

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS
ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIOS DE LA
ACADEMIA ADUNI – BREÑA, 2022**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

AUTORES:

**ELIZABETH KAREN HUARACA HUAMANI
EVELYN STEFANNY MAGALLANES CIPRIAN
FLOR MIRELLA QUISPE SULLUCHUCO**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: MEDIO AMBIENTE Y SALUD DEL ADULTO Y
ADULTO MAYOR**

**Callao, 2023
PERÚ**

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD : CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACION : ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.

TITULO : “FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIO DE LA ACADÉMIA ADUNI- BREÑA, 2022”

AUTORES : ELIZABETH KAREN HUARACA HUAMANI

CODIGO ORCID: 0009-0008-7598-774X

DNI: 73746742

EVELYN STEFANNY MAGALLANES CIPRIAN

CODIGO ORCID: 0009-0007-05506501

DNI: 72308457

FLOR MIRELLA QUISPE SULLUCHUCO

CODIGO ORCID: 0000000239528924

DNI: 72560245

ASESORA : MG. MARIA ELENA TEODOCIO YDRUGO

CODIGO ORCID: 25436457

DNI: 25436457

LUGAR DE EJECUCIÓN : BREÑA- LIMA – PERÚ.

UNIDAD DE ANÁLISIS : ALUMNOS PRE-UNIVERSITARIOS

TIPO/ENFOQUE/DISEÑO DE INVESTIGACION: BASICA, DESCRIPTIVO EXPLICATIVO /CUANTITATIVO, PROSPECTIVO / NO EXPERIMENTAL TRASVERSAL.

TEMA OCDE :

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

MIEMBROS DEL JURADO:

- DRA. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ PRESIDENTA
- DR. LUCIO ARNULFO FERRER PEÑARANDA SECRETARIO
- DRA. LAURA MARGARITA ZELA PACHECO VOCAL
- DRA. NOEMI ZUTA ARRIOLA SUPLENTE

ASESORA: MG. MARIA ELENA TEODOCIO YDRUGO

Nº de Libro: 01

Nº de Acta: 033 - 2023

Fecha de Aprobación de tesis: 10/03/2023

DEDICATORIA

Dedicamos la presente investigación a nuestros padres por el apoyo continuo en el transcurso de nuestra carrera profesional, por sus sacrificios y sobre todo por enseñarnos a ser firmes y constantes hasta el logro de nuestros objetivos.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por brindarnos valentía para afrontar las diversas dificultades que se nos presentaron en el camino, asimismo por brindarnos la sabiduría necesaria para avanzar en nuestra carrera profesional.

También agradecemos a cada uno de nuestros docentes de la facultad de ciencias de la salud por toda la paciencia y vocación de enseñanza.

INDICE

| | |
|---|------|
| CARÁTULA | i |
| INFORMACIÓN BÁSICA | iii |
| HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN ¡Error! Marcador no definido. | |
| DEDICATORIA..... | v |
| AGRADECIMIENTO | vi |
| INDICE | vii |
| ÍNDICE DE TABLAS | ix |
| RESUMEN | xi |
| ABSTRACT | xii |
| INTRODUCCIÓN | xiii |
| I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 1 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática | 1 |
| 1.2. Formulación del problema | 4 |
| 1.2.2. Problemas específicos | 4 |
| 1.3. Objetivos | 4 |
| 1.3.1. General | 4 |
| 1.3.2. Específico..... | 4 |
| 1.4. Justificación | 5 |
| 1.5. Delimitantes de investigación | 6 |
| 1.5.1. Teórica..... | 6 |
| 1.5.2. Temporal | 6 |
| 1.5.3. Espacial..... | 7 |
| I. MARCO TEÓRICO..... | 8 |
| 2.1. Antecedentes del estudio..... | 8 |
| 2.1.1. Antecedentes internacionales..... | 8 |
| 2.1.2. Antecedentes nacionales | 10 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 12 |
| 2.2.1. Modelo de Marc Lalonde (Determinantes de la salud) | 12 |
| 2.2.2. Teoría de Dorothea Elizabeth Orem (Déficit de autocuidado) | 13 |
| 2.2.3. Metaparadigmas | 17 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3. Marco Conceptual | 19 |
| 2.3.1. Factores Ambientales | 19 |
| 2.3.1.1. Factor Económico | 19 |
| 2.3.1.2. Factor Social | 20 |
| 2.3.1.3. Factor Cultural | 20 |
| 2.3.2. Hábitos Alimenticios..... | 21 |
| 2.3.2.1. Alimentación Saludable | 21 |
| 2.3.2.2. Alimentación no Saludable | 27 |
| 2.4 Definición de Términos | 29 |
| III. HIPOTESIS Y VARIABLES | 31 |
| 3.1. Hipótesis..... | 31 |
| 3.1.1. General..... | 31 |
| 3.1.1. Operacionalización de variables | 32 |
| IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO | 33 |
| 4.1. Diseño metodológico | 33 |
| IV.1. Método de investigación..... | 33 |
| 4.2. Población y muestra | 34 |
| 4.3. Lugar de estudio y periodo desarrollado..... | 35 |
| 4.4. Técnica e Instrumento de Recolección de la Información | 35 |
| 4.5. Análisis y Procesamiento de Datos | 36 |
| 4.6. Aspectos Éticos..... | 36 |
| V. RESULTADOS..... | 37 |
| 5.1. Resultados Descriptivos | 37 |
| 5.2 Resultados Inferenciales | 40 |
| VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 42 |
| VII. CONCLUSIONES | 49 |
| VIII. RECOMENDACIONES | 50 |
| IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 51 |
| ANEXOS | 56 |
| Anexo 1 Matriz de consistencia..... | 57 |
| Anexo 2 Instrumentos..... | 58 |
| Anexo 3 Consentimiento informado | 63 |
| Anexo 4 Base de datos | 66 |
| Otros anexos | 67 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 3.1 | |
| Operacionalización de las variables | 32 |
| Tabla 5.1 | 37 |
| Factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los | 37 |
| estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022. | 37 |
| Tabla 5.2 | 37 |
| Factores ambientales de los estudiantes pre universitarios de la academia | |
| Aduni - Breña, 2022 | 37 |
| Tabla 5.3 | 38 |
| Nivel de hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la | |
| academia Aduni - Breña, 2022 | 38 |
| Tabla 5.4 | 39 |
| Hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni | |
| - Breña, 2022 | 39 |
| Tabla 5.5 | 40 |
| Factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los | |
| estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022 | 40 |
| Tabla 5.6 | 40 |
| Influencia del factor económico en los hábitos alimenticios de los estudiantes | |
| pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022..... | 40 |
| Tabla 5.7 | 41 |
| Influencia del factor social en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre | |
| universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022 | 41 |
| Tabla 5.8 | 41 |
| Influencia del factor cultural en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre | |
| universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022 | 41 |
| Tabla 5.9 | 42 |
| Influencia de los factores ambientales en los hábitos alimenticios de los | |
| estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022 | 42 |
| Tabla 5.10 | 43 |
| Influencia de los factores económicos en los hábitos alimenticios de los | |
| estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022 | 43 |
| Tabla 5.11 | 44 |

| | |
|--|----|
| Influencia entre factores sociales y hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022 | 44 |
| tabla 5.12 | 45 |
| Influencia entre factores culturales y hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022 | 45 |

RESUMEN

El presente estudio planteó como objetivo determinar cómo los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022. La investigación aplicó una metodología cuantitativa, diseño no experimental, explicativo transversal. Se utilizaron la encuesta y el cuestionario como técnica e instrumento respectivamente para recabar los datos. La población estuvo constituida por 200 estudiantes pre universitarios de Lima y la muestra probabilística quedó conformada por 80 estudiantes. Los resultados arrojaron que 43.8% (35) de los estudiantes evidenciaron factores ambientales negativos y denotaron hábitos alimenticios también negativos, a su vez 36.3% (29) estudiantes respondieron que los factores ambientales eran positivos y tenían hábitos alimenticios positivos. El análisis inferencial se realizó con la prueba de Chi cuadrado, los cuales arrojaron una significancia calculada de $0,000 < 0,05$, lo que indica que hay una relación significativa entre los factores ambientales y los hábitos alimenticios. El estudio concluyó que existe una significativa influencia de los factores ambientales sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

Palabras clave: Factores ambientales, Hábitos alimenticios

ABSTRACT

The objective of this study was to identify how environmental factors influence eating habits in pre-university students in Lima, 2022. The research applied a quantitative methodology, non-experimental design, cross-correlational. The survey and the questionnaire were used as a technique and instrument respectively to collect the data. The population consisted of 200 pre-university students from Lima and the probabilistic sample was made up of 80 students. The results showed that 43.8% (35) of the students evidenced negative environmental factors and also negative eating habits, in turn 36.3% (29) students responded that the environmental factors were positive and had positive eating habits. The inferential analysis was carried out with the Chi-square test, which yielded a calculated significance of $0.000 < 0.05$, indicating that there is a significant relationship between environmental factors and eating habits. The study concluded that there is a significant influence of environmental factors on the eating habits of pre-university students in Lima 2022.

Keywords: Environmental factors, Eating habits

INTRODUCCIÓN

La alimentación de los estudiantes va a depender de diversos factores como el social, económico y cultural; este trabajo tiene como objetivo determinar los factores ambientales que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes pre universitarios de la academia- Aduni, Breña. Para la mejor comprensión este trabajo está dividido en los siguientes capítulos.

El capítulo 1 comprende el planteamiento del problema, el cual incluye la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema y de los objetivos de la investigación, así como también la justificación y los delimitantes del estudio.

El capítulo 2 describe el marco teórico del estudio, el cual comprende los antecedentes nacionales e internacionales de otros investigadores que también trataron el tema, así como las bases teóricas que sustentan la investigación y donde también se definen los términos básicos.

En el capítulo 3 se plantean las hipótesis tanto general como específicas de la investigación, del mismo modo se describen también las variables del estudio y sus correspondientes dimensiones con su respectiva operacionalización.

El capítulo 4 contiene la metodología empleada en la presente investigación, es decir se describen el diseño metodológico, el método empleado, así también se describe la población, la muestra, el muestreo; así también se describe las técnicas e instrumentos usados en la recolección de la data, el análisis y procesamiento de datos y también se mencionan los aspectos éticos considerados en la investigación.

En el capítulo 5 se analizan los resultados organizados a nivel descriptivo e inferencial, producto del procesamiento estadístico del estudio; se detallan e interpretan las diferentes tablas de frecuencia, así como también se analiza la contratación de las hipótesis.

El capítulo 6 correspondiente a la discusión de los resultados, contiene la contratación de los resultados obtenidos en la presente investigación con otros estudios realizados por otros investigadores que también trataron el tema de los hábitos alimenticios y los factores relacionados en estos.

El capítulo 7 contiene las conclusiones a las que se llegó luego del análisis estadístico de los resultados.

En el capítulo 8 se mencionan las recomendaciones de los investigadores a manera de un aporte de este estudio a la comunidad educativa universitaria.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial Según la Organización Panamericana de la Salud OPS (2018) nos dice que los Factores Ambientales están comprendidos por el medio ambiente natural y por los diversos factores que influyen en la Salud humana, dando a entender que la afectación de cualquiera de estos factores puede generar efectos negativos en la salud de toda una población, así como también un adecuado abordaje puede mejorar directamente dicha problemática.

Por otro lado, la Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y agricultura nos dice que los factores sociales y culturales influyen grandemente sobre lo que las personas ingieren, la preparación y elección de sus alimentos. También nos da a conocer que los hábitos y las costumbres alimenticias son cambiantes y pueden ser influenciadas de diferentes maneras, la elección de los alimentos no se establece ni tampoco se eliminan por algún tipo de afición, sino que esto se debe a los ajustes en los cambios sociales y económicos en la sociedad, así mismo nos da a conocer que no se trata de qué tipo de alimento podamos consumir sino cuánto de cada alimento se pueda ingerir y distribuir. (Latham, 2002)

En el Perú según la guía alimentarias para la población peruana del Minsa, nos da a conocer que más allá del factor biológico, son diversos los factores que influyen en la alimentación de los peruanos, siendo el factor económico, social, cultural, psicológico, y entre otros causantes asociados. Ministerio de Salud, 2020)

Los problemas alimenticios están vinculados a los diferentes fenómenos en la sociedad, destacando la escasez, la abundancia y la globalización.

No obstante, nos da a conocer que el país está en una transición epidemiológica, en donde la población femenina en etapa adulta está presentando obesidad y en las adolescentes se está presentando el sobrepeso. También nos manifiesta que las prácticas inadecuadas en la alimentación son determinadas por barreras

culturales y el bajo conocimiento de la población. Por ello, busca que mayor población adquiera salud verdadera, física, mental y social y así puedan satisfacer necesidades y cambiar un estilo de vida. Asimismo, implementar acciones y modelos que aporten a la salud, como: alimentación y nutrición, higiene, actividad física, cultura de paz, salud mental, entre otras. Todo ello se proporcionará a todo grupo etáreo, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores (Ministerio de Salud, 2019).

Por otro lado, según el estudio de Activa Research (2019) nos dice que la alimentación de cada peruano va a depender del ingreso económico que ellos perciban, asimismo de los 33 millones de habitantes, más de la mitad de ellos consume sus tres porciones de comida diaria y un tercio evita el refrigerio, ya sea de media mañana o media tarde. Por otro lado, nos da a conocer que los jóvenes mayores de 25 años tienen una alimentación de menor calidad que aquellos que sus edades oscilan entre 15 y 24 años.

Según el análisis de situación de salud del distrito de Breña en el año 2019, manifiesta que buscan la integración entre la comunidad y el compromiso político para lograr identificar factores relevantes que influyen en la comunidad, de esa manera buscar soluciones para dichas problemáticas.

A la vez menciona que como medios de comunicación se tiene: la comunicación radial y televisiva (abierta y cerrada) y que el 59.72% de la población cuenta con acceso a telefonía e internet, por tal motivo se encuentra en el 5% de distritos con mayor conectividad de todo el Perú, conllevando a que muchos de los jóvenes tengan acceso inmediato a información positiva o negativa que impactan en su salud.

Las actividades económicas productivas más comunes en la zona son: Agencias de viaje y turismos, bancos, casas de cambio y préstamos, casinos y tragamonedas, cines, farmacias y boticas, supermercados y bodegas. Muchos de los trabajadores son independientes, lo que conlleva a que su ingreso económico sea variado y se mantengan dentro de la clase media.

Seguidamente nos manifiesta que, dentro de sus características socio-culturales existen patrones religiosos variantes, hábitos y estilos de vida distintos, y que más del 90% de la población tiene como lengua materna el español.

Por otro lado, se puede observar que dentro de las diez primeras causas específicas de morbilidad en la población, se deben a la obesidad y las diversas consecuencias de una mala alimentación.

A nivel local en el centro pre universitario ADUNI, exactamente en la sede Breña, según la coordinación académica refiere que los jóvenes tienen un rango de edad entre 17 a 25 años, provienen de distintos distritos y provincias del Perú, a la vez se identifica que consumen constantemente comidas procesadas, durante su estancia académica, en horarios de 8:00 am a 2:00pm que culminan sus clases, en algunas ocasiones se quedan en biblioteca hasta las 5.00p.m por repaso. También cabe resaltar que dicha institución carece de espacios como kioscos, cafeterías o comedores donde se puedan brindar otros tipos de alimentos que sean mucho más saludables, así mismo apreciamos que solo cuentan con máquinas dispensadoras de productos procesados tales como: Bebidas hidratantes, energizantes, gaseosas, piqueos, galletas y demás productos altos en grasas y azúcares. Por otro lado, podemos visualizar que muchos de los estudiantes tienen una imagen poco saludable, durante el tiempo de sus clases ellos están recostados en sus mobiliarios, lucen cansados, sin energías y somnolientos. Dicha institución cuenta con un Tópico académico, donde se identifica la alta demanda de atenciones por salud, como: Problemas gastrointestinales, náuseas, cefaleas, dolores abdominales, cansancio entre otros. Relacionándonos con los estudiantes nos manifiestan los siguientes retos de salud, “a veces no tomo desayuno” “en mi casa nadie cocina”, “como a deshoras”, “A veces como mis alimentos rápido, ya que no tenemos mucho tiempo de receso”, “ya no almuerzo y como a las 5.00p.m cuando llego a casa, almuerzo y cena junto”, “algunos días como en la calle” “en mi familia acostumbran ayunar” “A veces no me alcanza el dinero para comprar mi comida”.

Por todo lo observado se propone el siguiente tema de investigación:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. General

¿Cómo los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo son los factores ambientales de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022?

¿Cómo son los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022?

¿Cómo el factor económico influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022?

¿Cómo el factor social influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022?

¿Cómo el factor cultural influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Determinar los factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

1.3.2. Específico

Identificar los factores ambientales de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

Identificar la influencia del factor económico en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

Identificar la influencia del factor social en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

Identificar la influencia del factor cultural en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

1.4. Justificación

En la actualidad uno de los problemas más visibles en el centro preuniversitario Aduni - Breña, 2022, es la alimentación inadecuada en la población estudiantil, además según las indagaciones respectivas se deduce que los causantes de dicha problemática son los factores ambientales, dentro de los más relevantes tenemos a los factores económicos, culturales y sociales.

Según Pautassi y Carrasco (2020) en el libro Derecho a la alimentación adecuada en américa latina y el caribe, nos dice que son diferentes los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los jóvenes estudiantes, más allá del factor biológico el cual es la acción voluntaria y natural de querer alimentarse, existen otros factores que son mucho más relevantes tales como el factor económico, social y cultural.

Seguidamente cabe decir que el objetivo de la presente investigación es determinar los factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni- Breña, 2022.

Por otro lado, se tiene como finalidad el dar a conocer la situación problemática identificada a la población estudiantil, así como el brindar toda la información necesaria a las autoridades pertinentes y así ellos puedan tomar las medidas necesarias en beneficio de su salud. Asimismo, sirve para que futuros investigadores que pretendan abordar el tema tengan un mayor conocimiento, puedan guiarse de los resultados obtenidos y puedan contrastar información.

Finalmente, para lograr los objetivos planteados en la investigación, se elaboró un instrumento en escala de Likert, el cual midió ambas variables de estudio, está conformado por 17 preguntas y fue validado por 4 jueces expertos quienes dictaminaron validez, claridad y coherencia, asimismo se aplicó la prueba binomial de jueces y se realizó la prueba piloto en 20 estudiantes el cual se trabajó a través del alfa de Cronbach teniendo una confiabilidad de 0.81

1.5. Delimitantes de investigación

1.5.1. Teórica

De acuerdo al modelo que plantea Marc Lalonde en cuanto a los determinantes de la Salud específicamente en cuanto al factor ambiental, nos dice que ello no únicamente se refiere al medio ambiente natural, sino que es el conjunto de diversos factores que influyen en la salud del ser humano, por ello elegimos tres de estos factores a conveniencia de nuestra realidad problemática. Dentro de los factores más relevantes tenemos al factor económico, factor cultural y factor social, es así que buscamos saber como los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios de los jóvenes estudiantes.

Por otro lado, tenemos la teoría de Dorothea Orem titulada “Déficit del autocuidado”, la cual se presenta como una teoría general, pero a la vez está compuesta por tres teorías relacionadas entre sí, tenemos a la teoría del autocuidado, teoría del déficit del autocuidado y teoría de los sistemas de enfermería.

Dicha teoría tiene como objetivo a que el ser humano aprenda a cuidar de sí mismo en la medida de lo posible, conservando su salud y en caso de estar enfermos puedan responder de manera positiva a las consecuencias de la misma.

1.5.2. Temporal

Este estudio de investigación se desarrolló en los meses de octubre, noviembre, diciembre del año 2022 y enero de 2023.

1.5.3. Espacial

El estudio de investigación se desarrolló en el centro preuniversitario Aduni, de la provincia de Breña, departamento de Lima.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Cappello y Rojas (2018), en su trabajo de investigación el cual tuvo por objetivo, determinar los factores que influyeron en los hábitos alimentarios de los Enfermeros que trabajaron en el Servicio de Guardia de Emergencias del Hospital Diego Paroissien durante los meses de mayo a noviembre del año 2018. Siendo la población constituida por 30 enfermeros entre 24 y 54 años de edad, con jornadas laborales rotativas. El diseño de la investigación fue de tipo cuantitativo-descriptivo, la cual intenta establecer una estrecha relación entre la dinámica del personal de enfermería y su labor intrahospitalaria con sus estilos de vida (adopción de hábitos alimentarios), relación que repercute directamente en su salud. Su instrumento de recolección de datos utilizado es una entrevista de elaboración propia con 29 preguntas de varias opciones de respuesta. Los resultados obtenidos permitieron constatar que el 80% de los enfermeros que trabajan más de 8 horas diarias, consume la mayor cantidad de comidas diarias en su lugar de trabajo, prefiere el consumo de comida “chatarra” y embutidos, y manifestaron falta de tiempo para comer y falta de provisiones alimentarias por parte de la institución en cuestión y las demás instituciones donde se desempeñan como profesionales o estudiantes. Los resultados reflejaron que el 66,6% de los enfermeros investigados padecen alguna patología relacionada a la alimentación. El 83,3% de los enfermeros cumple jornadas laborales de entre 8 y más de 16 hs diarias. El 90% de los enfermeros con sobrecarga horaria padecen sobrepeso y el 83,3% de los enfermeros con sobrecarga horaria padece obesidad. A partir de los resultados finales obtenidos se pudo determinar que el principal factor influyente en los hábitos alimentarios de los enfermeros es la sobrecarga horaria.

Velásquez (2019), en su tesis que tuvo como finalidad determinar los factores sociales que están influyendo en la adopción de hábitos alimentarios poco

saludables en la población estudiantil. El estudio fue no experimental, descriptivo de carácter mixto (cualitativo y cuantitativo), correlacional- causal, de tipo transversal y longitudinal. Siendo el instrumento como recolección, una encuesta de 31 ítems y dos entrevistas a entidades relacionadas con esta investigación. Los resultados de este estudio reflejaron que uno de los factores sociales que más influyó en la manera de alimentarse es el factor económico y cultural. Revelaron también que la mayor parte de la población estudiantil se preocupa por mantener un estado de salud favorable y trata de llevar una alimentación saludable, libre del cigarrillo y de bebidas alcohólicas, además es crítico con lo que consume ya que toma en cuenta varios aspectos como el precio, el gusto, el valor nutritivo y la calidad de lo que come.

Jimeno-Martinez et al (2021) realizó un estudio que tuvo por finalidad identificar los hallazgos relacionados al efecto del comportamiento alimenticio y los factores que determinan el consumo de alimentos y la aparición de la obesidad en niños. El trabajo consistió en una revisión sistemática sobre estudios realizados sobre la obesidad de los infantes enfocados principalmente en los factores biológicos y estilos de vida, así como aspectos relacionados con la conducta alimentaria. Como resultados obtuvo que efectivamente, los estudios apuntaban hacia la necesidad atender especialmente los comportamientos y los estilos parentales, del mismo modo la organización del ambiente alimentario de la familia, con la finalidad de promover conductas alimentarias saludables. Concluyó que, nuevas evidencias acerca del comportamiento alimentario, sus factores determinantes y sus consecuencias podrían clarificar su incidencia en la obesidad y contribuir así a direccionar de forma adecuada las recomendaciones a la población para favorecer sus hábitos de vida.

Lobo et al. (2021) en su estudio tuvo por objetivo evaluar la percepción respecto de los factores sociales, familiares, personales y de su entorno educativo que inciden en las conductas o hábitos alimenticios de un grupo de estudiantes de una universidad de México. El estudio fue no experimental, donde utilizó la entrevista a profundidad para recabar la información. Los resultados mostraron que el rol de la familia ha perdido importancia y son las exigencias del entorno

educativo y de los compañeros lo que influye en las preferencias del consumo de alimentos, junto a determinados patrones estéticos que conllevan a tener deficiencias en su nutrición. Al conocer los estilos de vida en la alimentación de los estudiantes, se concluyó que la conducta alimentaria constituye el reflejo de una dinámica aprendida desde la infancia, pero además era el resultado de la incidencia de los factores sociales y económicos los que ocasionan una mala percepción acerca de la manera de alimentarse y que influyen en sus hábitos alimentarios y sus estilos de vida.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Chota y Simón (2020) en su tesis el cual su objetivo fue identificar los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. El diseño fue no experimental, descriptivo, de tipo transversal, prospectivo. La población fue de 269 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 159 estudiantes. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario que constó de 34 ítems. Los resultados fueron: En el factor económico se encontró que: El 64.8% gastan más de S/ 15 diario en la alimentación del hogar, el 62.3% ambos padres apoyan al ingreso económico familiar y el 18.9% sus ingresos mensuales económico familiar es de S/ 500 a S/ 649. Respecto al factor social el 29.3% la familia siempre condiciona para la preparación de los alimentos y el 39.6% los amigos a veces influyen en la conducta alimentaria, el 60.4% almuerzan en casa, el 41.5% afirman que siempre en el barrio es accesible a los alimentos chatarras y el 61.6% a veces consumen alimentos que ve en los medios de comunicación. En cuanto a los factores culturales, el 57.2% siempre comen tres veces al día y el 46.5% a veces planifican las comidas al día, el 25.2% a veces consumen frutas, el 32.1% siempre consumen carne, pollo, pescado, el 28.3% a veces consumen leche y sus derivados, el 55.3% consumen a veces golosina. En el factor académico el 83.6% el desayuno lo consideran más importante; el 49.7% consideran que una alimentación saludable es comer alimentos balanceados; y el 56.6% a veces revisan el valor nutritivo; el 56% a veces comen en la universidad en las horas habituales, el 61.6% a veces llegan a clases sin ingerir

los alimentos, el 53.5% consumen a veces dulces, chocolates para estar despiertos en clases y 5% no consumen alimentos en el comedor de la universidad. Conclusiones: Los factores económicos, sociales, culturales y académicos que determinan los hábitos alimentarios son el ingreso familiar, los gastos en la alimentación, la influencia familiar, de amigos y de los medios de comunicación, las creencias, costumbres, el conocimiento, el horario y lugar de alimentación.

Riveros y López (2019), en su trabajo de investigación el cual tuvo como objetivo determinar los factores culturales y los hábitos alimentarios en el estado nutricional de las trabajadoras de "Mercado" del distrito de José Luis Bustamante y Rivero de Arequipa. Se llevó a cabo una encuesta para identificar los factores culturales, y el consumo de alimentos asociados al estado nutricional. En relación a su estado nutricional se consideró el porcentaje de grasa corporal (G %), relación de cintura cadera, el índice de masa corporal y se determinó los niveles, colesterol total y colesterol HDL en sangre para calcular el índice aterogénico. Los resultados obtenidos en el estudio relacionados a los factores culturales fueron: La principal ocupación del jefe de hogar comerciante, nivel de instrucción secundaria completa, jornal diario como principal fuente de ingreso. En relación a la vivienda la mayoría vive en ambientes reducidos, deficientes condiciones sanitarias. Los resultados obtenidos relacionados a los hábitos alimentarios fueron: que el consumo diario en mayor frecuencia es el grupo de huevos, leche y derivados, seguido del consumo de carnes rojas, pescado, pollo, hígado y víscera; y en tercer lugar se ubica el consumo de azúcar, golosinas y bebidas gaseosas. En lo que respecta al consumo semanal, se ubica en el primer lugar el consumo de cereales y tubérculos; en segundo lugar, el grupo de frutas y en tercer lugar se encuentra dos grupos tanto el consumo de huevos, leche y derivados y del grupo de carnes rojas, pescado, pollo hígado y víscera. La frecuencia de consumo de alimentos en forma mensual, tenemos en primer lugar consumo de verduras luego el consumo de leguminosas y en tercer lugar el consumo de frutas. Asimismo, los resultados obtenidos relacionados al estado nutricional fueron: el porcentaje de grasa corporal todos presentaron mayor a lo normal, (superior a 28 %), en relación cintura cadera 17 personas presentaron

valores superiores a lo normal; respecto a IMC 20 trabajadoras presentaron sobrepeso y obesidad, finalmente el índice aterogénico de 18 personas fue superior a +4. Concluyó que existe relación entre los factores culturales y los hábitos alimenticios.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Modelo de Marc Lalonde (Determinantes de la salud)

En su modelo nos presenta cuatro determinantes o factores los cuales son: Estilos de vida, Biología humana, Medio ambiente y Acceso a los servicios de asistencia sanitaria.

Lalonde, mencionado por (García, 2021) realizó en Canadá un estudio denominado: *New perspectives on the health of Canadians*, el cual tuvo como fundamento que las bases de la salud no solamente están relacionadas con los elementos o factores biológicos, sino que además la mayoría de enfermedades están asociadas a factores de tipo socioeconómicos, los que comprenden 4 grupos que van a determinar los niveles de salud de una sociedad, estos factores son la biología y genética, el entorno y medio ambiente, el estilo de vida y los sistemas de salud; así también sostuvo que los factores anteriormente mencionados determinan los niveles de salud de una sociedad en 27%, 19%, 43% y 11% respectivamente. El informe de Lalonde fijó un hito importante para la Salud Pública, señalando que esta es una disciplina cuyo objetivo debe ser orientar el accionar los servicios de salud encargados de velar por la salud de la población. Lalonde considera que la salud de la comunidad está influenciada por la interacción de estos 4 factores (Huamán, 2021)

Marc Lalonde define al factor medio ambiente como el conjunto de factores que influyen en la salud del ser humano, dando a entender que no solo se refiere al medio ambiente natural como el agua, aire y suelo, si no también se refiere a los diversos factores del entorno como el factor social, cultural, económico, entre otros.

En este sentido Marc Lalonde nos brinda este modelo con la finalidad de que se pueda identificar, analizar los problemas, seguidamente determinar cuáles son las afectadas y finalmente poder tomar cartas en el asunto, eligiendo los medios que puedan satisfacerlas (Acevedo et al, 2019)

Los determinantes de la salud según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) lo constituyen el conjunto de los factores personales, factores sociales, factores económicos y factores ambientales, los cuales van a determinar el estado de salud de los individuos y/o de las poblaciones.

De acuerdo a la realidad problemática y sobre todo a nuestros objetivos de investigación, buscamos saber cómo los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes preuniversitarios, por ello se vio oportuno abordar el factor medio ambiente.

Por ello lo que buscamos es poder identificar todos los objetivos trazados, para así brindarles toda la información necesaria tanto a los estudiantes como a las autoridades pertinentes y puedan elegir los medios o ver la forma de mejorar dicha situación (Acevedo et al, 2019).

2.2.2. Teoría de Dorothea Elizabeth Orem (Déficit de autocuidado)

Dorothea E. Orem presenta su teoría del déficit de autocuidado como una teoría general, la cual a su vez está compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería.

El modelo de Dorothea Elizabeth Orem aporta un marco conceptual y a la vez proporciona un conjunto de conceptos metaparadigmáticos, así como definiciones y objetivos, para remarcar lo relacionado con el cuidado de la persona, por lo que es recomendable que se acepte para desarrollar y fortalecer la labor de enfermería (Naranjo, 2019)

La teoría de Dorothea Elizabeth Orem, es una de la más estudiadas y validadas en la práctica de enfermería, por la amplia visión de la

asistencia de salud en los diferentes contextos que se desempeña este profesional, ya que logra estructurar los sistemas de enfermería en relación con las necesidades de autocuidado

Por el amplio alcance de la asistencia en salud que la teoría de Dorothea Elizabeth Orem brinda en los múltiples contextos, esta es una de las más estudiadas y validadas en la práctica de enfermería, pues logra estructurar los sistemas de enfermería en relación al autocuidado (Sancho et al, 2012).

Mastrapa et al (2016) sostiene que la teoría del déficit de autocuidado fue establecida por Dorothea Elizabeth Orem como un modelo integral compuesto por tres teorías conectadas entre sí: las teorías del autocuidado, el déficit de autocuidado y los sistemas de salud como marco de referencia para la práctica de enfermería, la educación en enfermería y la administración de enfermería.

A) La teoría de Autocuidado

Es una actividad aprendida por los seres humanos que se encamina a un determinado objetivo, son el conjunto de acciones que realiza la persona para poder regular los factores que afectan el propio desarrollo como también el funcionamiento, con la finalidad de obtener beneficio en la vida, salud o bienestar del individuo.

Moreno (2018) sostiene que la teoría del autocuidado determina los requisitos del autocuidado, que además de ser uno de los componentes principales del modelo constituye además parte de la valoración del paciente, existiendo actividades que los individuos deben realizar como requisito para cuidar de sí mismos. al respecto Dorotea E. Orem propone los requisitos siguientes: requisito de cuidado universal, requisito de autocuidado del desarrollo y requisitos de autocuidado en desviación de la salud.

En relación a nuestra investigación cabe decir que los estudiantes han optado por aplicar conductas negativas en referencia a su alimentación, así mismo todo ello también se debe a los diferentes factores que vienen influenciando sobre ellos, según la teoría estas conductas también pueden ser reguladas, por ello es importante identificar cuáles son aquellos factores que están influenciando en su alimentación y así dar a conocer la problemática identificada, el poder aportar a que conozcan su realidad y puedan tomar conciencia mejorando dichas prácticas de alimentación en beneficio de su propia salud

B) Teoría del déficit del autocuidado

Aquí nos describe sobre el individuo como agencia de autocuidados, es decir que la persona no puede suplir sus necesidades por completo a pesar de saber cómo hacerlo y esto se debe a diferentes causas como la edad, enfermedad física, mental u otras causas que comprometen la salud, en este sentido la enfermera debe ayudar a realizar acciones del cuidado del paciente hasta que pueda hacerlo por sí mismo.

La teoría de la falta de autocuidado describe una relación entre la necesidad de cuidado terapéutico y las acciones de autocuidado que involucran facultades humanas en las que las habilidades desarrolladas para el autocuidado que componen las acciones son insuficientes para comprender e identificar algunas o todas las componentes de la necesidad de atención terapéutica que ya está presente o anticipada (González et al, 2019).

Relacionándolo con nuestra investigación cabe decir que los estudiantes tienen déficit del autocuidado, específicamente en su alimentación, los cuales posteriormente pueden generar múltiples enfermedades y consecuencias negativas para su salud, por ende, nos corresponde brindar la información a los estudiantes como a sus

autoridades y ellos tomen las medidas necesarias, generando en cada estudiante la mejora su condición.

C) Teoría de los sistemas de enfermería:

Nos explica las formas en que la enfermera puede cuidar a las personas.

Existen tres tipos de sistemas:

i. Sistema totalmente compensador

Se refiere al tipo de sistema en donde la enfermera realiza el principal papel compensatorio para el paciente hasta cierto grado, de modo que posteriormente el individuo reanude su propio cuidado o aprenda a adaptarse ante cualquier incapacidad.

Es aquí donde se hace todo lo posible por brindar información necesaria en cuanto a su alimentación y posteriormente ellos de manera gradual opten en reestructurar sus hábitos alimenticios.

ii. Sistema parcialmente compensador:

Es el ayudar al usuario de manera complementaria a que pueda lograr con su objetivo.

En este caso es el hecho de hacer mención de la problemática identificada a los estudiantes para que ellos puedan tomar conciencia si como la iniciativa de mejorar y mantener una alimentación adecuada.

iii. Sistema de apoyo educativo

Aquí la enfermera tiene como función ayudar a que el individuo tome sus propias decisiones, también el de transmitir conocimientos y habilidades, este sistema se basa en que el individuo sea capaz de

realizar acciones necesarias para su autocuidado y pueda aprender a adaptarse a nuevas situaciones. (Villalón et al, 2018)

Los sistemas de enfermería parcialmente compensatoria y un sistema de apoyo educativo son favorables cuando el paciente requiere adquirir conocimientos y habilidades. La responsabilidad principal de la enfermera es mantener la comunicación y promover el crecimiento de las habilidades de autocuidado (Fernández et al, 2017)

Los sistemas de enfermería pueden estar diseñados para individuos, para personas en una unidad de cuidados dependientes, para grupos cuyos miembros tengan necesidades similares de orientación terapéutica autodirigida o que tengan limitaciones similares que les impidan adaptarse a un entorno de autocuidado o cuidado dependiente o para familias y otras unidades multipersonales (Bertacchini et al, 2015).

En este sentido aquí el aporte es el de brindar conocimiento necesario tanto a los estudiantes como a sus autoridades pertinentes de la problemática identificada en cuanto sus hábitos alimenticios y los principales factores que en ello influyen, cumpliendo así la función de ayudar, informar, reflexionar y ellos tomen las medidas oportunas y puedan modificar todas las conductas negativas en favor de su salud.

2.2.3. Metaparadigmas

Un metaparadigma es una colección de ideas generales que señalan los temas específicos de interés para una disciplina, así como las hipótesis generales que explican cómo se relacionan entre sí. Estas relaciones se establecen de manera abstracta (Soler et al. 2017).

El primer nivel de especificidad y perspectiva para los proveedores de atención de la enfermería es el metaparadigma de la enfermería. Representa la estructura más amplia y abstracta de la ciencia de la enfermería. Combina las definiciones conceptuales de una persona, su entorno, su salud y una enfermera. El objetivo

del metaparadigma es dotar a la profesión de un significado único y específico (Ulloa et al, 2017).

Dorotea E. Orem, mencionada por Fernández et al (2017) define los conceptos metaparadigmáticos siguientes:

A) Persona

Define al individuo como un ser integral, quien tiene funciones biológicas, simbólicas y sociales, con capacidad para auto conocerse, es decir que puede aprender a satisfacer los requisitos de autocuidado, si no fuese ese el caso, serán otras las personas que proporcionen el cuidado respectivo.

B) Entorno

Son el conjunto de factores externos tales como factores físicos, químicos, biológicos y sociales que influyen en la decisión de la persona, ya sea de tipo familiar o comunitario.

C) Salud

Lo define como el estado de integridad física, psicológica, interpersonal y social de la persona, es considerado como percepción de bienestar que tiene una persona en donde incluye la promoción y mantenimiento de la salud, el tratamiento de la enfermedad y prevención de complicaciones.

D) Enfermería

Es considerado como el servicio humano, es ayudar a las personas a cubrir las demandas de autocuidado proporcionando asistencia directa según la condición que venga presentando.

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Factores Ambientales

Son todas aquellas condiciones y factores que rodean al ser humano, los cuales pueden afectar su salud, es decir que comprende todo el ambiente natural como tal. El agua, el aire y el suelo, pero también se refiere a los diferentes factores como el factor económico, factor social, factor cultural, entre otros (De Pautassi y Carrasco, 2020)

2.3.1.1. Factor Económico

Es aquel factor que está compuesto por los ingresos, egresos, ofertas del mercado y el precio, asimismo dicho factor se encarga de determinar la calidad de vida de una persona, involucrando en ellos el acceso a la educación, vivienda, vestimenta y su alimentación (OPS, 2014)

En este sentido el consumo de frutas, verduras, carnes o menestras, así como la frecuencia y el lugar de compras va a depender de los ingresos que recibe la persona o la familia.

A) Ingresos mensuales

Los ingresos representan todo el dinero que entra a formar parte de nuestra economía, ya pueden ser ingresos fijos, que llegan a ser el dinero que se repite de forma periódica o regular como un salario, etc. También están los ingresos variables, que son aquellos que se dan de forma irregular, el cual representan una dificultad mayor de poder controlarlos y presupuestarlos.

Si bien es cierto, los jóvenes que estudien y trabajen a la vez, pues no todos tendrán unos ingresos fijos, ya que hacer estas dos cosas juntas siempre tendrán dificultades y en algunos casos tendrían que elegir en seguir trabajando o ir a estudiar, sino trabajo no tengo dinero para estudiar, pero si no voy a la Universidad no tendré una carrera profesional que me respalde en un futuro no muy lejano. (Reus et al. 2019)

B) Egresos mensuales

Los egresos son salidas de dinero, son recursos que no ofrecen un retorno monetario en el futuro, ya que es dinero que consumimos y no pasa a formar parte de nuestro patrimonio, ya sea un gasto en alimentos, vestimenta, libros o vivienda. En el caso de un estudiante los gastos pueden venir de cualquier lugar, ya sea por adquirir un libro, o pasaje para ir a estudiar, y en el caso que se viva solo, pues alquiler de cuarto, parece mentira, pero un estudiante que solventa solo sus estudios tiene más egresos que ingresos. Pero también se pueden encontrar gastos hormiga y los gastos vampiro, el primero también llamado antojitos, y el segundo son difíciles de detectar y se relacionan al consumo de servicios básicos. Un gasto hormiga es el desayuno que tomamos fuera de casa porque nos dio flojera o nos faltó tiempo tomarlo en casa o algún dulce que se nos antoja en los recesos, y los gastos vampiros se pueden dar cuando dejamos olvidado conectado el cargador del celular o cuando desperdiciamos mucha agua innecesariamente (López, 2022)

2.3.1.2. Factor Social

Los factores sociales se refieren a la influencia que una a más personas tiene sobre la conducta alimentaria de otra persona, esto puede darse de manera consciente o subconsciente, es así que en ellos puede influir la familia, amigos, los diferentes tipos de publicidades y otros tipos de emisores. Por otro lado, cabe decir que no se puede decir con exactitud la cantidad de influencias que existen, así como también la gran mayoría de personas no son conscientes que reciben estos tipos de influencias (Eufic, 2006).

2.3.1.3. Factor Cultural

Es una serie de representaciones, conocimientos, creencias y practicas relacionadas a los hábitos alimenticios, no obstante, el factor cultural es el encargado de que la alimentación de un determinado grupo social sea diferente del otro, ya que cada grupo tiene su propia manera de seleccionar, organizar,

preparar e ingerir sus alimentos, las culturas son transmitidas de generación en generación (Eufic, 2006).

Por otro lado, existen culturas con determinadas restricciones como la exclusión de carnes (pato, chanco), leche, entre otros alimentos. Sin embargo, es posible cambiar dichas influencias en la manera de alimentarse si la persona se fuese a vivir a otra comunidad o país, ya que el ser humano es capaz de adaptarse a nuevas influencias que le brinde un determinado lugar o comunidad.

2.3.2. Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son un conjunto de costumbres y acciones que una persona pone en práctica de forma rutinaria para alimentarse, dichos hábitos son adquiridos desde la infancia a través de la enseñanza de la familia, amigos, maestros y del ambiente, Asimismo existen diferentes factores como las necesidades sentidas, experiencias vividas en el medio, las creencias, el medio económico de la familia y el conocimiento de los valores nutritivos de los alimentos, quienes juegan un papel muy importante influenciando en la formación de los hábitos alimenticios saludables o no saludables (García, 1983)

Hábitos Alimenticios en Jóvenes Estudiantes

La alimentación de los jóvenes estudiantes es considerada todo un reto, ya que en este periodo existe la preocupación, carga académica, cambios emocionales, fisiológicos y ambientales, ellos seleccionan su propia comida, son manipulables a las novedades y publicidad, en esta etapa ellos se caracterizan por ingerir comidas rápidas, procesadas y de bajo valor nutricional, así como también existe el hecho de saltarse alguna de las tres comidas principales del día, como el desayuno, almuerzo o cena (Riba, 2009)

2.3.2.1. Alimentación Saludable

La alimentación Saludable es aquella que nos proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para

lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas, por consiguiente, debemos de excluir de nuestra alimentación las calorías, el exceso de sodio y azúcar. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable (Ministerio de salud y protección social, 2019)

A) Características de Alimentación Saludable

Cantidad: Los alimentos saludables deben de ser suficientes en cantidad y poder cubrir las necesidades energéticas y nutricionales, así como también el consumo de macro y micronutrientes necesarios para poder suplir las necesidades de manera individual en relación de la nutrición y salud. Por otro lado, se limita el exceso de consumo, específicamente de alimentos bajos en contenido nutritivos, elevado contenido energético, grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal añadidos.

Diversidad: Los alimentos son variados, ricos en nutrientes tales como las hortalizas, frutas, cereales integrales, lácteos, proteínas de origen animal y vegetal, así mismo este grupo de alimentos varían de acuerdo a la ubicación geográfica y la cultura de cada persona.

Completa: Nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Equilibrada: Las proteínas debe de ser de un gramo por peso corporal al día, la grasa no debe de exceder de un quince a treinta por ciento, la ingestión de ácidos grasos saturados no debe sobrepasar al diez por ciento de energía total.

Calidad: Los alimentos no deberían contener aditivos no saludables, como grasas trans, conservantes, aromatizantes, enzimas, así mismo los alimentos también se deben de elaborar en la manera de quitar los anti nutrientes, los cuales son los que interfieren en la adecuada absorción de nutrientes esenciales, siendo el caso del oxalato.

Inocuidad: Los alimentos y bebidas deben de ser seguros para el consumo y que no implique ningún riesgo para la salud de las personas.

B) Grupos de alimentos:

Por lo general se clasifican en seis grupos, a continuación, les explicaremos cada uno de ellos:

i) Leche y derivados

Leche: Es uno de los alimentos más completos, contiene proteínas, lactosa y vitaminas como la D y el fósforo, quienes ayudan a su mejor absorción, asimismo cuentan con el retinol y riboflavina mayor cantidad, también proporciona todo tipo de minerales a excepción del hierro. Dentro de los derivados se encuentran:

Queso: Este alimento es resultado de la coagulación de la leche y posteriormente de la separación del suero, es un alimento rico en proteína y grasa.

Yogurt: Resultado de la fermentación de la leche, favorece la absorción del calcio y contribuye a tener una mejor digestión.

Requesón: Este es un alimento derivado a partir del suero de la leche.

Los lácteos son muy importantes en nuestra alimentación ya que cuentan con una variedad de nutrientes, además que aportan calcio el cual contribuye a fortalecer los huesos y evitar la desmineralización.

ii) Féculas, pan y cereales

Es el componente básico en la alimentación del ser humano, brinda a nuestro organismo principalmente vitaminas del complejo B, ácido fólico, zinc, magnesio, y fibra e hidratos de carbono, estos alimentos nos proporcionan energía y son base para nuestra alimentación. Se recomienda consumir de 4 a 6 raciones por día.

iii) Carne, pescado, leguminosa y huevo

Carne: Nos brinda proteína de un elevado valor biológico, cuenta con todos los nutrientes a excepción de la vitamina c, ácido fólico, carotenos, fibras e hidratos de carbono. El contenido de grasa es variado según la clase de carne, edad del animal y la pieza. La carne proporciona un alto contenido en vitaminas del grupo B, como también en hierro y fósforo.

Pescados: Nos proporciona una generosa cantidad de proteínas, se digieren mejor que las carnes, además que nos brinda un alto contenido de vitamina D. b12 y retinol.

Huevo: Tiene un alto valor biológico, nos proporciona hierro, fósforo, además de vitaminas A, B y D.

Menestras: Son alimentos completos que nos brindan básicamente todas las vitaminas buena fuente de fibra y son bajas en grasas. Dentro de ellas tenemos al garbanzo, habas, lentejas, soja y frejoles.

Se recomienda consumir estos alimentos de 2 a 4 raciones diarias.

Los aceites

Contribuyen a darle gusto y sabor a las comidas, son fuente de energía y muy buenos para la preparación de los alimentos, sobre todo el aceite de oliva. Se recomienda consumir de 3 a 6 cucharas soperas al día.

Los frutos secos

Aportan una considerable cantidad de proteína y fibra, además nos proporcionan minerales como el magnesio y potasio.

Se recomienda consumir de 3 a 7 raciones por semana, considerando que una ración equivale a un puñado.

La margarina, manteca y grasa

Son ricas en grasa saturadas, por ello se recomienda minimizar su consumo.

C) Importancia de las 5 comidas diarias

Es vital el consumir los 3 platos principales del día como lo es el desayuno, almuerzo y cena, pero también es importante el poder complementarlos con otras dos colocaciones en la media mañana y media tarde, son comidas ligeras y contribuye a que la persona se mantenga saciada.

Desayuno: Es la primera comida del día, aporta energía para y nutrimentos necesarios para el desarrollo de las habilidades: rendimiento cognitivo, concentración y atención.

Almuerzo: Aporta más energía, proteínas y grasas, para continuar con las actividades del día. Este puede consistir en un plato de verduras o legumbres, pasta o arroz, carne sin grasa, pescado o huevos.

Cena: Se recomienda que sea ligera, sencilla y con alimentos fáciles de digerir: ensaladas, verduras, cremas, sopas, con la cena se completa la dieta del día.

Comidas de media mañana y media tarde: Contribuyen a que las personas se mantengan saciadas, aquí se deben incluir alimentos variados y nutritivos que aporten energía, vitaminas y minerales. Estos platos de comidas solo están diseñados para complementar, más no para reemplazar los platos principales. Dentro de ellos pueden ser los jugos, batidos, huevos cocidos, ensaladas, frutas o frutos secos.

D) Importancia de la Ingesta de Agua (va dentro de la primera dimensión)

El agua es esencial para la vida ya que cumple un papel muy importante haciendo factible la absorción de las vitaminas y minerales, favoreciendo así el crecimiento y desarrollo del ser humano.

Se han indicado distintas recomendaciones a lo largo de los años, pero las necesidades individuales de agua dependen de muchos factores, incluida la edad, actividad física, la salud y dónde vives. Por lo general según el esquema del reloj de hidratación nos recomienda consumir 8 vasos diarios que es equivalente a 2 litros de agua por día.

Sin embargo, no hay una fórmula única para todos, pero saber más sobre la necesidad de líquidos de nuestro cuerpo nos ayudará a calcular la cantidad de agua que debemos beber cada día.

El agua es el componente químico principal del cuerpo y representa aproximadamente en el adulto joven un 50 % a 65 % del peso corporal. El cuerpo depende del agua para sobrevivir.

Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente. Por ejemplo, el agua hace posible todo lo siguiente:

- i. Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones
- ii. Mantiene la temperatura en niveles normales
- iii. Lubrica y amortigua las articulaciones
- iv. Protege los tejidos sensibles

La falta de agua puede provocar deshidratación, un trastorno que ocurre cuando no hay suficiente agua en el cuerpo para llevar a cabo las funciones normales. Incluso una deshidratación leve puede agotar tu energía y causar cansancio.

E) Recomendaciones para una Alimentación Saludable Consume alimentos variados y mantener un peso adecuado

No te saltes las comidas, debes consumir 3 comidas diarias e incluir 2 colocaciones saludables, es la mejor manera de mantener altos niveles de energía y estar sano.

Incrementar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos.

Incrementar la ingesta de frutas y verduras.

Consume más pescado que carne en la semana.

Consumir como mínimo 2 raciones de verduras durante el día.

Consumir de 3 a 4 piezas de frutas durante el día, procurando incluir algún cítrico.

Consumir menestras, de 2 a 3 veces por semana.

Preferentemente consumir productos integrales, contribuye a que puedas sentirte más lleno y cómodo.

Presta atención a la hora de comer, Se debe tratar de comer más lento, ya que el cerebro se toma un tiempo de 20 minutos en reconocer que estás lleno, consume tus alimentos cuando creas que es necesario.

Evita consumir alimentos con una elevada concentración de azúcar, sal y grasas.

Consume de 1.5 L a 2L de agua potable diariamente, beber agua ayuda a regular los niveles de energía, la temperatura corporal, proteger las articulaciones y el tejido muscular, así mismo evita el estreñimiento.

2.3.2.2. Alimentación no Saludable

Es el hecho de consumir alimentos altos en grasas y bajos en fibra, los cuales cuentan con un bajo valor nutricional y son inadecuados para el organismo, Una mala alimentación está inclinada a la ingesta de comidas chatarra como la comida rápida y los bocadillos, así mismo el ingerir este tipo de alimentos implica tener en nuestro organismo un elevado contenido de calorías, es decir que se absorben demasiadas sustancias energéticas, causando el incremento de grasa en la sangre (Gored, 2018).

Por otro lado, la alimentación no saludable es una de las principales causas de las enfermedades no transmisibles en el mundo, la comida cotidiana con el pasar del tiempo se ha ido modificando, sobre todo en las últimas décadas ya sea por los cambios en la oferta hacia los alimentos más calóricos y grasos, por la forma de vida que nos llevan a comer fuera de casa, y también el incremento en las porciones de los alimentos (NDC Alliance, 2016)

A) Comida chatarra

Es una comida, con agradable sabor y gran demanda en el mundo, este tipo de comidas en su mayoría son altas en calorías, están elaborados a base de azúcar, químicos, harinas refinadas, sal, conservantes, saborizantes y otros componentes dañinos para la salud, es un alimento al que se puede acceder con gran facilidad, sobre todo para quienes tienen problemas con el tiempo y temas laborales. Dentro de las principales comidas chatarras tenemos a las papas fritas, hamburguesas, chorizos, helados, chocolates, entre otros tipos. La comida chatarra genera estrés, exige al hígado y bazo, trabajar más de lo habitual y lo peor es que solo expulsa sustancias químicas inútiles que no benefician para nada al organismo, así como también alteran la conducta como la agresión, violencia e irritabilidad. Es la causante de la dieta rápida y las diversas enfermedades no transmisibles en el ser humano. Por ello, es muy importante que su consumo sea medido y de preferencia evitar su ingesta en lo posible (Díaz y Figueroa, 2019)

B) Bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas son aquellas en donde su composición está presente el etanol, estas bebidas se obtienen mediante la maceración, infusión o destilación de diversas sustancias naturales o adquiridas.

Asimismo, dichas bebidas actúan modificando nuestro estado de ánimo, sensaciones y voluntad, nos convierten en presas fáciles de agresión e incrementan la posibilidad de mantener relaciones sexuales de alto riesgo.

Alcohol Como Factor de Riesgo

En el mundo son más de 200 trastornos de salud y gran parte de ellas están relacionadas a las muertes por hepatopatías, cáncer, enfermedades cardiovasculares y el traumatismo.

Clasificación de las bebidas alcohólicas

Las fermentadas: Son aquellas que proceden de frutas o cereales, que adicionándole a ello unas sustancias microscópicas llamadas levaduras nos dan como resultado que su azúcar se convierta en alcohol. Dentro de los más comunes tenemos el vino, la cerveza y la sidra.

Bebidas destiladas: En este proceso existe la separación de sustancias mediante la ebullición, es decir que se consigue mediante calor y a través de la separación del alcohol y el fermento propio de la bebida. Entre las más conocidas se encuentra el coñac, la ginebra, el whisky, el ron y el vodka (Díaz y Figueroa, 2019).

2.4 Definición de Términos

Hábitos alimentarios: comportamientos que deciden las conductas de los hombres relacionados con la comida. Incluye la forma en que las personas eligen ordinariamente su comida hasta la manera en que la almacena, circula, planea y consume (Monge, 2007, p. 106)

Factores culturales: Características de un grupo de individuos de una identidad similar o de un área determinada.

Factores sociales: se refieren a las influencias de carácter externo que se recibe en nuestro entorno como son los aspectos provenientes de la familia, amistades, compañeros de trabajo, comunidades próximas que causan impacto en lo que se piensa y se siente.

Factores económicos: lo constituyen aquellos que se relacionan con los comportamientos de la economía, con el flujo de dinero, de servicios y bienes a nivel nacional e internacional

Alimentación: es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos asociados a la ingesta de alimentos a través del cual el organismo obtiene los nutrientes que necesita.

Nutrición: es la ingesta de alimentos de acuerdo a las necesidades alimenticias del organismo; una nutrición adecuada es un componente importante de la salud óptima.

III. HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. General

Los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022.

3.1.2. Específicos

El factor económico influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022.

El factor social influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022.

El factor cultural influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022.

3.1.1. Operacionalización de variables

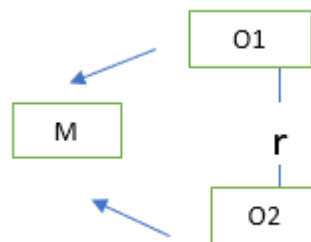
Tabla 3.1
Operacionalización de las variables

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala | Método y técnica |
|----------------------|--|--|--------------------|--|--------------|---------------------|------------------------------------|
| Factores ambientales | Son el conjunto de influencias que determinan las formas que alteran o modifican la cantidad de alimentos necesarios para que el organismo mantenga sus funciones vitales estables | Se medirá mediante un instrumento de 10 ítems dividido en tres dimensiones, el factor económico, social y cultural, con escala tipo Likert cuyos niveles van desde 1: Nunca, 2: A veces, 3: Medianamente, 4: Casi siempre y 5: Siempre | Factor Económico | Ingresos mensuales | 1,2,3,4 | Negativo 10 – 30 | Tipo Aplicado |
| | | | | Egresos mensuales | 5,6,7 | | |
| | | | Factor Social | Influencia de la familia. | 8,9,10 | Positivo 31 - 50 | |
| Factor Cultural | Influencia por medios de comunicación | | | Diseño No experimental | | | |
| | | | | | Costumbres | | |
| | | | | Creencias | | | Corte Transversal |
| Hábitos alimenticios | Los hábitos alimenticios son conductas conscientes y repetitivas que conducen a las personas a poder elegir, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas, las cuales son influenciadas por los diferentes factores. | Se medirá a través de un instrumento con 7 ítems que contienen 2 dimensiones, hábitos saludables y hábitos no saludables, mediante una escala de Likert donde 1: Nunca, 2: A veces, 3: Medianamente, 4: Casi siempre y 5: Siempre. | Saludables | Consumo de proteínas, frutas, verduras. | 11,12 | Negativo 7 – 21 | |
| | | | | | 13,14 | | |
| | | | No Saludables | Ingesta de agua. | 15,16,17 | Positivo 22 - 35 | Instrumento Cuestionario |
| | Consumo de comidas rápidas | | | | | | |
| | | | | Ingesta de bebidas no saludables (alcohólicas) | | | |

IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1. Diseño metodológico

Esta investigación, de los Factores ambientales que influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitario Aduni – Breña, 2022, fue de tipo aplicada, porque buscó aplicar conocimientos ya existentes a un caso en particular, de enfoque cuantitativo, porque se recolectaron datos que se procesaron estadísticamente, no experimental, porque no se manipuló ninguna variable, prospectivo porque se registró los datos en tiempo real, corte trasversal, porque se desarrolló en un solo momento, es decir se medirá una sola vez, y finalmente de nivel descriptivo porque se buscó describir la variable y explicativo porque se buscó encontrar las causas entre ambos fenómenos.



Donde:

O1= Factor ambiental.

O2= Hábitos alimenticios.

R= Relación.

M= Muestra.

IV.1. Método de investigación

El método del estudio corresponde al hipotético deductivo, puesto que se parten de hipótesis sustentadas por el desarrollo teórico de la ciencia las cuales siguen las reglas lógicas de la deducción, para llegar a conclusiones y predicciones

empíricas, las cuales son susceptibles de verificación para determinar su aceptación o rechazo (Hernández et al, 2014)

4.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por 200 estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña. Según Hernández et al. (2014) la población es el conjunto de casos con características semejantes y que son de interés u objeto de estudio.

La muestra es aquel subconjunto de la población objeto de estudio (Hernández et al, 2014); para efectos de esta investigación la muestra quedó conformada por 80 estudiantes pre universitarios, los cuales fueron seleccionados de forma intencional mediante el muestreo no probabilístico, a conveniencia del investigador.

Formula general + ajustada

El tipo de muestreo utilizado es el probabilístico. El tamaño muestral fue fijado con un margen de error de 0,05 y un nivel de confianza de 0,95%. Se utilizó la fórmula siguiente, donde el estimador es el porcentaje de elección de cada elemento.

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{E^2 (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

n = ?

N = Población

Z = Nivel de confianza (95% → 1,96)

E = Error permitido (5%)

p = Probabilidad de ocurrencia del evento (50%)

q = Probabilidad de no ocurrencia (50%)

Cálculo de la muestra

$$n = \frac{(1.96^2)(0.05)(0.05)(1442)}{(0.05)^2(1442 - 1) + (1.96)^2(0.05)(0.05)}$$

n = 132 (valor redondeado).

Muestra Ajustada

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}}$$
$$n = \frac{132}{1 + \frac{132}{200}}$$

n = 80

4.3. Lugar de estudio y periodo desarrollado

El presente estudio fue ejecutado en un Centro Pre universitario ubicado en el distrito de Breña de Lima – Perú, en el segundo semestre del 2022.

4.4. Técnica e Instrumento de Recolección de la Información

La técnica utilizada en la presente investigación para recabar los datos fue la encuesta; se utilizó un instrumento (cuestionarios), el cual nos permitió medir ambas variables, factores ambientales y hábitos alimenticios de los estudiantes. El instrumento fue sometido a validación y confiabilidad mediante juicio de expertos y el coeficiente de Alfa de Crombach, determinando que son aplicables y confiables.

4.5. Análisis y Procesamiento de Datos

Luego de la recopilación de los datos a través de la encuesta, estos fueron procesados y analizados con el software Excel y el programa estadístico SPSS -25. El análisis estadístico comprende dos partes, la parte descriptiva (tablas de frecuencia y gráficos de barras) y la parte inferencial (prueba de hipótesis) para la cual se aplicó la prueba de Chi cuadrado de Pearson a un nivel de significancia de 0,05.

4.6. Aspectos Éticos

La investigación se desarrolló siguiendo los parámetros establecidos en la ética profesional, evitando en todo momento el plagio intelectual y la alteración de los resultados hallados. Así mismo, se diseñó y planificó el estudio siguiendo principios de la ética y fundamentos teóricos, como también siguiendo la metodología de la investigación científica. Por tanto, el contenido del presente documento constituye la evidencia de nuestro trabajo personal, por consiguiente, nos apegamos a la legislación referida a la propiedad intelectual, no incurriendo en la falsedad de información ni de fraude, en tal sentido, nos supeditamos a cualquier norma disciplinaria vigente en el reglamento de la universidad.

V. RESULTADOS

5.1. Resultados Descriptivos

Tabla 5.1

Factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| POSITIVO | 30 | 37.5% |
| NEGATIVO | 50 | 62.5% |
| Total | 80 | 100.0% |

Con respecto a los factores ambientales se encontró que el 62.5% (50) de los estudiantes han respondido de forma negativa y el 37.5% (30) estudiantes han respondido de forma positiva.

Tabla 5.2

Factores ambientales de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| FACTORES | Frecuencia | |
|----------------------------|------------|-------------|
| | N° | % |
| FACTORES ECONÓMICOS | | |
| POSITIVO | 14 | 17.5 % |
| NEGATIVO | 66 | 82.5 % |
| FACTORES SOCIALES | | |
| POSITIVO | 33 | 41.3 % |
| NEGATIVO | 47 | 58.8 % |
| FACTORES CULTURALES | | |
| POSITIVO | 38 | 47.5 % |
| NEGATIVO | 42 | 52.5 % |
| TOTAL | 80 | 100% |

Se observa que en el factor económico el 82.5% (66) encuestados tienen nivel negativo; con respecto a factores sociales el 58.8% (47) encuestados se

encuentran en nivel negativo también; y en lo que refiere a factor cultural, se observa que el 52.5% (42) encuestados se encuentran en nivel negativo.

Tabla 5.3

Nivel de hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| POSITIVO | 44.0 | 55 |
| NEGATIVO | 36.0 | 45 |
| Total | 80.0 | 100 |

Con respecto a los hábitos alimenticios encontró que el 55% (44) de los estudiantes encuestados respondieron de forma positiva considerando como saludable, y el 45% es decir 36 estudiantes han respondido de forma negativa, considerándolo como no saludable.

Tabla 5.4

Hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni
- Breña, 2022

| HABITOS ALIMENTICIOS | Frecuencia | |
|---|------------|-------------|
| | N° | % |
| ¿Consumes alimentos ricos en proteína (leche, huevo, carnes)? | | |
| POSITIVO | 24 | 30.0 % |
| NEGATIVO | 56 | 70.0 % |
| ¿Consumes frutas de manera balanceada en la semana? | | |
| POSITIVO | 42 | 52.5 % |
| NEGATIVO | 38 | 47.5 % |
| ¿Consumes verduras de manera balanceadas en la semana? | | |
| POSITIVO | 20 | 25.0 % |
| NEGATIVO | 60 | 75.0 % |
| ¿Consumes 8 vasos de agua natural a diario? | | |
| POSITIVO | 34 | 42.5 % |
| NEGATIVO | 46 | 57.5 % |
| ¿Te limitas a consumir alimentos chatarras que venden en tu barrio? (broaster, pizza, hamburguesa etc.) | | |
| POSITIVO | 52 | 65.0 % |
| NEGATIVO | 28 | 35.0 % |
| ¿Evitas consumir bebidas alcohólicas? | | |
| POSITIVO | 31 | 38.8 % |
| NEGATIVO | 49 | 61.3 % |
| ¿Evitas consumir gaseosas, jugos u otros líquidos procesados? | | |
| POSITIVO | 63 | 78.8 % |
| NEGATIVO | 17 | 21.3 % |
| TOTAL | 80 | 100% |

Con respecto a sus hábitos alimenticios encontramos que el 70% (56) de los estudiantes han respondido de forma negativa sobre el consumo de alimentos ricos en proteínas, a su vez un mayor porcentaje 75% (60) estudiantes también respondió de forma negativa la pregunta si consume verduras balanceados en la semana; asimismo observamos que el 61.3% (49) estudiantes respondieron de forma negativa a la pregunta sí evita consumir bebidas alcohólicas; a la vez se encontró que el 65% (52) estudiantes ha respondido de forma positiva a la pregunta si se limita a consumir alimentos chatarras que venden en el barrio.

5.2 Resultados Inferenciales

Tabla 5.5

Factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| | | HÁBITOS ALIMENTICIOS | | | |
|-------------------|----------|----------------------|----------|-------|--------|
| | | POSITIVO | NEGATIVO | Total | |
| NIVEL FACTORES | POSITIVO | Recuento | 29 | 1 | 30 |
| | | % del total | 36.3% | 1.3% | 37.5% |
| | NEGATIVO | Recuento | 15 | 35 | 50 |
| | | % del total | 18.8% | 43.8% | 62.5% |
| Total | | Recuento | 44 | 36 | 80 |
| | | % del total | 55.0% | 45.0% | 100.0% |

Con respecto a los factores ambientales encontramos que 43.8% (35) de los estudiantes han marcado de forma negativa en a nivel general en los factores ambientales y también se encuentran en negativo en los hábitos alimenticios, a su vez 36.3% (29) estudiantes se encuentran en positivo en los factores ambientales y también en positivo en los hábitos alimenticios.

Tabla 5.6

Influencia del factor económico en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| | | HABITOS ALIMENTICIOS | | | |
|--------------------|----------|----------------------|----------|-------|--------|
| | | POSITIVO | NEGATIVO | Total | |
| NIVEL ECONÓMICO | POSITIVO | Recuento | 13 | 1 | 14 |
| | | % del total | 16.3% | 1.3% | 17.5% |
| | NEGATIVO | Recuento | 31 | 35 | 66 |
| | | % del total | 38.8% | 43.8% | 82.5% |
| Total | | Recuento | 44 | 36 | 80 |
| | | % del total | 55.0% | 45.0% | 100.0% |

Con respecto a la asociación entre factor económico y hábitos alimenticios encontramos que el 43.8% (35) estudiantes han respondido de forma negativa en el nivel económico, pero se encuentran también en el nivel negativo en los hábitos alimenticios.

También se observa que 16.3% (13) de los estudiantes han marcado en forma positiva en el nivel económico y también se encuentran en positivo en los hábitos alimenticios.

Tabla 5.7

Influencia del factor social en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| | | HÁBITOS ALIMENTICIOS | | | |
|--------------|----------|----------------------|----------|----------|--------|
| | | | POSITIVO | NEGATIVO | Total |
| NIVEL SOCIAL | POSITIVO | Recuento | 25 | 8 | 33 |
| | | % del total | 31.3% | 10.0% | 41.3% |
| | NEGATIVO | Recuento | 19 | 28 | 47 |
| | | % del total | 23.8% | 35.0% | 58.8% |
| Total | | Recuento | 44 | 36 | 80 |
| | | % del total | 55.0% | 45.0% | 100.0% |

Encontramos que el 35% (28) encuestados han marcado de forma negativa en el nivel social y también se encuentra en negativo en los hábitos alimenticios también vemos que un 31.3% (25) han marcado de forma positiva en el nivel social y también tiene hábitos alimenticios positivos.

Tabla 5.8

Influencia del factor cultural en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| | | HABITOS ALIMENTICIOS | | | |
|----------------|----------|----------------------|----------|----------|--------|
| | | | POSITIVO | NEGATIVO | Total |
| NIVEL CULTURAL | POSITIVO | Recuento | 28 | 10 | 38 |
| | | % del total | 35.0% | 12.5% | 47.5% |
| | NEGATIVO | Recuento | 16 | 26 | 42 |
| | | % del total | 20.0% | 32.5% | 52.5% |
| Total | | Recuento | 44 | 36 | 80 |
| | | % del total | 55.0% | 45.0% | 100.0% |

Con respecto al factor cultural encontramos una mayoría del 35% (28) estudiantes han marcado positivo en el nivel cultural y también se encuentra en la forma positiva en sus hábitos alimenticios a su vez un 32.5% (26) estudiantes se encuentran en el nivel negativo en cultural y también negativo en los hábitos alimenticios.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados

Este apartado tiene el propósito de presentar el proceso que conduce a la demostración de la hipótesis en la investigación.

Prueba de hipótesis general

Ho: No existe asociación entre factores ambientales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

Ha: Existe asociación entre factores ambientales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

Tabla 5.9

Influencia de los factores ambientales en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| | Valor | df | Sig. asintótica (bilateral) | Significación exacta (bilateral) | Sig. exacta (unilateral) |
|--|---------|----|--------------------------------|--|-----------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 33,670a | 1 | ,000 | | |
| Corrección de continuidad ^b | 31,030 | 1 | ,000 | | |
| Razón de verosimilitud | 40,247 | 1 | ,000 | | |
| Prueba exacta de Fisher | | | | ,000 | ,000 |
| Asociación lineal por lineal | 33,249 | 1 | ,000 | | |
| N de casos válidos | 80 | | | | |

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 13,50.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

El Nivel de significancia para factor ambiental y hábitos alimenticios es 0.000 menor a 0.05 existiendo influencia del uno al otro, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula. Es decir, existe asociación entre factores ambientales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitarios, en conclusión: Los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios Lima 2022

Prueba de hipótesis específica 1

Ho: No existe asociación entre factores económicos y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

H1: Existe asociación entre factores económicos y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

Tabla 5.10

Influencia de los factores económicos en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| Pruebas de chi-cuadrado | | | | | |
|--|--------|----|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| | Valor | df | Sig. asintótica (bilateral) | Sig. exacta (bilateral) | Sig. exacta (unilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson | 9,826a | 1 | ,002 | | |
| Corrección de continuidad ^b | 8,060 | 1 | ,005 | | |
| Razón de verosimilitud | 11,644 | 1 | ,001 | | |
| Prueba exacta de Fisher | | | | ,002 | ,001 |
| Asociación lineal por lineal | 9,704 | 1 | ,002 | | |
| N de casos válidos | 80 | | | | |

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6,30.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

El Nivel de significancia del factor económico y hábitos alimenticios es 0.002 existiendo influencia del uno al otro, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe asociación entre factores económicos y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitarios; en conclusión: Los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios Lima 2022.

Prueba de hipótesis específica 2

Ho: No existe asociación entre factores sociales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

H1: Existe asociación entre factores sociales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

Tabla 5.11

Influencia entre factores sociales y hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| | Valor | df | Sig. asintótica (bilateral) | Sig.exacta (bilateral) | Sig. exacta (unilateral) |
|--|--------|----|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 9,779a | 1 | ,002 | | |
| Corrección de continuidad ^b | 8,403 | 1 | ,004 | | |
| Razón de verosimilitud | 10,126 | 1 | ,001 | | |
| Prueba exacta de Fisher | | | | ,003 | ,002 |
| Asociación lineal por lineal | 9,657 | 1 | ,002 | | |
| N de casos válidos | 80 | | | | |

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 14,85.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

El Nivel de significancia para factor social y hábitos alimenticios es 0.002, por tanto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula. Es decir que existe asociación entre los factores sociales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitarios, en conclusión: Los factores sociales influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios Lima 2022.

Prueba de hipótesis específica 3

Ho: No existe asociación entre factores culturales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

H1: Existe asociación entre factores culturales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitario.

tabla 5.12

Influencia entre factores culturales y hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022

| Pruebas de chi-cuadrado | | | | | |
|--|----------|----|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| | Valor | df | Sig. asintótica (bilateral) | Sig. exacta (bilateral) | Sig. exacta (unilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson | 10, 209a | 1 | ,001 | | |
| Corrección de continuidad ^b | 8,822 | 1 | ,003 | | |
| Razón de verosimilitud | 10,480 | 1 | ,001 | | |
| Prueba exacta de Fisher | | | | ,002 | ,001 |
| Asociación lineal por lineal | 10,082 | 1 | ,001 | | |
| N de casos válidos | 80 | | | | |

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 17,10.

El Nivel de significancia para factor cultural y hábitos alimenticios es $0.001 < 0,05$, existiendo influencia una contra la otra, consecuentemente se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula. Esto indica que existe asociación entre factores culturales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitarios, en conclusión: Los factores culturales influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios Lima 2022.

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares

El estudio planteó como hipótesis general “Los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios Lima 2022”; los resultados de la contrastación de la hipótesis arrojaron un nivel de significancia = $0.000 < 0.05$, lo cual indica que los factores ambientales influyen significativamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes, es decir que si las condiciones y factores que rodean al estudiante como son y los factores ambientales como aquellas condiciones y factores que rodean al ser humano, como el agua, el aire, el suelo, factores económicos, sociales, culturales (De Pautassi y Carrasco, 2020) son favorables, ello contribuirá a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes. Además, los resultados descriptivos mostraron que el 62.5% de encuestados manifestó que los factores ambientales eran negativos y 37.5% que eran positivos. Así también respecto de los hábitos

alimenticios se encontró que el 55% de estudiantes tenían hábitos positivos y 45% tenían hábitos negativos. Al respecto Lalonde (1974) mencionado por De la Guardia y Ruvalcaba (2020) sostiene que la salud de una comunidad la condiciona la interacción de 4 factores: el medio ambiente especialmente el entorno social, los estilos de vida, el sistema sanitario y la biología humana. Estos resultados guardan relación con lo encontrado por Chota y Simón (2020) en su estudio que tuvo por objetivo identificar los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, donde concluyó que los factores económicos, sociales, culturales y académicos que determinan los hábitos alimentarios es el ingreso familiar, los gastos en la alimentación, la influencia familiar, de amigos y de los medios de comunicación, las creencias, costumbres, el conocimiento, el horario y lugar de alimentación.

“Existe asociación entre los factores económicos y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitarios de Lima 2022”, los resultados obtenidos determinaron una significancia calculada de $0,02 < 0,05$, lo cual indica que, si hay una relación significativa entre los factores económicos y los hábitos alimenticios de los estudiantes; estos factores económicos se encuentran inmersos en el entorno del estudiante y lo componen los ingresos, egresos, las ofertas y precios de mercado, etc. (OPS, 2014) y son parte de su consumo; en tal sentido la frecuencia de consumo va incidir de manera directa en sus hábitos alimenticios (Reus et al, 2019), pues el ritmo con que un estudiante vive en su acontecer diario debido a sus actividades académicas, es determinante para que éste adopte conductas y hábitos respecto a lo que consume, lo cual va depender también de su nivel económico y su poder adquisitivo (ingresos). En tal sentido el consumo de frutas, verduras, carnes o menestras, así como la frecuencia y el lugar de compras va a depender de los ingresos que recibe la persona o la familia. Estos resultados tienen semejanza con lo hallado por Lobo et al. (2021) en su estudio donde concluyó que los hábitos o estilos de vida alimenticia de los estudiantes era el reflejo además de una dinámica que aprendieron en su niñez, era el resultado de la influencia de los factores sociales y económicos, que ocasionaron la modificación de sus comidas y una mala idea respecto de la

manera de alimentarse.

“Existe asociación entre los factores sociales y los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios de Lima 2022”, los resultados inferenciales arrojaron un valor de significancia calculada de $0,02 < 0,05$, por lo que se afirma que en efecto los factores sociales tienen significativa relación con los hábitos alimenticios de los estudiantes preuniversitarios; es decir estos factores sociales pueden influir de manera consciente o subconsciente por parte de la familia, de los amigos, de los compañeros o de las diversas publicaciones en los hábitos y conductas alimenticias de los estudiantes, puesto que estos por su condición académica están expuestos a diferentes situaciones de convivencia académica. Por otro lado, cabe decir que no se puede decir con exactitud la cantidad de influencias que existen, así como también la gran mayoría de personas no son conscientes que reciben estos tipos de influencias (Eufic, 2006). Los factores sociales se refieren a la influencia que una a más personas tiene sobre la conducta alimentaria de otra persona. Los resultados obtenidos en el estudio guardan relación con lo encontrado en la investigación de Velásquez (2019) donde tuvo por objetivo determinar los factores sociales que influyen en la adopción de los hábitos alimenticios poco saludables en la población estudiantil, llegando a la conclusión de que los factores sociales influyen en los estudiantes en la forma de alimentarse y en los hábitos de alimentación.

“Existe asociación entre factores culturales y los hábitos alimenticios en estudiantes pre universitarios de Lima 2022”; el análisis a nivel inferencial de los resultados arrojó una significancia calculada de $0,01 < 0,05$, lo cual permite afirmar que los factores culturales guardan una asociación significativa con los hábitos alimenticios de los estudiantes preuniversitarios. Esto permite inferir que cuando los factores culturales son favorables, esto contribuye a la manera como los estudiantes adoptan un hábito alimenticio. Al respecto cabe mencionar que los factores culturales lo constituyen una serie de representaciones, conocimientos, creencias y prácticas relacionadas a los hábitos alimenticios,; estos factores son transmitidos de generación en generación a través de la convivencia y las relaciones entre los individuos , en este caso de los

estudiantes; no obstante, el factor cultural es el encargado de que la alimentación de un determinado grupo social sea diferente del otro, ya que cada grupo tiene su propia manera de seleccionar, organizar, preparar e ingerir sus alimentos (Eufic, 2006). Estos resultados encontrados guardan similitud con los resultados obtenidos por Riveros y López (2019) en su estudio cuyo objetivo fue determinar los factores culturales y hábitos alimenticios, donde concluyó que existe relación significativa entre los factores culturales con los hábitos alimenticios entre ellos el consumo de alimentos saludables como cereales, tubérculos, frutas y verduras.

VII. CONCLUSIONES

Existe influencia significativa ($p=0,000 < 0,05$) de los factores ambientales en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022, es decir si los factores ambientales aumentan su nivel, los hábitos alimenticios también, además el 43,8% manifiesta tener factores ambientales negativos que influyen en sus hábitos alimenticios.

Los factores económicos influyen de manera significativa ($p=0,002 < 0,05$) y directa en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022; es decir a mayor nivel de factores económicos, mejor será el nivel de los hábitos alimenticios; además el 43,8% manifiesta tener factores económicos negativos que influyen en sus hábitos alimenticios.

Los factores sociales influyen de manera significativa ($p=0,002 < 0,05$) en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022; lo cual indica que el aumento del nivel de los factores sociales, incrementa el nivel de los hábitos alimenticios; además el 35% manifiesta tener factores sociales negativos que influyen en sus hábitos alimenticios.

Los factores culturales influyen de manera significativa en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni – Breña, 2022; es decir si los factores culturales aumentan su nivel, los hábitos alimenticios también lo hacen; además el 32,5% manifiesta tener factores culturales negativos que influyen en sus hábitos alimenticios

VIII. RECOMENDACIONES

A los directivos de la institución se les sugiere implementar proyectos educativos orientados a sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable, así mismo promover el consumo de alimentos naturales, frescos, saludables y accesibles para el bienestar de los estudiantes pre universitario.

A las instituciones en general se les sugiere acondicionar un ambiente para la preparación y consumo de alimentos saludables, ya que de esa manera lograremos mejorar los hábitos alimenticio y la socialización entre sus pares.

A los alumnos y/o lectores tener la apertura de recibir información diferente con la finalidad de mejorar su salud.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo, G., Martínez, D, y Utz, L. (2019) *La salud y sus determinantes. La salud pública y la medicina preventiva*. <https://bit.ly/3Zw5Sn1>

Activa Research (2019) *Estudios de Opinión que aportan a la discusión pública*. <https://bit.ly/3IW1msx>

Bertacchini, L., Ribeiro, H., Da Costa, F., Alves, V. (2015) *Intervenções de Enfermagem voltadas para o Autocuidado de pacientes com Insuficiência Cardíaca*. *Rev Cubana Enferm*;30(3), pp 3-10
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/456>

Capello, C. y Rojas, M. (2018) *Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los enfermeros*. [Tesis de grado. Universidad nacional de cuyo] <https://bit.ly/3IMy4fH>

Chota, C. y Simón, S. (2020). *Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali*. [Tesis de grado. Universidad Nacional de Ucayali]. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/4266>

De la Guardia, M, y Ruvalcaba, J. (2020) *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria*. *JONNPR* 5 (1) p. 81 – 90. DOI: <https://doi.org/10.19230/10.19230/jonnpr.3215>

De Pautassi, L. y Carrasco, M. (2020) *Derecho a la Alimentación Adecuada en América Latina y el Caribe*. Series Textos. <http://bit.ly/3ESC4sT>

Díaz, M, y Figueroa, M. (2019) *Recetario Vegetariano Para Nutrir Bien a Niños Melindrosos*. Editorial Pax México. <http://bit.ly/3xM14Oo>

Eufic (2006) *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>

Fernández, J., Menezes, R., Dantas, D., Araújo, A., Coura, A. y Enders, B. (2017) Capacidad de autocuidado de personas con lesión medular para higiene. *Rev Cubana Enferm*; 33(4), p 8

<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1070>

García, O. (2021) *Factores determinantes para mejorar la calidad del sector salud en el Perú*. [Tesis de titulación. Universidad de Lima]

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13872/Garcia_Factores_determinantes_para.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, P. (1983) *Fundamentos de Nutrición*. Editorial Universidad estatal a distancia. San José Costa Rica. <http://bit.ly/3SIK0YW>

González, A., Naranjo, Y., Mirabal, J. y Alvarez-Escobar, B. (2019) Estrategia de autocuidado en los adultos mayores con cáncer de próstata en la comunidad. *Arch Méd Camagüey*;23(4), p. 9

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552019000400477&lng=es

Gored (2018) *Alimentos no saludables*.

<https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/go-red-get-fit/unhealthy-foods>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.

<https://bit.ly/3ZgoxDc>

Huamán, R. (2021) “*Factores de riesgo asociados a la anemia ferropénica en niños menores de 3 años en tiempos de pandemia covid-19 en el puesto de salud Profam Santa Rosa, Lima*”. [Tesis de grado. Universidad Técnica del Callao. Perú].

http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6163/TESIS_2DA_ESP_HUAM%C3%81N_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jimeno-Martínez, A. Maneschy, I. Rúperez, A. y Moreno, L. (2021) Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y

la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 60-71.

<http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20>

Latham (2002) Nutrición humana en el mundo en desarrollo. *Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29*

<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

Lobo, M., González, L., Sánchez, H., Ávila, L. y García, M. (2021) Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades Revista De La Facultad De Trabajo Social Y Desarrollo Humano*, 11(1), 9–36

<https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/131>

Mastrapa, Y. y Gibert, M. (2016) Relación enfermera-paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. *Rev Cubana Enferm*;32 (4), p. 6. <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976>

Ministerio de Salud (2019) *Guías alimentarias para la población peruana. Primera edición*. D'GRAFICOS SERVICIOS GRÁFICOS Y PUBLICACIONES E.I.R.L <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>

Ministerio de Salud (2020) *Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú. Acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable* <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3465.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social (2019) *¿Qué es una alimentación saludable?* Colombia. <https://bit.ly/3XSoZWX>

Monge, J. (2007). *Hábitos Alimenticios*. [Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú]

Moreno, D. (2018) Fundamentos del diseño de un modelo de atención de Enfermería para la gestión del cuidado. *Rev Cubana Enferm*; 34(1), p. 9 <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1238>

NCD Alliance (2016) *Dietas no saludables y malnutrición*. [Dietas no saludables y malnutrición | NCD Alliance](#)

Organización Panamericana de La Salud (2014) *Referentes conceptuales y abordajes sobre Determinantes Ambientales*. <https://bit.ly/3EvMQVG>

Organización Panamericana de La Salud (2018) *Determinantes ambientales de salud*. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-ambientales-salud>

Riba, M. (2009) *Pautas prácticas para una dieta sana: Alimentación y juventud*. Erasmus Ediciones. <http://bit.ly/3m2NMdx>

Riveros, V., López, N. (2019) *Factores Culturales Y Hábitos Alimentarios En El Estado Nutricional De Las Trabajadoras De “Mi Mercado” Del Distrito De José Luis Bustamante Y Rivero* [Tesis de Licenciatura. Arequipa. Universidad Nacional De San Agustín]. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1811635>

Sancho, D. y Prieto, L. (2012) *Teorías y modelos en la práctica enfermera: ¿Un binomio imposible?* *Enferm glob*; 11(27), p.7
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000300015&lng=es

Soler, Y., Pérez, E., López, M. y Quezada, D. (2016) *Conocimientos y autocuidado en pacientes con diabetes mellitus tipo 2*. *Arch Méd Camagüey*; 20(3), p. <http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/4295>

Ulloa, I., Mejía, C., Plata, E., Noriega, A., Quintero, D. y Grimaldos, M. (2017) *Tratamiento implantológico en pacientes con maxilares atróficos*. *Rev Cubana Enferm*; 42(5), p. 4
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1174>

Velásquez, D. (2019) *Factores sociales que influyen en la adopción de hábitos alimentarios saludables en estudiantes que asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito*. [Tesis de grado. Universidad de Panamá]
<http://up-rid.up.ac.pa/id/eprint/3445>

Villalón, P., Hernández, G., Simón, J. y Abad, S. (2018) Autocuidado de las encías y salud periodontal. *Rev inf cient*, 97(4); p12.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332018000400868&lng=es

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

| Problema | Objetivo | Hipótesis | Variables | Metodología |
|---|--|--|---|--|
| <p>General: ¿Cómo los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022?</p> <p>Específicos: ¿Cómo son los factores ambientales en los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022?</p> <p>¿Cómo son los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022?</p> <p>¿Cómo el factor económico influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022?</p> <p>¿Cómo el factor social influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022?</p> <p>¿Cómo el factor cultural influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022?</p> | <p>General: Determinar cómo los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.</p> <p>Específicos: Identificar cómo son los factores ambientales en los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022</p> <p>Identificar cómo son los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022</p> <p>Identificar cómo el factor económico influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.</p> <p>Identificar cómo el factor social influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.</p> <p>Identificar cómo el factor cultural influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.</p> | <p>General: Los factores ambientales influyen en los hábitos alimenticios en los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.</p> <p>Específicos: El factor económico influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.</p> <p>El factor social influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.</p> <p>El factor cultural influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia - Aduni, 2022.</p> | <p>Factores ambientales</p> <p>-Factor económico</p> <p>-Factor social</p> <p>- Factor cultural</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p>- Saludable</p> <p>-No saludable</p> | <p>Tipo: Aplicada Diseño: No experimental Nivel: Descriptivo explicativo Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Población: 200 estudiantes pre universitarios.</p> <p>Muestra: 80 estudiantes</p> <p>Lugar y periodo de estudio: Centro pre universitario Aduni - Breña, 2022.</p> <p>Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Análisis y procesamientos de datos: mediante el formato Excel, SPSS-26</p> |

Anexo 2 Instrumentos

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIOS DE LA ACADEMIA ADUNI - BREÑA, 2022.

Buenos días, somos bachiller en enfermería, de la Universidad Nacional del Callao, en esta oportunidad solicitamos de su apoyo en el llenado del cuestionario titulado "FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIOS DE LA ACADEMIA ADUNI - BREÑA, 2022", el cual está conformado por 17 preguntas y es totalmente anónimo.

De antemano agradecemos su participación.

Leyenda:

- a) Siempre (7 días)
- b) Casi siempre (5-6 días)
- c) Medianamente (4 días)
- d) A veces (1-3 días)
- e) Nunca - (0 días)

Datos generales:

Edad:

- a) (17-19)
- b) (20-22)
- c) (> 23)

Sexo: M () F ()

I. Factor económico:

1. ¿El promedio de ingreso mensual en tu familia cubre las necesidades básicas de tu hogar?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

2. ¿Tus ingresos te permiten desayunar, almorzar y cenar a diario de manera adecuada?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

II. Factor social:

3. ¿El número de integrantes en tu familia te permite tener una adecuada alimentación?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

4. ¿Tu familia te apoya a tener una adecuada alimentación?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

5. ¿Tu familia se limitan en consumir alimentos chatarras que venden en tu barrio? (broaster, pizza, hamburguesa etc.)

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

6. ¿Evitas consumir alimentos que ves en los medios de comunicación? (pizza, hamburguesas, broaster, Snake, otros)

- a) Siempre
- b) Casi siempre

c) Medianamente

d) A veces

e) Nunca

III. Factor cultural:

7. ¿Usted come tres veces al día?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) Medianamente

d) A veces

e) Nunca

8. ¿Usted planifica sus comidas del día?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) Medianamente

d) A veces

e) Nunca

9. ¿Tus costumbres religiosas te permiten alimentarte adecuadamente?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) Medianamente

d) A veces

e) Nunca

10. ¿Tus familiares comparten creencias culturales que influyen en una adecuada alimentación?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) Medianamente

d) A veces

e) Nunca

IV. Hábitos alimenticios

11. ¿Consumes alimentos ricos en proteína (leche, huevo, carnes)?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

12. ¿Consumes frutas de manera balanceada en la semana?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

13. ¿Consumes verduras de manera balanceadas en la semana?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

14) ¿Consumes 8 vasos de agua natural a diario?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Medianamente
- d) A veces
- e) Nunca

Anexo 3 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud: **FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIOS DE LA ACADEMIA ADUNI - BREÑA, 2022.**

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Título del proyecto: “FACTORES AMBIENTALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIOS DE LA ACADEMIA ADUNI - BREÑA, 2022.”.

Nombre del investigador principal:

ELIZABETH KAREN HUARACA HUAMANI

EVELYN STEFANNY MAGALLANES CIPRIAN

FLOR MIRELLA QUISPE SULLUCHUCO

Propósito del estudio: Determinar la influencia de los factores ambientales en los hábitos alimenticios de los estudiantes pre universitarios de la academia Aduni - Breña, 2022.

Participantes: 80 estudiantes preuniversitarios

Participación: si

Participación voluntaria: si

Beneficios por participar: Ninguna

Inconvenientes y riesgos: Ninguna

Costo por participar: Ninguno

Remuneración por participar: Ninguno

Confidencialidad: si **Renuncia:** No aplica

Consultas posteriores: si

Declaración de consentimiento

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer preguntas y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

Firma:

Anexo 4 Base de datos

TABULADO EN 2 NIVELES, + Y -, 1 Y 2 (1).sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

| | Nombre | Tipo | Anchura | Decimales | Etiqueta | Valores | Perdidos | Columnas | Alineación | Medida | Rol |
|----|-------------|----------|---------|-----------|----------------------|----------------|----------|----------|------------|---------|---------|
| 1 | DG1 | Numérico | 1 | 0 | | Ninguna | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 2 | DG2 | Numérico | 1 | 0 | | Ninguna | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 3 | FE1 | Numérico | 1 | 0 | ¿El promedio d... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 4 | FE2 | Numérico | 1 | 0 | ¿Tus ingresos t... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 5 | NVELECO... | Numérico | 1 | 0 | NIVEL ECONO... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 6 | FS3 | Numérico | 1 | 0 | ¿El número de ... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 7 | FS4 | Numérico | 1 | 0 | ¿Tu familia te a... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 8 | FS5 | Numérico | 1 | 0 | ¿Tu familia se li... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 9 | FS6 | Numérico | 1 | 0 | ¿Evitas consu... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 10 | NVELSOCI... | Numérico | 1 | 0 | NIVEL SOCIAL | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 11 | FC7 | Numérico | 1 | 0 | ¿Usted come tr... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 12 | FC8 | Numérico | 1 | 0 | ¿Usted planific... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 13 | FC9 | Numérico | 1 | 0 | ¿Tus costumbr... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 14 | FC10 | Numérico | 1 | 0 | ¿Tus familiares... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 15 | NVELCULT... | Numérico | 1 | 0 | NIVEL CULTUR... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 16 | NVELFACT... | Numérico | 1 | 0 | NIVEL FACTO... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 17 | SSALUD11 | Numérico | 1 | 0 | ¿Consumes ali... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 18 | SSALUD12 | Numérico | 1 | 0 | ¿Consumes fru... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 19 | SSALUD13 | Numérico | 1 | 0 | ¿Consumes ver... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 20 | SSALUD14 | Numérico | 1 | 0 | ¿Consumes B v... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 21 | NOSALUD15 | Numérico | 1 | 0 | ¿Te limitas a c... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 22 | NOSALUD16 | Numérico | 1 | 0 | ¿Evitas consu... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 23 | NOSALUD17 | Numérico | 1 | 0 | ¿Evitas consu... | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |
| 24 | NVELVAR2 | Numérico | 1 | 0 | NIVEL VAR 2 | {1, POSITIV... | Ninguna | 6 | Derecha | Nominal | Entrada |

Vista de datos Vista de variables

Otros anexos

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Solicito: Autorización para
Ejecución de la Investigación y
Recolección de Datos.

Prof. José Timoteo López Vento


Presente.-

Quispe Sulluchuco Flor Mirella identificada con DNI: 72560245 Magallanes Ciprian Evelyn Stefanny identificada con DNI: 72308457 Huaraca Huamani Elizabeth Karen identificada con DNI: 73746742, bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

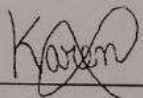
Ante usted con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, conocedores de su espíritu colaborador con la formación de futuros profesionales y teniendo que realizar recolección de datos de la investigación titulada: **"Factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes preuniversitarios Lima 2022"** le solicitamos encarecidamente nos brinde la autorización y facilidades necesarias para la ejecución de la investigación antes mencionada.

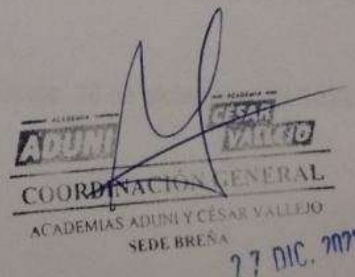
Sin otro particular, quedamos de usted muy agradecidos.


Quispe Sulluchuco Flor M
DNI: 72560245


Magallanes Ciprian Evelyn S.
DNI: 72308457


Huaraca Huamani Elizabeth K.
DNI: 73746742

Bellavista, 26 de diciembre del 2022.


COORDINACIÓN GENERAL
ACADEMIAS ADUNI Y CÉSAR VALLEJO
SEDE BREÑA
27 DIC. 2022

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Solicito: Autorización para Ejecución de la
Investigación y Recolección de Datos.


Prof. Edgar Pascual Peralta Mendoza
Presente.-


Quispe Sulluchuco Flor Mirella identificada con DNI: 72560245 Magallanes Ciprian Evelyn Stefanny identificada con DNI: 72308457 Huaraca Huamani Elizabeth Karen identificada con DNI: 73746742, bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

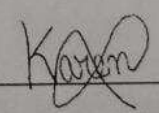
Ante usted con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, conocedores de su espíritu colaborador con la formación de futuros profesionales y teniendo que realizar recolección de datos de la investigación titulada: **"Factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes preuniversitarios Lima 2022"** le solicitamos encarecidamente nos brinde la autorización y facilidades necesarias para la ejecución de la investigación antes mencionada.


Sin otro particular, quedamos de usted muy agradecidos.


Quispe Sulluchuco Flor M.
DNI: 72560245


Magallanes Ciprian Evelyn S.
DNI: 72308457


Huaraca Huamani Elizabeth K
DNI: 73746742

Bellavista, 26 de diciembre del 2022.


COORDINACIÓN GENERAL
ACADEMIAS ATURO Y CÉSAR VALLEJO
SEDE BRENDA
27 DIC. 2022

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Solicito: Autorización para
Ejecución de la Investigación y
Recolección de Datos.

Prof. José Timoteo López Vento

Presente.-

Quispe Sulluchuco Flor Mirella identificada con DNI: 72560245 Magallanes Ciprian Evelyn Stefanny identificada con DNI: 72308457 Huaraca Huamani Elizabeth Karen identificada con DNI: 73746742, bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Ante usted con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, concedores de su espíritu colaborador con la formación de futuros profesionales y teniendo que realizar recolección de datos de la investigación titulada: "**Factores ambientales que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes preuniversitarios Lima 2022**" le solicitamos encarecidamente nos brinde la autorización y facilidades necesarias para la ejecución de la investigación antes mencionada.

Sin otro particular, quedamos de usted muy agradecidos.



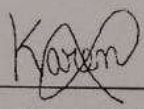
Quispe Sulluchuco Flor M

DNI: 72560245



Magallanes Ciprian Evelyn S.

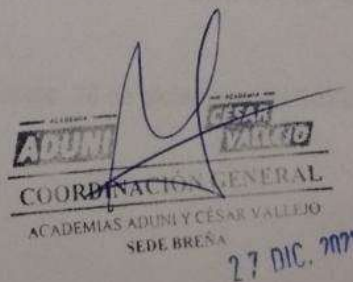
DNI: 72308457



Huaraca Huamani Elizabeth K.

DNI: 73746742

Bellavista, 26 de diciembre del 2022.



COORDINACIÓN GENERAL
ACADEMIAS ADUNI Y CÉSAR VALLEJO
SEDE BREÑA
27 DIC. 2022

