética previamente.

Se ha comprobado que las personas participarán de esta investigación de forma informada y voluntaria, aspecto que será garantizado a través de la firma de un consentimiento informado que cumple con los aspectos éticos requeridos por la disciplina y el tipo de investigación propuesta.

Se concluye que esta tesis de postgrado, desde el punto de vista de sus contenidos y procedimientos, no transgrede los principios de nuestra Institución y resguarda las dimensiones éticas que proyectos de esta disciplina deben considerar.

Tal resolución ha sido aprobada por todos integrantes del Comité de Ética constituido por:

Vicerrectora Académica	Sra. Mónica Tapia L.
Decano Facultad de Medicina	Sr. Marcelo Lagos S.
Director del Instituto de Teología	Sr. Pablo Uribe U.
Directora de Investigación e Innovación	Sra. Mariella Gutiérrez V.

## Anexo V: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Facultad de Medicina  
Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a):

Junto con saludarte, queremos invitarte a participar en un trabajo de investigación que es parte del proyecto titulado: ***“Influencia de la cultura alimentaria familiar en la formación de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios”***, cuyo Investigador(a) Responsable es ***Lisette Andrea Vega Echeverría***, estudiante de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Esta investigación tiene por ***objetivo*** Interpretar la percepción que tú tienes del rol que ejerce la cultura alimentaria de tu familia en la formación de tus hábitos alimentarios, donde ***tu participación*** consistirá en transmitir (a través de una entrevista grabada), tu percepción del rol que juega tu familia en la formación de tus hábitos alimentarios. Contar con esta información permitirá construir desde tu propio paradigma, cuáles son los componentes de la cultura alimentaria que se relacionan con la formación de los hábitos alimentarios.

#### Riesgos

La participación en la investigación no lleva riesgos para ti, de todas maneras estará garantizada la posibilidad de detener tu participación si te sintieras afectado(a) o decidieras sin mediar explicación alguna, retirarte.

#### Confidencialidad

Por otra parte, toda la información que se genere a partir del trabajo compartido será tratada confidencialmente y actuará en calidad de custodio de los datos la investigadora responsable de la investigación, ***Lisette Andrea Vega Echeverría***. Al respecto, tu nombre

no aparecerá en el trabajo final, ni en los informes parciales, ya que sólo se utilizarán los datos o nombres ficticios si fuera necesario.

## **Derechos**

Si has leído y firmado este documento estás señalando tu voluntad y decisión de participar de esta investigación. Sin embargo, podrás poner fin a ésta cuando lo desees sin ningún tipo de perjuicio en tu contra.

Si estimas que no se ha respetado este acuerdo, podrás presentar una queja formal al nombre de Claudia Troncoso Pantoja, responsable del desarrollo de esta investigación y Director del Programa de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria, Facultad de Medicina, a través del email [ctroncoso@ucsc.cl](mailto:ctroncoso@ucsc.cl), fono 41-2345427 y/o Decano de la Facultad de Medicina Sr. Marcelo Lagos Subiabre, email [mlagoss@ucsc.cl](mailto:mlagoss@ucsc.cl), fono 412345404 de la Universidad Católica de la Santísima Concepción y/o al Presidente del Comité de Ética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Sra. Mónica Tapia Ladino, Vicerrectora Académica al fono 41-2735012 o email [mtapia@ucsc.cl](mailto:mtapia@ucsc.cl).

Este documento se firma en dos originales, una para el Investigador Responsable y la otra el participante.

Agradeciendo de antemano tu disponibilidad y futura colaboración en este proyecto, te saluda el equipo de investigación.

\_\_\_\_\_  
Nombre del Participante

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

Estudiante: Lissette Andrea Vega Echeverría  
Programa de Magíster en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria  
Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción  
Teléfonos: 41-2463954 – 997791950  
Email: [livegaster@gmail.com](mailto:livegaster@gmail.com)

## **Anexo VI:**

### **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

***OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.
- b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.
- c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).
- d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos sólo van para ocasiones especiales y por qué, etc).
- e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) Conocer qué criterios tienen a la hora de elegir que se va a preparar y por qué (Ejs: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).

b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar (Ejs: preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras, dorados, etc).

c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.

d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc).

e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el Status Social y económico que el estudiante o núcleo familiar le atribuye.

**OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo TV o chateando en el celular, conversando entre ellos, etc.

b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (ejemplo: horarios de comidas, tipo de comida que es exclusiva en familia y porque, etc).

c) Conocer las prácticas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que éste le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se imitan o son heredadas).

d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.

## Anexo VII:

# VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



### Certificación de Validación de Instrumento de Recolección de Datos

Nombre: ANDREA VALDES ULLOS

Título Profesional: NUTRICIONISTA

Grado Académico: LICENCIADA EN NUTRICION Y DIETETICA

---

Lugar de trabajo: CESFAM CLOTARIO BLEST RIFFO, MAIPU, SANTIAGO

---

Certifica que ha leído y analizado, emitiendo sugerencias y comentarios de ser necesario, el instrumento de recolección de datos presentados por el estudiante LISSETTE ANDREA VEGA ECHEVERRÍA, en el marco de la investigación/intervención conducente a la obtención del grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

Se emite esta certificación para ser presentada a la Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Andrea Valdes Ullos  
15.107.838-1  
Nutricionista

---

Firma de Experto

Concepción, \_18\_ de \_ABRIL\_ de 2016

### **Certificación de Validación de Instrumento de Recolección de Datos**

Nombre: ISABEL GÁRNICA VÁSQUEZ

Título Profesional: LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, UNIVERSIDAD DEL BÍO BÍO.

Grado Académico: MAGÍSTER EN GESTIÓN EDUCACIONAL, UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Lugar de trabajo: UNIVERSIDAD SAN SABASTIAN, SEDE LOS LEONES, SANTIAGO

Certifica que ha leído y analizado, emitiendo sugerencias y comentarios de ser necesario, el instrumento de recolección de datos presentados por el estudiante LISSETTE ANDREA VEGA ECHEVERRÍA, en el marco de la investigación/intervención conducente a la obtención del grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

Se emite esta certificación para ser presentada a la Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción.

  
Firma de Experto

Concepción, 25 de Abril de 2016

**Certificación de Validación de Instrumento de Recolección de Datos**Nombre: Ruby Alexandra Luno Monteghilfo.Título Profesional: NutricionistaGrado Académico: licenciado En Ciencias de la nutriciónLugar de trabajo: Universidad Santo Tomás

Certifica que ha leído y analizado, emitiendo sugerencias y comentarios de ser necesario, el instrumento de recolección de datos presentados por el estudiante LISSETTE ANDREA VEGA ECHEVERRÍA, en el marco de la investigación/intervención conducente a la obtención del grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

Se emite esta certificación para ser presentada a la Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción.



---

Firma de ExpertoConcepción, 22 de Abril de 2016

## **Anexo VIII:**

### **APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN: ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS**

#### **ENTREVISTA 1 (UCSC):**

***OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.**

Es súper poco o básico, por ejemplo, no hay un cuidado. Antes de entrar a estudiar Nutrición, siempre he sido descuidada, ya que consumía comida chatarra. Pero por ejemplo hay cosas que no me gustan, como: mucho aceite en tal comida o el tema de la palta que ya contiene aceite, entonces para qué agregarle. Entonces yo comparto estos pocos conocimientos en la casa, pero ellos no se preocupan de nada, porque para ellos cocinar un pollo con cuero o sin cuero es lo mismo.

Hay cosas que nunca me han gustado mucho, en general, y por lo que he ido interiorizando, me he dado cuenta que hay cosas que me hacen mal, porque igual, yo sufro colon irritable y gastritis, entonces yo desde que supe eso que me empecé alejar de esas cosas, y cuando el doctor me dijo que cosas puedo comer y cuáles no, en ese momento yo empecé a ver qué cosas puedo cambiar, pero yo puedo decirle a mi mamá que cocíname esto para mí, entonces yo aparto lo que ella hace para mí.

**b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.**

Mi núcleo familiar es mi mamá, tía, abuelo, toda familia materna.

La verdad ahora no recuerdo. Pero si como que dicen come esto porque sirve para esto o come esto porque sí, pero son como cosas que ellos creen que tal vez comiendo justamente se sintieron bien en tal cosa, pero obviamente como yo tengo un poco más de conocimientos, sé que no es como ellos lo dicen, solo son cosas que ellos creen.

Por ejemplo, esto es mas de hábitos, en la casa comen súper tarde, bueno es que yo soy de Chillan y ahora vivo en Talcahuano, entonces igual me ha costado acostumbrarme a los hábitos alimentarios.

El tema es que mi tía trabaja y llega súper tarde, y son las 11 de la noche y ella se sirve un plato de comida.

**c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).**

Va más por el tema del sabor. Independiente de la plata, va más por lo que a mí me gusta. Últimamente yo he dejado de comer varias cosas, como comer de esas jamonadas que tienen cositas de grasa, yo ya no las cómo, pero en mi casa si la comen.

**d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).**

Por ejemplo para el día de la Mamá o cumpleaños, les gusta hacer asados, comidas más típicas, basado en proteínas, por un tema organoléptico (sabor).

**e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.**

Muy desordenados, la verdad es que cada uno sigue su ritmo de vida, cada uno come lo que quiere. Lo mismo que yo le contaba, a veces mi tía llega del trabajo y

no almuerza, y ella come 11 o 12 de la noche. En el desayuno cada uno come independiente.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

**a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).**

No hay organización, es porque, la verdad yo soy hija única, entonces es lo que yo quiero comer, a veces me preguntan en la semana que quiero comer y yo digo tengo antojo de comer esto, pero no tenemos un menú, o bueno algunas veces si depende de lo que haya en la casa, otras veces no.

Lo que predomina el gusto y el sabor, porque yo en la casa soy la más regodeona.

**b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)**

Lo que más se repite en la casa, es comer arroz. Es que compran mucho arroz, porque les gusta, es fácil, es rápido, es por más por tema de la facilidad. Y también muchas frituras, yo ya hace meses que deje de comer frituras, pero mi núcleo familiar es bueno para comer frituras, consumen 25 días al mes frituras. A veces al desayuno o en la once.

**c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.**

Puede ser dos opciones, por ejemplo por porción, dependiendo de cuanto a uno guste. Si el almuerzo esta sin sal yo no sigo comiendo, pero si esta sabroso yo me vuelvo a repetir o también obviamente si yo no tome desayuno o alguien en la casa no comió antes de eso, se le da una porción más grande.

El tema de la edad, seria en mi abuelo que a veces le dan comidas especiales.

**d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)**

Por ejemplo a veces va por un tema de plata, pero no es que no tengamos el medio. Pero a lo que voy que son cosas que solamente yo voy a comer o que una sola persona va a comer en la casa, entonces como los demás no vamos a comer eso precisamente, entonces nosotros decimos para que vamos a gastar plata en esto si se va a perder. Mi tía me dice, no eso no lo vamos a comprar porque es caro y tú no te lo vas a comer todo.

Se compra lo que más se consume, y por tema de comodidad, la verdad es que yo vivo en el lugar más céntrico de chillan, entonces tenemos la comodidad de ir al supermercado, de ir a la vega a comprar mariscos, frutas, verduras.

**e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.**

Todos opinamos por igual, independiente del rol o lo que gane...

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.**

Normalmente en la semana en la hora de tomar desayuno y almuerzo, nunca coincidimos. Pero en la once nos reunimos todos.

Les gusta ver tele, conversamos en la mesa y yo intento dejar de lado el celular, pero si hay interacción, de hecho evitamos comer tan rápido, en mi casa siempre se come lento.

Con mis amigas yo siempre soy la última en terminar de comer, porque siempre cuando estamos en la mesa yo hablo y hablo e interactuamos mucho.

Cuando yo tomo once o cualquier otro alimento sola, a veces estoy viendo tele y estoy con el celular. El año pasado me daba cuenta comía y no me daba cuenta cuanto comía y de echo subí 5 kilos el año pasado, y fue porque el año pasado yo trabajaba y asistía al PREU, entonces yo llegaba tarde del trabajo y comía sola y comía, comía y comía, porque obviamente como no estaba con otras personas, no tenía interacción con las demás personas. Aun que ahora ya no tengo tanto ese hábito, trato de comer más lento.

**b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)**

Por ejemplo, los días domingos, como todos trabajan en la casa, siempre se usa el domingo en la hora de almuerzo en específicamente para hacer una comida, hace un par de meses, todos los domingos se comen empanadas de hornos, como que se está haciendo tradición, porque hay una señora que vive cerca de la casa y hace empanadas, entonces se está haciendo tradición, se volvió un hábito.

Comer juntos la once es porque coinciden en los horarios, pero no como norma, de hecho a veces yo tomo once sola, pero cuando están ellos me siento a la mesa y los acompaño para estar juntos en familia.

- c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).**

Por ejemplo, como mañas que haya en la familia y que yo las siga haciendo, eso de comer un poco más lento, todos en la casa somos así y se nota cuando va alguien a la casa y come con nosotros, porque siempre es la primera en terminar de comer. Osino, si alguien está comiendo y le falta algo, no importa se paran igual, o como ahora que yo estoy viviendo en Talcahuano, me falta algo y me paro, eso siempre se da en la casa.

- d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.**

La verdad es que no es tan influenciado, por ultimo pueden ser excepciones que un día mi tía viendo tele, vio un comercial de que había tal cosa y le gusto y dice compremos eso para probar, pero típico no, son mínimas las excepciones.

Nos guiamos más por la calidad que por la oferta. Por los gustos independientes de cada uno. Aunque a veces, sean las cosas caras, pero si hay una o dos personas en la casa que van a comer eso, se compra algo pequeño o simplemente no se compran.

## ENTREVISTA 2 (UCSC):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

**a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.**

Mi mamá ha sido súper preocupada en ese ámbito, siempre se ha preocupado de la cantidad de proteínas de carbohidratos, nunca ha sido el exceso de algo importante, siempre tiene que ser equilibrado, igual siempre se preocupa de que dos veces a la semana coma legumbres, que siempre coma fruta, que en vez de galletas coma fruta cuando lleve colación, mi mamá es paramédico tiene relación con las nutricionistas y maneja la alimentación saludable, yo vivo con mi mamá y cuando vienen mis sobrinas se desequilibra un poco la alimentación.

**b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.**

(Silencio 5 segundos.....), No reconozco mitos en realidad no, pero siempre se ha heredado las creencias pero en mi casa mi mamá nunca cree, antes lee y averigua en revistas.

**c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).**

Hay muchas familias que llevan como la rutina de que los tallarines del puré y que tiene que ser con esto y con esto, mi mamá es como súper preocupada que tiene que haber legumbres no le mete mucha abundancia al carbohidrato, pero que tiene que ser carbohidrato pero con mucha verdura siempre tiene que haber una

complementación, hay una valorización puede ser como a las legumbres, y al arroz ya que es su regalón, las legumbres se valorizan mas porque yo tuve problemas de sangre, me operaron del corazón cuando muy muy chica, entonces era como que a mí me tenían que hacer el jugo de la betarraga y las legumbres, tienes que comer lentejas tienes que garbanzos, tienen que consumir todo lo que tenga hierro , el arroz lo valoriza porque es más fácil para cocinarlo el carbohidrato siempre responde.

**d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).**

Si yo creo que es el típico asado festivo, pero así como 2 veces al año, o las papas fritas como para regalonear, pero sería muy muy poco, pero cuando van mis sobrinos predominan los dulces y las cosas saladas como pizza y sushi todo eso.

**e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.**

El mío yo creo que es súper preocupado, súper valorizar cada alimentos en su forma, y mi mama hartó que ver con proporciones la calidad del alimento, eso es muy importante y la proporción, ósea si mi mamá va a comprar cosas tiene que ser de una parte que ella conoce, la forma en cómo cocina de que todos los días tenga que almorzar, y yo también me preocupo de ella, de que almuerce y de que tome desayuno, yo siempre almuerzo y me preocupo que mi mama desayune, porque para mí es lo primordial, yo desayuno a las 6 porque soy de tome y mi mama sale temprano a las 8, los horarios no coinciden, pero por lo general el almuerzo y cuando estoy los fines semana en el desayuno y en el almuerzo; y el alimento que no puede faltar es la fruta, para mí remplacea todo.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer qué criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).**

Ósea por lo general siempre se preocupa, no es como que lunes tienen que haber lentejas, es como muy variado, pero si o si tiene que haber carne, vegetales, tiene que haber legumbres, siempre se preocupa de eso, tiene que ser variado, en toda la semana, pero tampoco así como toda la semana arroz con pollo, lo que haya pero equilibrado,

- b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)**

La preparación que más se repite el arroz, el pavo y el pescado, a mi mama le gusta por ejemplo las carnes dorarlas y agregar agua para que se cosan, para que no quede tan frito, y las verduras le gustan salteaditas con un poquito de aceite de oliva, y hervir un poquito de agua y que quede como hervida, las frituras solo cuando vienen mi sobrinas, no es típica en mi casa.

- c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y por qué.**

La distribución es equitativa lo que come mi mama, es igual a la que como yo, mi mama sabe lo que tiene que preparar, que es como una taza de arroz.

**d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)**

Obviamente va primero el dinero y la calidad del alimento, y de donde provienen, ósea mi mama le gusta mucho comprar las verduras como de la feria o del mercado, no le gusta mucho ir al supermercado a comprar, no es buena calidad y es más caro no le conviene mucho, igual sucede con las cosas envasadas.

**e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.**

Es que ella ve el dinero ella maneja todo eso, ella se organiza, ella sabe que pagar, y cuanto no, ella organiza todo para ambas, ella igual me regalonea, y sabe lo que me gusta, (silencio 5 segundos.....), mi rol es el dato informativo, así como, oye mama vi tal cosa y de tal producto, es más sano que otro, igual no puede ser un dato muy caro...

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.**

No yo siempre almuerzo con ella en el comedor, no me gusta mucho comer así como en la cama, no, no me gusta pero siempre hay días flojos que uno no se quiere levantar, y comemos en la cama pero las dos; hay elementos distractores como la tele y el celular, lo que hace que dificulte un poco la comunicación pero tratamos de que no pase, es que lo que pasa es que cuando uno ve el celular o

está viendo televisión esta distraído , no se da cuenta de la rapidez cuando uno come, ni de la cantidad de lo que come, o si uno está satisfecha o no, entonces uno tiene que está concentrado, si esta distraído sigue comiendo. Yo creo que hay una relación.

**b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)**

Los mariscos siempre mi mamá me ha criado que nos sea nada regodiona, entonces para mí los mariscos es algo súper tradicional en mi familia, los horarios no coinciden ella trabaja y yo estudio.

**c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).**

(Silencio de 8 segundos.....) A mí me llama la atención, que por ejemplo la sopa siempre va después del plato de fondo , así como siempre después, se da esto siempre así que yo estoy súper acostumbrada a esto.

**d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.**

No mucho, porque yo siempre igual ando como averiguando esas cosas y le digo que comprar, mi mama siempre se lleva de la tradición, ósea el yogurt es siempre el mismo porque yo se lo digo, o no sé, por ejemplo el café siempre ha comprado el mismo café, porque siempre le ha gustado ese café, pero puede salir un comercial de que otro café es bueno, pero va a seguir comprando ese café; llevo al café probando por sabor y por calidad y nada más.

### ENTREVISTA 3 (UCSC):

***OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.**

Bueno para empezar mi mamá es enfermera, entonces debería conocer más según yo del ámbito de los alimentos, que yo que estoy recién empezando a estudiar nutrición, pero ella es resistente a la insulina, se lo detectaron hace un par de años, tuvo su choque como todo enfermo, que oh voy a hacer deporte, me voy a ejercitar estuvo contando las calorías pero eso le duro 2 meses, después de eso comenzó a comer lo mismo de siempre una tortita a la once, o brazo de reina en la once, o dulces en vez de pan, o algo chico porque a la once no hay que comer tanto, entonces llegó mi padrastro a nuestra vida y conoció a mi mamá muy gordita, por que comía mucho en los turnos de enfermera, en el almuerzo se comía todo lo de sus amigas delgadas, se conocieron ahí, y engordaron los dos, por que comían pancito amansado, que los dulces, y los completos los fines de semana siempre era comer comida chatarra, yo igual estaba gordita porque mis abuelos me mal criaban entonces era mijita tienen hambre le hago un pancito con .... fui más criada por mis abuelos, llegué a pesar 45 - 46 kilos en cuarto básico, era muy gorda, a mí me daba pena verme así, entonces chao con eso, me empezó a cuidar la hermana de mi papá, entonces bajé de peso, porque me daba comida a hora justa, me daba por ejemplo arroz con carne y verduras y aparte pegue el estirón y bajé de peso, pero yo no veía que mi mamá hacía eso por que seguía goloseando en los turnos de enferma, entonces su almuerzo era lo que tuviera la máquina expendedora, o el sándwich que tuviera en la mano; yo sé que mi mamá sabe, pero lo ignora, dice ah que rico, sé que hace mal porque soy

resistente a la insulina, pero me lo voy a comer igual, porque me gusta esa es la percepción que tienen mis papás; pero a la tarde siguiente puede almorzar completos, por lo mismo porque tiene un estilo de vida ajetreado, y él no se hace una comida, como yo en mi casa, no se cocina en mi casa, por trabajan llegan a la 10 de la noche y salen a las 8 de la mañana, por lo tanto no pasan en la casa, yo soy la única que come, por ejemplo hoy yo tengo horario de 16:00-17:00 hrs nada más, entonces voy a mi casa, almuerzo, tomo desayuno. Yo me preparo mis comidas, lo más sano que pueda, con lo que tengo a la mano, pero en la once ellos me dañan, pero siento que yo tengo más conciencia, por yo querer porque ellos por salud no lo hacen, en conclusión son conscientes pero lo ignoran.

**b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.**

Ósea mitos más que nada no conozco ninguno que apliquen a diario, pero dicen por ejemplo que si tienen ganas comételo, pero eso siempre es, no se privan de las cosas es por lo único que se rigen mis papas, de que si tienes ganas de comer completo anda y comete ese completo, pero nunca es con la aplicación de no todos los días comete ese completo, yo estoy enferma de la guatita por ahora y digo tengo ganas de comer kuchen y me dice anda y cómpratelo y cómelo, y yo pero mama, me va a caer mal, voy a engordar y cosas así, mitos como mi mama pensó que el chocolate blanco que es 100% manteca, venia de un cacao blanco, pero es chocolate no me va a ser mal, y después me dijeron que el chocolate blanco es pura manteca saborizada, y yo le dije mamá pero no existe el chocolate blanco de un cacao blanco, y me dijo llevo muchos años yo pensando eso...

**c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).**

Yo no sé muy bien qué tipo de carne compra mi mama para el diario, pero siempre compra esas bandejas de corte listo, de posta no sé cuánto o pollo,

prioriza en este caso el pollo porque yo no como carne, pero como pescado; ella compra dos bandejas de pollo para mí porque sabe que yo me cocino solo pollo, ella se compra carne o longaniza, o cosas así, pero cuando podemos hacer un pedido más o generoso prioriza para mí porque yo soy única que se cocina siempre en la casa, prefiero carne blanca, pavo no como mucho, croquetas de pescado que me gustan, no fritos pero si horneados, ella compra harta carne, porque por ejemplo, no sé, a ella no le gustan los tallarines, comprar bolsas de arroz o puré, pero jamás hace tallarines, siempre le da importancia a que haya carne en la casa, porque se puede hacer lo que sea, le puedes poner verduras, ensaladas, le gusta que haya carne blancas, siempre hay longaniza en el refrigerador, como mis papas son chanchitos, no se algún día pasa algo bonito, a mi papa le suben el suelto o no sé, entonces mi papa me dice hija hagamos un picoteo en la noche sacamos lo que haya en el congelador lo cocinamos, y comemos en la once, siempre debe haber algo para el momento de, yo siento que son las carnes por qué es lo primero que se acaba creo yo, y lo que más se necesita para un fin de semana, porque es donde se pasa en mi casa siempre se debe tener algo en el congelador. Se pueden acabar los tallarines el arroz pero siempre puede haber no se espárragos enlatados, siempre va a ver algo que tu le puedas poner a la carne. En mi casa la carne es más potente, no te vas a comer un arroz solo pero si vas a comer carne sola o con pan o con huevo o algo así.

**d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).**

Siempre que celebramos algo como para los partidos, pollito vienasas carne y hace pebre entonces es lo que siempre comemos, cuando algo pasa y es bueno siempre es carne, nunca somos gente que come completos, o algo así siempre es con carne.

**e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.**

Tenemos un comportamiento bastante responsable , porque yo cuando sé que tengo un día pesado, sé que no quiero gastar plata en un almuerzo, estoy enferma de la guatita el otro día yo pretendía comprarme el almuerzo, pero había porotos y garbanzos, entonces no podía comer eso bajo ninguna circunstancia, entonces al otro día me hice un arroz, le metí choclo y apanados y me lo lleve, entonces yo no entiendo porque no hacen ese pequeño sacrificio de hacer algo que ellos quieran en la en la noche, pero rara vez lo hacen porque, pero yo cuando necesito ayuda le digo mamá ayúdame a hacer el pollo entonces yo siento que es mucho para la hija pero no para ellos.

***OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).**

Si, según con lo que se disponga se improvisa, porque los fines de semana, mi Papá, puede no trabajar, mi papá trabaja de lunes a sábado, entonces, los sábado llega temprano y dice ¿vamos a comernos un completo?... y salimos. O si estamos muy cansados hacemos algo en la casa o pedimos pizza, pero siempre es muy aleatorio lo que se come. En la casa de mi pololo, siempre es así, los lunes tallarines. Los martes lentejas, pollo y así. Honestamente yo me aburriría de eso. Cuando chica tuve nana y me hacían cuando llegaba los martes del colegio tallarines y decía ¿no hay otra? y a la otra semana ya me aburría y yo no sirvo para eso.

**b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)**

Para empezar, bueno no sé cómo se llama, pero por ejemplo, pongo un poquito de aceite, pongo la carne y le pongo agua caliente hasta que se cocine, y eso es un dorado. Con eso cocinamos la carne y el pollo. Y por ejemplo cuando hacemos salmón o algo así, siempre es al horno, casi nunca hacemos pescado frito...casi nunca. Si queremos comer pescado frito lo compramos.

Yo creo que 2 o 3 veces al mes compramos comidas con frituras, porque por ejemplo, este fin de semana que estuvo todo cerrado, mi papá tuvo que ir a comprar un pollo asado con algo y traerlo para comer, porque no había nada en la casa y estaba todo cerrado, entonces esas son las circunstancias.

El plato típico de la casa es carnes blancas y rojas en el caso de mi papá, ellos siempre comen con acompañamiento y yo siempre con ensalada, con lechuga o con lo que haya.

**c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.**

Eso me he dado cuenta, que cuando por ejemplo, mi mamá hace el almuerzo, mi Mamá se sirve así (indica con sus manos la porción), porque se sirve al último, entonces se sirve todo lo que quedo para ella. A mi papá le sirve muchísimo, a mí me sirve lo justo, porque ella sabe que yo no como mucho porque me lleno al tiro, entonces, pero lo que yo me daba cuenta cuando chica me llenaban el plato igual que a todos, pero a mi papá se le daba más porque mi papá es más grande, es gordo. Además, mi papá siempre queda con hambre, estamos terminando y pesca pancito y le echa lo que sea y se lo come. El siempre queda con hambre, pero yo sé que no tiene hambre, es obvio, se come dos pedazos de pollo... y ¿quién tiene hambre después de dos pedazos de pollo?...entonces yo sé que él lo

hace por ganas o esta rico y quiere más. Pero cuando yo sirvo, sirvo lo justo y yo dejo a mi papá con hambre porque eso es bueno para él.

**d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)**

Por ejemplo, el dinero, yo noto mucho, que por ejemplo que cuando vamos hacer el pedido, no lo hacemos tan grande porque de repente falta la plata, entonces, por ejemplo yo le digo... ¿mamá me puede llevar tortillas para la semana? Y ella me dice ya, pero un paquete, entonces me llevo como poquito de....porque a mí me encanta hacerme tacos, entonces lo hago con tortillas, lechuga, lo que sea y me lo como, entonces llevo un paquete de eso y hartas cositas para meterle, pero nunca puedo llevarme todo lo que yo quisiera para cocinarme.

**e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.**

Para empezar, mi mamá es la que gana más en la casa, mi papá gana menos y yo no gano nada. Entonces, mi mamá es la que siempre facilita la plata. Yo le digo papá....porque mi papá tiene vales sodexho en el trabajo, entonces yo a él le pido vales, no le pido plata, porque generalmente cuando le pido plata es para almorzar o para comer cualquier cosa. Entonces a él le pido vales y mi mamá le pido plata.

Cuando yo veo que mi mamá no tiene plata, le digo a la noche, papá necesito un polerón y él me dice ya lo voy a ver, entonces siempre queda en “stand bike”, entonces casi nunca le pregunto esas cosas. Pero sé que si yo necesito él me va a pasar, pero casi nunca recurro a él.

Si yo quiero comer pollo, hago pollo y todos comemos pollo, pero si mi papá quiere comer longaniza, pebre, comemos longaniza y pebre. Es como que todos nos acompañamos, pero si nadie quiere carne y mi mamá quiere carne, yo sé que

ella se va hacer un trozo de carne y nosotros vamos a comer otra cosa. Pero casi siempre compartimos los gustos.

Yo siento que yo quiero comprar comida saludable, pero mi papá siempre que vamos a dejar a mi mamá al trabajo tarde, ella sale a las 10:00 de la noche, entonces me dice, oye para esperarla vamos a comer un completo, siempre es el completo, entonces mi mamá cuando no puede hacer algo sano compramos algo chatarra, por ejemplo, si no hay nada en la casa pedimos una pizza, algo rápido y así.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.**

En mi casa cuando almorzamos los fines de semana, es con o sin tele, pero siempre conversando entre nosotros o viendo una película, pero siempre conversamos, porque somos tres, entonces, somos como bien unidos.

Y que por ejemplo cuando mi mamá llega tarde y se siente mal, todos tomamos once en la cama de mis papas, los tres y todos tomamos once juntos.

Cuando tengo hambre me cocino antes, tomo once antes, pero los acompaños, siempre juntos.

A mi mamá la llaman mucho, entonces que el alumnos le dice profe el bus.....entonces, ella sabe que a la hora de la once si lo deja lejos, va a tener mil WhatsApp, entonces, lo intenta dejar lejos, para en la hora de la once evitar hablar.

Pero mi papá, sé que igual es el gerente de una empresa de camiones de una empresa de transporte, entonces, igual lo llaman hartos y lo intenta dejar lejos.

Son cosas que entorpecen la comunicación, porque mi papá dice.... ya está conversando, ya está con Andrea. Aparte mi mamá habla muy fuerte y con mucha gente y se demora mucho hablando, entonces, si la esperamos a ella para tomar once después de que hable por teléfono, tomaríamos once a las 12:00 de la noche, entonces, a mi papá le estresa eso de no poder comer porque ella está hablando por teléfono.

Yo he escuchado un estudio de que cuando uno come con los amigos, va a un pub o lo que sea y se sirve papitas, uno siempre va a comer más con los amigos o cuando uno está solo dice ya no quiero más.

Yo siento que si como más con mis papás, porque yo ve que cuando hacemos choripanes y esas cosas, yo no como longaniza, como vienasas, entonces yo me como uno con vienasas y ya. Pero yo veo que ellos se comen dos; mi papá se come tres y yo comienzo a picar la vienesa, a comerla de a poquito, entonces, quedo llena pero es porque yo veo comer hartos, entonces, ¿Por qué yo no puedo? entonces, sigo comiendo.

Cuando yo llego a mi casa y estoy aburrida, veo películas y soy ansiosa, entonces, me pongo a comer, entonces, veo algo o lo que sea y estoy comiendo y nunca me lleno. Pero no veo eso mis papás, por las películas no, porque mi papá puede estar viendo una película y no come, pero yo no.

**b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)**

No, ni por horario, ni por nada. Pero por el hambre y en la once sí. Yo llego más temprano a la casa que mis papás y yo los espero para tomar once. Pero si yo tengo mucha hambre, como y cuando ellos llegan yo me sirvo un té con ellos, pero siempre así, como juntos.

Los fin de semanas cuando estamos todos, intentamos comer juntos, pero en realidad a la hora que lleguemos todos, esa es la idea.

**c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).**

Yo siento que yo tengo mañas, pero no es porque las tenga mi mamá o mi papá. A mi papá le gusta todo lo que a mí no me gusta, por ejemplo, ciertos vegetales yo soy muy regodeona, yo soy la mañosa en la casa, pero mis papás comen de todo.

**d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.**

Por la publicidad, yo creo que más que nada, porque hemos ido a ese lugar y porque nos gustó, porque no caemos en eso (refiriéndose a la publicidad), no caemos tan rápido en esas cosas.

La verdad que se va más que nada por lo económico, por ejemplo, mi papá hecha un jugo Watts, avanza un poco más y no sé, hay Frugot 2 por... entonces, saca el Watts y mete el Frugot, entonces así vamos, porque sabemos que es de calidad. Independiente de que cueste un poco menos, nos regimos por el precio y porque ya sabemos que es bueno.

## ENTREVISTA 4 (UCSC):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

*a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.*

Mi familia en general tenemos una alimentación variada, en cuanto a conocimiento estamos bien informados, porque siempre mi mamá mi abuela mis tías siempre se preocupan que tengamos una alimentación sana, o sea no nos prohíben comer ciertas cosas, pero dentro de una cantidad aceptable, por ende yo creo que el conocimiento es bueno.

*b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.*

Si hay ciertas cosas que por ejemplo dicen que si la comemos en cierta hora o en mucha cantidad, en cierta hora nos pueden causar enfermedad, o dolor; mi abuela siempre tiene un mito del repollo, que si lo comemos muy tarde va a generar hinchazón y a veces pasa eso, yo como que me alimento de todo en realidad no creo mucho en eso, como que no le tengo miedo a lo que me pueda pasar, igual hay cosas que respeto, por que se que tienen conocimiento y ha pasado, pero nunca me afecta tanto.

*c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).*

Le dan cierto valor a cierto de algunos alimentos por sobre otro por las proteínas, por los nutrientes que traigan siempre se centran en consumir más legumbres y verduras, por ejemplo el pan tratan de disminuirlo, por eso le dan más valor a las legumbres, vitaminas por las frutas.

*d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).*

No, en realidad es como lo que uno quiera comprar en realidad no hay algo específico, es lo que se le ocurra en el momento.

*e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.*

En general nosotros como que nos alimentamos bien, no falta comprar las legumbres y las frutas y todo eso, pero mi hermano chico tiende no a comer chatarra, pero la comida que haya la come en mucha cantidad, yo digo que mi hermano tiene un estomago grande y tiene exceso de peso, en mi casa compra mi mamá, mi abuela compran el alimento y mi papá cuando van al supermercado en mi casa cocina mi abuela y mi mama, cuando esta mi abuela cocina solo ella, pero aveces va donde mi otra tía entonces cuando ella esta cocina súper sano cocina porotos, cazuelas y comida casera; cuando esta mi mamá es seca arroz, tallarines; mi papa trabaja y se encarga de abastecer; mi mama es dueña de casa.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) *Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).*

Si en realidad no hay un calendario, es lo que mi mamá o mi abuela quieran cocinar es lo que haya disponible.

b) *Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)*

El ingrediente que siempre se usa es la sal, en general nos gusta la sal, generalmente la comida tiene sal por que a todos nos gusta, y la mayonesa, pero no siempre está, pero esta por lo general; yo creo que lo que más se repite es el arroz porque es súper rápido de hacer, y nos gusta mucho, es equilibrada la preparación, la fritura no se da mucho es como 1 vez a la semana lo que más se da es a olla con un poco de aceite

c) *Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.*

En general tenemos como ciertas porciones para todos, pero a mis hermanos más chicos que son dos, se les dan menor cantidad.

d) *Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)*

El acceso por ejemplo 1 o 2 veces al mes compran arroz, tallarines, en el supermercado pero cuando pasa el vendedor de frutas se compra como 2 o 3 veces por semana; generalmente no compramos ese tipo de comida en el negocio, en el negocio se puede comprar una bebida pero el pedido es en el supermercado.

- e) *Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.*

No, no se identifica ninguno; todos por igual.

**OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) *Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.*

En ese ámbito mi familia es bastante estricto no puede haber nada encendido, se apaga todo y estamos en familia comiendo, porque lo ven como un símbolo de respeto, se apaga el celular o se mantiene en silencio esto se respeta en general a menos que sea algo urgente...

- b) *Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)*

El almuerzo generalmente no puede faltar, pero de repente la mitad de la familia tiene que almorzar sola, por que salió o no coinciden y la comida de la tarde noche todos nos reunimos y es mas fácil compartir en familia; al principio el tema del almuerzo no le tome mucha importancia, compraba un sándwich o compraba un maruchan, pero me di cuenta que no tenía energía. Ahora estoy intentando traer almuerzo preparado por mí, porque yo no soy de acá y vivo con mis tíos, es por independencia, lo preparo en la noche tarde, en mi casa siempre lo prepara mi mama...

*C) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).*

Silencio de 10 segundos, no me he dado cuenta de eso, no hay maña o bueno en el desayuno o en la once suele tomar café o té o no sé, que siempre se tome agua caliente después de almorzar, lo hace mi abuela y mi papa, yo pienso que lo hacen para bajar la comida, porque comen comida seca y después quieren agua caliente.

*D) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.*

Si bastante, porque si llega información de la tele o de cualquier parte, mi abuela y mi mamá tienden a tomarla y si es algo que está afectando o haciendo muy mal o está comprobado tratan de dejarlo o de consumir más si hace bien; mi mamá cuando compra, suele probar las cosas y si le gustan sigue comprando, y si no las cambia es según su perspectiva y según sabor.

## ENTREVISTA 5 (UCSC):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) *Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.*

Es que mi mamá estudio alimentación en el liceo; hay una noción pero siempre trata de consentirnos en todo pero igual trata de que comamos a nuestras horas sí; pero es que, cuando viene del trabajo de ella, mi papa y nosotros que estudiamos con mi hermano, es imposible comer a nuestras horas, porque por ejemplo, mi papa es, trabaja como chofer, entonces llega nose, llega a las 4 y después llega a las 6 y después llega a las 10, entonces, como que a veces tratamos todos de tomar once juntos, almorzar juntos, y eso hace que nosotros comamos muy rápido, entonces como que es , según nosotros siempre hay que tomarse el tiempo para digerir las cosas porque si no, tú te vas enfermado. No se da, no por que tratamos todos de comer rápido, para que estemos con mi papa, es malo, malo.

b) *Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.*

No sé, no me he fijado en eso; definitivamente no...

c) *Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (Ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).*

Siempre dicen que las legumbres son las más importantes, las cocinan pero no siempre, porque como no estamos todos siempre en la casa, las cocinan como dos veces al mes así; pero así como en una semana ya se hace legumbres, pero cuando mi mamá está en la casa y lo otro es que yo voy a almorzar donde mi abuela porque, yo viví con mi abuela mucho tiempo, entonces yo igual a veces yo paso para allá. Vivo con mi papa y mi mamá y dos hermanos y se valoriza más las legumbres porque nos ayudan, porque ayuda para la digestión, comer muchos porotos, porque son más ricas y nutritivas.

*d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).*

Los pollos asados, si el pollo asado o cuando, no sé un cumpleaños de mi hermano, mi mama hace tallarines con salsa blanca, porque son los gustos de mi hermano, porque más por eso, y para la navidad es como que el pollo asado con arroz con palta.

*e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.*

Desordenado, desordenado, no ninguno, se salva, ósea mi hermano por el colegio nomas; mi hermano menor, pero los demás no, son todos desordenados, mi mamá y yo cocinan si, no ósea mi mama ahora esta con la licencia, pero en este tiempo trata como de hacer más comida en la casa, pero igual se va para donde mi abuela, no siempre hay un almuerzo en mi casa...

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) *Conocer qué criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).*

Como que las legumbres ya es como más tiene un día fijo los días jueves pero es lo único porque mi mamá cocina como el jueves sábado y domingos y los otros días el que almuerza en el lugar donde se esté o yo me hago mi propia comida.

b) *Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.).*

El orégano y el ajo; la preparación es con agua y a veces al aceite pero un poquito de aceite los tallarines con salsa, eso los hago yo porque a mí me encantan los tallarines. Los preparo con salsa boloñesa y pollo la preparación de mi mamá es el arroz se prepara porque es como que nos gusta a todos y lo otro es por qué es lo más fácil para hacer en el momento.

c) *Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.*

A mi papa el plato más grande, porque mi papa come mas, si pero a mí me dan más poco para que no engorde tanto. Los dos están sobrepeso y mi papa tiene hipertensión y es diabético y mi mama es pre diabética.

d) *Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)*

Lo que va faltando en la casa, si hacen un pedido mensual, pero es que mi papá compra mucho y entonces como no estamos tanto en la casa, no todo eso se ocupa, entonces como que ya el otro mes va diciendo que lo que va faltando; pero es una compra mensual, pero lo que va faltando, mi papa compra aquí en la feria, pero cuando mi mama se paga y está en la casa vamos al supermercado que está en Santa Juana.

e) *Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.*

En cuanto a alimentación esta como dividido, pero es más para el lado de mi mamá; pero es que mi papá, por ejemplo mi papá tiene un gusto y mi mamá se lo va a hacer pero, si a nosotros no nos gusta nos va a hacer otra cosa a nosotros, si pero ella como que lleva más la batuta en ese sentido: si mi papá, si él es más como proveedor, pero mi mama es la que se preocupa como más de nosotros, mi papá es el que compra todas las cosas; mi mamá igual le hace una lista, mi papá compra todas las cosas pero mi mamá es la que se preocupa de vestirnos, de otras cosas...

**OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a)- *Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.*

No al momento de comer, el almuerzo no es siempre juntos, es muy raro que estemos juntos, porque una trabaja la otra estudia, nadie está en la casa, pero la once es sagrada estamos todos juntos conversando como nos fue en el día, yo muy rara vez estoy metida en el celular porque a mi papá no le gusta mucho que estemos en el celular; la once es la once, es para compartir entre todos el único momento que tenemos en el día, la tele no se da, porque está en la pieza de mis papas...

*b)-Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)*

No, es como la once todos juntos y nada más, no hay otra norma...

*c)- Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).*

Son buenos para la fritura, veces 1 vez a la semana a veces es como mucha la cantidad que nos dan.

*e) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.*

Se ve influenciada por la oferta, o a veces mi mamá dice este no lo hemos probado comprémoslo, pero siempre se da por oferta, si esta en oferta se compra.

## ENTREVISTA 6 (UCSC):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

*a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.*

Yo creo que de conocimiento real, no tienen mucho mi familia, porque, se alimentan de acuerdo a lo que ellos ya tenían como creencia anterior, y no tienen como una percepción de lo que significa, por ejemplo, comer algo o en qué cantidad se come tal cosa, entonces, como....lo que una familia típica hace, por ejemplo, de servir como una porción regular para nosotros, lo que en realidad no debiese en tanta cantidad.

Hay conocimiento pequeños, más que conocimientos, son como hábitos que ellos ya tienen, entonces, yo trato igual de enseñarles cosas, pero a veces no les gusta que yo le enseñe en realidad y se enojan, porque ahora que estoy estudiando nutrición, creen que los voy a tener así (señala con la mano con los dedos juntos, moviéndola verticalmente); cortitos, pero la idea es infórmalos, para que sepan realmente de que se componen las cosas.

*b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.*

Mito.... (silencio 5 segundos), que yo recuerde algún mito ....no.

*c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).*

Es más bien como por ejemplo, por las cosas que uno ve en la tele o por lo que uno va escuchando, por ejemplo, come hartas verduras porque las verduras hacen bien, y las legumbres. Las valorizan porque, por ejemplo, mi Mamá, yo vivo con mi Mamá y ella en su... Bueno cuando vivía con su Mamá era como de todos los días comer mínimo un día a la semana algún tipo de legumbres, entonces, como dije es un hábito, entonces, eso es lo que hace nuestra casa, un día a la semana, independiente del día que sea, porque no es que tengamos una recalendarización de alimentación en la semana, es como el día que cae legumbres, pero siempre una vez a la semana.

*d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).*

Por ejemplo, los días domingos, o no todos los domingos, por al menos un domingo al mes, como estamos todos en la casa, típico que mi Mamá va a la feria y compra pescado y hace pescado frito con hartas ensaladas, no se hace de todos los días, pero era como, cuando esta mi Papá, era como () habitual, algo como un día domingo del mes pescado frito con ensalada.

Y lo otro, es que por ejemplo, se hace como el día de la mamá, se hace papas mayo con pollo, es como muy típico eso en mi familia o cuando se juntan muchos en mi casa se junta toda mi familia, es como lo mismo, igual para celebrar un cumpleaños o año nuevo.

*e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.*

Es muy diverso, porque mi hermana hace poco le dijeron que tenía que bajar los alimentos en grasas y todo eso por temas de salud y lo hizo por un tiempo, que

tuvo que hacer una dieta blanda y después ya se volvió a regularizar todo esto y volvió a lo mismo. Pero en realidad eso, mi hermana no sabe controlarse. Mi Mamá, come muy poco, no le da mucha hambre. Mi hermana chica se come todo, tiene 7 años y come casi lo mismo que yo, su comportamiento es muy desordenado y mi Mamá la tiene muy mal acostumbrada, porque ella se come su porción y pide otra vez, entonces, yo le digo a mi Mamá, no le des y le da de su porción, entonces, ya ha ido a ver Nutricionista y todo y le dicen que esta sobrepeso como por 2 kg, y yo le reto a mi mamá y a mi le da pena y le da igual. Yo le digo que al final lo único que hace es perjudicarla.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) *Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).*

Es como a la suerte de la olla. Porque a veces mi mamá piensa el día anterior y dice ya que puedo cocinar. Y primero piensa en lo que ya cocinó, para no cocinarlo de nuevo y dice ya si hemos comido muchas cosas secas, voy a preparar una sopa. Siempre es muy habitual ver en mi casa ver los fideos, arroz y las papas, son como las 3 cosas que se repiten hartas; a veces si hace fideo y hace mucho, al otro día volver a comer fideos, no somos como de esas familias que un día come fideos y al otro día tiene que comer, sí o sí otra cosa diferente. Se recicla la comida, a veces puede llegar a durar hasta 3 veces o 3 días refrigerada.

- b) *Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita*

*o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)*

Se repite el arroz, los fideos y las papas, yo creo que es porque, ósea, sinceramente es como lo más barato que uno encuentra en el mercado y además es como llenador y rinde también. No es como ir al supermercado y darse un gusto que vale más caro y dura menos, es mejor ahorrar y comprar algo que dure más y rinda más.

En general, siempre cocido o frito. Nunca a la plancha, muy pocas veces al horno, el horno se ocupa más para las fechas importantes.

Cocido, se refiere a el arroz, los fideos, la cazuela, carbonadas, la carne se hace a la olla, tiene unas técnicas raras, de primero echar la carne sola y después parece que le echa un poco de aceite para que se selle y después le echa el agua.

*c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.*

Todos estamos sentados en la mesa y mi Mamá es la que va sirviendo plato por palto, no es como en algunas familias que todo se pone en la mesa y cada uno se sirve. Mi Mamá hace todo eso. A veces yo encuentro un poco injusto en la manera en que distribuye los alimentos, porque siempre si hay alguien hombre en la casa le da más, por el hecho de ser hombre y lo encuentro absurdo, porque se supone que comemos igual y eso es una costumbre que todas las Mamás tienen con los niños hombres que por ser niños, tienen que darles más.

A mí me da normal, pero siento que debería de darle a todos por igual.

*d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)*

Todo lo que es verduras y frutas, mi Mamá prefiere comprarlas en la feria en vez del supermercado. En el supermercado, lo que se hace, es que se lleva un

presupuesto de lo que se puede gastar y eso tiene hacerlo rendir con las cosas que faltan. Primero se priorizan a las cosas que faltan y si es que va quedando se agregan otras cosas, pero no es como que van y compran , compran, compran y luego pasan a caja y a ahí ven cuanto.....se hace el pedido, pero si sobran cosas del mes anterior, se compra lo que se falta, se rellena.

*e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.*

En el caso de mi familia, el proveedor sería mi Mamá y mi hermana, ella también aporta en todo lo que es alimentación, entre las dos aportan algo para comprar las cosas que faltan, pero si yo le digo quiero tal cosa o por que no compra tal cosa, no me hacen problema o no me dicen que no, no se genera nunca un problema de discusión en cuanto a que comprar.

Generalmente mi Mamá tiene el rol de comprar los alimentos, si es como un fin de semana o año nuevo o navidad, ahí siempre salimos las 3 o las 4. Nunca ha sido así de que la que gane, tiene más decisión.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

*a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.*

Es como muy antigua, pero a mí me gusta por lo menos, comidas exceptuando el almuerzo que es donde estamos todos repartidos, pero en la once estamos todos en la mesa, generalmente nos esperamos una a la otra para sentarnos todos a

tomar onces. No se ve tele, al menos que comamos en el comedor, porque nosotros comemos en la mesa de la cocina.

La mayoría de las veces conversamos de cómo nos fue en el día, que hicimos, por ejemplo, mi hermanita chica que va al colegio, que le pasaron, si se sacó una nota o mi hermana me conversa de lo que pasa en su trabajo, yo le converso de cómo me fue en la U, pero generalmente siempre hablamos algo.

A veces yo saco el celular, me retan y yo lo guardo, pero no me considero una persona aficionada al celular, que este todo el rato o noche a veces por cosas de la U, por algún trabajo, estoy ahí con el celular, pero no es un hábito.

*b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)*

Bueno lo que dice de normas de la mesa, de no tele, no celular. Pero no hay un horario donde se tenga que tomar desayuno, almuerzo y onces, eso no. Es como a la hora que sea o a la hora que salga se come. Cuando estoy un día de la semana en la casa siempre almorzamos entre 2 y 3. Pero ya los fines de semanas, como uno se levanta más tarde, hace las cosas más atrasadas, los horarios se van corriendo.

Cuando almuerzo en la U, la mayoría de las veces traigo comida de la casa, pero esta semana no, pero casi todas las anteriores sí. La comida que traigo la cocino yo.

*c) Conocer las prácticas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).*

Como prácticas, creo que no. Pero que le hacen el quite, por ejemplo, a las comidas raras, como las guatitas, chunchules. A mi Mamá le gustan pero, como nadie quiere nunca compra. Se puede comer con tenedor o cuchara da lo mismo.

d) *Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.*

No mucho, no mucho. En realidad, es que.... Como no vemos mucha tele, igual no estamos muy conectados con lo que es la publicidad de los alimentos. A veces más por oferta que por calidad, porque hemos comprado cosas baratas, que salen mucho más buenas que las cosas caras, entonces, ya no es siempre puras marcas caras, es como si hay una oferta buena probemos y veamos que tal sale, entonces no es que yo prefiera comprar algo por que en la tele sale...

## ENTREVISTA 7 (UCSC):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

*a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.*

Yo encuentro que más o menos. Bueno mi mamá es de edad, tiene 60 años, tiene más experiencia en cocinar. No hay mucha chatarra, pero las comidas que hace no me gustan. Yo encuentro que bien, porque no siempre es chatarra, también hay legumbres o cosas más secas como el arroz, el puré, van variando, pero no tienen como una fecha o unos itinerarios semanales de las comidas.

*b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.*

No, ningún mito.

*c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).*

Yo creo que porque traen más fibra, por ejemplo, los porotos, a mi Papá le encantan los porotos, las legumbres y siempre anda pidiendo las legumbres. Yo encuentro que porque son más satisfactorias para él. Consideran que brinda fuerza y energía.

d) *Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).*

Cuando hay cumpleaños, siempre hacen un almuerzo familiar con papas mayo. Generalmente son pollo asado o con carne asada.

e) *Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.*

Yo vivo con mis papas, hermana y una sobrina. El comportamiento de los horarios son desordenados, mi Mamá cocina en la casa. Ella tiene sobrepeso, es buena para comer, en el desayuno toma dos veces en el día y en el almuerzo se come dos platos. Mi Papá, bien, come saludable, cantidades adecuadas. Mi hermana, a veces igual se repite en de plato, pero es normal.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) *Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).*

Es a la suerte de la olla, mi mamá ve que va a preparar de un día para otro. Hay días en que se repiten las preparaciones, por ejemplo, los porotos se repite, a veces es porque quedan del día anterior. Porque es el plato favorito de mi Papá.

b) *Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o*

*un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)*

Generalmente se cocina al agua, cuando hacen carne la hacen a la olla. Las frituras se consumen 3 veces a la semana, por ejemplo, calzones rotos, sopaipillas.

Siempre son 3 veces a la semana, en otras épocas a veces son más solapillas o papas fritas.

*c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.*

Se les sirve a todos por igual, mi Mamá se repite, mi Papá a veces se repite los porotos. Pero generalmente es todos por igual. Yo a veces pido menos comida.

*d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.).*

Para ir a comprar al supermercado, queda lejos de la casa, porque nosotros vivimos en el campo, en San José de Colico.... Y me quedo en Coronel con mi hermana. A veces con el pololo de mi hermana, nos llevaba al supermercado a comprar, se hacen compras 1 vez por semana, cuando falta algo ahí lo íbamos a comprar.

Productos del mar se consumen menos, en mi casa nadie le gustan los mariscos. Y las frutas, siempre hay frutas en la casa, porque, mi Mamá siempre dice que es sano. En la casa las verduras más que nada se producen. A veces cuando no tienen en la casa se comprar.

*e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.*

Mi Papá es el que le dice a mi Mamá que comida tiene que comer. Porque él es que trabaja y lleva el sustento a la casa. Mi hermana, abastece a su hija.

**OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) *Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.*

Todos en la mesa, a veces viendo la televisión. Hablamos harto mientras comemos.

A veces yo estoy en el celular, pero casi nunca. Siempre por respeto a mis papás.

b) *Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)*

No, no. Solo cuando hay fechas de cumpleaños, ahí se junta toda la familia.

Algunas comidas nos juntan a todos como familia. Como a las 5 de la tarde es la comida familiar que era almuerzo.

c) *Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).*

No, no hay en mi casa...

d) *Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.*

A veces influye por el tema económico. Mi Mamá influencia a mi Papá.

## ENTREVISTA 8 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.

Bueno yo vivo con mis abuelos, toda la vida eh vivido con mis abuelos. Mi Mamá tiene su casa, pero yo sigo viviendo con ellos. Yo estuve.....es que bueno, en mi familia, cuando yo viví con mis abuelos, cuando vivía mi Mamá y mis tíos ahí, eran 4 hombres y 3 mujeres, porque también tengo mi hermana mayor, pero resulta, que mi abuela se acostumbró a cocinar para hombres, entonces, los platos eran en cantidades grandes, bien grandes.. Les servía a todos el mismo plato y ella se comía lo suyo. En mi familia comen hartos, mi abuelo trabaja todo el día, entonces llega a comer y come una porción grande, porque en la mañana come su desayuno y hay días en que va hacer deporte en las mañanas, entonces, luego se va a la oficina y va en la hora de almuerzo.... Igual en 5 horas, generalmente mi abuelo esta para arriba y para abajo, entonces no tiene tiempo de comer. Y entonces, come hartos, porque después se va a trabajar y llega como a las 8 de la noche, tarde, a tomar once, entonces se sirve un plato bastante contundente para que no pase hambre durante esas horas.

Generalmente en mi familia, en los hombres comen mucho. Y mis otros 3 tíos comían hartos. Noche, en mi familia somos un poco mimados, entonces, mi abuela cocina lo que nos gusta.

Con el tiempo mi abuela si sabía y ahora como tiene más edad se le olvidan las cosas, entonces, yo intento también ayudar diciéndole que no le eche tanta sal, porque también se la ha ido un poco el gusto, le echa más cosas sin que se dé cuenta.

Ahora, como yo se comer y se todas esas cosas, igual no fue tan bueno, eran demasiado las cantidades y nos daban el gusto en todo. Habían muchos más postres, muchas cosas, por ejemplo, ramitas, cosas para picar entre medio.

**b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.**

El agua de limón, después de una comida pesada. Me dicen tomate una agüita con una cascara de limón y esto va hacer que no te sientas tan pesada y no se te repita la comida. No tengo creencias ni mitos alimentarios

**c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).**

Bueno en mi casa se come mucho lo que es la carne y también los carbohidratos, es decir, arroz y tallarines. Igual verduras y por ejemplo, carbohidratos y proteínas juntas en el sentido de que hacen harta cazuela, copas y cosas así.

No es que le den más importancia, es que hoy en día como mi abuela está más débil, se cocina lo que es más fácil para ella, es decir, hacer arroz con carne, cazuela.

**d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).**

Por ejemplo, para lo que navidad y año nuevo es lo típico siempre comemos papas duquesas con pavo o carnes rojas y harta ensalada. O por ejemplo, cuando hay un cumpleaños, compran paellas, la típica paella.

**e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.**

Mi abuela come poco y no come muy bien, porque toma mucho jugo en botella, tiene demasiado azúcar, toma bebida, sería un comportamiento malo, no bueno.

El de mi abuelo es mejor, porque él toma desayuno, almuerzo y toma once, pero tiene sus comidas principales más que nada, es un comportamiento más ordenado.

Eh, bueno yo no puedo decir que es bueno en un 100%, en comer las cantidades de sodio y azúcar. No tomo jugos envasados, pero hay veces en que me como un súper 8, me sirvo un helado, pero en general soy un poco estricta.

Mi núcleo familiar, son mis dos abuelos, yo, mi mamá, mi hermana y la pareja de mi mamá, pero yo vivo solamente con mis abuelos

***OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).**

Ósea, más que nada preguntan diciendo que hago?, y si... es elegir, se elige, solo si hay tiempo; porque si no preguntan, lo hacen nomás.

Es que preguntan, pero si no alcanza el tiempo, dicen voy hacer tal cosa.

Por ejemplo, si yo digo la próxima semana tengo ganas de comer lasaña, si lo vamos hacer. Pero es rara vez.

**b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente**

**que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.).**

En mi casa, no se ocupa tanto el aceite, se ocupa más el agua, o si no por ejemplo, en las carnes, o cuando hacen un salteado, en vez de echar aceite le echan agua.

Rara vez, o no sé si rara vez, mi abuelo compra cosas, compra sopaipillas o calzones rotos, pero en mi casa no se cocina con eso. Con aceites en mi casa no se cocinan.

Se repiten, por ejemplo, las carnes de vacuno, de pavo, cerdo y pollo. Con arroz, puré y ensaladas. Carnes todos los días.

**c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.**

En la mesa, generalmente, soy yo la que sirve, sirvo y voy a dejar el plato a la mesa y ahí nos sentamos. A mi abuelo obviamente le doy una porción más grande, porque come más, necesita mucho más alimento, ya que hace muchas cosas y es una persona vieja y su metabolismo ya está hecho.

Mi abuela come lo mismo que yo, a veces un poco más. Yo como en un plato de servilleta o un palto hondo pero no llevo, sino que a la mitad.

**d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)**

Bueno en mi casa, mi abuelo dice que la salud y la comida es lo primordial, entonces, en el sentido de lo que es comida, tanto lácteos, comidas no perecibles y carnes, compra todo, no le duele tanto gastar por una cosa que por la otra. El tema de la comida, si es que no hay, es porque se acabó y hay que ir a comprar. Compran lo más barato pero compran todo. Depende de lo que valla faltando, por ejemplo, si falta leche va a ir y va a preguntar que más falta y va comprando las

cosas que faltan, pero si faltan más cosas y hay que comprarlas si o si, se van agregando a la lista. Los pedidos se hacen semanal.

Las frutas y verduras, se obtienen de distintas partes, porque hay veces que mi abuelo están estas camionetas que están llenas de manzana y compra fruta ahí, o compra fruta en el supermercado o en la vega o en una feria, muy variado.

Mi tío abuelo, vende pescado, mariscos y todas esas cosas, entonces se nos hace mucho más accesible, porque hay veces que nos regala o nos vende directo a la casa o lo vamos a buscar a su casa.

En lo que es verdura, frutas, zapallo, betarraga, todas esas cosas, la pareja de mi Mamá tiene un campo y tiene huerta, entonces nos trae zapallo, acelga, todas esas cosas.

**e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.**

Mi abuelo es el proveedor, bueno generalmente, cuando él dice, quiero comer un caldillo de cholguas, mi abuela dice que si por que no es difícil de hacerlo. Más que nada para hacerle el gusto. Si yo quisiera algo mi abuela lo prepara pero depende si están los materiales.

Mi abuela con mi nana cocinan, porque mi abuela tiene Parkinson y hace un par de años atrás, se quebró la muñeca, entonces esta como con una mano. Entonces, mi nana hace todo lo que es picar cebolla, picar la carne, pero mi abuela se mete en lo que es la sal o cosas que echarle. Mi nana más que anda le deja todo listo.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc...**

Bueno generalmente cuando nos sentamos almorzar la tele esta prendida, pero hablamos en la mesa a la vez. En el caso del celular soy yo y a mi abuelo lo llaman mucho, por el trabajo lo llaman, igual nos da lata porque no lo dejan almorzar tranquilo, él es contador auditor, entonces por eso lo llaman mucho.

- b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)**

Mmmmm, no. Soy yo, ósea yo soy la que veo que como, yo tengo mis propias reglas en mí, he intentado conversarles, convencerles de que podría ser mejor, como podrían cambiar pero ellos no quieren a su edad, Eso es más que nada para los cumpleaños. Generalmente los 3 tomamos desayuno a distintas horas, por el hecho de hay diferentes actividades. En el almuerzo, también, porque hay veces en que mi abuelo llega media hora más tarde o media hora más temprano o yo estoy en la universidad y generalmente la once también, porque hay veces en que él llega más tarde.

- c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas)**

No, ninguna.

**d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.**

En la comida no, pero por ejemplo, si las ofertas, pero es el mismo alimento; pero sale más barato, en mi casa no se ve mucho como la marca. Por ejemplo, la leche si la encuentra más barata y es la misma, compra la más barata, seria por precio. Pero hay veces si es que se necesita y está más cara, no importa, la compra igual, pero mi abuelo es como apretado pero porque él siempre ha sido así, pero si se necesita algo, mi abuela tiene que tomar tarros de ensure, se los compran, valgan lo que valgan.

## ENTREVISTA 9 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.

Si, más o menos, mi abuelo sobre todo, investiga mucho los temas de investigaciones de comidas, a través de libros o la televisión. Escucha mucha radio, un programa radial solo de alimentos, donde saca recetas para hacernos a nosotros. Yo vivo con mi mamá, mis dos abuelos maternos y mi tío. Los conocimientos son buenos, el mío muy bueno.

- b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.

Mi Mamá, cree en todas las aguas para bajar de peso.

- c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).

Algunos son mejor que otros, mi abuela come solo huevo cocido, porque frito le hace mal. Y como ya son mayores de 60 años, les puede hacer mal a su cuerpo., Las frutas se prefieren, mi abuela es buena para las frutas que para otras cosas, porque son más ricas.

- d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).

La carne asada, es solamente para la navidad con papas duquesas.

- e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

Mi Mamá, bueno no tan buenos por las aguas que se hace, pero si se preocupa de no comer nada de frituras, completos nada de eso, tiene un comportamiento bueno. Mis abuelos es mejor que bueno, ellos no comen frituras, nada. En mi casa es relativamente saludable. Y mi tío cuando sale con la polola, se manda sus completos.

Yo cuando voy a mi casa bien, pero cuando estoy acá en Concepción es pésimo. Yo vivo con mis tíos.

***OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).

Los lunes si o si legumbres y los miércoles cuando llueve es la cazuela y los domingos siempre es arroz, tallarines. Los otros días es sopa.

- b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)

Mi abuela hace todo al agua y al vapor, muy poco se ocupa el aceite. La acelga no falta en mi casa, las tortillas de acelga y ahí se ocupa un poco de aceite, pero no tanto. Las zanahorias y las espinacas también son infaltables.

Las tortillas de acelga se repiten arto en mi casa, mi abuelo es adicto a eso, le gusta la acelga cocida, en ensaladas.

- c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.

Primero la sopita, en la mesa no se almuerza si falta una, la sopita con su plato de ensalada, el plato de fondo y después el postre con jugo natural o en sobre los Vivos. Mi abuela distribuye a todos por igual, porque ella todo lo mide. Por ejemplo, yo y mi Mamá un poco menos depende de cuando hacemos dieta. En los postres hay favoritismo en mi tío y en mi abuelo, la acelga.

- d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)

Gracias a Dios, es todos los meses lo mismo. Porque como son 4 los que trabajan, ponen la misma cantidad de dinero y todos los meses compran, por ejemplo, un saco de papas, pero siempre es lo mismo.

Vamos los 4 a comprar, de repente una vez al mes, pero ahí se compra todo. O, sino es una vez cada 2 semanas

Las frutas y las verduras se compran todos los días, en el negocio. Y los abarrotes en el supermercado, el cual queda como a 10 minutos de la casa.

- e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.

Somos los 5 iguales, tenemos los mismos derechos de opinar, ningún comentario esta malo, mi abuela es la jefa de la casa y ella acepta todos los comentarios como son; por ejemplo, yo puedo estar diciendo negro y mi Mamá blanco pero su rol distinto. Mi abuela tiene el rol de cocinar.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc...

No, los celulares se dejan al lado de la tele y se conversa de todo. De lo que yo estudio, se habla de cómo me va en la universidad, de mi tío como le va en el trabajo, pero solamente se habla de la familia. Los celulares al lado, no se escucha tele y no se escucha radio. Solamente dedicamos el tiempo a nosotros.

- b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.).

Desde que mi abuelo tiene problemas con el tema de la azúcar, se prohibieron las bebidas.

Los domingos, la comida si o si todos juntos, a las 13:30 horas estamos almorzando. Los sábados y domingos, todos a las 9 de la mañana abajo y a tomar desayuno todos juntos, el almuerzo y la once juntos. Y después los domingos que nos vamos a la iglesia, todos.

- c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).

Almorzar juntos. Y también estar con los celulares, por ejemplo, cuando van mis primos, están todo el rato con los celulares y no se disfruta la comida. Están más pendiente del celular que de lo que mi abuela está conversando.

- d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.

No, nada, no influyen...

Siempre por la marca Vivo, porque es más bajo. Por ejemplo, en los yogures siempre se ocupa la marca Régimen o leche, la jalea. Siempre se ve en la tabla de atrás. Se prioriza por calidad.

## ENTREVISTA 10 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.

En mi familia no saben, no se informan, yo no tengo conocimientos son muy pocos.

- b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.

Mi abuelito dice que el jengibre es para adelgazar.

- c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).

Es que en realidad en mi casa comen de todo, no es como que digan esto es más importante esto no.

- d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.)

En celebraciones, como en cumpleaños, snack, papas, fritas, suflitos, torta, un asado puede ser, para el 18 aunque estoy de cumpleaños entonces siempre hay torta, no hay cosas especiales solo se prepara lo que hay.

- e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

Pero es que en mi núcleo alimentario, todos somos desordenado para comer, se compone de 4 personas mi hermana, mi padrastro, mi mamá y yo.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).

En mi casa se prepara lo que haya, pero un día a la semana se preparan, legumbres, puede ser lunes o martes.

- b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)

Ósea más que nada, como las papas fritas, es lo que más se repite, es como que siempre hay papas en mi casa, y es algo rápido para preparar, la preparación que más se realiza es al horno y frito.

- c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.

Es que no comemos todos juntos porque tenemos horarios diferentes, las comidas familiares son plato fuerte y ensalada, mi padrastro es el que más come, porque

es hombre, mi mamá nos trata de dar porciones más pequeñas, se distribuye por cantidad y por género.

- d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)

Es que se compra de todo igual, de repente por temas económicos, mi mamá no va a la feria, porque no alcanza, pero no es siempre, las frutas y verduras se compran en la feria una vez a la semana, los abarrotes son en supermercado una vez al mes, cuando faltan cosas siempre se va al supermercado.

- e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.

No todos opinamos por igual, mi mamá pregunta que quieren ustedes, quien quiere otra cosa, mi hermana, mi mamá y yo cocinamos y cuando mi padrastro está en mi casa se cocina para él, mi padrastro y mi mamá proveen el hogar, mi hermana estudia al igual que yo.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.

De repente nos ponemos de acuerdo y vemos una película, o si no conversamos de algo que haya pasado, siempre con el televisor prendido, de repente no falta que yo o mi hermana saquemos el celular, pero nos dicen ya pue el celular.

- b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)

Normas no hay, se usan los horarios que sean, cuando está listo el almuerzo, lo que si siempre almorzamos, yo me traigo el almuerzo de mi casa a la universidad.

- c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).

No, en mi familia ninguna

- d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.

Si igual hay veces en que si, se ve influenciado cuando sale algo nuevo en la tele es como para probarlo, o se influncian por la oferta, no se influncian por conocimiento, solo por oferta y publicidad.

## ENTREVISTA 11 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.

Ósea en realidad saben lo básico, los alimentos que más grasas tienen pero es información súper básica, mi mamá, si me ha dicho que debo preocuparme mucho de la alimentación, pero uno como persona que no se informa sabe lo básico.

- b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.

Por ejemplo, dicen que el arroz no engorda, decían que el arroz es el más sano, pero lo que yo he aprendido no es tan así, es como que el arroz no engorda se puede comer en grandes cantidades

- c) (Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (Ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).

En este caso la fruta, nos han inculcado comer mucha fruta y agua porque mi familia tiene problemas de sobrepeso, son productos sanos, no son modificados por la mano del hombre, son naturales no tiene aditivo es sano...

- d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).

Ósea por ejemplo para el año nuevo es harta carne de pavo, compran para la navidad más carne roja, bueno papas duquesas y muchas ensaladas, encuentro que para el año nuevo es más sano, mi mamá compra pavo lo hace al horno con papas duquesas, pero no en tanta cantidad porque, lo acompaña con harta ensalada. Para los cumpleaños los dulces, picoteo, snack, torta, papas fritas, malvas de chocolates, doritos todo ese tipo de alimentos característicos de los cumpleaños.

- e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

Por ejemplo nosotras somos 5 hermanas, y mi mamá, mis papas son separados, en sí, mi papá como vive sólo nosotros le cocinamos, consume muy poca comida chatarra, consume legumbres ensaladas arroz, mi mamá trabaja en un lugar de comida rápida, vive con nosotras pero en realidad en mi casa se consume muy poca la comida chatarra, a pesar de que mi familia está involucrada en la gastronomía chatarra, mis hermanas lo normal comen legumbres, comen comida entre comillas sana, en cuanto al consumo de comida chatarra en mi grupo familiar es muy poco, en mi casa la mayoría de las veces hay almuerzo, pero también hay ocasiones en que no hay la que está en la casa cocina, y las demás llegan a comer, yo vivo con una tía y ella me cocina todos los días yo soy de Arauco, ella cocina yo traigo a la universidad, soy la hermana del medio.

***OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer qué criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).

Siempre mi mamá, 3 veces por semana consumimos legumbres, lo que más, mi mamá siempre nos ha dicho que los aliños son en poca cantidad, se debe agregar verduras, en sal por órdenes de la nutricionista se pueden consumir solo la tapita de un lápiz en cada comida, en cuanto a la calidad de la comida encuentro que es sana, porque no trae tantos condimentos que dañan, en mi casa se preparan legumbres lunes miércoles y viernes, el día domingo no se cocina, o se compra afuera o uno se levanta más tarde no se almuerza, mi mamá encarga empanadas o cada cierto tiempo encarga papas rellenas, martes y jueves lo que haya arroz tallarines cualquier cosa.

- b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)

Para las comidas, siempre mi mamá le hecha laurel, por ejemplo tallarines con laurel, la comida igual porque según ella le da otro sabor, por ejemplo en cuanto a las legumbres un lunes puede ser garbanzos, otro lunes porotos o lentejas, se turna para no todos los lunes comer lo mismo, así sucesivamente se van cambiando, se utiliza cocción al agua o frituras, 2 veces por semanas, por ejemplo el día sábado es pescado frito o pollo apanado frito.

- c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.

Ósea en cantidad para mi hermana menor es menos, pero nosotras comemos casi las mismas porciones, mi hermana menor es más chica mi mamá no quiere que ella tenga los mismos problemas que tenemos casi todas, casi todas somos más grandes tenemos más cuerpo, la distribución va por tamaño corporal, todas por igual los adultos.

- d) identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)

En temas geográficos no, porque vivimos en el centro, los productos del mar se los compramos a mi tío, porque él trabaja en eso y nos trae, las frutas y verduras, por ejemplo mi abuela vive en el campo y nos facilita las verduras, cuando no en fruterías cerca de la casa, los abarrotes en el supermercado; los pedidos son mensuales cuando pagan. Nos enfocamos al comprar los alimentos en el precio y la calidad.

- e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.

En este caso, mi mamá es la que hace las compras, es la proveedora pero igual toma las ideas de todas nosotras, es democrática ella es la de las compras, pero vamos con ella para ver en cuanto vamos a comprar, y damos opiniones la asesoramos. No hay privilegios.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.

En la cocina tenemos un televisor la mayoría del tiempo que estamos comiendo estamos mirando televisor, conversamos pero mirando el televisor, cuando estamos almorzando igual usamos el celular para responder un mensaje o algo

así, pero es más el televisor que nos quita la atención, el televisor es el protagonista.

- b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)

Por ejemplo en la noche la última comida es a las 8, y después de eso nada más, otra norma es que si sirven el plato tiene que quedar vacío si o sí. La once es la comida que compartimos, porque en la mañana estamos en concepción y el verano mi mamá trabaja y en el almuerzo viene a almorzar, pero siempre falta una, pero en la once siempre estamos todas.

- c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).

Puede ser que hay exceso de ensalada, mi mamá siempre nos contaba que mi abuela en la mesa con más ensaladas que comida y el pan, las legumbres más con pan, otras como la carbonada, la cazuela también con pan, antes seguía esa práctica pero ahora no.

- d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.

Si influyen porque muchas veces queremos hacer un dulce, por ejemplo las leches vienen con recetas, entonces uno dice hagamos esta receta entonces la publicidad si interfiere, pero se prioriza precio y calidad, también por la oferta, no se influencia por programas educativos

## ENTREVISTA 12 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo

En general hay una conducta alimentaria dentro en mi familia por que la mayoría consume muchos carbohidratos y muchas carnes rojas, el conocimiento de mi familia es malo, en general mi alimentación se modificó mucho en el último año, yo ya no me llevo por la alimentación de mi familia, comen mucha carne roja; lo mío fue una transición de comer normal entre comillas a ser vegetariana, inicialmente fui vegana no fue una transición fue un cambio de un día para otro, es porque tengo una enfermedad renal, que lo condiciona, mi familia es muy muy buena para comer leseras.

b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.

En general no. en mi familia es toda del sur, mi abuela es mapuche entonces toda la alimentación se basa en la cultura mapuche, yo no porque soy tercera generación y perdí el apellido mapuche, yo no sé preparaciones mapuches y mi mamá si tiene noción, yo no soy buena para la cocina cocino solo para mis hijos, tengo 2 hijos de 3 años y medio el Joaquín y la Javiera 1 año 4 meses.

- c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).

Por el sabor, por ejemplo mi abuela es al que consume más legumbres, porque dice que las legumbres tienen un aporte más grande de proteínas que el resto de los alimentos. Entonces es por el sabor y por el contenido nutricional.

- d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.)

Si, en general hacen el típico asado, es extraño porque lo dejan muchas horas en asador durante todo el día, tiene una preparación especial ,hace un par de años atrás fuimos al campo y mataron una vaca y lo dejaron dos días dando vuelta, le colocan como leña con carbón, de forma elevada ensartado en horizontal en un palo, mi abuela es de Tirúa, y las papas igual cambian mucho el sabor por el cultivo; en la casa cuando hay celebración siempre es papas mas carne y una variedad de ensaladas tradicionales. Las papas las preparan con piel y enteras.

- e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

Es desordenado en mi familia, mi comportamiento alimentario es más ordenado, ellos son súper buenos para comer, ya que mi abuela en un plato de comida manifiesta el amor por resto; todos tienen exceso nutricional.

**OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).

Por lo general mi abuela tiene una minuta, lunes, jueves y sábado legumbres y son diferentes porotos, garbanzos y lentejas, arvejas partidas también, martes o miércoles, martes generalmente pescado y miércoles si o si son tallarines con cualquier carne, y si no hay se ocupa pescado, el domingo es el día del chancherío, es el plato de papas fritas con bistec o el puré con un trozo grande de carne y las combina; este domingo que pasó colocó una porción grande de puré, un pollo asado, carne y longaniza y además le agrega ensalada.

- b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)

Mi abuela es buena para cocinar, hace muchas cosas, hay varias que se pueden mencionar, por ejemplo las legumbres, porque le gustan, además dicen que las legumbres, llenan más que cualquier otro plato. Cocinan a fuego lento con cocina a leña, le dá otro sabor a las comidas, por ejemplo cuando es carne o estofado mi abuela es seca para usar mucho aceite, es

entre dorado casi frito, ocupa para freír las carnes y las verduras, el pescado siempre es a vapor.

c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y por que.

Mi abuela entrega los platos preparados en mi familia. Ahora vivo sola. Eran doce personas en mi núcleo familiar, viví 6 años con ellos, desde los 23 años siempre vivimos en la casa de mi abuela, luego nos fuimos a Los Ángeles pero siempre mi mamá me llevaba a la casa de mi abuela de vuelta, era la casa familiar en sí, recibí toda la formación en la casa de mi abuela, con mi mama viví 8 años de los 10 a los 18, mi mamá cocina pero no tan bien como mi abuela. Los hombres primero las porciones grandes, para las mujeres porciones más reducidas, según ella porque los hombres comen más por que hacen más cosas y hacen más fuerza.

d) Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)

La mayoría de las verduras, son cultivadas, las frutas mi tía las trae porque trabaja en la feria; ahora yo vivo sola con mis hijos, los cuida el jardín, todos llegamos a la casa de mi abuela, porque es el punto de encuentro familiar, los abarrotes los compran con su pensión, ellos no dejan que nadie más se meta en ese sentido, uno le puede aportar a ella pero ella no los acepta de su pensión, hace un pedido en el ganga o en el súper 10 y con eso se distribuye a las 12 personas que llegan a la casa. hacen pedido mensual, la fruta es semanal en grandes cantidades, si bien mi familia tiene malos hábitos, a las 4 de la mañana todos tienen hambre, y se levantan a comer comen cualquier lesera, ayer por ejemplo eran las 11 de la noche estábamos todos despiertos teníamos hambre, no había pan mi abuela

hace pan amasado, mi abuela se levanto y hizo una olla gigante de leche con quaker y eso en invierno es reiterativo, y se levantan a las 4AM a comer, empiezan temprano el día a las 6AM a sacar los pollos, lo que se prioriza es el precio.

e) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.

Mi abuela y mi abuelo porque son proveedores ellos deciden

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

**a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.**

Mi abuela no deja que nadie tenga el celular encima de la mesa, en la cocina hay un televisor prendido todo el día, pero cuando nos sentamos a comer se apaga, hay comedor pero para las ocasiones especiales, todos comemos conversando, peleando, gritando.

**b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)**

Si o si el desayuno a las 8 de la mañana para ellos, a las 12 tienen que estar comiendo, mi abuela tiene el almuerzo listo a las 11, lo deja reposar hasta las 12, se calienta un poco y a las 12 máximo a la 1 se come, a las 4

o a las 5 tomando once, máximo a las 7 están cenando, los horarios no coinciden porque todos son muy diferentes.

**c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).**

Yo he aprendido por el tema de mi enfermedad que hay que tener hábitos alimentarios, y los que tienen mis familia en general mi abuelos y mis tías, todos son perjudiciales, porque tienen diabetes, hipertensión problemas coronarios, pero nadie hace nada; yo no lo valido, pero la crianza de mis hijos me ha provocado problemas, porque están influenciado yo a Joaquín, lo acuesto a las 9 a las 8:30, lávate los dientes anda a acostarte, pero mi abuela que tiene hambre, dale más comida, mi hija tiene +1 sobrepeso, porque mi abuela le da 2 almuerzos, dice que se va enfermar , que yo la alimento poco, que cuando voy a mi casa mi hija no come que por eso esta tan flaca, y ahora esta gordita y el Joaquín es flaquito porque no le gusta comer, pero uno le pone un plato que hace mi abuela y se lo come todo, pero por ejemplo se levanta a las 3 de la mañana tengo mucha hambre y quiere pan con mantequilla voy a buscar a la mamá, a mi abuela, mi abuela se levanta y le hace un pan y ha provocado problemas, yo trato de cuidar el tema de la alimentación de mis hijos, no debería ser tan influenciable el tema de la crianza, pero si ellos cuidan a mis hijos cuando están enfermos, ellos son los que mandan.

**d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.**

No porque en realidad mi abuela, haya o no oferta, siempre compra lo mismo, se influncian por programas alimentarios, antes era solo carne sin verduras ahora incorporo las verduras, lo malo es que no reduzco las porciones de los otros.

## ENTREVISTA 13 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

a- Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.

A ver... yo lo percibo regular, ya que conocen algunas propiedades de los alimentos, independientemente si su beneficio es bueno o igual lo consumen, mi conocimiento es bueno.

b- Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.

Yo diría que sí, en el caso de mi sobrina presento una patología de anorexia, mis tíos les dijeron que consumir agua con limón para bajar de peso, o el hecho de comer harta lechuga, o la dieta de la manzana, porque no le va a dar hambre y sentía igual las ganas de comer, esto es lo que cree la familia de ella, en mi familia no hay mitos alimentarios, el mío tomar agua antes de los alimentos ayuda al metabolismo.

c- Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (Ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).

Nosotros lo que consumimos mucho, son frutas y verduras, porque tienen aporte nutricional favorable y son alimentos saludables, con mi familia en este caso con mi mamá tratamos de consumir eso, para dejar de lado las grasas las frituras para comer más sano.

d- Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.).

Si existen las carnes rojas, se comen para las fiestas cumpleaños, santo de mi mamá, navidad año nuevo, mariscos en pocas ocasiones pero cuando consumimos son situaciones importantes.

e- Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

El comportamiento alimentario de mi mamá es desordenado, debido a que no almuerza o no toma desayuno y come en la noche, yo la critico porque cuando va médico, dice que tiene la glicemia baja o alta, se salta comidas es hipertensa. Mi comportamiento es desordenado pero dentro de este último mes me he estado ordenando, al principio me complico un poco la universidad, me costó tomar el ritmo ordenarme en los tiempos para poder almorzar y comer bien, se me complicó, pero ya ahora traigo la porción de alimentos a la universidad; mi mamá o yo cocino en mi casa, o cuando mi mamá no prepara almuerzo, almuerzo acá en el casino pero trato de que sean poco y contadas.

***OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

a- Conocer qué criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).

Muchas veces mi mamá cocina como que tienen un plan de cocina semanal 2 veces por semana legumbres, el día que sea por lo general porotos y lentejas el resto tratamos de consumir de todo, se prepara de acuerdo a lo que haya.

- b- Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)

Los alimentos que mi mamá más consume, es el orégano como condimento, cuando prepara pescado frito le hecha orégano pero en sí ocupa de todo en realidad, se repite bastante tallarines pero por lo general quiero que mi mamá prepare sopas, soy súper sopera, como cazuela se repiten los fideos porque son más fáciles de preparar, las frituras lo menos posible 2 veces al mes, predominan las cosas cocidas o al vapor, cuando es huevo, es cocido con agua, o a la plancha

- c- Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y porque.

Tenemos el plato de fondo acompañado de la ensalada y un vaso de agua, la distribución trato de que mi mamá se sirva su buena porción de arroz porque si no va a comer en la tarde prefiero que coma bien, la porción para mí es más pequeña, porque tengo resistencia a la insulina, y tengo que disminuir las porciones; el comer 2 veces a la semana las legumbres la Nutricionista me las recomendó, se eliminó la mantequilla, se consumen cosas como quesillo tomate cecina de pavo cosas así.

- d- identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)

Nosotros vamos a comprar cuando nos hacen las cosas vamos y hacemos el pedido completo para 2 o 3 meses, es un pedido grande, lo que pasa es que como nosotros consumimos y cocina mi mamá para 2 o 3 días; o mi mamá prepara y si

quedan legumbres y no pretende hacer dos veces por semana las congela, se recicla la comida, los abarrotos se compran en supermercados, las verduras en la verdulería que está a dos cuadras de la casa las frutas igual, este pedido se hace cada 15 días

- e- Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.

Muchas veces cuando compramos, comparamos las dos, tratamos de que las dos decidamos, pero la mayoría de las veces, ella toma las decisiones aunque no sea proveedora.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a)- Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.

Nosotros cuando estamos almorzando el celular y el televisor queda fuera es totalmente almorzar y conversar, porque creo que es el momento para verse y conversar, porque muchas veces yo como en acá en la universidad, y mi mamá come acá en la casa, tratamos que la once sea once cena, es donde coincidimos sin televisión y sin celular.

- b)-Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)

Tratamos que los horarios sean adecuados para almorzar, ósea por lo menos nosotros almorzar 4 - 5 de la tarde ya no corresponde almorzar, tiene que ser en

el rango de las 1 a 3 de la tarde, en el verano no es así nos desordenamos, por estar con visita o se cocina más tarde, o alimentos que necesiten más cocción.

c)- Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).

El hecho del pan en la mesa, en cualquier horario tiene que estar en la mesa, pero he tratado que eso se elimine, no corresponde que este en el horario del almuerzo en la mesa.

d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.

Muy poco, cuando mi mamá dice los yogures con Activia; a mi parecer todos los yogurt son iguales, y mi mamá dice que ayuda a el metabolismo, se ve influenciado por la oferta por ejemplo cuando la leche esta en oferta vamos y lo compramos, tratamos de buscar alimentos que san saludables y que sean a la vez relativamente económicos, por costos y propiedades nutricionales.

## ENTREVISTA 14 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.

La verdad es que no saben mucho, por el tema de que nadie les enseñó y de la época en la que vienen eran muy distinto lo que se creía comer sano a lo que es ahora. Antes mientras más gordos estaban, más sanos estaban.

Mis Papás sobre todo, que son más o menos del campo, de Curanilahue. Y mis papás no saben mucho, pero intentan aprender, por ejemplo, cuando ven la televisión, pero, no son tan cerrados de mente. Porque mis tíos, están cerrados en su cultura, en su manera de ser y nada más. Ellos creen que como se alimentan están bien.

Antes no sabía mucho, pero ahora trato de informarme, porque en cuarto medio tenía un electivo donde nos enseñaban cosas de alimentos, sobre las colaciones y esas cosas. Entonces igual tenía una noción de los alimentos.

- b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.

Si, que mi papa creía que todo lo comíamos con grasas, después hay que tomarse un té o algo caliente, para que se derritiera la grasa o no se hicieran bolas de grasas en el estómago.

Yo no creía, entre comillas, porque ellos lo hacían, porque según ellos sufren de cálculos y cosas así. Ellos siempre lo hacían y nunca les pasaba nada. De

repente, yo lo hacía pero para digerir los alimentos más que nada. O lo hacía porque no me gustan las bebidas, por eso siempre tenía que tomarme un té o un café.

- c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).

En mi Papá, siempre ha sido la ensalada más importante que cualquier cosa. Prefiere tener un almuerzo pobre entre comillas, ósea, sin carne pero siempre con su ensalada y siempre con una fruta.

Para ellos, por lo que dicen en la tele de 5 al día. Entonces, mis papás se dieron cuenta que si era importante la ensalada y las frutas. Dicen que hace bien para la salud, las frutas y las verduras.

- d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.)..

Para las fiestas patrias, las empanadas y los asados. Pero normalmente en mi casa no se hacen muchas comidas especiales.

La torta cuando hay cumpleaños y si es que hay plata se hace un asado.

- e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

El de mi Papá es súper malo, él tiene el colesterol súper alto, porque como le digo, viene de una familia del campo y mi papá comía mucho, el tema del pan amasado él se comía un pan amasado completo. Igual ahora trata de cambiar un poco, pero igual le ha costado, porque la costumbre viene de hace tiempo.

Mi mamá es más calmada para comer, tiene buena salud hasta el momento. Ella come poco.

Mi hermana tiene el mismo problema de mi papá, ella come mucho, sufre de ansiedad, como que a cada rato anda picoteando y no elige lo más sano.

Mi hermano es cabro chico, come de todo, es apurón.

El mío antes, tampoco era bueno, pero con la diferencia que siempre fui flaca, entonces, yo comía y comía y siempre estaba igual. Pero empezó a ir a la nutricionista y empecé a cambiar. Así ahora mi alimentación está bien, aunque ahora ha sido mala por el tema de los tiempos, pero he cambiado bastante. Según yo tengo buenos hábitos alimentarios.

***OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).

En mi casa sí, tenemos un régimen, 2 veces a la semana es legumbres, que son los lunes y jueves o viernes. Durante la semana se come tallarines y sábado, domingo se comen mariscos, es decir, pescados y mariscos, todo lo que sea del mar.

Las compras se hacen mensuales y semanales. Las mensuales son las compras que se hacen en el supermercado que es para el día de pago y semanales se realiza en la feria, que se compra las verduras y las frutas que siempre tienen que estar frescas.

- b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.).

Se repiten bastante todos los alimentos en el sofrito que se hace a los alimentos. Mi papá ajo y cebolla, por el tema de que escucho que ayudaba a las defensas. El sofrito de los alimentos es el que se repite, mi papá lo sofríe con agua y un poco de aceite, no lo fríe todo con aceite, porque no le gusta mucho. Las frituras muy de vez en cuando. En invierno se repiten entre comillas las sopaipillas, pero las papas fritas a lo lejos.

- c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar y Identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.).

El plato que tiene más alimentos es el de mi papá, porque es el que come más, él no come su porción normal, sino que doble porción.

Sabemos que él que tiene menos alimentos es el plato de mi mamá, el que tiene más es mi papá y los 3 hermanos por igual.

Mi hermano tiene más preferencia, por el tema de las bebidas, para que se coma la comida, entonces, nosotros no nos servimos bebidas o jugo hasta después del almuerzo, nosotros comemos y después nos servimos el postre.

El tema económico y el tema de la distancia, porque nosotros igual vivimos alejados del centro, entonces, para eso igual tenemos que planificarnos hartos, por el taxi, el tema económico no siempre es bueno.

Por ejemplo, las cosas como el pollo, o cosas que necesitan comprarse en el momento, igual es complicado, porque la carnicería siempre está en el centro.

- d) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.

El proveedor es mi mamá y mi papá, mi papá trabajaba hasta un tiempo, pero hubo un problema, no sé si se enteró de tema de la mina Santa Ana, que igual se le dió hartos revuelo. El jefe se fue y los dejó solos. Entonces, ahora mi papá está haciendo unos cursos por el gobierno y le pagan por eso.

Y mi mamá trabaja desde que mi hermano cumplió los 10 años, trabaja de nana sin contrato, pero trabaja.

En la casa cocina mi mamá, mi papá, hermana y menos mi hermanito que no sabe cocinar. Se hace desayuno, sabe preparar un huevo, sabe preparar cosas pequeñas.

Últimamente el almuerzo lo preparaba mi papá, porque tenía más tiempo.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.

Primero que nada, encima de la mesa, después comemos y tratamos de apagar todo, ósea la persona que este con el celular se reta, a excepción de que se tenga que contestar porque están llamando. Pero lo ideal es nada, de repente esta la televisión encendida, pero lo ideal es que tampoco no este. Si a veces hay noticias importantes la dejan prendida, pero la idea es que mientras comemos no este prendida porque nos desconcentra.

Escuchamos una vez igual que hace mal el tema de ver televisión, porque uno tiende a comer más, por el tema de que no está la orientación precisamente en los alimentos.

De repente si hay tema de conversación conversamos. Y si no hay tema, no conversamos, pero la mayoría de las veces si se conversa.

- b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)

El desayuno no después de las 11:00 de la mañana, y almuerzo a las 13:00 horas a más tardar y la once nada después de las 20:00 horas. Ósea, al que le da hambre después de las 20:00 horas, solo puede comer una ensalada pero nada más.

- c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).

Siempre la sopa, o alimentos que sean mojados entre comillas, tiene que ser con pan. Yo antes lo hacía por la costumbre, pero ahora no, porque estoy tratando de bajar lo más posible el pan, yo ahora no lo hago.

En la mañana para acompañar el pan tiene que ser algo dulce y en la tarde algo salado. Sigo ese comportamiento casi por inercia.

- d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.

Influyen bastante, ya que mis papás no tienen otra forma de informarse, entonces, en la tele dicen que hay que comer estos alimentos en tal porción y como que ellos tratan de adherirse lo más posible. Igual ellos tratan de preguntar porque nosotras vamos al nutricionista y la mayoría de mi familia va al nutricionista.

Normalmente los alimentos que compramos, son más que nada por el tema de cuales son más sanos o cuales más baratos en ciertas cosas. Por ejemplo, cual es más sano, mis papás prefieren la stevia, no compramos azúcar, sino que compramos stevia, porque es más sano. No hemos comparado cual es más barato o cual es más caro. O también, ocurre en el caso del aceite de oliva. En el caso del jurel, atún y esas cosas el más barato.

## ENTREVISTA 15 (UST):

**OE.1: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las creencias alimentarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.**

- a) Conocer lo que sabe la familia del estudiante universitario sobre los alimentos, desde el ámbito cognitivo.

Yo creo que regular, porque la verdad en mi casa, a veces no nos alimentamos como corresponde. Sino que de repente, a veces no tomo desayuno o a veces no almuerzo o tomo once muy tarde.

Mi conocimiento es regular.

- b) Conocer las creencias alimentarias y dentro de ellas, los mitos que tiene el núcleo familiar del estudiante universitario.

No.

- c) Interpretar la valorización que la familia del estudiante universitario le da a los alimentos. (ejemplo: por qué valorizan ciertos alimentos por sobre otros).

Puede ser a veces porque hay alimentos que hacen mejor que otros o son más saludables. También, porque son más ricos.

- d) Conocer la construcción de significados que la familia del estudiante universitario le otorga a los alimentos. (ejemplo: ciertos alimentos solo van para ocasiones especiales y por qué, etc.)..

No, hay nada como especial. Siempre tratamos de hacer cosas diferentes para que no sea tan monótono.

- e) Conocer el comportamiento alimentario de cada uno de los integrantes de la familia del estudiante universitario.

La de mis padres, en general es regular. La de mi hermano chico es mala, porque el consume mucha chatarra, es bueno para los dulces.

Yo creo que el mío igual en parte es bueno, porque se lo que hace mal o hace bien. Por ejemplo, yo no soy tan buena para la chatarra, pero si soy buena para las papas fritas echas en casa. Pero eso es lo más chatarra que consumo. Lo definiría como consecuente.

El de mis padres es regular, porque comen lo justo y necesario, pero a veces se salen de los límites o también comen chatarra.

***OE.2: Indagar en la percepción de la influencia que tienen las técnicas culinarias familiares en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer que criterios tienen en la hora de elegir que se va preparar y por qué. (Ejemplo: si existe un menú con la programación semanal de lo que se va a consumir en la familia o las preparaciones se improvisan, según con lo que se disponga).**

Los criterios. Yo creo que dependen del día, por ejemplo, si hace frio, se hace sopa. Si hace calor se hace algo más frio, puede ser arroz con mayo, papas mayo con ensalada.

- b) Conocer las preparaciones y técnicas culinarias utilizadas por su núcleo familiar. (Ejemplo preparaciones a base de un ingrediente que se repita o un plato que se repita y por qué; y que técnicas culinarias son las más usadas: frituras dorados, etc.)**

El arroz, nos gusta. El huevo también porque nos gusta.

Las preparaciones son de distintas formas, por ejemplo, papas doradas obviamente en el sartén con aceite. Lo que más se repite es el arroz, las papas.

- c) Conocer cómo se distribuyen los alimentos dentro del núcleo familiar e identificar la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos que tiene la familia del estudiante universitario. (Ejemplo: influenciados por factores climáticos, geográficos, laborales o económicos, etc.)**

Según los gustos también. A mi hermano le dan un poco menos, pero depende de lo que haya o lo que le guste.

En realidad, todos nos queda cerca o vamos en auto a comprar. Mi mamá hace un pedido grande en el mes en el mayorista 10.

Las frutas y verduras se compran en la feria, pero también en una verdulería cerca de mi casa. En la feria se hacen compras una vez a la semana.

- d) Interpretar relaciones entre el rol que cumple cada integrante familiar con el status social y económico que el estudiante o núcleo familiar atribuye.**

El proveedor en mi casa es mi papá, pero mi mamá es la que distribuye los gastos en mi casa. De repente pregunta, pero mi mamá es la que toma la decisión.

***OE.3: Indagar en la percepción de la influencia que tiene la relación comunicativa con la comida familiar en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, durante el primer semestre del año 2016.***

- a) Conocer la dinámica familiar al momento de comer; o sea al comer lo hacen en familia o cada uno por su lado; viendo la TV o chateando en su celular, conversando entre ellos etc.**

Vemos televisión al momento del almuerzo, puede ser las novelas y en la once también. El celular se usa de vez en cuando. También se conversa.

**b) Indagar en las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante universitario (Ejemplo: horarios de comidas, tipo de comidas que es exclusiva en familia y porque, etc.)**

No, ninguno.

**c) Conocer las practicas alimentarias que se den en el núcleo familiar del estudiante universitario e interpretar la valorización que este le da (se pretende identificar cuáles de estas prácticas se limitan o son heredadas).**

No, ninguno.

**d) Indagar si influyen los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos.**

Yo creo que no, porque siempre compramos lo mismo. O puede ser a veces para probar algo nuevo.

Cuando se va a comprar, se ven los gustos, los sabores y por lo económico.

## **Anexo IX:**

### **DEFINICIONES BÁSICAS:**

**Nutriente:** es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales, desempeñando así una función bioquímica en las células, donde el nutriente es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas y energía; en síntesis son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora (1).

#### **Macronutriente, micronutriente y Kilocaloría según Johnson R. (2):**

**Macronutriente:** se definen como las macromoléculas presentes en estructuras vegetales y animales que pueden digerirse, absorberse y utilizarse por otro organismo, como fuentes de energía y como sustratos para la síntesis de carbohidratos, las grasas y las proteínas necesarias para mantener la integridad de las células y sistemas.

**Micronutriente:** se definen como las micromoléculas que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis. Son sustancias indispensables para los diferentes procesos metabólicos de los organismos vivos. Desempeñan importantes funciones catalizadoras en el metabolismo como cofactores enzimáticos, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas (grupos prostéticos) o al acompañarlas (coenzimas). En los animales engloba las vitaminas y minerales y estos últimos se dividen en minerales y oligoelementos. Estos últimos se necesitan en una dosis aún menor.

**Kilocalorías (Kcal o cal):** 1000 calorías, que a veces se designa como caloría (3).

#### **Definición de alimento y alimentación según Francisca Ramírez Dobud (4):**

**Alimento:** En el concepto de Francisca Ramírez Dobud, un alimento más allá de ser simplemente un elemento de nutrición, transmite a través de los procesos de producción, distribución, preparación y consumo, variados elementos de la cultura, y en especial cualidades de carácter simbólico.

**Alimentación:** es un proceso voluntario y esencial para el ser humano, razón por la cual su significación y trascendencia han sido estudiados y definidos a partir de diversas perspectivas, sean estas nutricionales, biomédicas, económicas, políticas, tecnológicas y/o socioculturales entre otras.

#### **Concepto de antropología, antropología alimentaria y definición antropológica de alimento según Ortiz A. (5):**

**Antropología:** ciencia que estudia al hombre en el pasado y en el presente de cualquier cultura. Esta se divide en dos grandes campos: la antropología física, que trata de la evolución biológica y la adaptación fisiológica de los seres humanos, y la antropología social o cultural, que se ocupa de las personas viven en sociedad, es decir, las formas de evolución de su lengua, cultura y costumbres.

**Antropología Alimentaria:** proceso social que permite al organismo adquirir “las sustancias energéticas, estructurales y catalíticas necesarias para la vida. Sin embargo, para que algo sea contemplado como alimento por un grupo humano, no basta con que se halle disponible en el entorno natural o en el mercado y que pueda ser digerido, absorbido y asimilado por nuestro cuerpo (sin producir daño), aportando los nutrimentos necesarios para la vida, sino que además sea reconocido como comestible en función de la ideología de un grupo social.

**Concepto Antropológico de alimento:** no sólo tienen un valor nutricio-biológico intrínseco, sino que, además, son una estimación cultural que juega un papel importante en los resultados finales de la elección de un patrón dietético. Las personas primero “piensan” los alimentos y si son clasificados por su mente y por su código cultural, los ingieren.

**Concepto antropológico de Cultura:** se basa en “un sistema de comportamientos aprendidos y transmitidos por la educación, la imitación y los condicionantes en un medio social dado” (6).

**Alimentación saludable:** es aquella que aporta la energía y los nutrientes esenciales que cada persona necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano. Es importante promover la alimentación sana en todas las etapas de la vida y en forma muy especial en los niños, para asegurar su adecuado crecimiento y desarrollo, formando en ello hábitos que eviten el sobrepeso y la obesidad desde edades tempranas, los que en gran medida se mantienen en la adultez (7).

**Paradigma:** especie de anteojos o linternas que nos hacen visibles y audibles unos fenómenos y ocultan o dejan otros sobre un trasfondo inconsciente (8).

**Estudiantes Universitarios:** normalmente forman parte del grupo de jóvenes cuya edad está comprendida entre los 18 y los 24 años y se diferencian de los adultos en que el pico de masa ósea todavía no se ha alcanzado, ya que esta llega después de los 25 años (9).

- (1). Curtay JP, Razafimbelo R. La nutriterapia o el uso de los alimentos como medicamentos. En: Curtay JP, Razafimbelo R., editores. Nutriterapia: Guía Familiar de los alimentos que nos cuidan. Editorial De Vecchi; 2006.p.20.
- (2). Johnson R. Energía. En: L. Kathleen L, Escott-Stump S, editores. Nutrición y Dietoterapia de Krause, Editorial Mc Graw Hill; 2005.p.20.
- (3). Ettinger S. Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y lípidos. En: L. Kathleen L, Escott-Stump S, editores. Nutrición y Dietoterapia de Krause, Editorial Mc Graw Hill; 2005.p.33.
- (4). Ramírez Dobud F. La Alimentación en Rapa Nui. Una aproximación a la construcción sociocultural de su cultura alimentaria. Estudio diagnóstico del desarrollo cultural del pueblo RAPANUI. Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, Gobierno de Chile. 2012.p.123-154.
- (5). Ortiz A., Vásquez V., & Montes M. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. Estudios Sociales, revista de investigación científica. 2005; 13(25):8-34.
- (6). Contreras, J. y Gracia, M. La alimentación humana: un fenómeno biocultural. Alimentación y Cultura, perspectivas antropológicas. Editorial Ariel; 2006. p.37-38.
- (7). Zacarías I, Olivares S. Alimentación saludable. En: Cornejo V, Cruchet S, editores. Nutrición en el ciclo vital. Editorial Mediterráneo; 2014. p. 431
- (8). Marín A. La noción de paradigma. Signo y Pensamiento, 2007; (50):34-45. Retrieved January 07, 2016, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012048232007000100004&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012048232007000100004&lng=en&tlng=es).
- (9). Cervera F., Serrano R., Vico García Cruz, Milla M., García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. 2013; 28(2): 438-446.



**Anexo XI:**

**COMENTARIOS FINALES Y CALIFICACIÓN DOCENTE GUÍA**



**Evaluación Final Informe de Tesis 2016**

**Objetivo del informe:** El escrito presenta los resultados de investigación aplicada, requisito para obtener el grado a académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

<b>Título de Tesis:</b>	<b>Influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios.</b>
<b>Autor:</b>	<b>Lisette Vega Echeverría</b>
<b>Profesor Guía:</b>	<b>Claudia Troncoso Pantoja</b>
<b>Fecha: Abril 2017</b>	

**Calificación final**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Calificación</b>
Aspectos generales (10%)	5.9
Marco teórico (20%)	6.5
Marco metodológico (20%)	6.8
Resultados y análisis (25%)	6.2
Discusión y conclusiones (25%)	6.5

**Nota final informe: 6.43**

<b>Aprobado sin modificaciones</b>	<b>Aprobado con modificaciones</b>	<b>Reprobado</b>
	<b>X</b>	

## Comentarios del Texto

### Aspectos generales

#### Resumen

Dice: Material y Métodos: Diseño cualitativo con enfoque fenomenológico y muestreo; Mejorar la redacción. Ej.: El diseño de investigación utilizado....

Dice en resultados:....pero que por otro lado no influyen en la transmisión de conocimientos; mitos y creencias; prácticas y comportamientos alimentarios. **¿..en la trasmisión? o “no influyen la trasmisión de conocimientos.... Se modifica totalmente el sentido de la frase.**

Dice: Conclusiones: La cultura alimentaria familiar influiría en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de Nutrición y sería un modelo a seguir en la mayoría de los aspectos estudiados. **¿Y qué pasa entonces con la trasmisión de conocimientos, por ejemplo????**

Dice: estudiantes universitarios de Nutrición. **La carrera se llama “Nutrición y Dietética”.**

#### Introducción

Dice: los entrevistados debían pertenecer a la carrera de Nutrición y Dietética, ya..... **Mejorar la redacción, ya que en la introducción no debe incluirse parte de los criterios de selección, que es parte de la metodología.**

Dice: (por sus 10 semestres de estudio en Nutrición y Dietética). **¿Hay evidencia de esto? Si la respuesta es no, es una reflexión que puede ser debatida, así que te recomiendo que lo elimines.**

Dice... relación de manera positiva o negativa con los hábitos alimentarios... **Esto es lo que debería estar en tus conclusiones del resumen del texto.**

**Dice:** En el capítulo dos, se **detalla** el material y métodos utilizados en el estudio, en el que se plantea la pregunta y los objetivos de la investigación; se **detalla** el concepto del diseño cualitativo con enfoque fenomenológico, junto con el muestreo e instrumento de recolección de la información. También se define la obtención del tamaño muestral y se **detallan** las consideraciones éticas del estudio. Por último se conceptualizan los resultados del estudio, a través del Análisis de Contenido.

**Finalizar la introducción mencionando que el escrito contiene conclusiones, ya que solo te refieres a la discusión.**

### **Marco teórico**

Dice: antropología de la alimentación o cultura de la alimentación. **Debe decir: antropología o cultura de la alimentación**

Dice: 3. Cultura alimentaria

La cultura alimentaria se compone de valores, simbolismos, costumbres, tradiciones, hábitos, significancias, comportamientos del tipo alimentario que presentan en común un grupo de personas que integran una sociedad (33).

Además, dentro de ella estarían incluidas las diversas formas de elegir, clasificar, seleccionar y determinar de qué manera un grupo de individuos preparará, consumirá y/o conservará los alimentos, así como también qué utensilios utilizará, los horarios para comer, etc.; por lo que la cultura alimentaria resultaría del acervo de múltiples factores que incluyen prácticas, comportamientos, representaciones, conocimientos y creencias alimentarias imitadas o aprendidas, que son compartidas por individuos de una misma cultura.

**Hay una redundancia de conceptos (términos del primer párrafo se replican en el siguiente), sin embargo, no hay una definición clarificadora de “cultura alimentaria”. El escrito debería comenzar, por ejemplo: “Cultura alimentaria se define como.....”**

Dice: Dentro de estos múltiples factores que la componen, las creencias **alimentarias** y mitos **alimentarios,....** **Hay un error en el uso de puntuación que dificulta el sentido del texto. Debe decir: Dentro de estos múltiples factores que la componen. Las creencias y mitos alimentarios,....**

Dice: Dentro de estos múltiples **factores** que la componen, las creencias alimentarias y mitos alimentarios, constituyen dos **factores** de preponderancia socio-cultural, siendo las primeras definidas por nociones que se tiene de los alimentos a partir de experiencias, ideas y emociones aprendidas por herencia social o familiar (35) y las segundas definidas por un conjunto de creencias sin asidero científico válido que se le atribuye a lo que se ingiere de manera positiva o negativa (36). Un tercer **factor**, está representado por las prácticas alimentarias, que son complejas interacciones biopsicosociales, químicas y culturales relacionadas con la comida (37). Un cuarto **factor**, corresponde a las representaciones alimentarias, definidas por significados otorgados a lo que se come que derivan de simbolismos del orden afectivo, social y cultural que condicionan la alimentación (38). Un quinto **factor** lo conforma el comportamiento alimentario “que incluye el qué, cómo, por qué y para qué” se consumen ciertos alimentos (39) y un último **factor**, está definido por los conocimientos alimentarios, que corresponden a la información nutricional que se tiene de los alimentos, lo que hace elegir a un producto por sobre otro (40).

Comentario:

Dice: Desde una mirada antropológica, “los hábitos alimentarios corresponden a un conjunto de comportamientos culturalmente estandarizados en relación a los alimentos”, que un individuo o grupo de individuos han aprendido a través de una cultura determinada, es así como a partir de estos ellos “eligen, consumen y distribuyen, considerando la disponibilidad existente” (45). **Cuando se extrae un texto literal, este no debe ser muy extenso.**

### **Marco metodológico**

Dice: .....conocer el paradigma que presentan los estudiantes universitarios de primer año de la.... **Registrar de esta manera: conocer el paradigma que presentan estudiantes universitarios de primer año de la.... Esto último es porque “los” pueden interpretarse como a “todos” los estudiantes que cumplan con el perfil del estudio, lo que no responde a la génesis del diseño investigativo.**

#### **2.2.3 Texto muy extenso para una referencia extraída en forma íntegra.**

2.3.1 *Correspondió a estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética, todas de sexo femenino....* **Hay un error en la descripción del universo, ya que en esta carrera hay varones. Esto sería factible si en los propósitos de la investigación se mencionara que es en mujeres. Reforzando esto último, los criterios de selección no indican que deben ser estudiantes de sexo femenino.**

2.4.2 ....ya que los pocos alumnos del sexo masculino existentes en la carrera de ambas universidades, no estuvieron interesados en participar de este estudio. **Esto refuerza aún que hay un error en la precisión del universo.**

**2.6.2 Dice:** “se entiende a las generalizaciones de expresiones o ideas conscientes o **inc7665onscientes**.....” ¿??????

**Dice:** *En este proyecto creencias alimentarias tendrá el mismo significado, vale decir que corresponderán a “generalizaciones de expresiones o ideas conscientes o inconscientes que las personas dicen o hacen sobre los alimentos, las cuales se originan a partir de las nociones, experiencias y emociones aprendidas y que permanecen en el tiempo”, las cuales serán referenciadas desde la percepción de los mismos estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética. Con mencionar que va a significar lo mismo, es suficiente. Registrarlo nuevamente es una redundancia.*

**2.7.1 Dice:** ....Esta **lista** se termina convirtiendo en la **lista** de variables de una base de datos (100). **Esto último es propio de los estudios cuantitativos, referido a base de datos y variables.**

**2.7.2 Dice:** *Con el listado de variables obtenidas a través del análisis de contenido....* **Los diseños cualitativos no presentan variables, solo**

categorías. Idem “base de datos”, propio de los estudios cuantitativos.

**Nota:** Mejorar uso de signos de puntuación y falta de mayúsculas para nombres propios.

### Resultados y análisis

Dice: ... sirven para bajar de peso, mejorar el metabolismo o para emulsionar los lípidos del cuerpo. **En un texto formal, se debe mantener una escritura técnica, no coloquial. Por lo mismo y por ejemplo, lípidos del cuerpo, si el autor desea mantenerlo como tal, debe ir entre comillas: “lípidos del cuerpo”.**

**Nota:** Mejorar uso de signos de puntuación y evitar redundancia en algunas palabras. Por ejemplo:

*En relación a las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante de Nutrición y Dietética, entendiéndose como tales a la existencia de reglas relacionadas con la alimentación; cerca de la mitad de los entrevistados referenciaron que como norma en el tiempo de comida de la Once, comían todos juntos en familia y una segunda mayoría señaló como norma tiempos de comida establecidos, principalmente almuerzo y once; por último, una minoría mencionó como norma alimentaria comer mariscos, siempre almorzar y los domingos comer en familia. De lo anterior se interpreta que las normas alimentarias familiares sí influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, ya que éstos últimos en el discurso de la conversación validan y se incluyen dentro de dicha norma.*

### Discusión y conclusiones

Dice: *Rodrigo M. et al. (2013), donde la familia.....* **Esta forma de registro es APA, la que no es usado en el informe. Se extrapola al ítem.**

Dice: “...ya que éstos en su mayoría eligen las mismas preparaciones en sus celebraciones que sus familias como asados de carne de vacuno, pollo o pavo y de acompañamiento papas en sus diferentes preparaciones como fritas, con mayo, duquesas o con piel...” **En la discusión no es necesario volver a detallar aspectos profundizados en los resultados. Se debe analizar la idea centro.**

**Nota:** Evitar redundancia en algunas palabras. Por ejemplo:

*Las normas alimentarias del núcleo familiar del estudiante de Nutrición y Dietética si influirían en los hábitos alimentarios de estos últimos, ya que ellos validan y se incluyen dentro de dichas normas, donde cerca de la mitad de los entrevistados referenciaron que como norma en el tiempo de comida de la Onces, comían todos juntos en familia y una segunda mayoría señaló como norma dos tiempos de comidas establecidos que corresponderían al almuerzo y a la once. Por último, una minoría mencionó como norma comer mariscos, incluir el almuerzo como*

*parte de su rutina diaria de alimentación y los días domingo, comer en familia. Similares son éstos resultados con los develados en el estudio de Ruiz M. (2014), donde los estudiantes universitarios refieren como **norma** alimentaria de su núcleo familiar el tomar todos los días desayuno y éste debía ser abundante y obligatorio (119).*

Dice: *En este estudio no se presentaron hallazgos.* **Explaye su idea**

**Nota al autor: Los estudiantes entrevistados, pertenecen a la carrera de Nutrición y Dietética, no de Nutrición.**

**Firma de docente**

Anexo XII:

COMENTARIOS FINALES Y CALIFICACIÓN INFORMANTES



**Evaluación Final Informe de Tesis 2016**

**Objetivo del informe:** El escrito presenta los resultados de investigación aplicada, requisito para obtener el grado a académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

<b>Título de Tesis:</b>	<b>Influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios</b>
<b>Autor:</b>	<b>Lisette Andrea Vega Echeverría</b>
<b>Profesor Guía/Informante:</b>	<b>Samuel Meza Vásquez</b>
<b>Fecha: 21 de abril 2017</b>	

**Calificación final**

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Calificación</b>	<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Calificación</b>
Aspectos generales (10%)	0.67	Aspectos generales (10%)	6.7
Marco teórico (20%)	1.16	Marco teórico (20%)	5.8
Marco metodológico (20%)	1.28	Marco metodológico (20%)	6.4
Resultados y análisis (25%)	1.45	Resultados y análisis (25%)	5.8
Discusión y conclusiones (25%)	1.45	Discusión y conclusiones (25%)	5.8

**Nota final informe: 6.01**

<b>Aprobado sin modificaciones</b>	<b>Aprobado con modificaciones</b>	<b>Reprobado</b>
	<b>X</b>	

## Comentarios del Texto

<b>Aspectos generales:</b> <b>Errores gramaticales.</b> <b>Redacción deficiente que dificulta la lectura.</b>
<b>Marco teórico:</b> <b>Subtítulos muy breves, no favorecen un hilo conductor en la lectura.</b> <b>Redacción deficiente que dificulta la lectura.</b>
<b>Marco metodológico:</b> <b>Errores en definición de conceptos propios del capítulo: “universo de la investigación”</b>
<b>Resultados y análisis</b> <b>Errores de redacción de análisis.</b>
<b>Discusión y conclusiones:</b> <b>Errores de redacción de las conclusiones</b>
Otros comentarios ( <b>Opcional</b> )

**Firma de docente**



### Evaluación Final Informe de Tesis 2016

**Objetivo del informe:** El escrito presenta los resultados de investigación aplicada, requisito para obtener el grado académico de Magister en Promoción de Salud Familiar y Comunitaria.

<b>Título de Tesis:</b>	<b>Influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios</b>
<b>Autor:</b>	<b>Lisette Andrea Vega Echeverría</b>
<b>Profesor Guía/Informante:</b>	<b>Jacqueline Marlene Ibarra Peso</b>
<b>Fecha: 25 de abril 2017</b>	

#### Calificación final

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Calificación</b>
Aspectos generales (10%)	6.7
Marco teórico (20%)	5.8
Marco metodológico (20%)	6.4
Resultados y análisis (25%)	5.8
Discusión y conclusiones (25%)	5.8

**Nota final informe: 6.01**

Aprobado sin modificaciones	Aprobado con modificaciones	Reprobado
<b>x</b>		

## Comentarios del Texto

**Aspectos generales:**

En general se presenta en forma adecuada, sólo presentando detalles en el formato escrito.

**Marco teórico:**

Se abordan todas las temáticas, presentando un orden lógico e hilo conductor, sin embargo, considerando que es un estudio de postgrado, y de Nutricionista la temática de técnica culinaria podría abordarse en mayor profundidad.

**Marco metodológico:**

La hipótesis se presenta con poca claridad, y su redacción es poco técnica, al igual que la muestra.

**Resultados y análisis**

Debilidad en los resultados, que dicen relación con las técnicas culinarias, escasa profundidad del discurso de las entrevistadas.

**Discusión y conclusiones:**

No existe claridad en la conclusión

**Otros comentarios (Opcional)**

Firma de docente