

ARTICULO DE INVESTIGACIÓN

## PRÁCTICAS NUTRICIONALES EN CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE LA REGIONAL PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

### NUTRITIONAL PRACTICES IN INFORMAL CAREGIVERS OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN THE PAMPLONA REGION, NORTH OF SANTANDER

Mayra Alejandra Barajas Lizarazo<sup>1</sup>, Christian Aylén Domínguez Alcantar<sup>2</sup>

**Recibido:** 15 de julio de 2024.

**Aprobado:** 15 de agosto de 2024

#### RESUMEN

**Introducción:** Las prácticas nutricionales son un componente de estudio importante en el área de la salud pública. Por múltiples experiencias, se ha verificado cómo influyen de manera positiva en la salud de las personas cuando se adoptan hábitos nutricionales adecuados. **Objetivo:** Determinar las prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad, vinculadas a la Regional Pamplona, Norte de Santander. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo transversal. Se utilizó para él la dimensión de nutrición de la escala de estilos de vida saludables HPLP - II de Nola Pender Enfermera, pionera en la promoción de la salud. **Resultados:** La mayoría de los cuidadores respondieron en la categoría de «Algunas veces», frente a las prácticas de comer frutas, verduras y limitar el consumo de azúcares y carbohidratos, representados entre un 49 % y un 51 %, excepto el hábito del consumo del desayuno, que se ubicó en la categoría «Rutinariamente» (39,9 %). **Conclusiones:** Los cuidadores informales de personas con discapacidad, de la Regional de Pamplona, presentan prácticas poco saludables en la dimensión nutricional.

<sup>1</sup> Enfermera, docente del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona, magíster en enfermería. Email: [Mayra.barajas@unipamplona.edu.co](mailto:Mayra.barajas@unipamplona.edu.co), <https://orcid.org/0000-0002-1583-4214>

<sup>2</sup> Estudiante de Nutrición Universidad Vizcaya de las Américas. Email: [chris24.bella@gmail.com](mailto:chris24.bella@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0003-0811-9882>

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



**PALABRAS CLAVES:** prácticas saludables, nutrición conductual, cuidadores informales, personas con discapacidad.

## ABSTRAC

**Introduction.** Nutritional practices are an important study component within the area of public health; it has been seen how they positively influence people's health when appropriate nutritional habits are adopted. **Objective:** Determine nutritional practices in informal caregivers of people with disabilities in the Pamplona region, Norte de Santander. **Methodology:** Quantitative, descriptive cross-sectional study. The nutrition dimension of the HPLP-II healthy lifestyle scale by Nola Pender, a pioneer nurse in health promotion, was used. **Results:** the majority of caregivers responded in the category of sometimes regarding the practices of eating fruits, vegetables, limiting the consumption of sugars and carbohydrates represented between 49% to 51%, except for the habit of breakfast practice who I routinely place in the category (39.9%). **Conclusions:** informal caregivers of people with disabilities in the Pamplona region present unhealthy practices in the nutritional dimension.

**KEYWORDS:** Healthy practices, behavioral nutrition, informal caregivers, people with disabilities.

## INTRODUCCIÓN

Las prácticas nutricionales se entienden como los comportamientos específicos que suceden en el momento de la alimentación (Rodríguez, 2021). La alimentación saludable se define como aquella que es variada, aporta energía y todos los nutrientes esenciales que necesita cada individuo para mantenerse sano; de allí la importancia de que se adopten hábitos saludables (Alcaraz, S; Velázquez, 2021).

Durante los últimos años se han incrementado a nivel mundial, en un

40 % en las personas adultas, la obesidad, la malnutrición y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (Gondivkar et al., 2019).

En Colombia, merced a los esfuerzos realizados, se ha demostrado que mantienen indicadores alarmantes, ya que están relacionados con los problemas metabólicos y endocrinos, asociados a hábitos inadecuados con la alimentación; esa situación se agudiza a medida que aumenta la edad en la población (Global Nutrition Report, 2022).

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



Algunas de las causas están relacionadas con hábitos inadecuados adquiridos desde la niñez, carencia de conocimientos, falta de tiempo y de interés para la compra y preparación de alimentos. Estas situaciones se tornan más complejas en los cuidadores informales, puesto que ellos se ven enfrentados a nuevos retos en la toma de decisiones y en la reorientación de sus proyecciones personales, lo cual afecta directamente la calidad de vida (Toffoletto & Reynaldos., 2019) (Yue et al., 2022).

La literatura revela que el rol que asumen los cuidadores informales de personas con discapacidad, consume gran parte de su tiempo, lo que les impide realizar actividades personales, como salir de compras y preparar los alimentos. (Ávila-Toscano & Vergara, 2015). A ello se suma las carencias de recursos económicos para acceder a la compra de alimentos saludables (MinSalud, 2015) y mantener una alimentación balanceada.

En consecuencia, el consumir alimentos procesados, con alto contenido de sodio, grasas saturadas, colesterol, carbohidratos en exceso y bebidas azucaradas, como también el comer a deshoras y con niveles de sobrecarga, son factores predisponentes para padecer

enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus, síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer. (MinSalud, 2021) (Torres & Galvis, 2021)

Por lo tanto, el propósito del estudio es determinar los patrones nutricionales de los cuidadores informales de personas con discapacidad, de la Regional Pamplona, Norte de Santander.

## METODOLOGÍA

**Tipo de estudio:** Es de tipo descriptivo transversal.

**Población objeto de estudio:** Cuidadores informales de la Regional Pamplona, Norte de Santander.

**Participantes:** Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, determinado a conveniencia; el grupo estuvo conformado por 308 cuidadores informales.

**Instrumento:** El instrumento Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) fue desarrollado para examinar la percepción de control de salud. Está conformado por 52 ítems y 6 dimensiones (responsabilidad de la salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés). En este caso nos referimos a la dimensión de nutrición, que vendría siendo la selección, conocimiento y el

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



consumo de alimentos saludables y esenciales. En esta dimensión se incluye una elección de dieta saludable, orientándose por la Guía Pirámide de Alimentos.

### **Procedimiento y recolección de información**

Para la recolección de información de esos cuidadores se elaboró un cuestionario de Google Forms, que tuvo una duración de 15 minutos. En él se encuentran: el consentimiento informado, sus variables sociodemográficas básicas (el sexo, la edad, la escolaridad de salud a la que pertenecía cada participante y los datos a recolectar con preguntas de prácticas de autocuidado); cada participante, de manera voluntaria y autónoma, realizó el diligenciamiento de los datos solicitados.

El grupo encuestador recibió una capacitación durante una semana sobre técnicas de aplicación de instrumentos investigativos. Al terminar la recolección de información, se procedió a descargar la base de Excel para su posterior análisis.

### **Análisis estadístico**

Se utilizó el programa SPSS Versión 25.0 para el procesamiento estadístico de la información. A las variables tomadas a nivel de razón se les estimó el promedio, con su

respectiva desviación estándar; y se estimaron las proporciones de las categorías de las diferentes subescalas, según los puntos de corte sugeridos por el instrumento.

### **RESULTADOS**

El total que se obtuvo en la población objeto de estudio se percató que la mayor población es de mujeres adultas solteras. La información que se brinda es que cuentan con la primaria completa, son de estrato uno y están ubicadas en la zona urbana. Los cuidadores que se encuentran en el curso de la vida adultez cuentan con el 66 %. Además, la mayoría de esos cuidadores presentan enfermedades médicas que se representan con un 68,5 %. El tiempo que dedican a cuidar discapacitados es de 25 a 132 semanas, esto es el 45,5 %; y en horas en un día es del 52,3 %.

El 26,6 % de esos cuidadores normalmente desconocen el grado de dependencia que tiene la persona que cuidan.

**Tabla 1.** Frecuencia de las características sociodemográficas, económicas, ocupacionales y clínicas en cuidadores de personas con discapacidad.

Variables sociodemográficas	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	245	79,5
	Masculino	63	20,5
Curso de vida	Juventud	37	12,0
	Adulto	205	66,6
	Adulto Mayor	66	21,4
Creencia religiosa	Cristiano Católico	280	90,9
	Cristiano no católico	24	7,8
	Otro	4	1,3
Estado civil	Casado (a)	86	27,9
	Divorciado (a)	12	3,9
	Soltero (a)	128	41,6
	Unión libre	65	21,1
	Viudo (a)	17	5,5
Escolaridad	Primaria completa	127	41,2
	Bachillerato completo	101	32,8
	Tecnológico	39	12,7
	Educación superior	27	8,8
	Ninguno	14	4,5
Estrato social	Uno	174	56,5
	Dos	110	35,7
	Tres	23	7,5
	Cuatro	1	0,3
Régimen de afiliación al SGSSS	Contributivo	54	17,5
	Subsidiado	241	78,2
	Especial	3	1,0
	Ninguno	3	1,0
EPS a la que pertenece	Coosalud	16	5,2
	Nueva EPS	120	39,0
	Comfaoriente	54	17,5
	Sanitas	83	26,9
	Compensar	17	5,5
	OIM	1	3
	Otra	17	5,5
Municipio donde vive	Cácota	24	7,8
	Chitagá	43	14,0
	Cucutilla	22	7,1
	Mutiscua	24	7,8
	Pamplona	137	44,5
	Pamplonita	30	9,7

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.

	Silos	28	9,1
Ubicación de la vivienda	Urbana	228	74,0
	Rural	80	26,0
<b>Variables económicas</b>	Menor a un salario mínimo	275	89,3
	Mayor a un salario mínimo	33	10,7
<b>Variables clínicas</b>	<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Enfermedad diagnosticada por médico	Sí	211	68,5
	No	97	31,5

**Fuente:** Elaboración propia - Resultados características sociodemográficos cuidadores.

En la tabla 2 se puede observar que la mayoría de los cuidadores sólo algunas veces adoptan estilos de vida relacionados con la frecuencia, la

elección, la porción de los alimentos y la revisión de etiquetas; sin embargo, con un 39,6 % sí presentan el hábito del desayuno de manera rutinaria.

**Tabla 2. Resultados de la dimensión en nutrición**

Estilo de vida Saludable Nutrición	Nunca		Algunas veces		Frecuentemente		Rutinariamente	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Come de 2 a 4 porciones de fruta todos los días	50	16,2	151	49,0	63	20,5	44	14,3
Limita el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar.	35	11,4	152	49,4	65	21,1	56	18,2
Come de 6 a 11 porciones de pan, cereal, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	29	9,4	135	43,8	77	25,0	67	21,8
Escoge una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.	40	13,0	160	51,9	67	21,8	41	13,3
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	44	14,3	148	48,1	64	20,8	52	16,9
Como de 2 a 3 porciones de yogurt,	51	16,6	139	45,1	69	22,4	49	15,9

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.

leche, o queso cada día.								
Como solo 2 a 3 porciones de carne, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces todos los días.	28	9,1	125	40,6	87	28,2	68	22,1
Lee las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	83	26,9	131	42,5	64	20,8	30	9,7
Toma desayuno.	18	5,8	60	19,5	108	35,1	122	39,6

**Fuente:** Elaboración propia - Resultados dimensión nutrición del instrumento HPLP-II.

## DISCUSIÓN

La nutrición es aquella que se obtiene por el consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios que requiere el cuerpo para el crecimiento y el desarrollo de sus órganos.

Se ha observado que, en la mayoría de los estudios sobre los cuidadores informales, las mujeres son las que asumen el rol del cuidado. Este hallazgo ha llevado a que se afirme que no siempre es el tipo de vínculo familiar que se tiene en cuenta para elegir a la persona encargada del cuidado, sino el desempeño favorecedor que ha tenido la mujer desde hace muchos años en el rol de cuidadora (Chen et al., 2006).

El estudio «Género, interacción social y consumo de alimentos: el efecto

Eva», registra una fuerte influencia de las mujeres sobre los hombres para promover el consumo de alimentos; es llamado «El efecto Eva». Se concluye que el género es factor importante en el estudio del fenómeno alimentario (López, et al., 2011).

En el presente estudio se encontró que la mayoría de los cuidadores están en el nivel de escolaridad primaria, lo cual se considera un factor de riesgo por no recibir formación de hábitos saludables en las escuelas y por tener poco acceso a procesos de educación nutricional; ello, en consecuencia, podría llevarlos a afrontar problemas en la etapa adulta.

En efecto, se esperaría que en las etapas de adolescencia, juventud, adultez y vejez, se esté en la

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



capacidad de tener una educación alimentaria evidenciada en el hábito de consumir un buen desayuno; saber dónde comprar buena comida a bajo precio; disfrutar la preparación de los alimentos; y aprender sobre los valores de los alimentos, entre otros factores(Agustín & Cialdella, 2019).

La investigación titulada «Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador», dice que al tener una buena alimentación desde pequeñas las personas tendrían un desarrollo normal, tanto físico y psicológico como personal; además, les ayudaría a prevenir enfermedades que podrían dejar malas consecuencias por el resto de sus vidas.(Bajaña et al., 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que la hipertensión arterial, la hiperglucemia en ayunas, el sobrepeso y la obesidad, se encuentran entre los principales factores de riesgo de muerte en la población mundial(PAHO; OMS, 2021).

En la población objeto del presente estudio se pudo observar que los cuidadores informales ya cuentan con una enfermedad crónica. La literatura establece que la práctica inadecuada de la ingesta excesiva de nutrientes críticos se debe a la promoción y publicidad de alimentos

ultraprocesados y procesado(López-Torres & López-Alcaraz, 2022).

Por otra parte, se estableció que las familias en donde los ingresos económicos son menores a un salario mínimo, como las del presente estudio, se ven limitadas para acceder a los alimentos saludables; no obstante, una información titulada «Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil» dispone para América Latina un instrumento que enseña cómo incluir en la canasta familiar los alimentos que se necesitan para obtener la energía o kcal recomendadas al día, con precios asequibles; esas circunstancias posibilitan el mejoramiento de la calidad de vida(Figueroa, 2005).

Un factor protector encontrado en este estudio fue que los participantes evaluados rutinariamente desayunan todos los días. Eso equivale al 39,9 %, lo cual se convierte en un patrón dietético saludable. Sin embargo, es necesario revisar que no sólo sea la práctica de hacerlo, sino cuáles son los alimentos que se consumen (López-Sobaler et al., 2018).

Por otra parte, las frutas contienen fibra y antioxidantes naturales que ayudan al cuerpo a estar saludable. Junto con los vegetales, que producen enzimas que ayudan a la

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



buena digestión, esta investigación expone que el 49.0 % de los cuidadores informales no tienen el hábito de comer suficientes frutas, y el 48.1 % no consumen suficientes vegetales. Estos hallazgos son similares a la investigación titulada «Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque»; su investigación arrojó que el 87 % de los adolescentes no consumen ni 3 frutas al día (Alcaraz, S; Velázquez, 2021); en cuanto a la limitación de azúcar, se registró que el 49.4 % de los cuidadores informales no controlan sus alimentos con alto contenido de azúcar. Estos hallazgos son respaldados teóricamente en la investigación titulada «Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial», en la que se expone que Colombia es uno de los países donde diariamente 3 de cada 4 personas consumen azúcar (gaseosas y refrescos, golosinas y alimentos con alto contenido de azúcar) (Cabezas-Zabala et al., 2016).

En relación con los carbohidratos, tan sólo algunas veces, representado por un 43,8 %, no miden las porciones que se deben comer al día; y el 51.9 % algunas veces escogen sus comidas con bajo aporte de grasa saturada y colesterol. Alimentos como

la mantequilla, el aceite de coco, el queso y la carne roja tienen grandes cantidades de grasas saturadas. Tanto la FAO como la EFSA establecen una recomendación de consumo máximo, pues las dos coinciden en reducir la ingesta de grasas saturadas tanto como sea posible; sin embargo, no se deben eliminar completamente de la dieta (Roper, 2017).

Por otra parte, tenemos los lácteos y sus derivados. Los cuidadores informales algunas veces cumplen con la ingesta recomendada, ya que es necesario consumir de 2 a 4 veces al día lácteos sin azúcar. La investigación sobre «Ingesta de leche y derivados lácteos en la población universitaria» dice que el 98,6 % de los universitarios encuestados refirieron haber ingerido algún producto lácteo en las últimas 24 horas: el 92 %, leche; el 60 %, yogures; el 32,6 %, quesos; y el 13 %, otros lácteos (Durá Travé, 2008).

Normalmente, el consumo de alimentos de origen animal debe ser de 3 a 4 veces a la semana. Algunas veces, los cuidadores descuidan esa ingesta, ya que al día comen más porciones de las que deberían. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no superar los 500 gramos semanales de carne (Quintana, 2018).

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, Revista Ciencias Básicas En Salud, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



<https://doi.org/10.5294/aqui.2014.14.3.11>

## CONCLUSIÓN

La mayoría de los cuidadores informales de la Regional Pamplona adoptan prácticas poco saludables frente a la dimensión de nutrición. Sólo algunas veces consumen frutas y verduras en las porciones y frecuencias adecuadas, pero sí reconocen el hábito importante de consumir el desayuno.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agustín, A., & Cialdella, L. (2019). Alimentación y nutrición de los alumnos de Educación Primaria. Universitat de les Illes Balears.

Alcaraz, S; Velázquez, P. (2021). Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Revista científica ciencias de la salud, 3(2), 26–38. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/03.02.2021.26>

Ávila-Toscano, J. H., & Vergara-Mercado, M. (2015). Quality of life of informal caregivers of chronically ill persons. Aquichan, 14(3), 417–429.

Bajaña, R; Quimis, M; Sevilla, M; Vicuña, L. C. J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *facsalud* 1(1), 34–39.

Cabezas-Zabala, C., Hernández-Torres, B., & Vargas-Zárate, M. (2016). Sugars added in food: Health effects and global regulation. *Revista Facultad de Medicina*, 64(2), 319–329. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>

Chen, J., Zhu, D., & He, S. (2006). Research on numerical prediction method for wavemaking resistance of catamaran/trimaran. *Chuan Bo Li Xue/Journal of Ship Mechanics*, 10(2), 23–29.

Durá Travé, T. (2008). Ingesta de leche y derivados lácteos en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 23(2), 89–94.

Figueroa, D. (2005). Acceso a los alimentos como factor determinante de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 14(27), 77–86. <https://www.scielo.sa.cr/scielo.ph>

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, *Revista Ciencias Básicas En Salud*, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



p?script=sci\_arttext&pid=S1409-14292005000200009

Global Nutrition Report. (2022). Informe de la Nutrición Mundial. [https://globalnutritionreport.org/documents/909/Spanish\\_Executive\\_summary\\_2022\\_Global\\_Nutrition\\_Report.pdf](https://globalnutritionreport.org/documents/909/Spanish_Executive_summary_2022_Global_Nutrition_Report.pdf)

Gondivkar, S., Gadbail, A., Gondivkar, R., Sarode, S., Sarode, G., Patil, S., & Awan, K. (2019). Nutrition and oral health. *Disease-a-Month*, 65(6), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2018.09.009>

López-Sobaler, A., Cuadrado-Soto, E., Peral Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 4–7. <https://doi.org/10.20960/nh.2278>

López-Torres, L., & López-Alcaraz, F. (2022). Ultra-processed foods: Consumption implications, advances, and challenges in Latin America for public health in adults. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(5), 637–643. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000600637>

López, A; Martínez, A; Aguilera, V; De la Torre, C; Cárdenas, A; Valdés, E; Macías, A; Santoyo, F; Barragán, M. (2011). Género,

Interacción Social y Consumo de Alimento: “El Efecto Eva”. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 2(1), 10–23.

MinSalud. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional-ENSIN 2015.

MinSalud. (2021). Modos, condiciones y estilos de vida saludables. MinSalud. <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx>

PAHO; OMS. (2021). Consumo de productos alimentarios ultra procesados y procesados con exceso de nutrientes asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles y a la alimentación insalubre en las Américas. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55547/OPSNMHRF210036\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55547/OPSNMHRF210036_spa.pdf)

Quintana, L. (2018). Alimentación del preescolar y escolar. *PubMed*, 2, 321–328. [eped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](http://eped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf)

Rodríguez, G. (2021). Prácticas alimentarias, consumo alimentario y percepción del peso corporal en estudiantes adolescentes de una Institución Educativa en Bogotá durante el confinamiento por la pandemia del Covid-19 [Pontificia

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, *Revista Ciencias Básicas En Salud*, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.



Universidad Javeriana]. En Pontificia Universidad Javeriana.

Ropero, A. (2017). Grasas saturadas. En Badalí. <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/grasa-saturada.pdf>

Toffoletto, M., & Reynaldos-Grandón, K. (2019). Determinantes sociales de salud, sobrecarga familiar y calidad de vida de cuidadores familiares de pacientes oncológicos en cuidados paliativos. *Revista de Salud Pública*, 21(2), 154–160. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n2.76845>

Torres, A., & Galvis, E. (2021). ¿De qué hablamos cuando decimos ‘Estilos de Vida?’: la experiencia de una comunidad educativa en Colombia. *Saúde em Debate*, 45(130), 633–646. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202113006>

Yue, L., Jia, C., Hu, B., Zhang, Z., Bai, M., Wang, S., & Yao, N. (2022). Caregiving stress among family caregivers of older adults living with disabilities in China. *Geriatric Nursing*, 47, 226–231. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.07.017>

**Cómo citar este artículo:** Barajas-Lizarazo Mayra, Domínguez-Alcantar Christian, Prácticas nutricionales en cuidadores informales de personas con discapacidad de la regional Pamplona, Norte de Santander, *Revista Ciencias Básicas En Salud*, 2(3):83-95 , septiembre 2024, ISSN 2981-5800.

