

Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro)



*Bad eating habits and mental fatigue in the university students of Ecuador
(Cantón Milagro case)*

Yesseline Elizabeth Pinos Quichimbo. ¹ Patricia Isabel Urgilez Angulo. ² Karla Guisell Saquina Solorzano. ³ Katherine Stefania Oñate Villaruel. ⁴ & Mauricio Alfredo Guillen Godoy. ⁵

Recibido: 17-07-2019 / Revisado: 19-08-2019 / Aceptado: 21-09-2019 / Publicado: 04-10-2019

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>

Abstract.

Throughout the university stay, students' healthy habits and the way they relate to their learning should be emphasized. The following research aims to determine how bad eating habits influence the mental fatigue of university students in Ecuador (Milagro

Resumen.

Mediante la estancia universitaria se debería destacar los hábitos saludables de los estudiantes y la manera en que se interrelaciona con su aprendizaje. En la siguiente investigación se pretende determinar cómo influye los malos hábitos

¹ Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, ypinosq@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0119>

² Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, purgileza@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0120>

³ Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, ksaquingas@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0121>

⁴ Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, konatev@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0122>

⁵ Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, mguilleng@unemi.edu.ec  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0123>

case), a mixed and exploratory approach was applied in order to acquire information through the application of surveys, which was carried out out with a sample. Of 372 students of both sexes of the university academic regime of the canton of Milagro. As a result, 59% of university students report feeling tired and sleepy during class hours because they do not eat nutrient-rich foods necessary for the optimal functioning of the organism, since 59% report that they do not have a good diet, They claim to consume high amounts of fast food with a high level of saturated fats harmful to health, all caused by time charges, lack of time and several factors that affect this problem. This information collected shows the need to take the necessary measures regarding the nutrition of university students, since a poor diet negatively affects their academic performance.

alimenticios en el cansancio mental de los estudiantes universitarios del Ecuador (caso Milagro), se aplicó un enfoque mixto y de carácter exploratorio con la finalidad de adquirir información mediante la aplicación de encuestas, la cual se ejecutó con una muestra de 372 estudiantes de ambos sexos del régimen académico universitario del cantón Milagro. Obteniendo como resultado que un 59% de los estudiantes universitarios refieren sentirse cansados y somnolientos durante las horas de clase, debido a que no ingieren alimentos ricos en nutrientes necesarios para un óptimo funcionamiento del organismo, ya que un 59% refiere no tener una buena alimentación, afirman consumir elevadas cantidades de comida rápida con un alto nivel de grasas saturadas perjudicial para la salud, todo esto causado por las cargas horarias, falta de tiempo y diversos factores que inciden en esta problemática. Dicha información recaudada muestra la necesidad de tomar medidas necesarias en cuanto a la alimentación de los universitarios ya que una mala alimentación influye de forma negativa en su rendimiento académico

Keywords: Bad habits, nutrition, drowsiness, nutrients, mental fatigue, academic performance.

Palabras claves: Malos hábitos, alimentación, somnolencia, nutrientes, cansancio mental, rendimiento académico.

Introducción.

“El concepto de calidad de vida data de varios siglos, su uso en el campo de la salud es reciente. Este concepto es utilizado como indicador del bienestar humano o como medida de los resultados en la atención en salud” (Arias, Mendieta, & Restrepo, 2014).

La buena vida esta interrelacionada directamente con un buen estado de salud, se refiere a la manera en que cada individuo percibe su salud relacionándolo con sus hábitos diarios sean estos buenos o malos, de aquello dependerá el estado de salud de cada persona.

“Los avances científicos han propiciado que la sociedad experimente cambios importantes en la salud, dichos cambios han significado la aparición de problemas de salud emergentes que pudiesen ser más difíciles de erradicar que los que afectaban antaños” (Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni, 2014). La aparición de patologías asociadas con los malos hábitos como: diabetes, hipertensión, entre otras, estas pueden ser controladas con medicamentos sin embargo imposible de curar, afectando así la vida cotidiana de las personas que las padecen.

“La definición de los estilos de vida enfatiza una serie de aproximaciones en relación con la salud, implicando riesgo o protección de la misma. Así, el estilo de vida indica decisiones que las personas toman en su vida cotidiana” (Argel & Urzola, 2013). Los individuos poseen cierto dominio acerca de su estilo de vida pero por razones de la vida diaria, estos estilos de vida saludable se ven alterados de una manera significativa en la población, afectando generalmente a los estudiantes universitarios ya que se ven expuestos a un cambio drástico en su diario vivir.

La salud es la base de la actividad de cada persona es por ello, que los hábitos cotidianos son relevantes en una buena alimentación ya que ayuda a mantener la salud del ser humano. “A lo largo de la historia de la humanidad, la alimentación ha sido una de las constantes preocupaciones por su relación con la salud, ya que unos hábitos alimenticios adecuados se relacionan con una mayor calidad de vida” (Saquina, Pinos, Oñate, Urgilez, & Lapo, 2018).

“Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia. La dieta de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida” (Cervera Burriel, Serrano Urrea, Vico García, Milla Tobarra, & García Meseguer, 2013).

“Los estudiantes generalmente modifican sus hábitos alimentarios debido a la vida universitaria y el alejamiento en muchas ocasiones del entorno familiar, la adquisición de nuevas responsabilidades en la compra de sus productos alimenticios y la preparación de los mismos” (Saquina, Pinos, Oñate, Urgilez, & Lapo, 2018). Asociado a esto los horarios de alimentación desordenados, ya que en muchas ocasiones la carga académica y los horarios influyen de manera negativa en la alimentación, aquello conlleva a la población universitaria ser un grupo vulnerable en cuanto a enfermedades vinculadas con la nutrición.

“La mayoría de universitarios están en su última etapa de la adolescencia, la cual es importante en el desarrollo de una persona, esta etapa implica un aumento en las necesidades de energía y nutrientes” (Rizo-Baeza, González-Brauer, & Cortés, 2014).

Teniendo en cuenta que al iniciar una vida universitaria la mayoría de los jóvenes cambian de una manera contundente su estilo de vida y por ende esto impacta de forma negativa en sus hábitos alimenticios diarios, considerando que un universitario la mayoría de veces empieza a vivir solo y a prepararse su propio alimento siendo este poco nutritivo y en gran parte perjudicial para su salud.

“Estudios en la población universitaria sobre hábitos alimenticios han encontrado que la forma en que se alimentan los estudiantes es irregular, por razones asociadas a la falta de tiempo, estrés o el consumo de alimentos con alta densidad energética” (Rodríguez, Restrepo, & Amparo Urango, 2015).

Sin embargo (Pérez Ugidos, Lanío, Zelarayán, & Márquez, 2014) refiere que: la universidad presenta un cierto aislamiento del resto de la sociedad, ya que los estudiantes pasan un tiempo prolongado a diario en el interior de sus aulas por una sobrecarga horaria, teniendo en cuenta que esta carga horaria no es a nivel general ya que impacta de mayor manera a las carreras de medicina, enfermería, psicología y derecho. Esto va a generar cambios en su rutina diaria alimenticia alejándose de los buenos hábitos por la falta de tiempo que presentan los estudiantes para ingerir sus alimentos en horas adecuadas.

“Estudios previos realizados en Perú, relacionan el ambiente universitario con hábitos alimenticios inadecuados informan que existe una correlación con el rendimiento académico de los universitarios” (Chau & Saravia, 2016).

“El rendimiento académico es la conjugación de distintos factores multicausales que inciden en el resultado académico, entre ellos tenemos la mala alimentación, la ansiedad, la falta de tiempo, la percepción del clima académico, entre otros” (Vargas, 2013). Los estudiantes presentan bajo rendimiento académico ya que, entre uno de los hábitos poco saludables, existe una alimentación inadecuada, en la cual ingieren una gran cantidad de lípidos saturados y proteína animal, al ingerir una sobrecarga de calorías innecesarias para el cuerpo, los universitarios en sus horas de clase se sienten somnolientos y cansados por lo que prestan poca atención a la cátedra dictada respectivamente.

“En los últimos tiempos se ha incrementado la preocupación internacional por los problemas de nutrición en los universitarios, sobre todo en relación a la prevalencia de sobrepeso, obesidad, desnutrición y patologías asociadas” (Schnettler et al., 2013). De manera que afectan la salud de los individuos causando una alteración en su estilo de vida impidiéndoles tener un óptimo estado de bienestar, afectando al estudiante ya que presentara fatiga, cansancio y por ende un bajo rendimiento académico.

El exceso de consumo de comida rápida no sólo puede favorecer al desarrollo de patologías relacionadas con una mala alimentación sino también impacta de manera negativa en la vida estudiantil ya que una persona que no tiene un óptimo estado de salud presentara dificultades

relacionadas como cansancio, fatiga, sueño, somnolencia durante las horas académicas impidiéndole una óptima atención y aprovechamiento de las mismas. Por ello, hay razones de peso para crear conciencia entre la población universitaria acerca de lo que es alimento y de lo que no lo es, que le nutre y le sirve al cuerpo (Chávez & Díaz, 2013).

Metodología

Se diseñó una investigación con un enfoque mixto y carácter exploratoria con el fin de obtener información mediante la aplicación de encuestas, se pretende dar una visión general, aproximativa a una determinada realidad, en este caso sobre las tendencias y comportamiento de los jóvenes estudiantes frente a la alimentación diaria dentro o fuera de los establecimientos de estudio.

La población considerada para este estudio es de 11.042 estudiantes en formación, con una muestra de 372 estudiantes de ambos géneros del Sistema Educativo Superior del cantón Milagro, provincia de Guayas, la misma que se les aplicara el instrumento que nos permitirán obtener información y posibles resultados en cuanto al estado nutricional de los futuros profesionales.

Resultados

Tabla 1. Malos hábitos alimenticios y el cansancio mental.

¿Cuántas veces a la semana consumes snacks?				¿Cuántas veces a la semana ingieres comida rápida?				¿Durante las horas de clases se ha sentido somnoliento?		
-3	3	5	Mas 5	-3	3	5	Mas 5	Si	No	A veces
24%	21%	34%	21%	37%	21%	17%	25%	59%	10%	31%

Fuente: Base de datos.

Autores: Urgilez Patricia, Pinos Yesseline, Saquina Karla, Oñate Katherine.

Análisis e interpretación: Como se puede observar en la siguiente tabla existe un porcentaje medio de estudiantes que consumen en la semana comida chatarra como golosinas, snack, gaseosas, hamburguesas, bebidas con colorantes, etc. Con un porcentaje mayor del 50% de consumo de comidas chatarra viéndolo desde un punto negativo para nuestra salud, ya que el exceso de estos alimentos trae consecuencias a nuestro futuro tanto físico como fisiológico. Recalcando que una alimentación inadecuada afecta a los universitarios en sus estudios, trayendo consigo un estado de somnolencia, en la cual un 59% refieren sentirse somnolientos durante las horas de clase y un 31% a veces.

Tabla 2. Alimentación saludable e ingesta de líquidos.

¿Crees que tienes una alimentación saludable?		¿Qué prefieres tomar cuando tienes sed?			¿Cuántos vasos de agua bebes al día?		
Si	No	Agua	Gaseosa	Energizante	-8	8	Más 8
41%	59%	64%	27%	9%	51%	36%	13%

Fuente: Base de datos.

Autores: Urgilez Patricia, Pinos Yesseline, Saquina Karla, Oñate Katherine.

Análisis e interpretación: Según resultados obtenidos un 41% refiere alimentarse de una manera saludable y un 59% no, viéndolo desde un punto de vista razonable debería ser mayor el porcentaje de las personas que tienen una alimentación saludable mejorando su estilo de vida, y en cuanto a la ingesta de líquidos los estudiantes prefieren tomar agua dando un 64%, pero en cuestión a la cantidad diaria ingerida existe un mínimo porcentaje de ingesta adecuada de agua con un 13%, y 51% nos indica que beben menos de 8 vasos al día, siendo esto malo para la salud ya que el organismo necesita la suficiente agua para realizar sus funciones.

Tabla 3. Aportes nutritivos en una alimentación saludable.

¿Cuántas piezas de frutas o verduras comes diariamente?				¿Cuántos vasos de leche consumes a la semana?				¿Cuántas veces a la semana comes pescado?			
-3	3	5	Más 5	-3	3	5	Más 5	-3	3	5	Más 5
52%	24%	20%	2%	35%	37%	18%	10%	52%	27%	10%	11%

Fuente: Base de datos.

Autores: Urgilez Patricia, Pinos Yesseline, Saquina Karla, Oñate Katherine.

Análisis e interpretación: Según la tabla de resultados expuesta un 52% refiere consumir menos de tres veces al día frutas y verduras, siendo esto algo perjudicial para la salud ya que las frutas aportan muchas vitaminas y nutrientes al cuerpo, al igual que la leche, debido que esta proporciona calcio a los huesos y demás órganos, arrojando como resultado un 35% de estudiantes que ingieren leche menos de tres veces a la semana, en cuanto al consumo de pescado también es un alimento esencial para la vida por lo que se recomienda aumentar el consumo del mismo, ya que el 52% de los estudiantes refieren consumir menos de tres veces a la semana.

Discusión de los resultados

La finalidad del presente estudio fue evaluar el impacto que presenta tener una buena o mala alimentación, ya que de esto depende el nivel de cansancio mental que presenten los estudiantes universitarios del cantón Milagro.

Mediante las encuestas realizadas a los estudiantes universitarios se pudo cuantificar que una gran parte de los estudiantes optan por consumir comidas rápidas por ende comida chatarra. “Los estudiantes universitarios son particularmente vulnerables a una mala nutrición, ya que no consumen alimentos entre las comidas principales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día y prefieren la comida rápida rica en grasa” (Rodrigue, y otros, 2013). “La comida chatarra se ha convertido en parte de los hábitos alimentarios de nuestra sociedad, siendo un factor determinante del sobrepeso y obesidad, y otras enfermedades, afectando la salud que deberían gozar los estudiantes para un óptimo rendimiento académico” (Tamayo, y otros, 2016).

Conociendo que tener una mala alimentación puede afectar en diversas formas al cuerpo humano refiriéndose a su salud causando enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad entre otras, estos son unos de los efectos que causa los malos hábitos alimenticios, pero no se puede dejar de lado otra consecuencia tan importante como las somnolencias más que todo en universitarios, respecto a este tema se puede determinar en la gráfica, que existe un gran porcentaje de estudiantes que refiere sentir somnolencias en clases. “Los problemas de deficiente calidad de sueño se pueden manejar si se aplican métodos para elevar la cantidad y calidad de sueño a través de un aumento del ejercicio físico como de una adecuada alimentación tanto de macronutrientes y micronutrientes” (Ruiz, 2015).

Por otro lado, se obtuvo como resultado que gran parte de los encuestados tiene un bajo consumo de agua siendo así que el 51% presenta una ingesta inferior de 8 vasos al día. “Estar bien hidratado se relaciona con un estado de salud adecuado y bienestar. Las principales consecuencias de la hidratación inadecuada son de tipo físico, dérmicas, cerebral, cognitivo y psicológico (pérdida de memoria, dificultad para la concentración, etc.)” (Aranceta, y otros, 2018).

En el último cuadro se puede concretar que la población estudiada no tiene un consumo adecuado de frutas, verduras y lácteos obteniendo un valor muy bajo, por lo que esto perjudicaría de manera notable a su salud a corto o largo plazo.

(Duran, Valdes, Godoy, & Herrera, 2015) Refiere que: el Informe sobre Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2003 reconoce que la evidencia científica asociada a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares en las personas que consumen al menos 400 gramos de frutas

y verduras al día es conveniente, y probable en la disminución del riesgo de cáncer de la cavidad oral, esófago, estómago, colon y recto.

Debido a esto queda claro que es muy importante incrementar el consumo de los alimentos antes nombrados. Respecto al consumos de lácteos “La leche es un alimento completo y equilibrado, que proporciona un elevado contenido de nutrientes en relación con su contenido calórico, por lo que su consumo debe considerarse necesario desde la infancia a la tercera edad” (Fernandez, y otros, 2015).

Conclusiones.

- Los malos hábitos alimenticios afectan de manera significativa tanto a la salud en general como en el cansancio mental, debido que para que el ser humano goce de un correcto funcionamiento necesita ingerir las cantidades necesarias de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos y glúcidos) y micronutrientes (vitaminas y minerales).
- Así mismo, es muy importante beber como mínimo 8 vasos de agua al día, porque este también es uno de los factores para tener un buen estado de salud y bienestar, de lo contrario el ser humano puede estar propenso a padecer afectaciones a nivel físico, dérmicas, cerebral, cognitivo y psicológico.
- Se puede concluir que el desconocimiento sobre los aportes nutritivos que brinda tener una alimentación sana afecta en gran manera a la salud y bienestar en general no tan solo a los estudiantes si no a la población en general, ya que no consumen los alimentos necesarios para poder gozar de una salud optima, lo cual conlleva a padecer enfermedades o problemas de salud como obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión, entre otras, afectando de esta manera en su rendimiento académico.

Referencias bibliográficas.

- Argel, M. M., & Urzola, A. U. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 356–367.
- Arias, J. A. C., Mendieta, M. I. Á., & Restrepo, S. P. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de hogares geriátricos, Medellín, Colombia, 2012. *Revista Ciencias de la Salud*, 12(2), 139–155.
- Aranceta, J., Aldrete, J., Alexanderson, E., Alvarez, R., Castro, M., Ceja, I., . . . Sanchez, J. (marzo/abril de 2018). Hidratación: importancia en algunas condiciones patológicas en adultos. *Medicina Inaterna de Mexico Scielo*, XXXIV (2). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200006

- Bastías Arriagada, E. M., & Stieповich Bertoni, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93–101.
- Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Vico García, C., Milla Tobarra, M., & García Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438–446.
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 41(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=459646901009>
- Chávez, O. H. O., & Díaz, S. F. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo: RIDE*, 4(7), 176–199.
- Duran, S., Valdes, P., Godoy, A., & Herrera, T. (2015). Consumo de frutas y su asociación con el estado nutricional en estudiantes universitarios chilenos de la carrera de educación física. *Nutricion Hospitalaria*, 2248. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/45originalvaloracionnutricional04.pdf>
- Fernandez, E., Martinez, J., Martinez, V., Moreno, J., Collado, R., Hernandez, M., & Moran, F. (2015). Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. *Nutricion Hospitalaria*, XXXI(1). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000100009
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896–904.
- Rodrigue, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragu, B., Espinoza, L., . . . Galvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico. *Nutricion Hospitalaria*, 448. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/24original19.pdf>
- Ruiz, E. (2015). Relación entre porcentaje de grasa corporal y calidad de sueño en universitarios con índice de masa corporal normal. UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS , FACULTAD DE MEDICINA, Lima . Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6172/Ruiz_se.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. G., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición hospitalaria*, 29(1), 153–157.

- Rodríguez, H., Restrepo, L. F., & Amparo Urango, L. (2015). Caracterización del consumo de productos cárnicos en una población universitaria de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 19(2), 90–96.
- Saquina, K., Pinos, Y., Oñate, K., Urgilez, P., & Lapo, D. (2018). COMO INFLUYE UNA DIETA INADECUADA EN LA DESNUTRICIÓN, EN EL SISTEMA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA CIUDAD DE MILAGRO DURANTE EL PERIODO 2018. Milagro.
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Paiva, G., & Grunert, K. G. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2221–2228.
- Tamayo, C., Alcocer, H., Choque, L., Chuquimia, A., Condori, P., Gutierrez, I., . . . Salinas, M. (2016). Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología medica. *Revistas Bolivianas*, LVII(3). Obtenido de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S1652-67762016000300005&script=sci_arttext&tlng=es
- Vargas, G. M. G. (2013). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 17(3), 57–87.

PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.

Pinos Quichimbo, Y. E., Urgilez Angulo, P. I., Saquina Solorzano, K. G., Oñate Villaruel, K. S., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 2(4), 60-70. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.

