



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE: HACIA UN PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA, EN PROVINCIA DE PANAMÁ OESTE.

HEALTHY EATING: TOWARDS A UNIVERSITY SOCIAL RESPONSIBILITY PROGRAM, IN THE PROVINCE OF PANAMA OESTE.

Vielka E. Muñoz S.

Universidad de Panamá. Centro Regional Universitario Panamá Oeste. Panamá
vielka.munozz@up.ac.pa <https://orcid.org/0000-0003-2313-2367>

Autor de correspondencia (vielka.munozz@up.ac.pa)

Fecha de recepción 28/08/2023

Fecha de aceptación 23/10/2023

DOI <https://doi.org/10.48204/synergia.v2n2.4459>

Resumen

Mediante esta investigación se evidenció el nivel de desconocimiento sobre la alimentación saludable, los buenos hábitos alimenticios, el nivel de concientización y valoración de la salud, en los estudiantes universitarios que cursan estudios en la Universidad de Panamá, Centro Regional de Panamá Oeste. Inspirados en los esfuerzos por cumplir los ODS 2030, objetivos de Desarrollo sostenible sobre los sistemas alimentarios, en donde proponen medidas innovadoras y ambiciosas para que, en todo el mundo, se cambie el modo de producir y consumir alimentos se lleva a cabo esta investigación. Según informes estadísticos del Ministerio de Salud, sobre la tasa de enfermedades crónicas de la región de salud de Panamá Oeste, al 2019, se contabilizaron 24,246 pacientes con enfermedades como obesidad, enfermedades hipertensivas y diabetes mellitus. En el 2017, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, se contabilizaron 19,482 defunciones, cuyas principales causas eran las enfermedades no transmisibles. No obstante, en esta investigación, se buscó identificar las respuestas a las siguientes preguntas ¿Los estudiantes tienen conocimiento sobre las consecuencias de alimentación no-sana? ¿Cuáles son los factores que inciden en los niveles de obesidad, en los estudiantes? ¿Cuáles son las barreras y desafíos que enfrentan los estudiantes para adoptar y mantener una alimentación saludable? ¿Cómo puede la universidad contribuir al cuidado de su salud? El proceso metodológico de esta investigación es cuantitativo. Se utilizó como instrumento de recolección de datos la encuesta, diseñada en formato Google y fue aplicada a los estudiantes de las distintas carreras y en los tres (3) turnos, en forma presencial. Los resultados obtenidos sientan las bases para el desarrollo de programas de responsabilidad social universitaria, e implementación de estrategias direccionadas a promover los buenos hábitos alimenticios entre los estudiantes, de forma que contribuyamos activamente en disminuir los índices de mortalidad de la provincia de Panamá Oeste, provocados por enfermedades no transmisibles como lo son: la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.



Palabras Clave: Nutrición, salud, educación, control, información

Abstract

Through this research, the level of ignorance about healthy eating, good eating habits, the level of awareness and valuation of health, in university students studying at the University of Panama, Regional Center of Panama West, was evidenced. Inspired by the efforts to meet the 2030 SDGs, sustainable development goals on food systems, where they propose innovative and ambitious measures so that, worldwide, the way food is produced and consumed, this research is carried out. According to statistical reports from the Ministry of Health, on the rate of chronic diseases of the health region of Panama West, as of 2019, 24,246 patients with diseases such as obesity, hypertensive diseases and diabetes mellitus were counted. In 2017, according to the National Institute of Statistics and Census, there were 19,482 deaths, whose main causes were noncommunicable diseases. However, in this research, we sought to identify the answers to the following questions: Do students have knowledge about the consequences of unhealthy eating? What are the factors that affect the levels of obesity in students? What are the barriers and challenges students face in adopting and maintaining healthy eating? How can the university contribute to your health care? The methodological process of this research is quantitative. The survey was used as a data collection instrument, designed in google format and was applied to the students of the different careers and in the three (3) shifts, in person. The results obtained lay the foundations for the development of university social responsibility programs, and implementation of strategies aimed at promoting good eating habits among students, so that we actively contribute to reducing mortality rates in the province of Panama Oeste, caused by non-communicable diseases such as: obesity, hypertension, diabetes, and cardiovascular diseases.

Keywords: Nutrition, health, education, control, information

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una “mala alimentación” es un problema de salud pública a nivel mundial. La OMS considera que las causas de las enfermedades no trasmisibles (ENT) es la alimentación no saludable y la inactividad física. “Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025” (OMS , 2014).

Al igual que el mundo en nuestro país Panamá, la buena alimentación forma parte del buen desarrollo de la vida en población. En Panamá, según los datos del Ministerio de Desarrollo



Social (MIDES), “la prevalencia de sobrepeso y obesidad en menores de cinco años alcanzó el 7.6% y 3%, respectivamente” (MIDES, 2017).

En septiembre de 2021, la Cumbre de las Naciones unidas sobre los sistemas alimentarios propondrá medidas innovadoras y ambiciosas para que, en todo el mundo, se cambie el modo de producir y consumir alimentos y se avance para hacer realidad los 17 Objetivos de Desarrollo sostenible (ODS). Centramos nuestra investigación en contribuir al cumplimiento del ODS 2: Hambre cero, que establece lo siguiente:

“Meta 2.1: para el 2030 “poner fin al hambre y asegurar el acceso de todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones vulnerables, incluidos los lactantes, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año” (Gabinete Social, 2023).

“Meta 2.2: poner fin a todas las formas de malnutrición incluso logrando a más tardar en el 2025 las metas convenidas internacionalmente sobre el retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años y abordar las necesidades de nutrición de las adolescentes, las mujeres embarazadas y lactantes y las personas de edad” (Gabinete Social, 2023)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una “mala alimentación” es un problema de salud pública a nivel mundial. La OMS considera que las causas de las enfermedades no transmisibles (ENT) es la alimentación no saludable y la inactividad física.

La alimentación saludable nos protege de múltiples enfermedades, en especial de las (ENT) enfermedades no transmisibles, como la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso; de allí la importancia que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener la salud y calidad de vida. Según la pirámide alimenticia, incluye estilos de vida saludable, el consumo de más frutas y verduras, grasa no mayor del 30%, azúcar menos del 10%, sal no mayor de 5 gramos.

Estos niveles tienen implicaciones de salud, de mala calidad de vida y de costo para el desarrollo económico. El país requiere medidas de acción urgentes para el control y prevención



del sobrepeso y la obesidad. Por tal razón ante el incremento de esta letal enfermedad se busca promocionar la buena salud ante la población en general los jóvenes que hoy día que no son conscientes del daño que ocasiona el ingerir diversos alimentos que causan daño al cuerpo y a la salud.

Tabla 1.

Resumen de la estimación y proyección de la población total de la República

Total, provincia, comarca,	Estimación de la población al 1 de julio										
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Arrajián.....	230,311	238,713	246,801	254,764	262,517	270,191	276,999	283,443	289,846	296,188	300,979
Hombres:....	114,527	118,643	122,611	126,498	130,300	134,049	137,322	140,500	143,622	146,684	149,684
Mujeres:.....	115,784	120,070	124,190	128,266	132,217	136,142	139,677	142,943	146,224	149,504	151,295
La Chorrera...	167,799	171,669	175,586	179,317	182,991	186,640	190,093	193,441	196,610	199,708	201,301
Hombres:....	84,475	86,461	88,494	90,467	92,411	94,317	96,017	97,650	99,237	100,781	102,288
Mujeres:.....	83,324	85,208	87,092	88,850	90,580	92,323	94,076	95,791	97,373	98,927	99,013
Capira.....	41,179	41,862	42,536	43,213	43,895	44,574	45,255	45,919	46,585	47,244	47,894
Hombres:....	21,728	22,073	22,418	22,764	23,116	23,464	23,808	24,155	24,500	24,841	25,184
Mujeres:.....	19,451	19,789	20,118	20,449	20,779	21,110	21,447	21,764	22,085	22,403	22,710
Chame.....	26,185	26,811	27,442	28,044	28,652	29,195	29,746	30,300	30,843	31,373	31,898
Hombres:....	13,714	14,047	14,380	14,699	15,025	15,346	15,666	15,994	16,319	16,636	16,949
Mujeres:.....	12,471	12,764	13,062	13,345	13,627	13,849	14,080	14,306	14,524	14,737	14,949
San Carlos....	20,236	20,696	21,124	21,562	21,977	22,382	22,808	23,219	23,613	24,001	24,386
Hombres:....	10,787	11,022	11,247	11,475	11,703	11,934	12,160	12,382	12,605	12,826	13,041
Mujeres:.....	9,449	9,674	9,877	10,087	10,274	10,448	10,648	10,837	11,008	11,175	11,345

Fuente, INCEC, Censo (2010-2020)

El marco de acción ayudará a que, de aquí a 2030, se alcancen metas de los objetivos de desarrollo sostenible como la erradicación de la malnutrición, establecido en el objetivo de desarrollo sostenible ODS 2 (Gabinete Social, 2023).

Al igual que el mundo en nuestro país Panamá la buena alimentación forma parte del buen desarrollo de la vida en población, por ende, la realización de esta investigación que tiene como enfoque la promoción de la alimentación saludable y prevención de la obesidad, se busca la concientización por parte de los estudiantes universitarios hacia una vida más saludable, que disminuya a futuro los padecimientos de la obesidad que es una de las enfermedades más comunes que afectan a la población panameña en los últimos años.

Esta investigación buscó conocer el nivel de concientización e información, así como el interés por parte de los estudiantes universitarios del Centro Regional de Panamá Oeste en la



disposición de alimentación saludable en sus vidas diarias y contrarrestar el padecimiento de enfermedades.

La falta de una promoción de la salud y prevención de la obesidad son aspectos que se debe considerar al momento de que toda universidad debe de procurar incluir dentro de sus programas de Responsabilidad Social. Este estudio nos permitirá obtener un panorama más claro de esta situación de salud de los estudiantes y proponer soluciones de forma útil, para contribuir en el fomento de la buena salud de estos.

Según informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) por sus siglas en inglés, indica que el 73% de la población panameña padece de sobrepeso. La información fue dada al conocer el fin de semana durante el segundo congreso de la Federación Nacional de Médicos Residentes Internos (FENAMERI-2023) “La pandemia de las enfermedades crónicas no transmisibles. El Dr. Victor González, presidente de Fenameri-2023, señaló que el motivo central del evento era discutir sobre una pandemia a la que todos los días se enfrentan los médicos (CORPRENSA, 2023).

Tomando en cuenta los problemas que trae en sí, como la falta de promoción de alimentación saludable y la falta de prevención de la obesidad esto influye a que los estudiantes puedan tener un bajo desempeño que les impida realizar actividades físicas y tener las facultades para el desarrollo de su aprendizaje. En una entrevista del periódico Mi Diario: Dra. Yelkys Gil directora ejecutiva nacional de los Servicios y Prestaciones de Salud de la Caja de Seguro Social (CSS), reiteró la necesidad de prevenir estas enfermedades. No solo es la atención sino también el pilar de las enfermedades en la promoción y prevención de éstas (CORPRENSA, 2023)

No obstante, buscamos identificar las respuestas para nuestra investigación por medio de las siguientes preguntas de la problemática.

- ***¿Cuentan los estudiantes del CRUPO (Centro Regional Universitario de Panamá Oeste), con conocimientos sobre las consecuencias de alimentación no sana?***



- ***¿Cuáles son los factores que inciden en la falta de información y obesidad de los estudiantes?***
- ***¿Cuáles son las barreras y desafíos que enfrentan los estudiantes para adoptar y mantener una alimentación saludable?***

El objetivo de este análisis que nos planteamos en esta investigación se centra en realizar un diagnóstico para identificar cuáles son los índices de concientización sobre la alimentación sana en los estudiantes del CRUPO, Centro Regional Universitario de Panamá Oeste, con el fin de establecer un programa de Responsabilidad Social Universitario para promover la buena alimentación y promover los buenos hábitos alimenticios.

El Centro Regional Universitario de Panamá Oeste es una institución de estudio superior lo cual brinda una educación para la provincia de Panamá Oeste específicamente en los distritos de Arraiján, y La chorrera. Según información obtenida por el registro Académico del Centro Regional Universitario de Panamá Oeste, en la Tabla 2., podemos apreciar la cantidad de estudiantes matriculados desde el año 2011 al 2021.

**Tabla 2.**

Cantidad e incremento porcentual de la matricula por año. Centro Regional Universitario de Panamá Oeste, años académicos 2010-2021.

año	cantidad	□ □
1990	1262	-----
1991	1352	7.13
1992	1506	11.39
1993	1683	11.75
1994	1729	2.73
1995	1867	7.98
1996	1965	5.25
1997	2267	15.37
1998	2835	25.06
1999	3148	11.04
2000	3860	22.62
2001	4214	9.17
2002	4735	12.36
2003	4722	-0.27
2004	4571	-3.20
2005	4447	-2.71
2006	4165	-6.34
2007	3810	-8.52
2008	3274	-14.07
2009	3145	-3.94
2010	2982	-5.18
2011	2939	-1.44
2012	3126	6.36
2013	3092	-1.09
2014	3101	0.29



2015	3369	8.64
2016	3728	10.66
2017	4027	8.02
2018	4423	9.83
2019	4776	7.98
2020	4984	4.36
2021	5791	16.19

Fuente: *Registros Académicos del Centro Regional Universitario de Panamá Oeste*

Desarrollo

La prevención de la obesidad y la promoción de alimentos saludables son de gran importancia, ya que la obesidad es un factor de riesgo para muchas enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, entre otras. Por lo tanto, promocionar hábitos alimenticios saludables en la comunidad universitaria puede contribuir significativamente a mejorar el estilo de vida de todos los estudiantes y personal universitario, y así, prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición.

Con el objetivo de hacer frente a esta nueva pandemia y sensibilizar sobre sus consecuencias de los altos niveles de obesidad y diabetes, en la salud de la población, Panamá celebra cada 4 de abril el día nacional de prevención y combate a la obesidad.

Considerando lo antes expuesto surge el interés de realizar un estudio que permita determinar los factores causales ante el incremento preocupante de la salud mediante el alto consumo de alimentos no saludables, enfocándonos en analizar el comportamiento de los estudiantes de la Universidad de Panamá, provincia de Panamá Oeste.



1. La obesidad como principal enfermedad surgida por la mala ingesta de alimentos.

La historia de la obesidad en el mundo se extiende de la prehistoria como un periodo de la humanidad que abarca desde los orígenes de los 2.5 millones antes de Cristo hasta el inicio de la escritura del 3500 al 3000 aproximadamente.

El ser humano durante el 95% al 99% del tiempo que ha tenido en la tierra, ha de ser recolector y cazador, ha debido resistir los fuertes períodos de carencia de alimento. Por ende, a través de un proceso de selección, el progresivo predominio en el genoma humano de aquellos genes que favorecen el depósito de energía y permitían que los individuos tuvieran una mayor supervivencia y alcanzaban la edad de la reproducción en gran parte de este periodo se vivía más en la supervivencia del ser humano como al medio natural y sus competidores de otras especies en pocas palabras la vida era más dura solamente la minoría de los seres humanos cumplían los 40 años de edad por tal motivo en esa época difícilmente se llegaba a una vejez.

2. La alimentación saludable, como cultura dentro de la sociedad

La obesidad hoy en día es una enfermedad latente en gran parte de la sociedad hasta llegar a un punto de relacionar la obesidad como un estilo de vida que las personas adoptan por medio de diversos factores a los cuales nos llevan a padecer de distintas enfermedades, por ende se ha creado dentro de la sociedad una cultura extraordinariamente sedentaria y consumista, donde en general los jóvenes hoy en día luchan con conflictos emocionales, de estrés y la pérdida consistente precisamente en consumir alimentos, como los carbohidratos, otros alimentos o bienes asociados al bienestar y falta de ejercicio o actividad física.

El mantener una dieta saludable durante la vida logra prevenir distintas enfermedades y condiciones de salud en la cual el cambio de estilo de vida provocan diversos patrones alimenticios por ende la composición de exacta de una dieta diversa equilibrada saludable varía según características individuales de cada persona, mientras que en el entorno cultural los



alimentos disponibles localmente y hábitos alimentarios son los principios básicos que constituye una alimentación saludable que siguen siendo los mismos para todos.

Según la Organización Mundial de la Salud una mala alimentación es un problema que conlleva la intervención de la salud pública a nivel mundial que considera la causa de las enfermedades no transmisibles es la alimentación no saludable, reflejado actualmente en la sociedad un punto que es clave en la alimentación saludable, ya que nos protege de múltiples enfermedades, en especial de las enfermedades no transmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso. El director de la Caja de Seguro Social (CSS) Enrique Lau Cortés, mencionó que la obesidad se estará abordando en la Ciudad de la Salud, a través de un modelo de atención, porque los pacientes corren el riesgo de desarrollar más problemas de salud (CORPRENSA, 2023).

Por ende, se deben tomar cartas en el asunto y valorar la importancia de los buenos hábitos alimentarios los cuales deben iniciarse en los primeros años de vida y que continúen en la vida adulta para mantener una salud y calidad de vida.

3. La alimentación durante la etapa universitaria.

La vida universitaria es un período en donde los jóvenes necesitan consumir, los nutrientes apropiados para contribuir al desarrollo de cambios en su cuerpo y en su desarrollo mental, no obstante, la baja ingesta de frutas y verduras favorece el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad que podrían dificultar el éxito de sus estudios ya que afectaría su salud.

La obesidad e hipercalcemia son los principales factores de riesgo del síndrome metabólico de estudiantes universitarios, en cambio en Panamá la obesidad y el sobrepeso son enfermedades caracterizadas por la acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo, no obstante la caja de seguro social (CSS), revela cifras que el 90% de la población de los panameños sufre de un exceso de peso lo cual destaca fundamentalmente a un desequilibrio energético entre calorías comidas y gastadas, la falta de actividad física y el consumo en exceso de alimentos con



grasa y por lo tanto la Caja de Seguro Social (CSS), nos recomienda para una buena alimentación, realizar ejercicio de forma regular ya que con datos estadísticos del 2007 según el Instituto de Estadística y Censo se contabilizaron 19,482 defunciones de las cuales las enfermedades no transmisibles se encontraban entre las 10 principales causas (CSS INFORMA, 2021).

Esta situación nos lleva a tomar medidas para la promoción y concientización de los buenos hábitos alimenticios de los estudiantes, toda vez se sienten las bases para disminuir los altos índices de obesidad y diabetes que con frecuencia padecen los jóvenes.

4. Aspectos legales que regulan la buena alimentación en Panamá.

Como parte de la estrategia país ante la creciente cantidad de fallecimiento y padecimiento de la población, formula un marco legal direccionado de establecer normas de control desde las edades tempranas mediante la promulgación de leyes que mencionamos a continuación:

- Ley No.75 del 15 de noviembre de 2017 que establece medidas para promover la alimentación adecuada y estilo de vida saludable en los centros educativos y la Resolución No.049 que emite las Guías Básicas para la Oferta de Alimentos Saludables en Kioscos y Cafeterías de Centros Educativos, constituyen un marco legal sólido para prohibir la venta de alimentos no saludables y regular la publicidad de la comida chatarra en los centros educativos del país. Lo primordial de estas guías básicas es que los padres de familia y la población en general consuman alimentos saludables para evitar el aumento de las enfermedades no transmisibles desde la etapa infantil (LEGISPAN, 2017).
- La Ley No.114 del 18 de noviembre de 2019 que crea el Plan de Acción para Mejorar la Salud y modifica las tarifas del impuesto selectivo al consumo (en adelante ISC) de bebidas azucaradas, para cooperar con el Estado en cumplimiento de la norma constitucional que consiste en velar por la salud y el bienestar de la población (bdo.com-pa, 2020).



Este Plan de Acción para Mejorar la Salud tendrá entre sus objetivos principales: 1. Promover un estilo de vida saludable con base en una alimentación saludable. 2. Concienciar a la población sobre las consecuencias del consumo excesivo de azúcar y su incidencia en el deterioro de la salud. 3. Fomentar y promover la responsabilidad empresarial. 4. Fomentar entornos que sean saludables. 5. Establecer un programa de prevención a nivel nacional (bdo.com-pa, 2020).

La buena alimentación es clave para el desempeño óptimo de los estudiantes, he ahí la importancia de loncheras o meriendas nutritivas, libres de productos ultra procesados.

5. Responsabilidad Social Universitaria

La Responsabilidad Social Universitaria es un componente que permite a la comunidad educativa a nivel superior, aportar en la solución de problemas sociales que se suscitan en las comunidades aledañas a la universidad y centros regionales a nivel nacional. De forma que estas actividades sean de aporte para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la agenda 2030, promovida por las Naciones Unidas, y que incorporan a los esfuerzos que realiza la Universidad de Panamá, mediante el apoyo para su ejecución, de los estudiantes, docentes y administrativos.

La RSU, Responsabilidad Social Universitaria se plantea desde un quehacer ordinario y obligados de las universidades, la educación superior no solo incluye el cumplimiento para la adquisición de conocimientos si no que orienta en la formación y adquisición de valores éticos de los nuevos profesionales que formamos en nuestras aulas, y que a través de actividades extracurriculares, promueve, la formación de individuos capaces de fomentar la paz, la igualdad, la defensa de los derechos humanos, y democracia.

En un programa de Responsabilidad Social Universitaria los actores juegan un papel muy importante, según lo planteado por De Francois Vallaeys, en su obra Responsabilidad Social Universitaria, Manual de primeros pasos, que se explican en la Figura 1.



Figura 1.

Tipos de actores interesados en la responsabilidad social universitaria.



Fuente: (Vallaey, 2009)

La Universidad de Panamá desde sus orígenes, se ha comprometido de forma ineludible con el desarrollo nacional caracterizado por su permanente vinculación con los sectores más excluidos de la sociedad. Sin embargo, la formulación e implementación de una política educativa orientada a la RSU supone grandes esfuerzos en pos de un modelo más responsable. Esto implica cambios y ajustes a la organización universitaria desde las perspectiva administrativa y de procesos de la gestión interna asegurando con ello un “campus responsable”, así como el desarrollo de acciones en el plano académico incidiendo en la forma en que se enseña y se aprende, lo que incluiría cambios y/o ajustes en el currículo y revisión de las líneas y los tipos de investigación que se realizan; además de un esfuerzo decidido para la conformación de “comunidades de aprendizaje mutuo”, en las que se involucren no solo los miembros de la comunidad universitaria (administrativos, estudiantes y los docentes) sino también los diferentes “públicos” (egresados, competidores, comunidades locales, proveedores de servicios, el Estado, entre otros) que mantienen vínculos con la organización (Chi, 2014).



La promoción de la alimentación saludable y los buenos hábitos alimenticios entre los estudiantes se convierte en un espacio para diseñar un programa de Responsabilidad Social Universitaria.

Materiales y Métodos

En la investigación se utilizaron procesos estadísticos descriptivos, con la finalidad de resumir la información obtenida de la muestra. Estos datos se van a reorganizar de una forma adecuada para elaborarlos y presentar resultados cuantitativos por medio de tablas y gráficas.

Para llevar a cabo la investigación se determinó como población los estudiantes del Centro Regional Universitario de Panamá Oeste. La muestra se obtuvo mediante el muestreo aleatorio simple, el resultado obtenido es de 95.04% de nivel de confianza, cantidad de la muestra fue de 200, estudiantes, a quienes se le aplicó un cuestionario de 15 preguntas mediante la herramienta Google Forms. Una vez obtenidos los resultados, éstos fueron analizados mediante procesos estadísticos descriptivos.

$$\text{Fórmula: } n = \frac{N (Z)^2 (P)(Q)}{e^2 (N-1) + (Z)^2 (P)(Q)} = \frac{6000 (1,96)^2 (0.50)(0.50)}{(0.10)^2 (6000-1) + (1.96)^2 (0.50)(0.50)} = 95.04$$

Donde (N), es la cantidad de estudiantes de la Provincia de Panamá Oeste, Universidad de Panamá (6000). (z) conforma la probabilidad (1,96) elevado al cuadrado, no obstante (P) es la proporción a favor (0.50) y (Q) es la proporción en contra, (E) es el error permitido en el estudio (0.10) elevado al cuadrado.



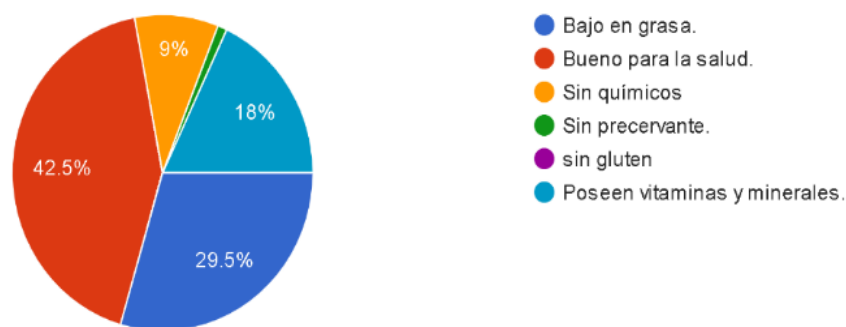
Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los resultados relevantes de la investigación:

Figura 2.

Conocimiento sobre la definición de alimentos saludables.

200 respuestas

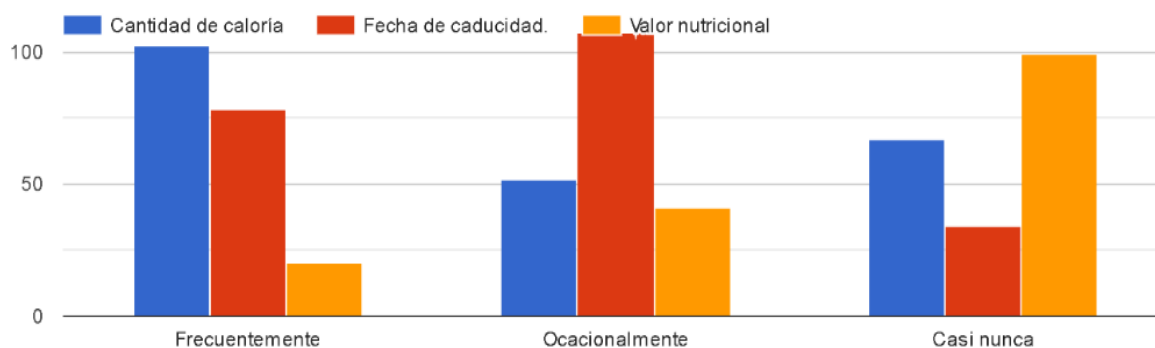


El objetivo de esta pregunta era identificar qué tan clara definición de alimento saludable, tenían los estudiantes. Al respecto los resultados nos indican que el 51% respondió que los alimentos saludables son buenos para la salud, el 29% lo relacionan como alimentos bajos en grasa y un 20% lo relaciona con alimentos sin químicos u orgánicos y aquellos alimentos ricos en vitaminas y minerales. Estos resultados indican que los estudiantes tienen varias ideas relacionadas a la alimentación saludable, pero no así una definición exacta, tal vez ocasionada por la falta de información.



Figura 3.

Frecuencia con que se lee las etiquetas de los alimentos.



En los resultados obtenidos pudimos observar que el 100% los estudiantes respondieron que frecuentemente leen las etiquetas de los productos que adquieren para conocer el nivel de calorías; el 100% lee ocasionalmente la fecha de caducidad y el 100% casi nunca lee el valor nutricional.

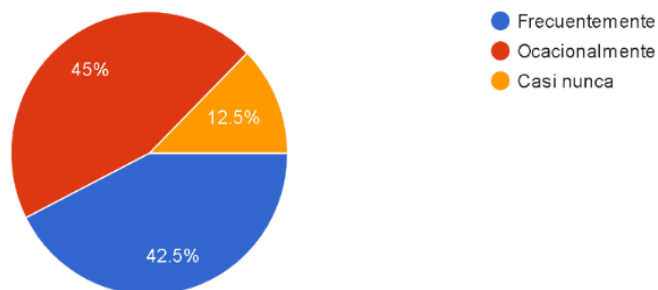
Estos resultados indican que los estudiantes tienden a revisar la información del producto en su mayoría lo hacen frecuentemente para conocer de las calorías que contienen los productos y no así para conocer la fecha de caducidad ni el valor nutricional. Esta acción está muy vinculada a los niveles de concientización de los estudiantes en la búsqueda de información para la ingesta de sus alimentos.



Figura 4.

Frecuencia de ingesta de comida rápida.

200 respuestas



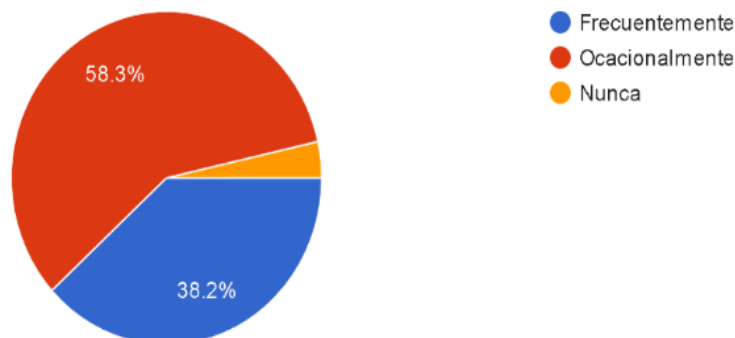
El objetivo de esta pregunta es conocer el nivel de frecuencia del consumo de comida rápida en donde el 45% respondió que ocasionalmente, consumen comida rápida, el 42.5%, un 12.5%. respondió que casi nunca. Es evidente que estos resultados nos alarman pues un 87.5%, de las respuestas respondieron que: entre frecuente y ocasionalmente los estudiantes consumen comida rápida. Estas respuestas dejan demostrado el bajo nivel de conciencia que existe en la población estudiantil universitaria en la ingesta de alimentos saludables. Del fuerte vínculo formado desde sus hogares en la preferencia desde niños de comida rápida ofrecida en restaurantes con habilitaciones infantiles el caso de McDonald's, KFC, entre otros, quienes cuentan con parques infantiles en sus instalaciones.



Figura 5.

Frecuencia de ingesta de frituras.

199 respuestas



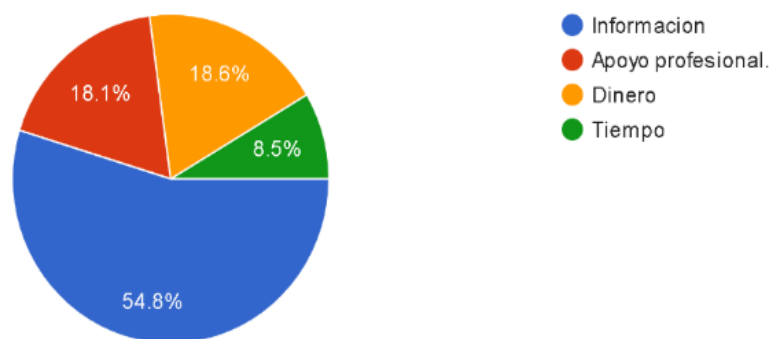
El consumo de frituras es muy común observarlo en los puestos de comida que se encuentra cercanos a las instalaciones del Centro Regional. Cuando se pregunta a los estudiantes sobre la frecuencia de consumo de comida frita, el 58% responde que ocasionalmente consume comida frita y el 38% responde que frecuentemente. Estos resultados marcan un alto nivel de malos hábitos alimenticios y concientización en la ingesta de alimento de los estudiantes, durante sus jornadas de estudios. Hábitos alimenticios adquiridos en sus hogares, difíciles de modificar, pero no imposibles.



Figura 6.

Aspectos necesarios para mejorar la alimentación en los estudiantes.

199 respuestas



Al preguntarles a los estudiantes sobre las estrategias que hacen falta para mejorar la buena alimentación; el 55.8%, respondieron la falta de información. El 18.1% indicaron la falta de apoyo profesional y el 18.6% respondieron que falta dinero para adquirir productos saludables, pues se tiene la percepción que son más costosos todos aquellos útiles para mejorar la alimentación.

Conclusiones

Un programa de Responsabilidad Social Universitaria, orientado a la promoción y concientización de los buenos hábitos alimenticios, tiene alta relevancia para la comunidad educativa del CRUPO, Centro Regional Universitario de Panamá Oeste.

Tras la revisión bibliográfica acerca de los estudios realizados por instituciones de salud, locales e internaciones, como la FAO y el MINSA, del esfuerzo del Estado en promover los buenos hábitos alimenticios, mediante un marco legal diverso, orientado a regular la ingesta de alimentos que afectan la salud desde los niños hasta los adultos, encontramos motivos suficientes para promover un programa de Responsabilidad Social Universitaria.



Por otra parte, los resultados obtenidos en el estudio de mercado, nos proporciona modelos de conducta irracional entre los jóvenes universitarios, e indicadores como el alto índice de desconocimiento, información y concientización de la alimentación saludable y de las consecuencias que pueden causar en sus vidas, el hecho de no realizar los cambios o ajustes requeridos para evitar padecer enfermedades no contagiosas en edad futura. También nos indican nuevamente que la universidad debe realizar un programa de divulgación para promover lo buenos hábitos alimenticios y así incluirlos en la cafetería y locales aledaños al centro regional. Corresponde realizar un esfuerzo, como comunidad universitaria responsables no solamente de la adquisición de conocimientos para su vida profesional, sino que orienta en la formación y adquisición de valores éticos de los nuevos profesionales que formamos en nuestras aulas.

La puesta en marcha de un programa de RSU Responsabilidad Social Universitaria, que garantice su sostenibilidad y que incorpore el desarrollo de actividades extracurriculares, para promover, la formación de individuos capaces de fomentar los buenos hábitos alimenticios entre ellos y sus familias, empresas y comunidad.

La universidad mediante la puesta en marcha de un programa de RSU, puede realizar un esfuerzo para lograr un cambio en la comunidad educativa universitaria, contrarrestando los paradigmas de que es costoso alimentarse saludablemente, sino que, mediante el suministro de información, actividades de promoción de la salud y el deporte logremos un cambio, para generaciones futuras más saludables.



Referencias Bibliográficas

- Chi, A. M. (2014). Política educativa y gestión de responsabilidad social universitaria en la Universidad de Panamá: adecuaciones al plan de mejoramiento 2012-2018. *REVISTA ANUAL ACCIÓN Y REFLEXIÓN EDUCATIVA*, N° 36, 5.
- CORPRENSA. (2023). Preocupante 73% de los panameños padece de sobrepeso. *Mi Diario*.
- Gabinete Social. (2023). *gabinetesocial.gob.pa*. Obtenido de [gabinetesocial.gob.pa](https://www.gabinetesocial.gob.pa/):
<https://www.gabinetesocial.gob.pa/ods-panama/>
- Gaceta Oficial N° 28.903, (de 2019) Obtenido de www.bdo.com-pa:
<https://www.bdo.com.pa/es-pa/publicaciones/publicaciones-destacadas/ley-no-114-del-18-de-noviembre-de-2019>
- LEGISPAN. (2017). LEY No.75 establece medidas para promover la alimentación adecuada y estilos de vida saludables en los centros educativos. *LEY No.75 establece medidas para promover la alimentación adecuada y estilos de vida saludables en los centros educativos*. Panamá, Panamá, Panamá: LEGISPAN.
- MIDES. (2017). *www.mides.gob.pa*. Obtenido de www.mides.gob.pa:
<https://www.mides.gob.pa/wp-content/uploads/2017/03/Plan-SAN-Panam%C3%A1-2017.pdf>
- OMS . (2014). Alimentación Sana. *Centro de Prensa*, págs. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Vallaey, D. F. (2009). *Responsabilidad social Universitaria: Manual de primeros pasos*. Mexico: BID:McGraw-Hill.