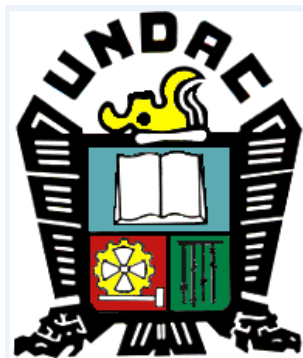


**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**T E S I S**

**Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en  
estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides  
Carrión Filial Tarma, 2022**

**Para optar el título profesional de:**

**Licenciada en enfermería**

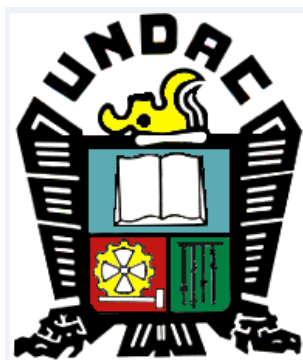
**Autores: Bach. Diana Nataly LUIS CASTILLO**

**Bach. Geraldyne Ivon ROSALES ROSALES**

**Asesor: Dr. Jheysen Luis BALDEÓN DIEGO**

**Tarma – Perú – 2023**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en  
estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel  
Alcides Carrión Filial Tarma, 2022**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:**

---

**Dr. Javier SOLÍS CONDOR**  
**PRESIDENTE**

---

**Mg. César Ivon TARAZONA MEJORADA**  
**MIEMBRO**

---

**Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA**  
**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo primeramente a Dios, por permitirnos estar más cerca de nuestra meta y siempre guiar nuestros pasos.

A nuestros queridos padres, porque son un ejemplo de perseverancia y lucha constante ante cualquier adversidad.

Y por sobre todo va dedicado a todas las personas que se tocan con este proyecto, porque está hecho para ustedes, ya que deseamos poder mejorar de la calidad de sus vidas.

**Diana Nataly, Luis Castillo**  
**Geraldine Ivon, Rosales Rosales**

## **AGRADECIMIENTO**

Queremos agradecer primeramente a nuestra universidad, por habernos brindado esta gran oportunidad para lograr y desarrollar habilidades, competencias, para llegar a ser profesionales de calidad.

Agradecemos a Dios por siempre guiar nuestros pasos, a nuestros queridos padres que siempre estuvieron con nosotras brindándonos todo su apoyo para así poder culminar esta hermosa profesión.

A nuestros docentes por todas las enseñanzas brindadas durante el proceso de formación; en especial a nuestro asesor que siempre estuvo orientándonos y guiándonos en este proceso final para así poder terminar el presente trabajo.

## RESUMEN

El **objetivo** fue determinar la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022. La **metodología** fue de tipo cuantitativo, nivel relacional, de corte transversal y de diseño no experimental. La prueba estadística fue el Rho de Spearman. La población fue de 158 estudiantes de la EFP de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, y muestra finita de tipo no probabilística censal de 75 estudiantes. Se aplicó 2 **instrumentos** para cada variable: cuestionario para los hábitos alimentarios y el registro para el estado nutricional antropométrico. Los **resultados** fueron: los estudiantes presentaron estado nutricional antropométrico normal el 68%; la minoría 2,7% tuvo estado nutricional antropométrico de bajo peso, el 65,3% tuvieron hábitos alimentarios saludables; seguido del 26,7% presentaron insalubres hábitos alimentarios; y solamente el 8% presentó muy saludables hábitos alimentarios. La dimensión número de comidas, la mayoría de los estudiantes consumen de forma saludable (66,7%). La dimensión frecuencia del tipo de alimentos, más de la mitad (62,7%) de los estudiantes presentan consumo muy saludable. La dimensión tipo de preparación de las comidas principales, predomina preparación muy saludable (40%). La dimensión consumo de bebidas en su mayoría (49,3%) fue de manera saludable. Podemos **concluir** en que no existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico, según  $p = 0,380 > \alpha = 0,05$ .

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, estado nutricional antropométrico, índice de masa corporal.

## ABSTRACT

The objective was to determine the relationship between eating habits and anthropometric nutritional status in nursing students at the Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022. The methodology was quantitative, relational, cross-sectional, and non-experimental in design. Statistical test was Spearman's Rho. The population was 158 students of the Nursing VET of the UNDAC Filial Tarma, and a finite sample of non-probabilistic census type of 75 students. Two instruments were applied for each variable: a questionnaire for eating habits and a registry for anthropometric nutritional status. The results were: the students presented normal anthropometric nutritional status 68%; the minority 2.7% had low weight anthropometric nutritional status, 65.3% had healthy eating habits; followed by 26.7% presented unhealthy eating habits; and only 8% had very healthy eating habits. The dimension number of meals, most of the students consume in a healthy way (66.7%). In the frequency dimension of the type of food, more than half (62.7%) of the students present very healthy consumption. The dimension type of preparation of the main meals, very healthy preparation predominates (40%). The beverage consumption dimension was mostly (49.3%) in a healthy way. We can conclude that there is no significant relationship between eating habits and anthropometric nutritional status, according to  $p = 0.380 > \alpha = 0.05$ .

**Keywords:** Eating habits, anthropometric nutritional status, body mass index.

## INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONU - FAO, 2015) refiere “Los hábitos alimentarios son considerados como el conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.” (1)

Un informe del Ministerio de Salud (MINSA, 2021) indicó que durante la cuarentena el 55.4% de personas presentaron mayor apetito, en el cual se observó un cambio en los hábitos alimentarios, así mismo las razones estaban relacionadas a la ansiedad (39%) y al tiempo que pasaban en casa (35%). (2)

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2020) define el estado nutricional como “la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, su régimen alimentario y su estilo de vida.” (3)

En este caso nosotras consideramos trabajar el estado nutricional de acuerdo con una evaluación antropométrica que abarca el índice de masa corporal.

Según la Vigilancia de Indicadores Alimentario - Nutricionales por Etapas de Vida realizadas en el año 2017 - 2018, realizada por el Instituto Nacional de Salud (INS, 2020) en cuanto al estado nutricional de adultos presentó delgadez un 0.7%, dentro de su peso normal un 34.7%, con sobrepeso un 38,7% siendo esta cifra la mayor de todas, y obesidad un 26%. (4)

De acuerdo con la Dra. Saby Mauricio (2022) “El sobrepeso y la obesidad se presentan en todas las edades: más del 70% de las personas mayores de 15 años registran ambas condiciones.” Así mismo hace énfasis en recordar que la mayoría de los fallecidos en la pandemia por el COVID- 19 presentaban obesidad, y que esta condición es considerada como un elemento que puede agravarla. (5)

Actualmente, después de pasar un buen tiempo en cuarentena e inclusive ya desde antes del COVID 19, el mundo se venía enfrentando y continúa con la problemática de la desnutrición y la alimentación excesiva.

Por todo lo expuesto decidimos realizar la presente investigación.

El eje central de esta es relacionar las variables ya mencionadas, en los alumnos de nuestra escuela profesional, con el fin de receptar información que permita conocer la situación que vivimos, en cuanto a la alimentación en universitarios.

Por ello nuestro objetivo principal es determinar la relación de hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma.

El presente estudio está compuesto por 4 capítulos: Capítulo I - Problema de investigación, Capítulo II - Marco teórico, Capítulo III - Metodología y técnicas de investigación y el Capítulo IV - Resultados y discusión, así mismo también incluye recomendaciones, anexos y bibliografía.



## ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

### CAPÍTULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema. ....	1
1.2.	Delimitación de la investigación. ....	3
1.3.	Formulación del problema.....	3
	1.3.1. Problema general. ....	3
	1.3.2. Problemas específicos. ....	3
1.4.	Formulación de objetivos. ....	4
	1.4.1. Objetivo general ....	4
	1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.5.	Justificación de la investigación. ....	5
1.6.	Limitaciones de la investigación.....	5

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de estudio. ....	6
2.2.	Bases teóricas – científicas.....	12
2.3.	Definición de términos básicos. ....	30
2.4.	Formulación de hipótesis.....	31
	2.4.1. Hipótesis general.....	31
	2.4.2. Hipótesis específicas.....	32
2.5.	Identificación de variables. ....	32
2.6.	Definición Operacional de variables e indicadores.....	33

### CAPÍTULO III

#### METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación.....	34
3.2. Nivel de Investigación.....	35
3.3. Métodos de investigación.....	35
3.4. Diseño de investigación.....	35
3.5. Población y muestra.....	36
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación....	38
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	39
3.9 Tratamiento Estadístico.....	39
3.10 Orientación ética filosófica y epistémica.....	40

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Descripción del trabajo de campo.....	41
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	42
4.3. Prueba de Hipótesis.....	52
4.4. Discusión de resultados.....	57

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según sus Hábitos alimentarios y Estado Nutricional antropométrico.....	42
<b>Tabla 2.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según su consumo de número de comidas y Estado Nutricional Antropométrico. ....	44
<b>Tabla 3.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según la frecuencia del tipo de alimentos y Estado Nutricional Antropométrico.....	46
<b>Tabla 4.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según el tipo de preparación de las comidas principales y Estado Nutricional Antropométrico. ....	48
<b>Tabla 5.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según el consumo de bebidas y Estado Nutricional Antropométrico.....	50

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Estudiantes de enfermería de UNDAC Filial Tarma, agrupados según sus Hábitos alimentarios y Estado Nutricional antropométrico.....	43
<b>Gráfico 2.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según su consumo de número de comidas y Estado Nutricional Antropométrico. ....	45
<b>Gráfico 3.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según la frecuencia del tipo de alimentos y Estado Nutricional Antropométrico.....	47
<b>Gráfico 4.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según el tipo de preparación de las comidas principales y Estado Nutricional Antropométrico.	49
<b>Gráfico 5.</b> Estudiantes de enfermería de la UNDAC Carrión Filial Tarma, agrupados según el consumo de bebidas y Estado Nutricional Antropométrico. ....	51

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación y determinación del problema.**

Actualmente, debido al mayor poder adquisitivo, los horarios más ajustados, la distancia del centro de trabajo al hogar (tráfico) y la falta de tiempo en general, obligan al peruano a buscar opciones de estilos de vida que se amolden a ciertos horarios, siendo estos en su mayoría inadecuados, los cuales traen consigo problemas de salud como las enfermedades no transmisibles que son las más comunes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) en el año 2016, de las personas que tenían sobrepeso el 39% son mayores de 18 años, el 40% mujeres y un 39% hombres. Con el paso de los años, la prevalencia mundial en cuanto a exceso de peso se ha ido triplicando. (6)

Lena Arias (2019) una especialista con experiencia en Nutrición y Seguridad Alimentaria que forma parte del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (WFP) explica que en nuestro país aumentó un 265% el

consumo de las comidas rápidas, siendo esta la más alta de la región “En la última década, el Perú aumentó en 265% el consumo de comida rápida. Esta velocidad de aumento es la más alta de la región. Eso es preocupante”. (7)

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2020) en el departamento de Madre de Dios se presentó un 43,9% de sobrepeso, siendo este el departamento con mayor porcentaje a nivel de todo el Perú, le sigue Lima Metropolitana con un 40,2%, Tumbes con un 40%, Lambayeque con un 39,5% y Junín con un 39,3% en personas mayores de 15 años. (8)

Así mismo, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN, 2019) refirió que, personas mayores de 15 años, representan más del 60% que padecen de sobrepeso u obesidad, en siete regiones de nuestra población peruana.

Expertos del Instituto Nacional de Salud (INS, 2019) explicaron que las personas que presentan un exceso de peso son más propensas a padecer enfermedades, como la hipertensión arterial, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y hasta cáncer; y que es por esa razón que es de mucha importancia poder fomentar hábitos alimentarios saludables y así combatir estos males. (9)

Estar en la universidad trae consigo muchas responsabilidades, y de parte del estudiante demanda organización y adaptación a la misma por ello, es que con el tiempo hemos adaptado nuestros estilos de vida a nuevos horarios.

Como estudiantes universitarias hemos observado cambios que se han dado en nuestras vidas pasando de la etapa escolar a la universitaria, estos son notorios en nuestros estilos de vida, dando énfasis a la alimentación, que es muy importante en nuestro día a día; los hábitos que hemos observado en nuestros colegas son inapropiados, debido al consumo en exceso de comidas

rápidas y alimentos que están a su alcance en restaurantes, pollerías, quioscos, etc.; y lo más importante es el descuido del número de comidas, por la carga de prácticas o trabajos.

Por todo lo expuesto, nace la idea de realizar este proyecto de investigación, ya que la problemática afecta principalmente a la parte joven de nuestra población y actualmente se tiene alta demanda, decidiendo así plantear la siguiente pregunta:

¿Qué relación existe entre hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022?

## **1.2. Delimitación de la investigación.**

**Ubicación.** El proyecto fue realizado en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, ubicada en Jr. Malecón Gálvez N.º 2436, del departamento de Junín, provincia de Tarma, distrito de Tarma.

**Temporalidad.** Estudio que se desarrolló en el presente año, periodo en el cual se obtuvieron los datos.

**Financiamiento.** Estuvo a cargo de las investigadoras; autofinanciado con un presupuesto de S/ 2,100.00 (Dos mil cien soles).

## **1.3. Formulación del problema.**

### **1.3.1. Problema general.**

¿Qué relación existe entre hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022?

### **1.3.2. Problemas específicos.**

- ¿Cuál es la relación que existe entre el número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022?

- ¿Cuál es la relación que existe entre la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el tipo de preparación de las comidas principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022?

#### **1.4. Formulación de objetivos.**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación de hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

##### **1.4.2. Objetivos específicos.**

- Determinar la relación del número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.
- Determinar la relación de la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.
- Determinar la relación del tipo de preparación de las comidas principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.



- Determinar la relación del consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

### 1.5. **Justificación de la investigación.**

**Conveniencia.** Este trabajo permitirá analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en alumnos universitarios que pertenecen a la EFP de Enfermería, permitiendo el acceso directo hacia los estudiantes, considerando que es nuestra alma mater ello conviene desarrollar el marco teórico para enriquecer y mejorar los hábitos alimentarios.

**Relevancia teórica.** Llegar a una relación de las variables respectivas considerando que hábitos alimentarios es el conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos dado que el estudiante universitario requiere nutrirse de manera apropiada.

**Relevancia social.** Lograr que los alumnos se concienticen acerca de la práctica de hábitos alimentarios y así poder disminuir la prevalencia de sobrepeso, obesidad y prevenir enfermedades crónicas.

**Relevancia metodológica.** Mediante esta investigación pretendemos hacer de conocimiento cuál es la prevalencia del estado nutricional antropométrico de los alumnos universitarios en relación con los hábitos alimentarios, además servirá como antecedente en la comunidad científica, así mismo esperamos que los alumnos puedan seguir realizando más investigaciones sobre este tema, de aquí en adelante.

### 1.6. **Limitaciones de la investigación.**

- Desconocimiento del tema.
- Acceso limitado para aplicación, debido a las clases virtuales.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de estudio.

##### 2.1.1. Internacionales

**Deleg, Arpi, Aguirre (2018)** en su estudio se planteó el **objetivo** de determinar si existe relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios de los escolares de las Unidades Educativas José Rafael Arízaga y Sagrado Corazón, Cuenca 2018. La **metodología** que utilizó fue: enfoque cuantitativo, de nivel correlacional; como instrumento utilizó un cuestionario, la muestra estuvo constituida por 101 escolares de 9 a 12 años. **Resultados:** el 65.35% presentó un estado nutricional normal, seguidamente de los casos con sobrepeso 20.79% y obesidad 7.92%. Se determinó una relación positiva entre el consumo alto de alimentos no saludables adquiridos en el hogar y en la escuela, el consumo bajo de verduras y agua con exceso de peso en el 28.71% de escolares. En relación con los hábitos alimentarios el 61% de escolares mantienen 3 comidas principales y 2 refrigerios. **Conclusiones:** Existe una relación positiva entre el consumo alto de alimentos de baja calidad nutricional y bajo consumo de verduras y agua con exceso de peso. (10)

### 2.1.2. Nacionales

**Valdez (2021)** en su investigación, tuvo como **objetivo** determinar si existe relación entre evaluación nutricional antropométrica y hábitos alimentarios en el colegio Melitón Carvajal del Nivel Primaria, la **metodología** utilizada fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, utilizó un cuestionario con preguntas cerradas para clasificar hábitos alimentarios saludables y no saludables como instrumento, a la vez se utilizó las medidas antropométricas de cada estudiante (talla, peso y perímetro abdominal), su muestra estuvo constituida por 398 escolares de 9 a 12 años. **Resultados:** En relación con el estado nutricional antropométrico (IMC/Edad) se pudo observar que más de la mayoría (70.6%) presentó un estado nutricional normal, 23.9% con sobrepeso y 5.5% con obesidad; en hábitos alimentarios el que mayor predominio tuvo fue el no saludable con un 53.5% y los hábitos saludables con 46.5%, se pudo observar también que el hábito no saludable con mayor cantidad de escolares fue el de las tres comidas principales con un 31.9% equivaliendo a 127 estudiantes, y el mejor hábito saludable que adoptaron los escolares fue el consumo de proteínas con un 99.7% equivaliendo a 397 de 398. **Conclusiones:** Existió relación significativa entre la evaluación nutricional antropométrica y los hábitos alimentarios. (11)

**León, Obregón y Ojeda (2020)** en su estudio tuvo como **objetivo** determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria de una I.E. "Nuestra Señora de Lourdes 2078" Los Olivos, 2020; tuvo como **metodología** el enfoque cuantitativo de tipo correlacional, la muestra estuvo constituida por 90 escolares del primer año de secundaria de la I.E. "Nuestra Señora de Lourdes", 2020; como instrumento de recolección utilizó un cuestionario. **Resultados:** El 58.9% de escolares presentaron un estado nutricional normal, el 22.2% sobrepeso, el

15.6% bajo peso y 3.3% tuvieron obesidad, y en cuanto a los hábitos alimenticios un 86.7% obtuvieron resultados adecuados. **Conclusiones:** Se encontró una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los escolares. (12)

**Ruiton (2020)** en su estudio definió su **objetivo**, determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes, la **metodología** a emplear fue cuantitativo, nivel descriptivo, utilizando como instrumento un cuestionario para hábitos alimentarios y para el estado nutricional una evaluación a través del IMC, la muestra estuvo constituida por 120 alumnos, los **resultados** fueron los siguientes, más del 50% de escolares presentaron hábitos no saludables 66.67%, y un 33.33% hábitos saludables, en relación al tipo de alimentos solo un 20.8% de estudiantes consume alimentos buenos, y un 33.3% malos, con respecto al IMC el 51,6% de escolares obtuvo un nivel normal, un 30% sobrepeso y el 14.2% obesidad. **Conclusiones:** Existió una significativa relación entre las variables estudiadas. (13)

**Mondragón y Vilchez (2020)**, su **objetivo** fue determinar la relación existente entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los alumnos del 5° de primaria de la I.E.P "De la Cruz", **metodología** fue de tipo observacional, prospectiva, nivel correlacional, utilizando como instrumento un cuestionario sobre hábitos alimentarios en el que incluían el peso y talla, la muestra estuvo constituida por 88 alumnos, **Resultados:** La mayoría de la población presentan hábitos inadecuados (56,8%), siendo mayor el grupo de niños (60.6%) con respecto al de las niñas (54.5%); el 39.8% presenta un normal estado nutricional, un 36.4% sobrepeso, y un 17% obesidad esto es debido a que los niños por la cuarentena realizaban poca actividad física y tomaron comportamientos de sedentarismo. **Conclusión:** No existió relación entre las variables estudiadas. (14)

**León y Mallqui (2019)**, en su estudio su **objetivo** consistió en determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios con el índice de masa corporal en los estudiantes de la Universidad de Barranca, la **metodología** utilizada fue: diseño no experimental, tipo correlacional, utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios y para el índice de masa corporal una base de datos de antropometría como instrumentos, la muestra estuvo constituida por 261 estudiantes, los **resultados** arrojados muestran que más de la mitad (80.5%) de los estudiantes presentaron hábitos alimenticios inadecuados como omitir una o varias de las comidas principales, consumo excesivo de carbohidratos, comidas rápidas y productos ultra-procesados, en relación del IMC con los hábitos alimentarios existe mayor incidencia de sobrepeso 65.2% y obesidad tipo I 15.7% directamente relacionado a hábitos de alimentación inadecuados lo cual puede desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles. **Conclusión:** Se afirmó que existió una significativa relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los estudiantes. (15)

**Pizarro (2019)**, en su estudio el **objetivo** que planteó fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, tuvo como **metodología** un enfoque cuantitativo, nivel relacional, utilizó un cuestionario y una ficha de evaluación nutricional como instrumentos, la muestra estuvo constituida por 107 estudiantes, los **resultados** mostraron que el 76.6% de estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% inadecuados; en relación de los hábitos con el estado nutricional se muestra que el 71% de los estudiantes presentaron un estado nutricional normal con buenos hábitos alimentarios, un 11.2% delgadez tipo I con hábitos inadecuados y un 3.7% sobrepeso con inadecuados hábitos alimentarios, el estudio concluye en que las variables se relacionan significativamente. (16)

**Milián (2019)**, en su estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, la **metodología** que utilizó fue de tipo no experimental, nivel relacional, utilizó como instrumento un cuestionario y el estado nutricional a través del IMC, la **muestra** estuvo constituida por 327 alumnos, los **resultados** mostraron más de la mitad de los estudiantes (60.2%) presentaban hábitos alimentarios no saludables y aun así a recibiendo las comidas básicas balanceadas en el comedor, el estado nutricional no se vio significativamente afectado por dichos hábitos ya que el 79.8% presentó estado nutricional normal y el resto solo sobrepeso, sin estudiantes con delgadez u obesidad, y **concluyó** que los hábitos alimentarios no se relacionan significativamente con el estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario. (17)

**Solís (2019)** en su estudio tuvo como **objetivo**: determinar si existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de un Instituto Superior Público de Huancayo, la **metodología** empleada fue de tipo cuantitativo, nivel explicativo-correlacional, dentro de los instrumentos, encontramos un cuestionario sobre hábitos alimenticios y una base de datos con las medidas antropométricas de los estudiantes, la muestra fue de 319 estudiantes. **Resultados**: Se observó que la mayoría (60,50%) tuvieron adecuados hábitos alimentarios y la minoría (39,50%) inadecuados, en cuanto al estado nutricional se observa que el primer lugar lo ocupa el estado normal con un 80.88%, le sigue el estado de sobrepeso con 15.05%, luego delgadez 2.82%, finalizando con la obesidad en un 1.25%; el estudio **concluye**: existió relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. (18)

**Caballero (2019)** en su estudio tuvo como **objetivo:** determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de medicina, tuvo como **metodología:** tipo no experimental de nivel correlacional, utilizó como instrumento un cuestionario para evaluar los hábitos alimentarios, la muestra fue de 50 estudiantes del VII ciclo 2017 - I de la UPT. **Resultados:** La minoría de los estudiantes (40%) presentaron sobrepeso/obesidad y la mayoría (60%) un índice de masa corporal dentro de rangos normales, en cuanto a sus hábitos alimentarios demostraron que el 82% de los estudiantes necesita mejorarlos, y que el 16% llevan una alimentación poco saludable y un 2% presenta una alimentación saludable. **Conclusiones:** existe relación significativa entre las variables. (19)

**Cacha y Garcia (2018)** en su estudio tuvo como **objetivo:** establecer la relación de los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los estudiantes de la EFP de la Universidad Nacional del Callao, 2017; tuvo como **metodología** el enfoque cuantitativo de tipo correlacional, la muestra estuvo constituida por 219 estudiantes de la EFP de enfermería de la UNAC, utilizaron un cuestionario y una hoja de registro; como instrumentos. Como **resultados** más del 24% presentó hábitos alimenticios inadecuados y el 20,1% presentó hábitos alimenticios adecuados; en cuanto al índice de masa corporal el 33.8% se encuentra dentro de rangos normales, presentaron sobrepeso un 32%, obesidad un 17.8% y delgadez un 16.4%. **Conclusiones:** Existe relación significativa entre las variables. (20)

**Huisacayna, Ninahuaman y Figueroa (2017)** en su estudio planteó el **objetivo** de determinar si existe relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la UNICA; tuvo como **metodología** el enfoque cuantitativo de corte transversal y tipo descriptivo correlacional, la muestra estudiada fueron 220 estudiantes de enfermería,

utilizaron un cuestionario como instrumento. Dentro de los **resultados**: Un poco más del 59% presentaron hábitos alimenticios eficientes y deficientes un 40,91%; así mismo el 54,55% tuvieron el índice de masa corporal normal; un 36,36 % sobrepeso; 6,36% con bajo peso y el 2,73% obesidad. **Conclusiones**: Existe relación entre las variables. (21)

## **2.2. Bases teóricas – científicas.**

### **2.2.1. Hábitos alimentarios**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONU-FAO, 2015) “hábitos alimentarios es el conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.” (1)

Es muy importante llevar una alimentación adecuada para así poder mantenernos saludables esto quiere decir con un sistema inmunológico fortalecido. Es imprescindible tener en cuenta la calidad de los alimentos, y no solo la cantidad, es por ello por lo que es fundamental saber los nutrientes que aportan cada tipo de alimentos. (22)

**Para tener una alimentación adecuada, esta debe de cubrir:** Las condiciones energéticas tales como grasas, los carbohidratos, las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales; proteínas. Llevar una adecuada hidratación, especialmente beber agua pura, evitando que estén muy azucaradas y la ingesta idónea de fibra dietética. (23)

#### **2.2.1.1. Número de comidas**

Según la Dra. Katherine García (2020), miembro del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), aconseja que se debe de consumir 5 comidas durante el día;



dentro de ellas se encuentran las 3 principales y se añaden 2, una a media mañana y la otra a media tarde, catalogadas como “snacks” porque son comidas en menor proporción que ayudan a satisfacer temporalmente el hambre hasta llegar al almuerzo o cena, cabe mencionar que estas deben ser saludables; dicha recomendación la hace a consecuencia de que muchas personas consumen más alimentos en el almuerzo o en la cena por no haber ingerido un snacks en el tiempo intermedio.

El consumo de este número de comidas influirá a favor de nuestro organismo, evitando la ansiedad por comer, incluso puede ayudarnos a adelgazar debido a la buena distribución del aporte energético de los alimentos, consumiendo lo justo y necesario. (24)

Según la nutricionista la Dra. Paola Ávila Zúñiga, los tiempos de comida deberían realizarse en momentos de cerca de 3 horas. Como, por ejemplo: el desayuno a las 8 am, la merienda de la mañana a las 11 am, el almuerzo a la 2 pm, la merienda de la tarde a las 5 pm y la cena a las 8 pm.

### **El desayuno**

Es el alimento clave que nos dará el impulso para el inicio de nuestras actividades durante el día y un buen rendimiento. Debe de consumirse algún alimento que aporte carbohidratos, también puede ser algún lácteo (como huevo o queso) o una proteína y añadirle frutas o verduras. Como, por ejemplo: un choclo más una buena tajada de queso fresco, una tuna y un vaso de agua de cebada.

### **El almuerzo**

Este plato debe contener la mitad de los vegetales (50%), una cuarta parte de harinas, leguminosas (25%) y una cuarta parte de proteínas (25%), de preferencia que no sea frita y/o con poca grasa.

### **La cena**

Es importante no omitir la cena, ya que transitarán varias horas de sueño en el que no se probará alimento alguno. Esta debe ser ligera y así pueda beneficiar la digestión y un buen descanso por la noche. Y mínimamente debe de tener 3 tipos de alimentos; así mismo, es importante que se realice de 2-3 horas antes de irse a descansar.

### **Los refrigerios**

Se debe realizar una merienda durante la mañana y otra durante la tarde.  
(25)

Según el Diario Gestión revela que un estudio de Activa Research (2019) muestra que la mayoría de los peruanos (entre 75% y 98%) consume las tres comidas principales al día, un poco más de un tercio afirma que nunca come refrigerios, sea de media mañana o en la tarde. (26)

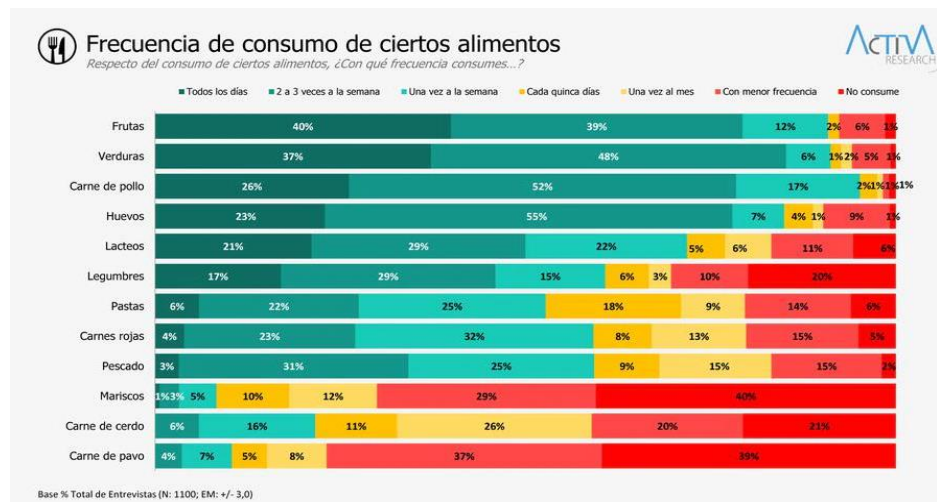
#### **2.2.1.2. Frecuencia del tipo de alimentos**

Según la nutricionista Sara Abu Sabbah (2013) considera una alimentación saludable aquella en la que la mayoría de sus componentes son saludables que aportan los nutrientes que nuestro organismo necesita, y ello no solo se basa en el alimento sino también cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen con relación a las necesidades nutricionales. (27)

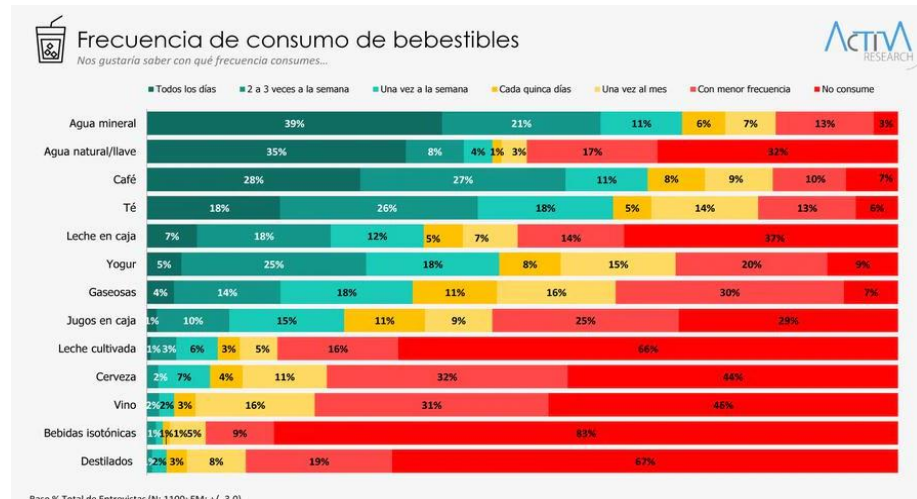
La frecuencia y el tipo de alimento que consumimos tiene gran influencia sobre nuestra salud, al decir la palabra “frecuencia”, queremos hacer

entender que es las veces que se repite algún hecho, y el tipo de alimento que se encuentra clasificado de acuerdo con la pirámide nutricional.

Según el Diario Gestión revela que un estudio de Activa Research (2019) muestra los siguientes porcentajes de una encuesta realizada a la población peruana sobre Frecuencia de consumo de ciertos alimentos y bebidas. (26)



**Imagen N°1.** Frecuencia de consumo de alimentos.  
**Fuente:** Diario Gestión, 2019 (26)



**Imagen N°2.** Frecuencia de consumo de bebidas.  
**Fuente:** Diario Gestión, 2019 (26)

De acuerdo con la Guía Alimentaria para la población peruana se debe consumir alimentos naturales tales como: frutos, verduras, menestras,

carnes, lácteos y cereales que tienen un alto contenido de fibra, hierro y diversos minerales. También, recomienda el consumo moderado de alimentos que pasan por diversos procesos, estos pueden ser: jamonadas, pan, salchichas, mermeladas y otros más; debido a que poseen elevadas cantidades de azúcar o sal. Del mismo modo, se sugiere evitar alimentos ultra-procesados que son altamente azucaradas como bebidas gasificadas, jugos de frutas envasados, yogures, papas fritas procesadas y envasadas. (28)

La Sociedad Española de la Nutrición Comunitaria (SENC) nos muestra ya establecida una pirámide de alimentación, las cuales nos brinda las recomendaciones de cada tipo de alimento que debe ser consumido en nuestro día a día y así poder tener una alimentación saludable.

La forma triangular de la pirámide nos indica las cantidades y frecuencia de cada tipo de alimento. En la primera parte empezando por la zona inferior de la pirámide podemos observar los alimentos que debemos de consumir con mayor frecuencia a diario, y a medida que vamos escalando los demás alimentos deben ser consumidos con menor frecuencia. (29)

Es importante incorporar alimentos variados en nuestra alimentación ya que cada uno de ellos tiene un aporte nutricional diverso, para que entre todos puedan complementarse.

### **Frutas**

La Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) indica que debemos de consumir de 3 o más piezas o raciones de fruta al día ya sea entera o en trozos. Estas están ubicadas en el tercer escalón de la pirámide.

Estas nos brindan azúcares, agua, vitaminas, potasio, cantidades variables de fibra. Lo mejor es poder consumirlas enteras, ya que cuando las consumimos en zumo solamente nos aporta vitaminas, minerales y cierta cantidad de azúcar, pero no nos brinda la misma cantidad de fibra que consumirla entera. (30)

### **Verduras y hortalizas**

Según la Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) nos señala que deben de ser consumidas como mínimo 300 g diarios que equivalen a 2 raciones, estas deben de ser lavadas correctamente para su consumo y evitar infecciones posteriores.

Lo ideal es consumirlos en crudo, para poder absorber completamente los nutrientes que contienen, Una muy buena opción es consumirlas en ensaladas. En caso de consumirlas haciéndolas hervir, podemos emplear el agua en sopas o purés ya que en esta permanecen minerales. En el día es recomendable consumir una ración en crudo y la otra cocinada ya sea a vapor, a la plancha o al horno. (30)

### **Leche y derivados**

Según la Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) nos señala que los lácteos (leche, yogur, leches fermentadas, quesos, etc) son una fuente significativa de proteínas y principalmente una excelente fuente de calcio, contribuyen en la formación del sistema óseo.

Dentro de los alimentos probióticos podemos encontrar al yogur natural y ciertas leches fermentadas, estos van a contribuir en la respuesta inmunitaria y ayudan a mantener una flora intestinal equilibrada.

Es recomendable consumir aproximadamente de 2-3 raciones por día, de acuerdo a la edad y situación fisiológica de cada uno, resaltando que leche y sus derivados son fundamentales en las diferentes etapas de la vida, sobre todo en la lactancia, el crecimiento, la menopausia, y en la tercera edad. (30)

### **Carnes y embutidos**

Según la Guía Alimentaria Peruana los alimentos de origen animal intervienen en la formación, crecimiento y mantenimiento del organismo, aportando un excelente contenido de proteínas de alto valor biológico, vitamina B12, fósforo, potasio, hierro y zinc.

Existe una mejor absorción del hierro que contienen las legumbres o cereales, gracias a la carne, por lo que se recomienda combinarlos para obtener un plato más nutritivo que intervendrá significativamente en la prevención de la anemia\*, y en ese sentido destacando también la sangrecita, el hígado, el corazón, el bazo y el riñón que tienen un elevado valor nutricional de hierro. Es ideal su consumo al menos 3 raciones a la semana priorizando las piezas magras, en todas las edades, sobre todo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia. (28)

Los embutidos, carnes no magras y las procesadas deben de ser consumidas casualmente ya que tienen un alto contenido de grasas saturadas y colesterol que afectan la salud. (30)

### **Pescados y mariscos**

Según la Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) nos señala que los pescados son fuente de proteínas de elevada calidad, yodo y vitamina D, y sobre todo ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los

pescados azules (atún, bonito, jurel, sardina, salmón, etc.), estos ácidos mencionados son importantes porque el organismo no los produce, y su importancia radica en que reducen el colesterol LDL “malo”, disminuyen niveles de triglicéridos, contribuyen a la disminución de riesgo cardiovascular, y son antiinflamatorios y anticoagulantes.

Su consumo es indispensable en cualquier edad, sobre todo durante el embarazo y la primera infancia, lo recomendable es consumir de 3 a 4 raciones semanales, observando que sea fresco, aprovechando la gran variedad que encontramos en el país, y su disponibilidad en las regiones; y se cocine bien.

Los mariscos también contienen vitaminas como (B1, B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc, alta concentración de proteínas y baja en sodio y grasas saturadas. (30)

### **Huevos**

Según la Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) refiere que este alimento resulta importante debido a las proteínas, vitaminas y minerales (fósforo y selenio) que aporta al organismo, necesario para su crecimiento y desarrollo. Se debería consumir de 3 a 5 huevos a la semana o uno por día, de preferencia sancochado. (30)

### **Legumbres**

De acuerdo con la Guía alimentaria para la población peruana, las menestras, lentejas, frijoles, habas, arvejas, pallares, pertenecen a este grupo son alimentos que aportan además de proteínas, aminoácidos esenciales, son ricos en fibra, vitaminas, minerales y aportan hidratos de carbono que brindan energía.

Su consumo ayuda en la prevención y control de la presión alta, prevención del cáncer de colon y reducción de niveles de colesterol. (28)

Según la Guía de Alimentación Española se aconseja consumir al menos de 2 a 4 raciones a la semana, esto equivale a (60-80 g/ración en crudo y 150-200 g/ración cocida), se puede incorporar a ensaladas y acompañar con frutas o jugos ricos en vitamina C, como limonada. (30)

### **Cereales**

Según la Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda consumir 4 a 6 porciones al día de preferencia de granos enteros o de manera integral.

Es una fuente de energía primordial, entre ellos tenemos al trigo, el arroz, el maíz y la avena como los más importantes. Estos son componentes para elaborar pastas y pan; principalmente nos aportan fibra, minerales y vitaminas (B1 y B6). (30)

### **Frutos secos**

Según la Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) La característica de los frutos secos es el importante aporte de fibra, ácidos grasos insaturados y el alto componente energético que brindan. También son una buena opción de lípidos y proteínas de origen vegetal.

Estos presentan un gran aporte de vitamina E y de fibra vegetal, lo cual ayudan a mantener un tránsito intestinal equilibrado y disminuir el riesgo de padecer trastornos intestinales.

Lo recomendable es consumirlos de 3 a 7 raciones a la semana, de preferencia de manera natural, sin sal o azúcar. Una ración equivale a 25 g aproximadamente, sin cáscara. (30)



## Aceites y grasas

Según la Guía de la Alimentación Saludable realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) el consumo de grasas es esencial para tener un organismo saludable. Sin embargo, es importante consumirlas con moderación por el alto aporte energético que nos brindan.

Lo más ideal es consumir las grasas de origen vegetal.

Hay que llevar un consumo limitado con las grasas naturales, las que encontramos en pasteles, embutidos, carnes.

Anteponer productos que contengan aceite de oliva, girasol. El consumo de grasas trans debe ser mínimo.

Se puede consumir de manera ocasional y moderada ciertos dulces, pasteles, grasas untables, snacks salados. Es recomendable consumirlo de 1 a 2 veces a la semana. (30)



Imagen N°3. Pirámide

### **Preferencias gastronómicas del poblador peruano**

En el año 2014, se identificó entre las principales preferencias de la población que consume alimentos en la calle: Ceviche, Pollo a la Brasa, Chifa, Salchipapa, Pollo Broaster, Caldo de Gallina y los Anticuchos. (31)

Por ello el director de Promoción de la Salud del Minsa, Alexandro Saco, manifestó que se ha detectado un aumento de personas que padecen sobrepeso y obesidad, refiere que las causas principales son: el descontrol de alimentarse con productos que tienen un bajo valor nutricional, pero que presentan un elevado nivel calórico, además de que no realizan ejercicios y son sedentarios; todo esto es peligroso debido a que puede ser perjudicial para nuestra salud.

“Las muertes por Covid-19 tienen significativa relación con los malos hábitos de alimentación. Cuando ingerimos por ejemplo un refresco procesado, pasteles y frituras, nuestro sistema inmunológico se debilita, y si esto es parte de nuestro consumo diario, originará diabetes, obesidad y otras enfermedades que dañan nuestro organismo”.

Por ello, insistió en que es muy importante poder mantener y llevar una alimentación saludable, haciendo ingesta de alimentos de precios bajos, pero con alto valor nutritivo, asimismo, elevar el consumo de agua pura y practicar actividad física mínimamente media hora al día. (32)

#### **2.2.1.3. Tipo de preparación de las comidas principales**

Según la Revista ElSevier (2014) es muy importante que los alimentos puedan estar digeribles, y poder liquidar bacterias que se

encuentran cuando estos no han sido bien cocinados, y hacerlos más deliciosos; pero algo significativo es que, al someter un alimento a cualquier tipo de cocción, ésta altera la textura, sabor y sobre todo el valor nutricional de las mismas. Encontramos los siguientes tipos:

### **Asados**

Los alimentos sufren una exposición alta de calor con un mínimo de grasa, este tipo de cocción provoca pérdidas de los nutrientes principalmente de las vitaminas que pueden destruirse por elevadas temperaturas, como la tiamina, y produce la destrucción de sus proteínas, lo que hace que puedan ser más fácil de digerir. Se debe tener en cuenta que al realizar este tipo de cocción puede llegar a causar la pérdida de sus vitaminas (aproximadamente un 25%), así mismo, esta técnica realza el sabor de los alimentos.

### **Vapor**

Esta técnica es la más recomendada cuando se trata de nutrición sana, el vapor es el encargado de cocer los alimentos el agua en ebullición está por debajo sin tocarlos, es por ello por lo que preservan los minerales y sus vitaminas (principalmente la A y C). La coloración, el sabor y el olor se conservan más, gracias a esta técnica no tendremos alimentos secos ni quemados, la cantidad de grasas y aceites es nula.

### **Fritura**

Este proceso trata de una cocción en el que se utiliza regular aceite a una alta temperatura, esta es una de las formas que tiene más calorías y de las más rápidas en realizar, durante el proceso se altera el aceite y el alimento, durante la fritura se modifican características organolépticas de los alimentos: como afectar las proteínas, lípidos, carbohidratos, etc.,

debido a que se producen reacciones químicas. Además, se pierden nutrientes (sobre todo vitaminas), por las elevadas temperaturas y se evapora el agua del alimento por ello el efecto crujiente característico.

### **A la plancha**

Los alimentos deberán de colocarse sobre una plancha caliente, las proteínas de estos se coagulan por estar expuestos a altas temperaturas, esta coagulación hace que sean más crujientes, pero también produce la pérdida de sus nutrientes, más que nada de las vitaminas y agua.

### **Horneado**

Aquí los alimentos se cocinan con su jugo, que es emanado mientras cocina, es la razón por lo que se van a mantener los minerales. En este caso las perjudicadas son las vitaminas que pueden disolverse en agua (especialmente la C y B), que pierden de 10 a 20%, por la acción del calor. El guiso es similar a este tipo de cocción. A diferencia de este, al guiso normalmente le agregan ciertos líquidos que hacen que la consistencia sea más acuosa (como vino o caldo) y puede cocinarse destapado. En cambio, los estofados tienen que cocinarse tapados para que conserven los vapores que emiten.

### **Sancochados**

Es la sumersión de los alimentos en un envase con agua para que se cocinen durante un tiempo establecido. Este tipo de cocción conserva el sabor de las despensas, es más digerible y disminuye el riesgo de intoxicaciones alimentarias. Mientras los alimentos tengan un mayor tiempo de cocción existirá una pérdida de nutrientes, como por ejemplo en las hortalizas.

### **Estofado**

Aquí los alimentos se cocinan con su propio jugo, es por ello por lo que se produce una concentración de minerales. En este caso las perjudicadas son las vitaminas que pueden disolverse en agua (especialmente la C y B), que pierden de 10 a 20%, por la acción del calor. El guiso es similar a este tipo de cocción. A diferencia de este, al guiso normalmente le agregan ciertos líquidos que hacen que la consistencia sea más acuosa (como vino o caldo) y puede cocinarse destapado. En cambio, los estofados tienen que cocinarse tapados para que conserven los vapores que emiten.

### **A presión**

Al realizar este tipo de cocción, los alimentos se cocinan rápidamente, debido a que la T° de cocción sobrepasa más de los 100°C. Requiere de menor porción de agua a comparación de una cocción normal, también es más seguro que los alimentos conserven sus nutrientes por el menor tiempo de exposición al calor. Puede causar pérdidas de vitamina C, más que nada en caso de verduras, si éstas se quedan mucho tiempo de lo esperado. (33)

#### **2.2.1.4. Consumo de bebidas**

Según el Diario El Comercio (2014) Más del 20% de las calorías que son consumidas proceden mayormente de diversos tipos de bebidas. Así mismo, estas no hacen que te sientas lleno a comparación de alimentos de consistencia sólida, por lo cual están consideradas como un componente de mayor riesgo para padecer de obesidad. Debemos de prestar atención con lo que se consume para poder lograr una alimentación saludable.

El desmesurado consumo de bebidas azucaradas como jugos, refrescos, té y café jugos con azúcar adicionada; las bebidas deportivas, jugos de fruta naturales - con y sin azúcar adicionada acarrear a una ingestión aumentada de calorías (energía), lo cual resulta en obesidad y sobrepeso. (34)

Según la Guía Alimentaria para la población Peruana del Ministerio de Salud (MINSA, 2019) la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda que se debe de tomar de 6 a 8 vasos de agua diariamente, ya que este es indispensable para nuestro cuerpo y no es almacenado en el organismo, es por ello por lo que debe ser repuesta en el transcurso del día. Estas pueden ser de origen puro, jugos, infusiones. Cuando una persona realiza actividad física estas requieren de una mayor cantidad de consumo. (28)

Además, según Blanca Lozano (2015) ayuda a mejorar el tránsito intestinal, previene el estreñimiento. (35)

### **Bebidas azucaradas procesadas**

Se realizó un estudio del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), en el cual pudieron observar que aquellas personas que consumían más de 5 vasos de bebidas azucaradas, presentaban entre un 43 y 74% mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico, en comparación de otros que tomaban menos de un vaso por semana.

Asimismo, se percataron que en personas que consumían bebidas azucaradas frecuentemente, se incrementó un 9% el riesgo de contraer presión alta y niveles por debajo de rangos normales de colesterol bueno.

Solamente las bebidas light y jugos de frutas aumentaban el riesgo de contraer obesidad.

Este estudio concluyó en que se debe de consumir una cantidad máxima de 5 vasos a la semana, ya que, si superamos esto, estamos más propensos a poder adquirir enfermedades no transmisibles como triglicéridos en la sangre, hipertensión, reducción del colesterol bueno y obesidad. (36)

### **2.2.2. Estado nutricional antropométrico**

El Ministerio de Salud del Perú (MINSa, 2020) define el estado nutricional como “la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, su régimen alimentario y su estilo de vida.” (3)

Según Pate, Oria y Pillsbury (2012); Vicente (2015); Norton y Tim (2012): la antropometría “es el estudio de la medición del cuerpo humano en términos de las dimensiones del hueso, músculo, y adiposo (grasa) del tejido. La palabra antropometría se deriva de la palabra griega antropo, que significa ser humano y la palabra griega metron, que significa medida. El campo de la antropometría abarca una variedad de medidas del cuerpo humano. El peso, la estatura (altura de pie), longitud reclinada, pliegues cutáneos, circunferencias (cabeza, la cintura, etc.), longitud de las extremidades, y anchos (hombro, muñeca, etc.) son ejemplos de medidas antropométricas.” (37)

Entonces definimos el estado nutricional antropométrico como la valoración nutricional de una persona mediante la medición del índice de masa corporal; el cual está influido por varios factores como el estilo de vida, entorno social y condición de salud.

#### **2.2.2.1. Índice de masa corporal**

El Instituto Nacional de la Salud del Perú (INS) define al Índice de Masa Corporal como “la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona. Se le conoce también como índice de Quetelet, y su fórmula de cálculo es la siguiente:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ ”. (38)

Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) el índice de masa corporal (IMC) es “una manera estándar de determinar si un adulto tiene el peso correcto en relación con su estatura. Para obtener el IMC, se debe dividir el peso de la persona (colocado en kilogramos), entre su talla (colocada en metros) al cuadrado.” (39)

La fórmula que se utiliza para ello es:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m)}^2$ , de acuerdo con el puntaje obtenido, se podrá clasificar a la persona como:

- **Bajo peso:** menos de 18.5
- **Normal:** 18.5 – 24.9
- **Sobrepeso:** 25.0 – 29.9
- **Obesidad:** > ò igual a 30.0
- ✓ **Obesidad I:** 30.0 - 34.9
- ✓ **Obesidad II:** 35.0 - 39.9
- ✓ **Obesidad III:** Más de 39.9

La acumulación desmesurada o anormal de tejido graso es conocido como sobrepeso u obesidad, la cual puede ser perjudicial para la salud para cualquier edad, dando énfasis en las personas adultas.

La causa mayor de estas condiciones (sobrepeso u obesidad) es una mala gestión de calorías entre consumidas y gastadas. Actualmente, en el mundo incrementó la ingesta de alimentos altos en grasas; y se observó una reducción en actividades deportivas, ello por las



modalidades de trabajo, maneras para transportarse, mayor potenciación de urbanizaciones; lo cual hicieron que el ser humano se vuelva una persona sedentaria.

Un índice de masa corporal mayor de lo normal es un factor clave para adquirir enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoartritis y neoplasias de colon, hígado, mama; en general conocidas como enfermedades no transmisibles.

Asimismo, es importante frenar la obesidad infantil, ya que esta con el tiempo puede llevar a un fallecimiento temprano o discapacidad, también los niños con esta condición son más propensos a sufrir fracturas, presión arterial alta o resistencia a la insulina. (6)

### 2.2.3. Teoría de enfermería

Como futuras enfermeras esta investigación es elaborada de acuerdo con el fundamento de Virginia Henderson y su teoría de las 14 necesidades básicas, ya que ella define la **Salud** como “ese margen de vigor físico y mental lo que permite a una persona trabajar con su máxima efectividad y alcanzar un nivel potencial más alto de satisfacción en la vida. Es la independencia de la persona en la satisfacción de las 14 necesidades fundamentales”. (40)

En su teoría encontramos que la segunda necesidad es: *comer y beber de forma adecuada*; la cual nos explica que nuestro organismo requiere de líquidos y nutrientes para sobrevivir, teniendo en cuenta ciertos requerimientos nutricionales de acuerdo con la edad, sexo y estado de salud. Se valora principalmente: (41)

- Peso y talla.
- Hábitos alimentarios.
- Dieta, y con qué rigurosidad esta se ejecuta.

- Requerimientos nutricionales.

## **2.3. Definición de términos básicos.**

### **2.3.1. Hábitos alimentarios**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONU-FAO, 2015) “hábitos alimentarios es el conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.” (1)

#### **A. Número de comidas**

Según la Dra. Katherine García (2020) “El consumo de 5 comidas durante el día; dentro de ellas se encuentran las 3 principales y se añaden 2, una a media mañana y la otra a media tarde, catalogadas como “snacks”. (24)

#### **B. Frecuencia del tipo de alimentos**

Según la nutricionista Sara Abu Sabbah (2013) “Una alimentación saludable aquella en la que la mayoría de sus componentes son saludables que aportan los nutrientes que nuestro organismo necesita, y ello no solo se basa en el alimento sino también cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen con relación a las necesidades nutricionales”. (27)

#### **C. Tipo de preparación de las comidas principales**

Según la Revista ElSevier (2014) “Lo más importante de la cocción de los alimentos es hacerlos digeribles, eliminar bacterias que se encuentran cuando están crudos y hacerlos más deliciosos; pero algo importante es que, al someter un alimento a cualquier tipo de cocción, ésta altera la textura, sabor y sobre todo el valor nutricional de las mismas.” (33)

## **D. Consumo de bebidas**

Según la Guía Alimentaria para la población Peruana del Ministerio de Salud (MINSA, 2019) “La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda que se debe de tomar de 6 a 8 vasos de agua diariamente, ya que este es indispensable para nuestro cuerpo y no es almacenado en el organismo, es por ello que debe ser repuesta en el transcurso del día. Estas pueden ser de origen puro, jugos, infusiones. Cuando una persona realiza actividad física estas requieren de una mayor cantidad de consumo.” (28)

### **2.3.2. Estado nutricional antropométrico**

Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2020) refiere que es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud, evaluadas por medidas antropométricas. (3)

#### **A. Índice de masa corporal**

El Instituto Nacional de la Salud del Perú (INS) define al Índice de Masa Corporal como “la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona. Se le conoce también como índice de Quetelet, y su fórmula de cálculo es la siguiente:  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$ ”. (38)

## **2.4. Formulación de hipótesis.**

### **2.4.1. Hipótesis general.**

Existe relación significativa entre hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

#### **2.4.2. Hipótesis específicas.**

- Existe relación significativa entre el número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2022.
- Existe relación significativa entre la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.
- Existe relación significativa entre el tipo de preparación de las comidas principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.
- Existe relación significativa entre el consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

#### **2.5. Identificación de variables.**

##### **A) VARIABLE 1: Hábitos alimentarios**

Dimensiones:

- Número de comidas
- Frecuencia del tipo de alimentos
- Tipo de preparación de las comidas principales
- Consumo de bebidas

##### **B) VARIABLE 2: Estado nutricional antropométrico**

Dimensión:

- Índice de masa corporal

## 2.6. Definición Operacional de variables e indicadores.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
<b>Variable 1</b> Hábitos alimentarios	Conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.  <b>ONU-FAO (2015)</b>	Son los patrones constantes de la manera en que se alimentan los universitarios, siendo estas ya adoptadas desde la niñez que pueden variar por factores extrínsecos, como: número de comidas, frecuencia del tipo de alimentos, tipo de preparación de las comidas principales y consumo de bebidas.	Número de comidas	Muy saludable
				Saludable
				Insalubre
				Muy insalubre
			Frecuencia del tipo de alimentos	Muy saludable
				Saludable
				Insalubre
				Muy insalubre
			Tipo de preparación de las comidas principales	Muy saludable
				Saludable
				Insalubre
				Muy insalubre
Consumo de bebidas	Muy saludable			
	Saludable			
	Insalubre			
	Muy insalubre			
<b>Variable 2</b> Estado nutricional antropométrico	Es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, nutrición, estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud, evaluadas por medidas antropométricas.  <b>MINSA (2020)</b>	Es la valoración nutricional de una persona mediante la medición del índice de masa corporal; el cual está influido por varios factores como el estilo de vida, entorno social y condición de salud.	Índice de Masa Corporal	Bajo peso
				Normal
				Sobrepeso
				Obesidad

**Tabla N°1.** Definición operacional de variables e indicadores

**Fuente:** Autoras.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de investigación.

La presente investigación de acuerdo con la taxonomía del Dr. José Supo pertenece:

- **Según la intervención del Investigador el estudio es:** observacional, ya que no se realizó ninguna intervención para poder cambiar los resultados.
- **Según la planificación de la medición de variables de estudio es:** **prospectiva**, porque se utilizaron datos actuales los cuales se fueron recolectando de acuerdo con los instrumentos presentados.
- **Según el número de mediciones de la variable de estudio es:** **transversal**, debido a que los instrumentos se aplicaron en un solo momento.
- **Según el número de variables de interés la presente investigación es analítica**, porque se analizó las dos variables, siendo estas: “hábitos alimentarios” y “estado nutricional antropométrico”.

### 3.2. Nivel de Investigación

El nivel al que pertenece esta investigación es relacional, ya que estamos asociando nuestras 2 variables (hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico). (42)

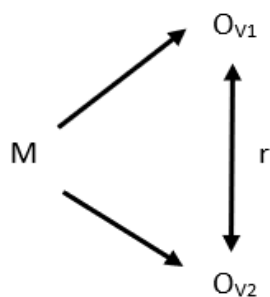
### 3.3. Métodos de investigación.

Los métodos utilizados de acuerdo con la teoría del investigador César Bernal son: inductivo, ya que primero se halló conclusiones particulares de cada variable y posterior se llegó a una conclusión general; analítico, ya que se analizó cada dimensión de hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico y cuantitativa, ya que se realizó las mediciones de las variables ya mencionadas. (43)

### 3.4. Diseño de investigación.

La presente investigación fue de diseño no experimental transeccional correlacional; ya que no se realizó ninguna intervención, solamente se analizó el contexto, y esto fue dado solo en un momento determinado, se buscó la relación entre ambas variables; de acuerdo con la definición de Hernández, Fernández y Baptista. (44)

Esquematisando:



En donde:

✓ **M** = Muestra

- ✓  $O_1$  = Observación de la variable 1: Hábitos alimentarios
- ✓  $O_2$  = Observación de la variable 2: Estado nutricional antropométrico
- ✓  $r$  = Correlación

### **3.5. Población y muestra.**

#### **3.5.1. Población**

Estuvo conformada por 158 estudiantes que pertenecen a la EFP Enfermería de la UNDAC Filial Tarma, de la cual 35 estudiantes fueron del I semestre, 23 estudiantes del III semestre, 30 estudiantes del V semestre, 40 estudiantes pertenecen al VII semestre y 30 estudiantes del IX semestre.

#### **3.5.2. Muestra**

Fue una muestra finita y heterogénea; se escogió el muestreo no probabilístico censal, la cual llega a ser 75 estudiantes, 15 de cada semestre.

#### **Criterios de inclusión:**

Se incluyeron al estudio a los estudiantes que:

- Pertenecieron a la Escuela Profesional de Enfermería Filial Tarma.
- Edad: 16 a 23 años
- Estudiantes en condición regular (que llevan asignaturas en un solo semestre).
- Acepten firmar el consentimiento informado

#### **Criterios de exclusión:**

- No pertenecen a la Escuela Profesional de Enfermería Filial Tarma.
- Estudiantes en condición de irregular (que lleven asignaturas en distintos semestres).
- Estudiantes con alguna enfermedad metabólica.



- No acepten firmar el consentimiento informado.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnica.**

**Entrevista.** Se utilizó esta técnica y se interrogó a cada uno de los estudiantes para la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión del presente trabajo de investigación.

**Documentación.** Se tomó la identificación según el Documento Nacional de Identidad (DNI) de cada estudiante, para incluirlos en el registro.

#### **3.6.2. Instrumentos.**

Se utilizó un cuestionario para la variable hábitos alimentarios (ver anexo 1.1). Este instrumento estuvo compuesto de 18 preguntas de acuerdo con las dimensiones de la variable “hábitos alimentarios”, además se optó por este debido a que nos permitirá conocer de forma más específica sus hábitos alimentarios; dentro de ello se incluyó las dimensiones: número de comidas (que consta de 3 preguntas), frecuencia del tipo de alimentos (que consta de 11 preguntas), tipo de preparación de las comidas principales (que consta de 2 preguntas) y consumo de bebidas (que consta de 2 preguntas). Las preguntas de la encuesta son con respuestas politómicas y todas contaban con 4 opciones para poder escoger. Al finalizar el cuestionario, se evaluó si el alumno presenta hábitos alimentarios muy saludables, saludables, muy insalubres o insalubres.

Para la variable estado nutricional antropométrico se utilizó como instrumento un registro (ver anexo 1.2). En el cual se recopilaban los datos de peso y talla para así poder valorar del índice de masa corporal, y luego fue categorizado como: bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad.

### 3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.

La selección de los instrumentos de recolección de datos fue en base al objetivo; un cuestionario para la variable hábitos alimentarios y otro fue el registro para estado nutricional antropométrico, en las cuales están presentes las variables, dimensiones. Para el primero ubicamos ítems con respuestas politómicas. Para el segundo los datos cuantitativos.

La validez de contenido del cuestionario de la variable hábitos alimentarios fue realizada por 3 expertos; Dra. Teodora Prado Inocente, Mg. Nilda Cuyubamba Damián y Dra. Miriam Zulema Espinoza Véliz, quienes dieron aprobación al instrumento con **0,796**, siendo **validez y concordancia aceptable**.

INTERPRETACIÓN	
Menor que 0.60	Validez y concordancia inaceptables
Entre 0.60 y 0.70	Validez y concordancia deficientes
Entre 0.71 y 0.80	Validez y concordancia aceptable
Entre 0.81 y 0.90	Validez y concordancia buenas
Mayor que 0.90	Validez y concordancia excelentes

Sobre la confiabilidad se realizó con Alfa de Cronbach para instrumentos de recolección de datos cuyos ítems contengan respuestas politómicas teniendo como resultado el constructo en una escala con índice de **muy buen nivel de fiabilidad = ,798**.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
798	,18

Índice	Nivel de fiabilidad	Valor de Alfa de Cronbach
1	Excelente	]0,9 - 1]
2	Muy bueno	]0,7 - 0,9]
3	Bueno	]0,5 - 0,7]
4	Regular	]0,3 - 0,5]
5	Deficiente	[0 - 0,3]

*Fuente: Tuapanta, Duque y Mena (2017)*

### 3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Después de recolectar datos, se realizó un análisis de estos utilizando programas estadísticos, entre ellos Excel para el vaciamiento de datos, IBM SPSS Statistics versión 22 para las tablas cruzadas y Minitab 18 para la elaboración de los gráficos de dispersión.

### 3.9 Tratamiento Estadístico.

Primero se procedió a pasar las preguntas del cuestionario realizado, cada una de ellas con su respectiva categorización, después se hizo el vaciamiento de datos de los cuestionarios rellenos.

Después de ello se realizó la elección del estadístico, según nuestro tipo de estudio el cual es correlacional, entonces como la elección de la prueba fue no paramétrica, se analizó las variables y se decidió escoger la prueba no paramétrica Rho de Spearman, ya que nuestras variables no son dicotómicas, sino politómicas; y por último se realizó la interpretación de la prueba estadística aceptando la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula.

Se elaboraron tablas cruzadas considerando los resultados registrados de ambas variables y se realizaron gráficos de dispersión con regresión lineal para determinar la relación de las variables.

### **3.10 Orientación ética filosófica y epistémica.**

Dicha investigación estimó en su desarrollo principios éticos que avalaron la confidencialidad, honestidad, autonomía, justicia y beneficencia para con cada uno de los participantes. Los datos que se recolectaron fueron fuente de primera mano, es decir datos primarios; este se dio tras la aprobación de un consentimiento informado y un cuestionario que estuvo detallado y explicado antes de su realización.

Así mismo, ambas investigadoras nos comprometimos a cumplir con el reglamento de códigos de ética de nuestra institución.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Descripción del trabajo de campo.**

El trabajo fue aplicado a los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión-Filial Tarma, cuya abreviatura es UNDAC, ubicada en el barrio de Sacsamarca en la ciudad de Tarma, distrito de Tarma, departamento de Junín.

Primero se aplicó virtualmente el cuestionario a los estudiantes debido a que por el tema de Covid-19 no estaba permitido asistir a la Universidad, primero se pidió permiso al director de la universidad para la aplicación, posterior para se hizo coordinaciones previas con los docentes de cada ciclo para el ingreso a sus clases virtuales y poder hacerles de conocimiento a los estudiantes el cuestionario y así ellos puedan rellenarlo.

Nos encargamos de filtrar a los estudiantes que serían partícipes del estudio de acuerdo con los nuestros criterios de exclusión e inclusión para así poder tener la muestra.

Posterior a ello, cuando hubo retorno de clases semi presenciales, se coordinó de igual forma con los docentes para poder asistir al campus de la universidad y así realizar la toma de medidas antropométricas (peso y talla), concretando con el uso de una balanza para el peso y una cinta métrica para la talla.

## 4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.

### 4.2.1 Para el objetivo general

**Tabla 1.** *Estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, agrupados según sus Hábitos alimentarios y Estado Nutricional antropométrico*

		Estado nutricional antropométrico				Total
		Obesidad	Sobrepeso	Normal	Bajo peso	
Hábitos alimentarios	Muy saludable	0 (0%)	2 (2,7%)	4 (5,3%)	0 (0%)	6 (8%)
	Saludable	2 (2,7%)	9 (12%)	38 (50,6%)	0 (0%)	49 (65,3%)
	Insalubre	3 (5%)	6 (8%)	9 (12,1%)	2 (2,7%)	20 (26,7%)
	Total	5 (6,7%)	17 (22,7%)	51 (68%)	2 (2,7%)	75 (100%)

**Fuente:** *Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro “Estado Nutricional Antropométrico”*

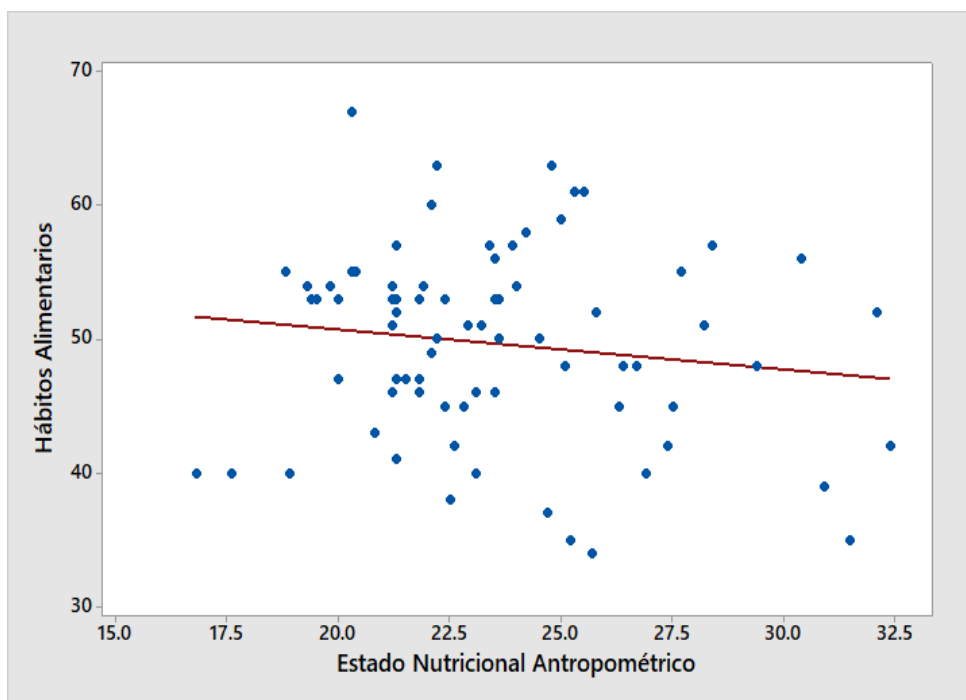
### Interpretación

Observamos en la tabla N°1 que el 68% de estudiantes, presentaron un estado nutricional antropométrico normal; mientras que la minoría fue 2,7%, mostrándose con estado nutricional antropométrico de bajo peso. En cuanto a hábitos alimentarios podemos observar que el 65,3% de estudiantes, presentaron hábitos alimentarios saludables; seguido del 26,7% que presentaron hábitos alimentarios insalubres; y solo el 8% presentó hábitos alimentarios muy saludables.

También se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes que representan el 50,6%, tienen hábitos saludables y presentan un estado

nutricional antropométrico normal; así mismo, se evidencia que el 12,1% de los estudiantes presentó un estado nutricional antropométrico normal a pesar de tener hábitos alimentarios insalubres.

**Gráfico 1.** Estudiantes de enfermería de *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según sus Hábitos alimentarios y Estado Nutricional antropométrico



**Fuente:** *Tabla 1*

<b>Coefficiente de correlación</b>	r = - 0,103
<b>Dirección de relación</b>	Negativa

### Interpretación

Se observa que existe una correlación muy débil entre ambas variables: hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en los estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma* en el año 2022.

Así mismo, se puede observar que la dirección de la relación es negativa, es decir a menor hábitos alimentarios saludables mayor estado nutricional antropométrico presentarán.

#### 4.2.2. Para el objetivo específico 1

**Tabla 2.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según su consumo de número de comidas y Estado Nutricional Antropométrico.

		Estado nutricional antropométrico				Total
		Obesidad	Sobrepeso	Normal	Bajo peso	
Número de comidas	Muy saludable	0 (0%)	1 (1,3%)	1 (1,3%)	0 (0%)	2 (2,7%)
	Saludable	1 (1, 4%)	13 (17,4%)	36 (48%)	0 (0%)	50 (66,7%)
	Insalubre	4 (5,3%)	3 (4%)	12 (16%)	1 (1,3%)	20 (26,7%)
	Muy insalubre	0 (0%)	0 (0%)	2 (2,7%)	1 (1,3%)	3 (4%)
	Total	5 (6,7%)	17 (22,7%)	51 (68%)	2 (2,7%)	75 (100%)

**Fuente:** Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro “Estado Nutricional Antropométrico”

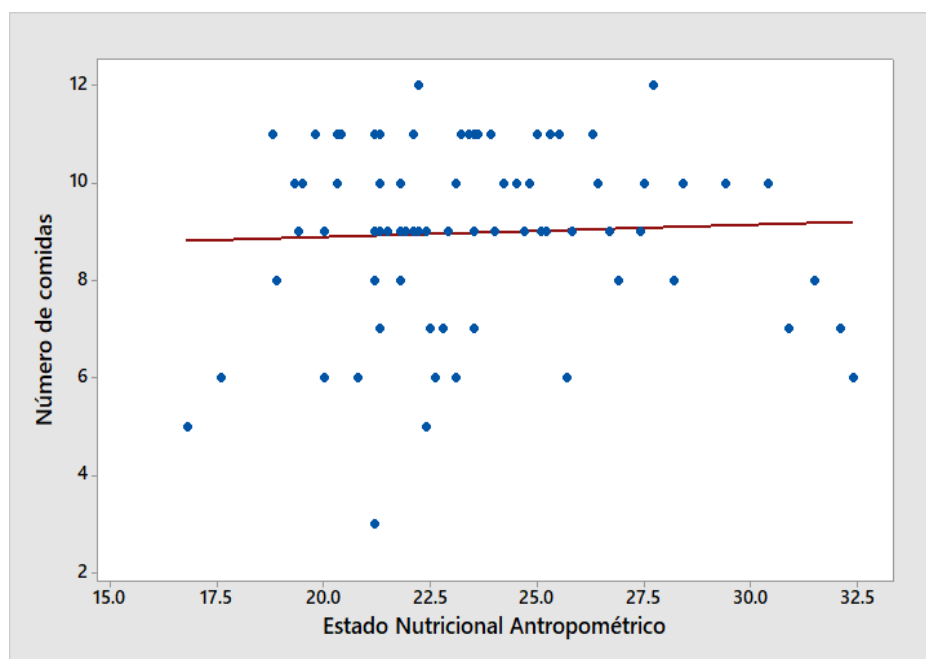
#### Interpretación

Se puede observar en la Tabla N°2 que solamente el 2,7% de los estudiantes consume el número de comidas de forma muy saludable, y el 26,7% de los estudiantes encuestados consume de manera insalubre.

Así mismo, observamos que el 16% de los estudiantes presentan un estado nutricional antropométrico normal a pesar de consumir de forma muy insalubre el número de comidas, y el 13% consume de forma saludable el número de comidas, pero aun así presentan un estado nutricional antropométrico de sobrepeso.



**Gráfico 2.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según su consumo de número de comidas y Estado Nutricional Antropométrico.



**Fuente:** Tabla 2

<b>Coefficiente de correlación</b>	r = 0,069
<b>Dirección de relación</b>	Positiva

### Interpretación

Los resultados muestran que no existe correlación alguna entre la dimensión de consumo de número de comidas y la variable estado nutricional antropométrico en los estudiantes de Enfermería de la *UNDAC Filial Tarma* en el año 2022.

Se puede observar que la dirección de la relación es positiva entre la dimensión y variable, es decir a mayor consumo de número de comidas, mayor estado nutricional antropométrico presentarán.

#### 4.2.3 Resultados para el objetivo específico 2

**Tabla 3.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según la frecuencia del tipo de alimentos y Estado Nutricional Antropométrico.

		Estado nutricional antropométrico				Total
		Obesidad	Sobrepeso	Normal	Bajo peso	
Frecuencia del tipo de alimentos	Muy saludable	1 (1,4%)	3 (4%)	7 (9,3%)	0 (0%)	11 (14,7%)
	Saludable	1 (1,4%)	8 (10,7%)	38 (50,7%)	0 (0%)	47 (62,7%)
	Insalubre	3 (4%)	6 (8%)	6 (8%)	2 (2,7%)	17 (22,7%)
	Total	5 (6,7%)	17 (22,7%)	51 (68%)	2 (2,7%)	75 (100%)

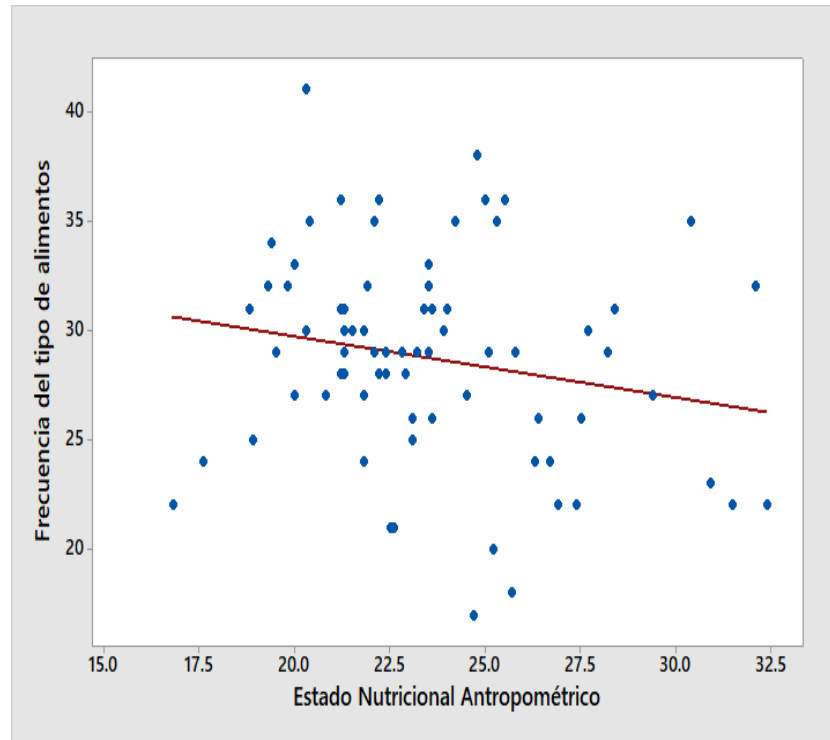
**Fuente:** Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro “Estado Nutricional Antropométrico”

#### Interpretación

Observamos en la Tabla N°3 que 62,7% de los estudiantes presentan un consumo muy saludable según la frecuencia del tipo de alimentos y el 22,7% presentan un consumo insalubre en cuanto a la frecuencia del tipo de alimentos.

Así mismo, se observa que el 10,7% de los estudiantes presenta un estado nutricional antropométrico de sobrepeso a pesar de llevar un consumo saludable de la frecuencia del tipo de alimentos. Un 8% presenta un estado nutricional antropométrico normal y consume de forma insalubre la frecuencia del tipo de alimentos.

**Gráfico 3.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según la frecuencia del tipo de alimentos y Estado Nutricional Antropométrico.



**Fuente:** *Tabla 3*

<b>Coefficiente de correlación</b>	$r = -0,198$
<b>Dirección de relación</b>	Negativo

### Interpretación

Los resultados muestran que hay una correlación negativa muy débil entre la dimensión: frecuencia del tipo de alimentos y la variable estado nutricional antropométrico en los estudiantes de Enfermería de la *UNDAC Filial Tarma* en el año 2022.

Se puede observar que la dirección de la relación es negativa entre las variables, es decir a mayor frecuencia del tipo de alimentos, mayor estado nutricional antropométrico presentarán.

#### 4.2.4 Resultados para el objetivo específico 3

**Tabla 4.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según el tipo de preparación de las comidas principales y Estado Nutricional Antropométrico.

		Estado nutricional antropométrico				Total
		Obesidad	Sobrepeso	Normal	Bajo peso	
Tipo de preparación de las comidas principales	Muy saludable	2 (2,7%)	4 (5,3%)	23 (30,7%)	1 (1,3%)	30 (40%)
	Saludable	1 (1,3%)	6 (8%)	15 (20%)	0 (0%)	22 (29,3%)
	Insalubre	1 (1,3%)	5 (6,7%)	6 (8%)	0 (0%)	12 (16%)
	Muy insalubre	1 (1,3%)	2 (2,7%)	7 (9,3%)	1 (1,3%)	11 (14,7%)
	Total	5 (6,7%)	17 (22,7%)	51 (68%)	2 (2,7%)	75 (100%)

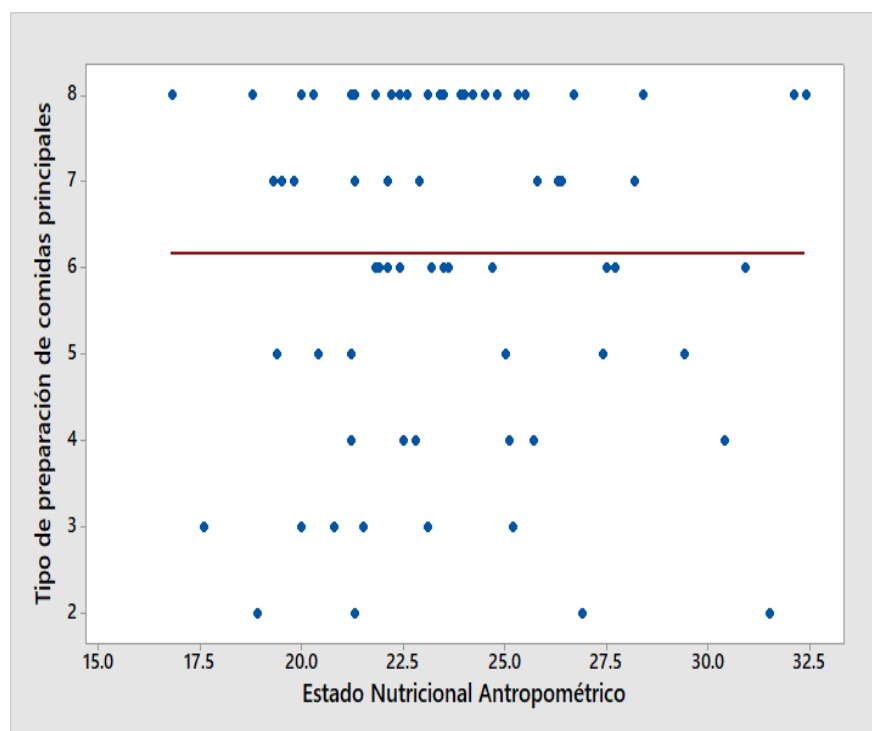
**Fuente:** Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro "Estado Nutricional Antropométrico"

#### Interpretación.

En la Tabla N°4 podemos observar que el 40% de los estudiantes preparan sus comidas principales de manera muy saludable, seguido de un 29,3% que se encuentran en saludable, y encontramos un 14,7% que preparan sus comidas principales de manera muy insalubre.

También podemos observar que el 30,7% de los estudiantes presentan un estado nutricional antropométrico normal y el tipo de preparación de las comidas principales es muy saludable. Sin embargo, también encontramos que el 5,3% de estudiantes presentaron un estado nutricional antropométrico de sobrepeso y el tipo de preparación de las comidas principales es muy saludable.

**Gráfico 4.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según el tipo de preparación de las comidas principales y Estado Nutricional Antropométrico.



**Fuente:** *Tabla 4*

<b>Coefficiente de correlación</b>	$r = 0,006$
<b>Dirección de relación</b>	Positivo

### Interpretación

Los resultados muestran que no existe correlación alguna entre la dimensión del tipo de preparación de comidas principales y la variable estado nutricional antropométrico en los estudiantes de Enfermería de la *UNDAC Filial Tarma* en el año 2022.

Se puede observar que la dirección de la relación es positiva entre las variables, es decir a mayor tipo de preparación de comidas principales, mayor estado nutricional antropométrico presentarán.

#### 4.2.5. Resultados para el objetivo específico 4

**Tabla 5.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Filial Tarma*, agrupados según el consumo de bebidas y Estado Nutricional Antropométrico.

	Estado nutricional antropométrico				Total
	Obesidad	Sobrepeso	Normal	Bajo peso	
Consumo de bebidas Muy saludable	0 (0%)	2 (2,7%)	3 (4%)	0 (0%)	5 (6,7%)
Saludable	2 (2,7%)	11 (14,7%)	23 (30,7%)	1 (1,3%)	37 (49,3%)
Insalubre	1 (1,3%)	1 (1,3%)	23 (30,7%)	1 (1,3%)	26 (34,7%)
Muy insalubre	2 (2,7%)	3 (4%)	2 (2,7%)	0 (0%)	7 (9,3%)
Total	5 (6,7%)	17 (22,7%)	51 (68%)	2 (2,7%)	75 (100%)

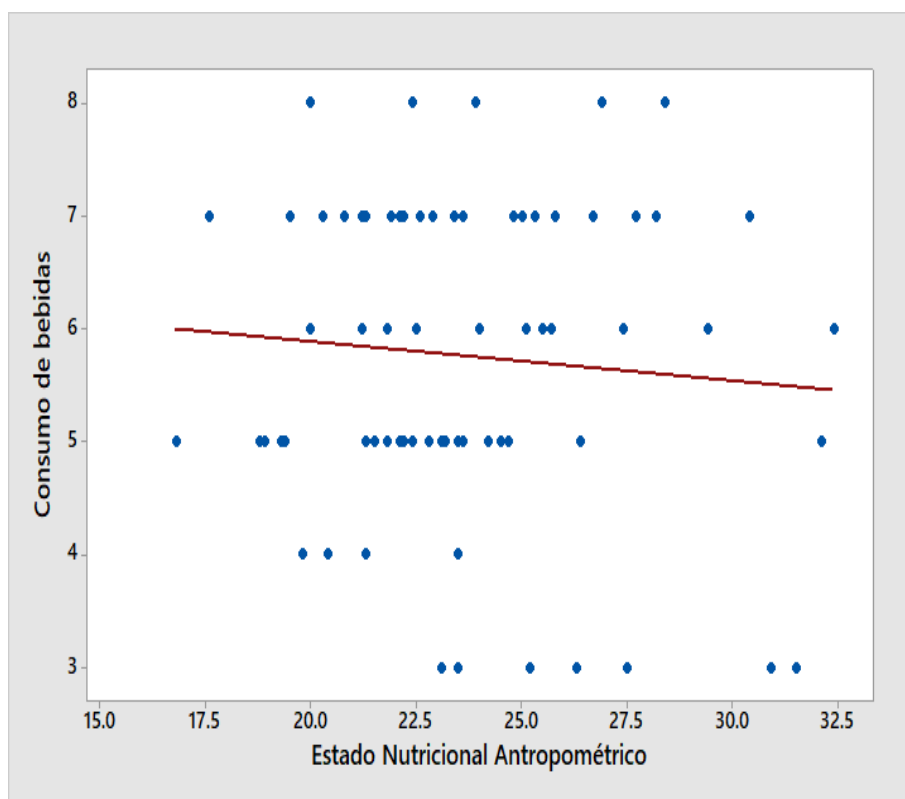
**Fuente:** Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro "Estado Nutricional Antropométrico"

#### Interpretación.

Podemos observar en la tabla N°5 que el 49,3% de los estudiantes consume bebidas de manera saludable y solo un 9,3% consume bebidas de forma muy insalubre.

Así mismo, encontramos que el 30,7% de los estudiantes consumen bebidas de manera saludable y de igual forma el mismo porcentaje consume bebidas de manera muy insalubre.

**Gráfico 5.** Estudiantes de enfermería de la *UNDAC Carrión Filial Tarma*, agrupados según el consumo de bebidas y Estado Nutricional Antropométrico.



**Fuente:** *Tabla 5*

<b>Coefficiente de correlación</b>	$r = -0,019$
<b>Dirección de relación</b>	Negativo

**Interpretación.**

Los resultados muestran que no existe correlación alguna entre la dimensión consumo de bebidas y la variable estado nutricional antropométrico en los estudiantes de Enfermería de la *UNDAC Filial Tarma* en el año 2022.

Se puede observar que la dirección de la relación es negativa entre las variables, es decir a mayor consumo de bebidas, mayor estado nutricional antropométrico presentarán.

#### 4.3. Prueba de Hipótesis.

##### 4.3.1 Hipótesis General

###### *Formulación de hipótesis*

H <sub>0</sub>	No existe relación significativa entre hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.
H <sub>1</sub>	Existe relación significativa entre hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

###### *Nivel de significancia*

$\alpha = 0,05$

###### *Valor de probabilidad*

			Estado nutricional antropométrico	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	1,000	-,103
		Sig. (bilateral)	.	,380
		N	75	75
	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	-,103	1,000
		Sig. (bilateral)	,380	.
		N	75	75

**Fuente: Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro "Estado Nutricional Antropométrico"**

$p = 0,380$  Sig. (bilateral)

###### *Decisión y conclusión*

Como el valor de probabilidad  $P = 0,380$  es mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

Esto nos permite concluir en un 95% de confianza que, no existe relación significativa entre hábitos alimentarios con el estado nutricional



antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

#### 4.3.2 Hipótesis Específico 1

##### **Formulación de hipótesis**

H <sub>0</sub>	No existe relación significativa entre el número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2022.
H <sub>1</sub>	Existe relación significativa entre el número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería de la UNDAC Tarma, 2022.

##### **Nivel de significancia**

$\alpha = 0,05$

##### **Valor de probabilidad**

			Estado nutricional antropométrico	Número de comidas
Rho de Spearman	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	1,000	,069
		Sig. (bilateral)	.	,557
		N	75	75
	Número de comidas	Coefficiente de correlación	,069	1,000
		Sig. (bilateral)	,557	.
		N	75	75

**Fuente: Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro "Estado Nutricional Antropométrico"**

$p = 0,557$  Sig. (bilateral)

##### **Decisión y conclusión**

Como el valor de probabilidad  $P = 0,557$  es mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

Esto nos permite concluir en un 95% de confianza que, no existe relación significativa entre el número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2022.

### 4.3.3 Hipótesis Específico 2

#### Formulación de hipótesis

H <sub>0</sub>	No existe relación significativa entre la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.
H <sub>1</sub>	Existe relación significativa entre la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

#### Nivel de significancia

$\alpha = 0,05$

#### Valor de probabilidad

			Estado nutricional antropométrico	Frecuencia del tipo de alimentos
Rho de Spearman	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	1,000	-,198
		Sig. (bilateral)	.	,088
		N	75	75
	Frecuencia del tipo de alimentos	Coefficiente de correlación	-,198	1,000
		Sig. (bilateral)	,088	.
		N	75	75

**Fuente: Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro "Estado Nutricional Antropométrico"**

$p = 0,088$  Sig. (bilateral)

#### Decisión y conclusión

Como el valor de probabilidad  $P = 0,088$  es mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

Esto nos permite concluir en un 95% de confianza que, no existe relación significativa entre la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

#### 4.3.4 Hipótesis Específico 3

##### Formulación de hipótesis

H <sub>0</sub>	No existe relación significativa entre el tipo de preparación de las comidas principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Carrión Filial Tarma, 2022.
H <sub>1</sub>	Existe relación significativa entre el tipo de preparación de las comidas principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Carrión Filial Tarma, 2022.

##### Nivel de significancia

$\alpha = 0,05$

##### Valor de probabilidad

			Estado nutricional antropométrico	Tipo de preparación de las comidas principales
Rho de Spearman	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	1,000	,006
		Sig. (bilateral)	.	,960
		N	75	75
	Tipo de preparación de las comidas principales	Coefficiente de correlación	,006	1,000
		Sig. (bilateral)	,960	.
		N	75	75

**Fuente: Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro "Estado Nutricional Antropométrico"**

$p = 0,960$  Sig. (bilateral)

##### Decisión y conclusión

Como el valor de probabilidad  $P = 0,960$  es mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

Esto nos permite concluir en un 95% de confianza que, no existe relación significativa entre el tipo de preparación de las comidas principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

#### 4.3.5 Hipótesis Específico 4

##### Formulación de hipótesis

H <sub>0</sub>	No existe relación significativa entre el consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.
H <sub>1</sub>	Existe relación significativa entre el consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

##### Nivel de significancia

$\alpha = 0,05$

##### Valor de probabilidad

			Estado nutricional antropométrico	Consumo de bebidas
Rho de Spearman	Estado nutricional antropométrico	Coefficiente de correlación	1,000	-,019
		Sig. (bilateral)	.	,874
		N	75	75
	Consumo de bebidas	Coefficiente de correlación	-,019	1,000
		Sig. (bilateral)	,874	.
		N	75	75

**Fuente: Cuestionario de Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios y hoja de registro "Estado Nutricional Antropométrico"**

$p = 0,874$  Sig. (bilateral)

##### Decisión y conclusión

Como el valor de probabilidad  $P = 0,874$  es mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

Esto nos permite concluir en un 95% de confianza que, no existe relación significativa entre el consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022.

#### **4.4. Discusión de resultados.**

La presente investigación pretende verificar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en los estudiantes de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Tras evaluar y analizar de los datos obtenidos, tuvimos como resultado que, para la hipótesis general que se planteó, no existe relación significativa entre las variables porque observamos el valor de  $p = 0,380$ , esta es mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ , lo cual hace referencia a una significancia débil y negativa, ello nos indica que estadísticamente los hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico no se relacionan, sin embargo más de la mitad de la población que tuvieron hábitos alimentarios saludables, mostraron también un estado nutricional antropométrico adecuado, con una variación mínima, esta última se debería a otras causas como la condición social, el estilo de vida, condiciones de la salud, etc.

También se evidenció que 17 (22.7%) universitarios padecen de sobrepeso, 5 (6.7%) de obesidad y 2 (2,7%) tienen bajo peso; estos datos si bien es cierto se encuentran en menor prevalencia, podrían complicarse y ser perjudicial para la salud de los estudiantes, y un riesgo para adquirir enfermedades cardiovasculares. (6)

De igual forma en el estudio de **Mondragón Gloria y Vilchez Sonia (2020)**, en el que asociaron hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria, no existió relación, aun cuando el 56.8% de su población tuvo hábitos alimenticios inadecuados, y un 60.2% presentó un estado

nutricional inadecuado, aduciendo que la diferencia pudo deberse a otros factores externos a la alimentación, como el sedentarismo por la cuarentena debido a la pandemia, fecha en la que se desarrolló la investigación. (14)

Dichos resultados mencionados de ambos estudios difieren con la investigación realizada por **León y Mallqui (2019)**, en la que vincula hábitos alimenticios y el índice de masa corporal de universitarios, sus resultados arrojan que un 80.5% de los estudiantes presentan hábitos alimenticios inadecuados, y de igual forma más de la mitad de estudiantes presentan un índice de masa corporal alterado, respaldando su hipótesis de investigación, estos hábitos inadecuados son omitir una o varias de las comidas principales, consumo excesivo de carbohidratos, comidas rápidas y productos ultra-procesados, en relación del IMC con los hábitos alimentarios existe mayor incidencia de sobrepeso 65.2% y obesidad tipo I 15.7% directamente relacionado a hábitos de alimentación inadecuados lo cual puede desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles. (15)

Se evidenció también en relación con las dimensiones de la variable hábitos alimentarios; los ítems con mayores hábitos saludables fueron la frecuencia del tipo de alimentos que consumen los estudiantes, con un 77.4%; seguidamente el número de comidas al día 69.4%, igual que el tipo de preparación de alimentos; y el ítem con mayor porcentaje en hábitos no saludables en comparación con las otras dimensiones fue el de consumo de bebidas con un 44% de los estudiantes. Estos resultados en relación con el estado nutricional antropométrico, nos muestra que en la dimensión frecuencia de tipos de alimentos se encuentra el mayor porcentaje (60%) de estudiantes que además de tener hábitos alimentarios saludables, tienen un estado nutricional normal.

La investigación de **León, Obregón y Ojeda (2021)** evidencia una similitud en los resultados de sus dimensiones a nuestro estudio, hablamos en referencia al número de comidas al día que el 85.6% es adecuado y la diferencia inadecuada; así como el tipo de alimentos en el que solo el 22.2% es inadecuado, sin embargo, en este estudio si existe una relación directa entre sus variables estado nutricional y hábitos alimenticios. (12)

En contraste con el estudio de **Valdez (2021)** que sus resultados mostraron que los estudiantes mostraron mayores hábitos saludables en uno de sus ítems, el consumo de agua (84.2%) y el menor hábito saludable fue el consumo de las tres comidas principales con un (68.1%). (11)

Según el nivel de significancia en nuestras hipótesis planteadas, no existe relación significativa entre nuestras dimensiones de hábitos alimentarios y la variable estado nutricional antropométrico. Sin embargo, **Ruiton (2020)** en su estudio relacional con las mismas variables, aplicó en 120 alumnos de una institución educativa, un instrumento (cuestionario) elaborado por la investigadora en el que consideró dos dimensiones iguales, el tipo de alimentos y frecuencia de consumo, en ambos ítems logra obtener una significancia moderada y positiva. (13)

## CONCLUSIONES

De acuerdo con la investigación realizada en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, podemos concluir en los siguientes puntos:

1. El 68% de estudiantes, presentaron un estado nutricional antropométrico normal; mientras la minoría fue 2,7%, mostrándose con un estado nutricional antropométrico de bajo peso. En cuanto a hábitos alimentarios podemos observar que el 65,3% de estudiantes, presentaron hábitos alimentarios saludables; seguido del 26,7% que presentaron hábitos alimentarios insalubres; y solo el 8% presentó hábitos alimentarios muy saludables. Además, no se halló relación significativa entre hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico, aceptando la  $H_0 (P = 0,380 > \alpha = 0,05)$ .
2. En cuanto al número de comidas, el 48% consume de forma saludable y presentaron un estado nutricional antropométrico normal y. Además, no se halló relación significativa entre la dimensión número de comidas con el estado nutricional antropométrico, aceptando la  $H_0 (P = 0,557 > \alpha = 0,05)$ .
3. En cuanto a la frecuencia del tipo de alimentos, el 50,7% lleva un consumo saludable y presenta un estado nutricional antropométrico normal. Además, no se halló relación significativa entre la frecuencia del tipo de alimentos con el estado nutricional antropométrico, aceptando la  $H_0 (P = 0,088 > \alpha = 0,05)$ .
4. En cuanto al tipo de preparación de las comidas principales, el 30,7% lleva un consumo muy saludable y presentaron un estado nutricional antropométrico normal. Además, no se halló relación significativa entre el tipo de preparación de las comidas principales con el estado nutricional antropométrico, aceptando la  $H_0 (P = 0,960 > \alpha = 0,05)$ .
5. Y en cuanto a la última dimensión, encontramos una igualdad, el 30,7% de los estudiantes consumen bebidas de manera saludable y presentan un estado



nutricional antropométrico normal, así mismo, el mismo porcentaje presentó un consumo de bebidas insalubre y presentó un estado nutricional antropométrico normal. Además, no se halló relación significativa entre el consumo de bebidas con el estado nutricional antropométrico, aceptando la  $H_0$  ( $P = 0,874 > \alpha = 0,05$ ).

## **RECOMENDACIONES**

- Esperamos que el presente estudio sea de aporte a investigaciones a realizarse en el futuro, especialmente por parte de los profesionales de salud, quienes están ligados a estos temas que gran relevancia tienen en la actualidad.
- Realizar estudios de investigación de tipo experimental para poder seguir promoviendo hábitos alimentarios saludables.
- Si bien es cierto un punto fuerte de Enfermería es el nivel preventivo promocional, es por ello por lo que se debe de dar la importancia que corresponde al tema de la alimentación, puesto que de esto depende mucho evitar enfermedades no transmisibles causadas muchas de ellas por hábitos alimentarios insalubres.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONU - FAO). Glosario de términos. [Online]; 2015. Acceso 22 de Octubre de 2022. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>.
2. Ministerio de Salud (MINSA). Plataforma digital única del Estado Peruano. [Online]; 2021. Acceso 22 de Octubre de 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/483609-minsa-55-4-de-personas-tuvo-mas-apetito-durante-la-cuarentena>.
3. Ministerio de Salud. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la persona adulta. [Online].; 2012. Acceso 17 de Junio de 2022. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/225/CENAN-0067.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
4. Instituto Nacional de Salud (INS). Sala Situacional Estado Nutricional de la Población Adulta 2017 - 18. [Online]; 2020. Acceso 22 de Octubre de 2022. Disponible en: [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala\\_nutricional/sala\\_3/2020/sala\\_situacional\\_estado\\_nutricional\\_de\\_la\\_poblacion\\_adulta\\_2017-18.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/2020/sala_situacional_estado_nutricional_de_la_poblacion_adulta_2017-18.pdf).
5. Mauricio S. La gran deuda nutricional para este 2022. [Online]; 2022. Acceso 22 de Octubre de 2022. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/expertos/la-gran-deuda-nutricional-para-este-2022-noticia-1383849>.
6. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Online]; 2021. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

7. Instituto Nacional de Salud (INS). Perú es el tercer país de la región en obesidad y sobrepeso. Observa T - Perú. [Online]; 2019. Acceso 17 de Juniode 2022. Disponible en: [https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-y-sobrepeso#:~:text=%E2%80%9CEn%20la%20%C3%BAltima%20d%C3%A9cada%2C%20el,las%20Naciones%20Unidas%20\(WFP\).](https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/272-peru-es-el-tercer-pais-de-la-region-en-obesidad-y-sobrepeso#:~:text=%E2%80%9CEn%20la%20%C3%BAltima%20d%C3%A9cada%2C%20el,las%20Naciones%20Unidas%20(WFP).)
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles. Lima: Instituto Nacional de Estadística e Informática.
9. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAM). Más del 60% de peruanos mayores de 15 años de siete regiones padecen de exceso de peso. Instituto Nacional de Salud. [Online]; 2019. Acceso 17 de Juniode 2022. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/mas-del-60-de-peruanos-mayores-de-15-anos-de-siete-regiones-padecen-de-exceso-de->
10. Deleg S, Arpi M, Aguirre R. Relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios de los escolares pertenecientes a las Unidades Educativas José Rafael Arízaga y Sagrado Corazón, Cuenca. Revista Médica Ocronos. 2018.
11. Valdez X. Evaluación nutricional antropométrica y hábitos alimentarios en el colegio Melitón Carvajal del Nivel Primaria 2019. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal, 2021.
12. León S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. Tesis para optar por el título de

- Profesional de Licenciado en Enfermería. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2021.
- 13.** Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Tesis para optar el Grado Académico de Maestra en Salud Pública. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal, 2020.
  - 14.** Mondragon G, Vilchez S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos del 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular "De la Cruz" Pueblo Libre 2020. Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería. Ica: Universidad Autónoma de Ica, 2020.
  - 15.** León L, Mallqui J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, 2019. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería. Barranca: Universidad Nacional de Barranca, 2019.
  - 16.** Pizarro N. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, 2018. Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2019.
  - 17.** Milián Y. Hábitos alimentarios y estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, semestre 2017-II, Lambayeque. Tesis para optar el Título de Licenciada en Nutrición Humana. Chiclayo: Universidad Particular de Chiclayo, 2019.
  - 18.** Solís K. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de un Instituto Superior Público de la provincia de Huancayo en el año 2018. Tesis para optar el

- Grado Académico de Maestra en Salud Pública. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019.
19. Caballero C. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina del VII ciclo de la Universidad Privada de Tacna, 2017. Tesis para obtener el Grado Académico de Magister en Docencia Universitaria y Gestión Educativa. Tacna: Universidad Privada de Tacna, 2019.
  20. Cacha P, Garcia L. Hábitos alimenticios y su relación con el Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, 2017. Tesis para optar el título profesional de Licenciados en Enfermería. Callao: Universidad Nacional del Callao, 2018.
  21. Huisacayna F, Ninahuaman L, Figueroa M. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga de Ica" Setiembre 2016 - Agosto 2017. Revista "Enfermería a la Vanguardia". 2017.
  22. Confederación de Consumidores y Usuarios (CEUN). Hábitos Alimentarios Saludables. [Online].; 2008. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: [http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0\\_1163\\_1.pdf](http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf).
  23. Muñoz G. 9 consejos médicos para una alimentación más saludable. [Online]; 2018. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/estudiantes-de-ciencias-de-la-salud/consejos-medicos-alimentacion-sana>.
  24. Infosalus. Por qué se recomienda hacer 5 ingestas de comida al día y no 3. [Online]; 2020. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en:

- <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-recomienda-hacer-ingestas-comida-dia-no-20190119131818.html>.
- 25.** Clínica en Especialidades Dietoterapéuticas. El secreto: 5 tiempos de comida al día. [Online]; 2022. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: [https://www.carmenlia.com/Articulos/5\\_comidas\\_al\\_dia/5\\_tiempos\\_de\\_comida\\_al\\_d%C3%83%C2%ADa.pdf](https://www.carmenlia.com/Articulos/5_comidas_al_dia/5_tiempos_de_comida_al_d%C3%83%C2%ADa.pdf).
- 26.** Gestión. La mayoría de peruanos percibe que se alimenta bien, pero más de un tercio nunca consume refrigerios a diario. [Online]; 2019. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://gestion.pe/fotogalerias/la-mayoria-de-peruanos-percibe-que-se-alimenta-bien-pero-mas-de-un-tercio-nunca-consume-refrigerios-a-diario-noticia/#:~:text=Si%20bien%20la%20mayor%C3%ADa%20de,frutas%20y%20carne%20de%20pollo>.
- 27.** RPP Noticias. La alimentación saludable es cantidad, frecuencia y calidad de alimentos. [Online]; 2013. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://rpp.pe/lima/actualidad/la-alimentacion-saludable-es-cantidad-frecuencia-y-calidad-de-alimentos-noticia-597961>.
- 28.** Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud (INS). Guías Alimentarias para la Población Peruana. Lima: D'GRAFICOS SERVICIOS GRÁFICOS Y PUBLICACIONES E.I.R.L.; 2019.
- 29.** Tovar J. La pirámide nutricional: educación en nutrición. [Online]; 2019. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>.

- 30.** Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de la Alimentación Saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos España: Editorial Planeta; 2018.
- 31.** Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). El 33% del gasto en alimentos de los peruanos son realizados fuera del hogar. [Online]; 2015. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-33-del-gasto-en-alimentos-de-los-peruanos-son-realizados-fuera-del-hogar-8539/>.
- 32.** Plataforma digital única del Estado Peruano. Gobierno del Perú. Minsa: Consumo de comida “chatarra” aumenta el riesgo de agravar los casos de Covid-19. [Online]; 2020. Acceso 22 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/212299-minsa-consumo-de-comida-chatarra-aumenta-el-riesgo-de-agravar-los-casos-de-covid-19>.
- 33.** Nieto C. Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Elsevier. 2014; 28(4).
- 34.** El Comercio. ¿Qué bebidas favorecen la correcta alimentación? [Online]; 2014. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/bebidas-correcta-alimentacion-nutricion-azucar.html>.
- 35.** ABC Salud. ¿Cuánta agua se recomienda beber al día? [Online]; 2015. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.abc.es/salud/noticias/20131219/abci-agua-diaria-201312181759.html>.
- 36.** Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. El consumo frecuente de bebidas endulzadas, light y zumos de fruta aumenta el riesgo de síndrome metabólico. [Online]; 2016. Acceso 17 de junio de



2022. Disponible en: <https://www.ciberobn.es/noticias/el-consumo-frecuente-de-bebidas-endulzadas-light-y-zumos-de-fruta-aumenta-el-riesgo-de-sindrome-metabolico>.
- 37.** Narino R, Alonso AyHA. Antropometría. análisis comparativo de las tecnologías para la captación de las dimensiones antropométricas. Revista EIA. 2016; 13(26).
- 38.** Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Alimentación Saludable Glosario. [Online] Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/miscelaneas/glosario/%C3%AD>.
- 39.** Plataforma digital única del Estado Peruano. Gobierno del Perú. Calcular índice de masa corporal (IMC) en adultos. [Online]; 2021. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/14806-calcular-indice-de-masa-corporal-imc-en-adultos>.
- 40.** Arena L, Arias J, Beltrán SyIM. Blogger. [Online]; 2012. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/virginia-henderson.html#:~:text=Salud%3A%20Es%20la%20calidad%20de,1%C2%BA>.
- 41.** Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Jaén. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los lenguajes NNN. Primera ed. Jaén ICODed, editor. Jaén, España; 2010.
- 42.** Universidad Nacional de Colombia. Seminarios de Investigación Científica. [Online].; 2012. Acceso 17 de junio de 2022. Disponible en: <http://red.unal.edu.co/cursos/ciencias/1000012/un3/pdf/seminv-sinopsis.pdf>.
- 43.** Bernal C. Metodología de la Investigación. Tercera ed. Fernández O, editor. Bogotá, Colombia: Prentice Hall; 2010.

**44.** Hernández R, Fernández CyBP. Metodología de la Investigación. Sexta ed. Rocha M, editor. México: McGraw-Hill; 2014.

## **ANEXOS**

ANEXO 01. Instrumentos de recolección de datos.

ANEXO 1.1



**CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**



**DIRIGIDA:** A los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma.

**OBJETIVO:** Determinar la relación de hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.

**DATOS PERSONALES**

- **NOMBRES Y APELLIDOS:** \_\_\_\_\_
- **EDAD:** \_\_\_\_\_      - **SEXO:** (F) (M)      - **SEMESTRE:** \_\_\_\_\_
- **CÓDIGO:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente la pregunta y encierra en un círculo **una** sola alternativa. Responder según lo que más realizó en el último semestre de estudio.

**NÚMERO DE COMIDAS**

**1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos (entre comidas principales y refrigerios)?**

- a) No consume
- b) Más de 6 veces
- c) Menos de 3 veces
- d) 4 a 5 veces

**2. ¿Cuántas veces consume refrigerios saludables al día?**

- a) No consume
- b) Más de 4 veces al día
- c) 3 veces al día
- d) 2 veces al día

**3. ¿Cuál es el intervalo para el consumo de una comida a otra?**

- a) Come a cualquier hora
- b) Más de 6 horas
- c) Cada 4 horas aproximadamente
- d) Cada 3 horas aproximadamente

## **FRECUENCIA DEL TIPO DE ALIMENTOS**

**4. ¿Con qué frecuencia consume frutas al día?**

- a) No consume
- b) Menos de 2 raciones al día
- c) Más de 5 raciones al día
- d) 3 a 4 raciones al día

**5. ¿Con qué frecuencia consume verduras al día?**

- a) No consume
- b) Menos de 1 vez
- c) Más de 4 veces
- d) 2 – 3 veces

**6. ¿Con qué frecuencia consume lácteos al día?**

- a) No consume
- b) Menos de 1 raciones al día
- c) Mayor de 4 raciones al día
- d) 2 – 3 raciones al día

**7. ¿Con qué frecuencia consume carnes magras (pollo, carnes rojas sin grasa, pavo) a la semana?**

- a) Más de 6 raciones a la semana.
- b) No consume
- c) 4 a 5 raciones a la semana
- d) 3 raciones a la semana

**8. ¿Con qué frecuencia consume embutidos, carnes no magras, y carnes procesadas a la semana?**

- a) Todos los días
- b) Mayor de 5 veces a la semana
- c) 1 a 2 veces a la semana
- d) No consume

**9. ¿Con qué frecuencia consume pescados y mariscos a la semana?**

- a) No consume
- b) Menos de 2 raciones a la semana
- c) Más de 5 raciones a la semana
- d) 3 a 4 raciones a la semana

**10. ¿Con qué frecuencia consume huevos a la semana?**

- a) No consume
- b) Menos de 2 veces a la semana
- c) Más de 5 huevos a la semana
- d) 3 a 4 huevos a la semana

**11. ¿Con qué frecuencia consume legumbres (menestras, lentejas, frijoles, habas, pallares, arvejas) a la semana?**

- a) No consume
- b) 1 vez a la semana
- c) Más de 4 raciones a la semana
- d) 2 a 3 raciones a la semana

**12. ¿Con qué frecuencia consume cereales (avena, pastas, arroz, pan, trigo) al día?**

- a) No consume
- b) Más de 7 porciones al día
- c) Menos de 3 porciones al día
- d) 4 a 6 porciones al día

**13. ¿Con qué frecuencia consume frutos secos a la semana?**

- a) No consume
- b) Menos de 2 raciones a la semana
- c) Más de 8 raciones a la semana
- d) 3 a 7 raciones a la semana

**14. ¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en grasa (helados, snacks salados, pasteles, frituras)?**

- a) Más de 5 veces a la semana
- b) 3 a 4 veces a la semana
- c) 1 a 2 veces a la semana
- d) No consume

#### **TIPO DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS PRINCIPALES**

**15. ¿A qué tipo de cocción pertenecen los alimentos de mayor consumo?**

- a) Fritos
- b) Asados
- c) A presión
- d) Vapor y estofados

**16. ¿A qué tipo de cocción pertenecen los alimentos de menor consumo?**

- a) Vapor y estofados
- b) A presión
- c) Asados
- d) Fritos

#### **CONSUMO DE BEBIDAS**

**17. ¿Cuántos vasos de agua sola bebe al día?**

- a) No consume
- b) Menos de 5
- c) Más de 9 vasos
- d) 6 - 8 vasos

**18. ¿Cuántos vasos de bebidas azucaradas procesadas consume a la semana?**

- a) Mayor de 7 vasos
- b) 6 vasos
- c) 1 - 5 vasos
- d) No consume

## ANEXO 1.2



### HOJA DE REGISTRO "ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO"



<b>HOJA DE REGISTRO "ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO"</b>					
<b>Nº</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>PESO</b>	<b>TALLA</b>	<b>IMC</b>	<b>ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO</b>
1	Leyva Puente Katerin Coraima	55	1.54	23.2	C
2	Mejia Carhuas Alexandra Isabel	58	1.63	21.8	C
3	Leonardo Yauri Andree Fabrizio	52	1.60	20.3	C
4	Perez Soto Sharolay Liseth	50	1.50	22.2	C
5	TEJEDA QUINCHO Nathaly Gina	51	1.53	21.8	C
6	Garcilazo Obispo Douglas	79	1.72	26.7	B
7	MACHUCA PATRICIO, Shumara	51	1.51	22.4	C
8	Cristobal Osorio Diana Jakeline	62	1.64	23.1	C
9	LAZO VENTOCILLA JULISSA BRITZEYDA	49	1.50	21.8	C
10	Rosales Huaynalaya Judith Leonela	51	1.55	21.2	C
11	HUAMAN ORÉ, ESTEFANY LIZBETH	53	1.65	19.5	C
12	Solano Rafael Milagros Janeth	57	1.47	26.4	B
13	Zevallos Hurtado Christian Valentin	88	1.70	30.4	A
14	Aquino López Cristhyan Raúl	80	1.70	27.7	B
15	Puchoc Valentin josue	57	1.69	20.0	C

Registro del estado nutricional antropométrico de un semestre.



## ANEXO 02. Procedimiento de validación y confiabilidad

### ANEXO 2.1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO, JUEZ 1

#### Validación del Instrumento

##### INFORME DE OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS

**Apellidos y nombres del informante:** Dra. Miriam Zulema Espinoza Véliz

**Cargo e institución donde labora:** Directora de la Escuela Profesional de Enfermería - UNAAT

**Título del proyecto:** *“Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.”*

**Responsables del Proyecto:**

- LUIS CASTILLO, Diana Nataly
- ROSALES ROSALES, Geraldyn Ivon

#### I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE 0-20				REGULAR 21-40				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	54	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado																	85			
OBJETIVIDAD	Está expresado en el aprendizaje de la habilidad													70							



## ANEXO 2.2. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO, JUEZ 2

### Validez del Instrumento

#### INFORME DE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

**Apellidos y nombres del informante:** Prado Inocente, Teodora

**Cargo e institución donde labora :** Docente Auxiliar a tiempo parcial

**Título del proyecto :** “Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022”.

**Responsable del Proyecto :** Luis Castillo, Diana Nataly  
Rosales Rosales, Geraldnye Ivone

#### I. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE 0-20				REGULAR 21-40				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	54	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado														<b>70</b>						
OBJETIVIDAD	Está expresado en el aprendizaje de la habilidad																<b>82</b>				
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones, indicadores																	<b>85</b>			



## ANEXO 2.3. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO, JUEZ 3

### Validez del Instrumento

#### INFORME DE OPINION DE JUICIO DE EXPERTOS

Apellidos y nombres del informante: CUYUBAMBA DAMIÁN, Nilda  
 Cargo e institución donde labora : Docente en la UNAAT – Licenciada ENF. ESP. Del H.F.M.S - Tarma  
 Título del proyecto : ““Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022”.

Responsable del Proyecto :  
 • LUIS CASTILLO, Diana Nataly  
 • ROSALES ROSALES, Geraldine Ivon

#### I. ASPECTOS DE VALIDACION

CRITERIOS	DEFINICIONES	DEFICIENTE 0-20				REGULAR 21-40				BUENA 41-60				MUY BUENA 61-80				EXCELENTE 81-100			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	54	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y apropiado															78					
OBJETIVIDAD	Está expresado en el aprendizaje de la habilidad														73						
COHERENCIA	Entre variable, dimensiones, indicadores														75						
INTENCIONALIDAD	Los items miden lo que deben medir.														79						
ORGANIZACION	Existe una organización lógica															85					
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos															82					

**II. OPINION DE APLICABILIDAD:** Considero que se determine de manera más congruente los indicadores de cada dimensión para las categorías, así como las alternativas para con cada pregunta.

**III. PROMEDIO DE VALORACION:** 472

**LETRAS:** Cuatrocientos setenta y dos

Lugar y fecha: 12/09/2022

Firma y sello:

  
Mg. Nilda E. Cuyubamba Damián  
CEP 19744 - REM 000931

## ANEXO 2.4. CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

\*BASE DE DATOS PRUEBA PILOTO.sav [Conjunto\_de\_datos4] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	ITEM1	Numérico	8	0	¿Cuántas veces durante el día consu...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	ITEM2	Numérico	8	0	¿Cuántas veces consume refrigerios ...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	ITEM3	Numérico	8	0	¿Cuál es el intervalo para el consumo...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	ITEM4	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume frutas ...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	ITEM5	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume verdur...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	ITEM6	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume lácteo...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	ITEM7	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume carne...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	ITEM8	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume embut...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	ITEM9	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume pesca...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	ITEM10	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume huevo...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
11	ITEM11	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume legum...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
12	ITEM12	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume cereal...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
13	ITEM13	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume frutos ...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
14	ITEM14	Numérico	8	0	¿Con qué frecuencia consume alimen...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	ITEM15	Numérico	8	0	¿A qué tipo de cocción pertenecen lo...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	ITEM16	Numérico	8	0	¿A qué tipo de cocción pertenecen lo...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	ITEM17	Numérico	8	0	¿Cuántos vasos de agua sola bebe al...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	ITEM18	Numérico	8	0	¿Cuántos vasos de bebidas azucarad...	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

Vista de datos **Vista de variables**

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

\*BASE DE DATOS PRUEBA PILOTO.sav [Conjunto\_de\_datos4] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 18 de 18 variables

	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15	ITEM16	ITEM17	ITEM18	var	var
1	3	1	2	1	2	1	4	4	2	1	4	3	2	3	4	4	2	4		
2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	2	3	1	4	3	1		
3	3	4	1	1	2	2	3	4	1	2	2	4	1	3	1	1	2	3		
4	4	1	1	2	4	1	3	3	2	2	4	3	1	2	2	1	4	3		
5	4	2	1	4	4	2	1	3	2	4	4	3	2	3	4	4	2	3		
6	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4		
7	4	1	3	2	2	2	3	2	1	2	2	4	1	1	1	1	2	1		
8	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	2	2	4	4	2	3		
9	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2		
10	4	3	3	4	2	1	1	4	2	2	4	3	1	3	4	1	3	3		
11	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3		
12	4	1	2	1	4	1	1	3	2	1	2	1	1	4	3	1	2	4		
13	3	4	3	2	4	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	3		
14	4	1	3	2	2	1	2	3	1	1	2	3	1	4	1	1	4	4		
15	3	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	2	3	2	3	4		
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				

Vista de datos Vista de variables

Área de información IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



\*Resultado Hipotesis.spv [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Conjunto de da  
Correlaciones  
Logaritmo  
Tablas cruzadas  
Títulos  
Notas  
Conjunto de da  
Resumen de p  
Hábitos de Hig  
Medidas simét  
Gráfico de barr  
Logaritmo  
Fiabilidad  
Títulos  
Notas  
Escala: ALL VA  
Títulos  
Resumen  
Estadística  
Fiabilidad  
Títulos  
Notas  
Escala: ALL VA  
Títulos  
Resumen  
Estadística  
Logaritmo  
Fiabilidad  
Títulos  
Notas  
Escala: ALL VA  
Títulos  
Resumen  
Estadística

## Fiabilidad

### Escala: ALL VARIABLES

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
Total		15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,798	18

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Cuántas veces durante el día consume alimentos (entre comidas principales y refrigerios)?	45,13	77,124	-,090	,808
¿Cuántas veces consume refrigerios saludables al día?	46,07	62,067	,593	,771

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,798	18

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Cuántas veces durante el día consume alimentos (entre comidas principales y refrigerios)?	45,13	77,124	-,090	,808
¿Cuántas veces consume refrigerios saludables al día?	46,07	62,067	,593	,771
¿Cuál es el intervalo para el consumo de una comida a otra?	46,07	70,210	,323	,791
¿Con qué frecuencia consume frutas al día?	46,27	64,924	,572	,774
¿Con qué frecuencia consume verduras al día?	45,53	67,981	,463	,783
¿Con qué frecuencia consume lácteos al día?	46,53	65,410	,541	,776
¿Con qué frecuencia consume carnes magras (pollo, carnes rojas sin grasa, pavo) a la semana?	45,93	71,924	,202	,799
¿Con qué frecuencia consume embutidos, carnes no magras, y carnes procesadas a la semana?	45,47	72,695	,292	,793
¿Con qué frecuencia consume pescados y mariscos a la semana?	46,53	66,267	,632	,773
¿Con qué frecuencia consume huevos a la semana?	46,20	61,886	,708	,762
¿Con qué frecuencia consume legumbres (menestras, lentejas, frijoles, habas, pallares, arvejas) a la semana?	45,47	67,552	,581	,777
¿Con qué frecuencia consume cereales (avena, pastas, arroz, pan, trigo) al día?	45,60	77,543	-,116	,814
¿Con qué frecuencia consume frutos secos a la semana?	46,80	62,457	,836	,758
¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en grasa (helados, snacks salados, pasteles, frituras)?	46,00	78,143	-,158	,815
¿A qué tipo de cocción pertenecen los alimentos de mayor consumo?	45,80	65,600	,438	,784
¿A qué tipo de cocción pertenecen los alimentos de menor consumo?	46,13	61,267	,603	,769
¿Cuántos vasos de agua sola bebe al día?	46,13	76,267	-,023	,807
¿Cuántos vasos de bebidas azucaradas procesadas consume a la semana?	45,67	73,952	,091	,806

### ANEXO 03. Matriz de consistencia

#### HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN FILIAL TARMA, 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA		
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación de hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe relación significativa entre hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Hábitos alimentarios</p>	Número de comidas	<p><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>Según la intervención del investigador: Sin intervención</p> <p>Según la planificación de la medición de variables de estudio: Prospectivo</p> <p>Según el número de mediciones de la variable de estudio: Transversal</p> <p>Según el número de variables de interés: Analítica</p>		
<p><b>Problema específico</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar la relación del número de comidas en estudiantes y el estado nutricional antropométrico de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>	<p><b>Hipótesis Específicos</b></p> <p>Existe relación significativa entre el número de comidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>		Frecuencia del tipo de alimentos		<p><b>Nivel de Investigación</b></p> <p>Relacional</p>	
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022?</p>	<p>Determinar la relación de la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>	<p>Existe relación significativa entre la frecuencia del tipo de alimentos y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>		Tipo de preparación de las comidas principales			<p><b>Diseño de Investigación</b></p> <p>No experimental transeccional correlacional</p>
<p>¿Cuál es la relación que existe entre el tipo de preparación de las comidas principales y el estado nutricional</p>	<p>Determinar la relación del tipo de preparación de las comidas</p>	<p>Existe relación significativa entre el tipo de preparación de las comidas</p>		Consumo de bebidas			
			<p><b>Variable 2</b></p> <p>Estado nutricional antropométrico</p>	Índice de Masa Corporal (IMC)	<p><b>Población y Muestra</b></p>		

<p>antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022?</p>	<p>principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p> <p>Determinar la relación del consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>	<p>principales y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre el consumo de bebidas y el estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022.</p>			<p><b>Población:</b> 158 estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma.</p> <p><b>Muestreo:</b> No probabilístico censal, siendo así 75 estudiantes, 15 de cada semestre.</p> <p><b>Técnicas</b> Entrevista Documentación</p> <p><b>Instrumentos</b> Cuestionario Registro</p>
---	---	---	--	--	---

## ANEXO 04. Consentimiento informado de participación en la investigación.

# CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Estimados estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma. Nos encontramos realizando un estudio de investigación. Por ello, nos ponemos en contacto con ustedes para solicitar su apoyo en el presente estudio.

\*Obligatorio

### CONSENTIMIENTO INFORMADO \*

Mediante el presente, se le solicita su autorización para participar del estudio titulado "Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022".

Además, su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar **la salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio.

Todos los datos que se recojan serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. Las responsables de esto, en calidad de custodio de los datos, serán las investigadoras responsables de la presente investigación, quienes tomarán todas las medidas necesarias para cautelar el adecuado tratamiento de los datos, el resguardo de la información registrada.

La participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico alguno**.

Si presenta dudas sobre esta investigación o sobre su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo.

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio, contáctese con:

-**Bach:** Diana N. Luis Castillo o Geraldine I. Rosales Rosales



-**Celular:** 902 222 487 ó 935 424 967

-**Email:** dluisc@undac.edu.pe o grosalesr@undac.edu.pe

Desde ya le agradecemos su participación.

- Acepto voluntariamente la participación en la presente investigación, decido voluntariamente participar también entiendo que no puedo decir no participare y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.
- No acepto responder la presente encuesta.

## ANEXO 05. Autorización para aplicación de instrumentos.

 PERU	 Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión LICENCIADA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	Coordinación General FILIAL TARMA
---	--	-------------------------------------	---

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

"Año del Fortalecimiento de la Identidad Cultural en la Región Pasco y los 400 Años de la Iglesia de Villa de Pasco"



El Coordinador General, deja:

### CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Que, **LUIS CASTILLO Diana Nathaly y ROSALES ROSALES Geraldine Ivon**, exalumnas de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería Filial Tarma, **AUTORIZO PARA QUE EJECUTEN EL PROYECTO DE INVESTIGACION** intitulada "Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de Enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma 2022", culminado su trabajo entregará un Informe a nuestra institución.

Se expide el presente documento a solicitud de las interesadas para los fines que estime conveniente.

Tarma, Julio 25 de 2022.

  
Universidad Nacional "Daniel Alcides Carrión"  
Filial - Tarma  
  
Mg. Diego Luis BALBOA DIEZ  
COORDINADOR GENERAL

JLD:2022

## ANEXO 06. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



**IMAGEN N°4 y 5.** Registro de estudiantes por semestre.



**IMAGEN N°6 y 7.** Toma de medidas antropométricas (peso).

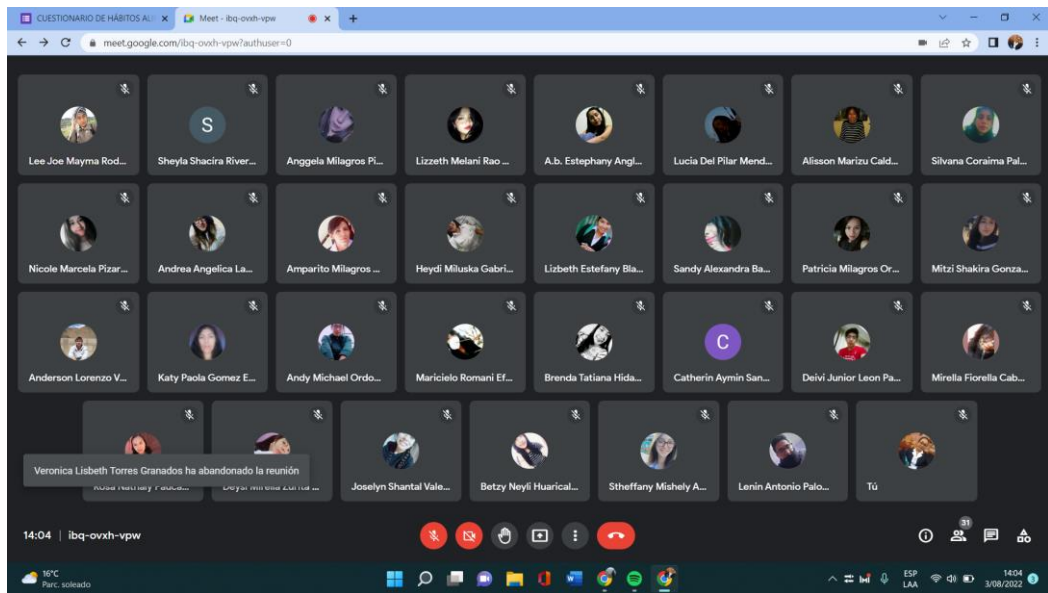


**IMAGEN N°8 y 9.** Toma de medidas antropométricas (talla).



**IMAGEN N°10.** Estudiantes en la fila para su control.





**IMAGEN N°11 y 12.** Reunión virtual con los estudiantes de la escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC para información y aplicación del instrumento.

## DATOS PERSONALES

Recuerda que todos los datos recolectados serán confidenciales, estos solamente serán utilizados para la presente investigación.

### APELLIDOS Y NOMBRES \*

GUILLEN PÉREZ, Pamela Estefany

### EDAD \*

20

### SEXO \*

- Femenino  
 Masculino

### SEMESTRE \*

- I  
 III  
 V  
 VII  
 IX

### CONDICIÓN DE ALUMNO \*

Definición de cada opción:  
-**Regular:** Lleva las asignaturas en un solo semestre.  
-**Irregular:** Lleva las asignaturas en 2 o 3 semestres.

- Regular  
 Irregular

### CÓDIGO

1952203020

## INSTRUCCIONES

Lea detenidamente la pregunta y encierra en un círculo una sola alternativa. Responder según lo que más realice en el último semestre de estudio.

### NÚMERO DE COMIDAS

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos (entre comidas principales y refrigerios)? \*

- a) No consume  
 b) Más de 6 veces  
 c) Menos de 3 veces  
 d) 4 a 5 veces

2. ¿Cuántas veces consume refrigerios saludables al día? \*

- a) No consume  
 b) Más de 4 veces al día  
 c) 3 veces al día  
 d) 2 veces al día

3. ¿Cuál es el intervalo para el consumo de una comida a otra? \*

- a) Come a cualquier hora  
 b) Más de 6 horas  
 c) Cada 4 horas aproximadamente  
 d) Cada 3 horas aproximadamente

FRECUENCIA DEL TIPO DE ALIMENTO

4. ¿Con qué frecuencia consume frutas al día? \*

- a) No consume
- b) Menos de 2 raciones al día
- c) Más de 5 raciones al día
- d) 3 a 4 raciones al día

5. ¿Con qué frecuencia consume verduras al día? \*

- a) No consume
- b) Menos de 1 ración al día
- c) Más de 4 raciones al día
- d) 2 - 3 raciones al día

6. ¿Con qué frecuencia consume lácteos al día? \*

- a) No consume
- b) Menos de 1 ración al día
- c) Más de 4 raciones al día
- d) 2 - 3 veces raciones al día

7. ¿Con qué frecuencia consume carnes magras (pollo, carnes rojas sin grasa, pavo) a la semana? \*

- a) Más de 6 raciones a la semana
- b) No consume
- c) 4 a 5 raciones a la semana
- d) 3 veces raciones a la semana

8. ¿Con qué frecuencia consume embutidos, carnes no magras, y carnes procesadas a la semana? \*

- a) Todos los días
- b) Mayor de 5 veces a la semana
- c) 1 a 2 veces a la semana
- d) No consume

9. ¿Con qué frecuencia consume pescados y mariscos a la semana? \*

- a) No consume
- b) Menos de 2 raciones a la semana
- c) Más de 5 raciones a la semana
- d) 3 a 4 raciones a la semana

11. ¿Con qué frecuencia consume legumbres (menestras, lentejas, frijoles, habas, pallares, arvejas) a la semana? \*

- a) No consume
- b) 1 ración a la semana
- c) Más de 4 raciones a la semana
- d) 2 a 3 raciones a la semana

12. ¿Con qué frecuencia consume cereales (avena, pastas, arroz, pan, trigo) al día? \*

- a) No consume
- b) Más de 7 porciones al día
- c) Menos de 3 porciones al día
- d) 4 a 6 porciones al día

IMAGEN N°13, 14, 15 y 16. Cuestionario rellenado por un estudiante.

13. ¿Con qué frecuencia consume frutos secos a la semana? \*

a) No consume

b) Menos de 2 raciones a la semana

c) Más de 8 raciones a la semana

d) 3 a 7 raciones a la semana

14. ¿Con qué frecuencia consume alimentos altos en grasa (helados, snacks salados, pasteles, frituras)? \*

a) Más de 3 veces a la semana

b) 3 a 4 veces a la semana

c) 1 a 2 veces a la semana

d) No consume

**TIPO DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS PRINCIPALES**

15. ¿A qué tipo de cocción pertenecen los alimentos de *mayor* consumo? \*

a) Fritos

b) Asados

c) A presión

d) Vapor y estofados

16. ¿A qué tipo de cocción pertenecen los alimentos de *menor* consumo? \*

a) Vapor y estofados

b) A presión

c) Asados

d) Fritos

**CONSUMO DE BEBIDAS**

17. ¿Cuántos vasos de agua bebe al día? \*

a) No consume

b) Menos de 3 vasos

c) Más de 9 vasos

d) 6 - 8 vasos

18. ¿Cuántos vasos de bebidas azucaradas procesadas consume a la semana? \*

a) Mayor de 7 vasos

b) 6 vasos

c) 1 - 3 vasos

d) No consume

IMAGEN N°17 y 18. Cuestionario rellenado por un estudiante.