

T/610.73/A88

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO-2013”,**

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

AUTORA:

JOHANNY LISSETH, ATUNCAR ALMEYDA

13

Callao, Diciembre, 2013
PERÚ

10. P. = 15792

10. E/M. = 38808

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. ANA MARÍA YAMUNQUÉ MORALES	Presidenta
Mg. MARÍA ELENA TEODOSIO YDRUGO	Secretaria
Lic. LAURA DEL CARMEN MATAMOROS SAMPEN	Vocal

ASESORA: Mg. NOEMÍ ZUTA ARRIOLA

N° de Libro : 01

N° de Acta de Sustentación : 03

Fecha de Aprobación de Tesis: 19 de Diciembre 2013

DEDICATORIA:

A mis padres, Victoria y Luis, que me dan su amor y su apoyo incondicional en cada momento de mi vida, ya que ellos consideran que mis triunfos son también suyos.

AGRADECIMIENTOS:

A DIOS Por permitirme culminar con éxito el esfuerzo de todos estos años de estudio. Para Él mi agradecimiento infinito.

A la Universidad Nacional del Callao, porque en sus aulas, recibimos el conocimiento intelectual y humano de cada uno de los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería.

A ti maestro, que impartes tus conocimientos y saberes para el desarrollo de los profesionales del futuro.

ÍNDICE

RESUMEN	10
ABSTRACT	11
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Identificación del problema.....	12
1.2 Formulación del problema.....	15
1.3 Objetivos de la Investigación.....	15
1.4 Justificación.....	16
1.5 Importancia.....	17
II. MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes del estudio.....	18
2.2 Bases Teóricas.....	24
2.3 Definiciones de términos básicos.....	44
III. VARIABLES E HIPÓTESIS	
3.1 Variables de la investigación.....	46
3.2 Operacionalización de las variables.....	47
3.3 Hipótesis generales e hipótesis específicas.....	51
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo de Investigación.....	52
4.2 Población y muestra.....	54
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	57
4.4 Procedimientos de recolección de datos.....	58
4.5 Procesamiento estadístico y análisis de datos.....	58
V. RESULTADOS	60

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
6.1 Contrastación de hipótesis con los resultados.....	70
6.2 Contrastación de resultados con otros estudios similares	71
VII. CONCLUSIONES.....	75
VIII. RECOMENDACIONES.....	76
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
ANEXOS.....	82
A Operacionalización de las variables	
B Matriz de Operacionalización de la Variable	
C Instrumento	
D Tamaño de la Muestra	
E Prueba Binomial: Juicio de Expertos	
F Tabla de Codificación	
G Prueba de Validez Estadística	
H Prueba Chi cuadrado	
I Medición de las Variables	
J Pirámide Nutricional	
K Frecuencia en el consumo de alimentos de la Pirámide Nutricional	
L Grupo de Alimentos	
M Clasificación de los Alimentos	
N Frecuencia en el consumo de alimentos Recomendado	
O Fuentes y Funciones de Alimentos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 2.1	Alimentos energético	29
Tabla N° 2.2	Alimentos Constructores	30
Tabla N° 2.3	Alimentos reguladores o Protectores	31
Tabla N° 2.4	Recomendaciones en la alimentación de universitarios	37
Tabla N° 2.5	Rangos de clasificación índice de masa corporal	38
Tabla N° 5.1	Estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la UNAC Lima-Perú, 2013	66
Tabla N° 5.2	Hábitos Alimenticios y su Relación con el Estado Nutricional de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 5.1	N° de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao	60
Gráfico N° 5.2	Edad de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao	61
Gráfico N° 5.3	Hábitos Alimenticios de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional .del Callao	62
Gráfico N° 5.4	Toma en cuenta el aporte de nutrientes de los alimentos que consume	63
Gráfico N° 5.5	Calidad de consumo de los Alimentos en Estudiantes de Enfermería .de la Universidad Nacional .del Callao	64
Gráfico N° 5.6	Tipos de bebida que consumen de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional .del Callao	65
Gráfico N° 5.7	Estado Nutricional de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao	66
Gráfico N° 5.8	Hábitos Alimenticios y su Relación con el Estado Nutricional de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao	67

RESUMEN

Los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao. La investigación tuvo como objetivo principal: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional Del Callao.

En la Metodología el estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal a través de una encuesta directa y anónima con estudiantes entre 16 a 25 años de ambos sexos matriculados en el semestre 2013-B, a partir del primer al noveno ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería; se seleccionó una muestra estratificada de 211 estudiantes.

En los resultados obtenidos tenemos que Los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de un total del 100% (211), 88% (187) tiene hábitos alimenticios inadecuados; y 12%(25) tiene hábitos alimenticios adecuados en cuanto al índice de masa corporal, 89%(187) presenta un índice de masa corporal normal dentro del cual 77% presentan hábitos alimenticios inadecuados, seguido de un 12% hábitos alimenticios adecuados, el 8%(18) presenta bajo peso y el 3% (6) presenta sobrepeso; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los estudiantes; el 88% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 77% presenta un índice de masa corporal normal, 8% presenta bajo peso y el 3% presenta sobrepeso, seguido de un 12% índice de masa corporal normal que presenta hábitos alimenticios adecuados.

Teniendo como conclusiones una proporción elevada de estudiantes con hábitos alimenticios inadecuados que presentan índice de masa corporal normal concluyendo que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, estado nutricional, alimentación, índice de masa corporal.

ABSTRACT

The food habits and the nutritional condition in students of infirmary of the National University Of The Callao. The investigation had as principal aim: To determine the relation between the food habits and the nutritional condition in students of Faculty of Sciences of the health of the National University Of The Callao. In the Methodology there realized a study of applicative level, quantitative type, descriptive method correlational of transverse court across a direct and anonymous survey with students between 16 to 25 years of both sexes registered in the semester 2013-B, from the first one to the ninth cycle of studies of the Vocational school of Infirmary; there was selected a sample stratified of 211 students.

In the obtained results we have that The food habits of the students of infirmary of a total of 100 % (211), 88 % (187) has food inadequate habits; and 12 % (25) has food habits adapted as for the index of corporal mass, 89 % (187) presents an index of corporal normal mass inside which 77 % presents food inadequate habits, followed by 12 % food suitable habits, 8 % (18) presents under weight and 3 % (6) presents overweight; and in what concerns the food habits and his relation with the index of corporal mass of the students; 88 % possesses food inadequate habits of which 77 % presents an index of corporal normal mass, 8 % He presents under weight and 3 % presents overweight followed of 12 % index of corporal normal mass that presents food suitable habits. Taking as conclusions a students' high proportion with food inadequate habits that present index of corporal normal mass concluding that relation does not exist between the food habits and the index of corporal mass.

Key words: food Habits, nutritional condition, supply, index of corporal mass

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del problema

La OMS sostiene que a nivel mundial los hábitos alimenticios tienen relación con la: hipertensión, obesidad, así mismo a la, disminución de la tolerancia a la glucosa y la diabetes, que pueden considerarse como factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 85 %; enfermedades que van en aumento y es considerada la epidemia del siglo XXI. (1)

Se prevé que la proporción de la carga de enfermedades no transmisibles aumente a un 57 % para el 2020. Casi la mitad del total de muertes por enfermedades crónicas son atribuibles a las enfermedades cardiovasculares; la obesidad y la diabetes mellitus también están mostrando tendencias preocupantes, no sólo porque afectan a una gran parte de la población sino también porque han comenzado a aparecer en etapas más tempranas de la vida. (2)

A nivel internacional, la epidemiología de la obesidad en América Latina, el consumo inadecuado de los alimentos, lleva a un estado de malnutrición tanto por deficiencia, como por exceso. En México padece un grave problema alimentario reflejado en situaciones de desnutrición crónica, así como en problemas de obesidad. El país de Chile ocupa el triste record de tener una población con alto índice de sobrepeso y obesidad, ostentando el tercer lugar en América Latina; la Diabetes, hipertensión e incluso cáncer son algunos de los males que trae aparejados la mala alimentación y falta de ejercicio.

En el Perú la obesidad afecta al 26 % de varones y al 24 % de mujeres, y se ha observado una mayor prevalencia en las poblaciones de Piura (36.7%), Lima (22.8%), Huaraz (18.3%) y Tarapoto (17%), alertó la presidenta de la Asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y Arterioesclerosis (APOA), Gloria Larrabure. Según el Ministerio de Salud, los malos hábitos alimenticios se han incrementado en los últimos años, sobre todo en la capital, el Ministerio de Salud advirtió que existe una elevada prevalencia de consumo de “comida chatarra” en la población peruana, especialmente en Lima Metropolitana (66%). La población universitaria se encuentra generalmente en un rango de edad en donde se presenta una serie de cambios fisiológicos emocionales típicos de la adolescencia y juventud. Estos cambios suelen ir asociados a modificaciones en sus hábitos alimentarios, porque muchos pasan a ser quienes se encargan de elegir, comprar y preparar los alimentos, con ellos determina pautas alimentarias durante su vida universitaria, que en muchos casos permanecerá para toda la vida, es decir a lo largo de los estudios universitarios los estudiantes van cambiando sus hábitos de alimentación, presentando esta problemática, al interactuar con algunos de ellos al respecto refieren: “no tomo desayuno”, “si tengo tiempo desayuno”, “solo tomo una taza de té en el desayuno”, “no me alcanza el dinero para comprarme un menú” ,”muchas veces mi almuerzo consiste en gaseosa y sándwich”, entre otras expresiones, a esto se le puede sumar desordenes en los horarios de consumo de alimentos añadiendo una mala alimentación que no solo influye en el rendimiento académico sino que también incide en otros factores como el cansancio, sentirse agotados. Todo ello convierte a este segmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, se suele observar una falta de diversificación de la dieta, tendencia a consumir dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. Modificar aquellos patrones alimentarios en la edad adulta suele ser una tarea complicada. En la

práctica no resulta nada fácil lograr que la población universitaria adecue su dieta a los verdaderos requerimientos de energía y nutrientes que necesita, a esto se le puede sumar desordenes en los horarios de consumo de alimentos ,añadiendo una mala alimentación que no solo influye en el rendimiento académico sino que también incide en otros factores como el cansancio, el sentirse agotado, además el exceso de comidas hipocalóricas induce el sobrepeso, lo que podría provocar enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión e hipocolesterolemia. Esta situación se agudiza, ya que las actividades académicas son intensas en los estudiantes, que pasan muchas horas en el aula o frente a la computadora, lo cual conlleva a una actividad física sedentaria, lo que influye en su peso corporal y en el incremento del sobrepeso y obesidad ,es por ello que consideramos importante conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes, puesto que los hábitos alimenticios constituyen un problema de salud pública de prioridad por su magnitud y consecuencias negativas mayoritarias como dislipemias/ateroesclerosis, trastornos del comportamiento alimentario, obesidad/diabetes, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer, gastritis etc. como factores de riesgo en enfermedades crónicas. Así, se tiene que un hábito alimenticio poco saludable y la falta de actividad física son algunos de los principales factores de riesgo para problemas crónicos de salud.

Algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los aspectos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada, es decir, no se ponen en cuenta los conceptos ni las conductas aprendidas.

El estado nutricional de un individuo está determinado por el consumo de los alimentos, que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos.

Una dieta balanceada es fundamental durante un periodo tan importante como el paso por la universidad, etapa donde existe un importante desgaste, no solamente físico sino también psíquico, por ende, se requiere una alimentación variada, completa y sana. Los estudiantes universitarios corresponden a una población adulta joven clave para las actividades de promoción y prevención en salud, debido a esto las conductas alimenticias intervienen directamente en el estado nutricional, desarrollo físico, psíquico y mental.

1.2 Formulación del problema

Por lo anteriormente expuesto, el presente estudio de investigación se formula la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Nacional del Callao -2013?

1.3 Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determina la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud UNAC

Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos alimenticios en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud UNAC

- Valorar el estado nutricional en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud UNAC
- Establecer relación entre hábitos alimenticios y el Estado Nutricional en los estudiantes de Ciencias de la Salud UNAC

1.4 Justificación

El presente estudio se justificó en base a los siguientes argumentos:

Por su naturaleza.- Este estudio resulta importante ya que existen pocas investigaciones orientadas a los hábitos alimenticios que pueden considerarse como factores de riesgo de enfermedades no transmisibles que están mostrando tendencias preocupantes, no sólo porque afectan a una gran parte de la población sino también porque han comenzado a aparecer en etapas más tempranas de la vida.

Por su magnitud.- Los estudiantes de enfermería realizan durante cinco años sus estudios académicos, donde se vio como necesario promover una mayor conciencia personal que permita controlar los hábitos alimenticios pocos saludables, ya que en nuestros días se ha incrementado la demanda de alimentos que toman poco tiempo de preparación y son de rápido consumo y resalten la importancia de los cuidados de salud.

Por su trascendencia.- Se busca mostrar el panorama sobre hábitos alimenticios y estado nutricional que inciden favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo, porque debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades que afectara el desarrollo de cada individuo puesto que cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Implicancias Pedagógicas.- Es fundamental el rol de docencia que cumple la enfermera en promoción y prevención de la salud enseñando la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial, por lo que la educación debe considerarse como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios. Se darán medidas correctivas las cuales ayudaran a contribuir y mejorar la estrategia sanitaria en lo que concierne al ámbito social; el fomento para promover la salud y disminuir los riesgos a que está expuesto el estudiante universitario y generar estilos de vida saludable en estos grupos vulnerables

Metodología.- Se aplicarán las técnicas, métodos e instrumentos para determinar la relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes; sirviendo de base para investigaciones posteriores.

1.5 Importancia

Este estudio resulta importante en la medida que los datos obtenidos permitirán tomar medidas de prevención y de control en los estudiantes universitarios de enfermería, lo cual llevará al mejoramiento continuado de la calidad y estilos de vida saludables especialmente de jóvenes, en el espacio universitario.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes del Estudio

ORELLANA ACOSTA, Karol, URRUTIA MANYARI, Lorena. (2013), se realizó un estudio de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo y analítico, Titulado: **Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas**. Esta investigación obtuvo la muestra final conformada por 208 estudiantes donde el 55,29% son damas y 44,71% son varones. Los resultados de esta investigación muestran que el 19.13% de damas y 35.48% de varones se encuentra con sobrepeso y el 4.42% de damas y 8.61% de varones con obesidad. Se detalla un mayor riesgo cardiovascular en el sexo femenino según los dos indicadores evaluados: el perímetro de cintura (21.71%) y el índice de cintura- cadera (40%). Respecto al nivel de actividad física, la mayor parte de damas se encuentra en un nivel bajo (45.22%), mientras que la mayoría de varones en un nivel moderado (45.16%) y la minoría en un nivel alto (20% de mujeres y 24.73% de varones. En cuanto a la conducta sedentaria, la media de minutos que pasan sentados los estudiantes de medicina fue de 505 minutos (8,4 horas) encontrándose en la clasificación de conducta sedentaria media. Tanto el riesgo cardiovascular de acuerdo al perímetro de cintura (PC) y al índice cintura- cadera (ICC) son variables dependientes de la conducta sedentaria ($p < 0.05$). (3)

FERRO MORALES, Rosa Angela, MAGUIÑA CACHA, Vanesa Jhoco. (2012), se realizó estudio de tipo descriptivo Titulado: **Relación entre Hábitos Alimentarios e índice de Masa Corporal en estudiantes de una Universidad Pública según área de estudio.** Los objetivos de esta investigación fueron Relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. La investigación obtuvo los resultados que: El 78.1 % (n=250) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados. El 62 % tuvieron IMC normal, el 31 % sobrepeso, 4 % obesidad y el 3 % delgadez. Los hábitos alimentarios adecuados sobresalientes en los estudiantes fueron el consumo de comidas de 3 a 5 veces por día, el consumo diario del desayuno, almuerzo y cena, el horario de desayuno y almuerzo, el lugar de consumo de comidas principales, consumo del almuerzo y cena en compañía, frecuencia de consumo de comida criolla, pescado, pollo, huevo, menestras y bebidas durante el día; mientras que los hábitos alimentarios inadecuados sobresalientes fueron el consumo del desayuno a solas, frecuencia de consumo de snack en el refrigerio, horario de la cena, frecuencia de consumo de leche, queso, verduras y sal. La relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ($p= 0.185$). (4)

RAMOS VIZUETE, Johanna Elizabeth.(2011), se realizó estudio descriptivo de corte transversal, Titulado: **Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios que asisten al Instituto Rumiñahui de la parroquia Sangolquí durante el período escolar 2011.** Los objetivos de esta investigación fueron relacionar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios ya que los buenos hábitos alimentarios y la práctica de ejercicio regular son la base fundamental para tener un estado nutricional adecuado, ya que promueven la salud en la población al prevenir o retardar la evolución de enfermedades crónicas no transmisibles que deterioren la calidad de vida y lleven a una muerte

prematura. La alimentación en el adulto joven, al igual que en todas las edades tiene que reunir las características generales de una alimentación adecuada, la cual debe proveer la energía necesaria y un reparto equilibrado de nutrientes para el buen funcionamiento del organismo, evitando carencias o excesos, para mantener un óptimo estado de salud.(5)

OLEAS Mariana, FUERTES CORAL, Paola MARCELA, ITAS POZO, Johana Margoth (2010) se realizó estudio tipo descriptivo transversal, Titulado: **Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de la facultad de ciencias de la salud (CCSS) noviembre 2009-noviembre 2010**. Los Objetivos de esta investigación evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias de la salud de la Universidad Técnica del Norte. Mediante un estudio descriptivo y transversal en una muestra de 214 estudiantes de enfermería se midió los "Hábitos alimentarios mediante la aplicación de una encuesta y se procedió a evaluar el estado nutricional a través el índice de Masa Corporal (IMC) con los puntos de corte recomendados por la OMS. Los estudiantes presentaron una prevalencia de desnutrición del 2,8 %, de sobrepeso del 20.6 % y de obesidad del 3,3 %. La mayoría de estudiantes de enfermería consumen papas fritas, chochos con tostado, jugos de frutas y sanck (papas de funda, chifles, doritos, galletas). Dentro de la percepción que tienen los estudiantes de enfermería sobre el Consumo de Alimentos en su mayoría afirmaron que no tienen una alimentación adecuada, y esta afirmación la asociaron a la falta de tiempo, a la ausencia de comida nutritiva, y a la falta de disponibilidad de lugares cercanos para comer, entre otras. En función de los resultados obtenidos, se planteó una guía alimentaria, para promover hábitos de alimentación saludables en la población universitaria.(6)



GÓMEZ DOMÍNGUEZ Josué Iván, SALAZAR HERNÁNDEZ Nayeli.(2010), se realizó estudio tipo cuantitativo, descriptivo, y transversal ,Titulado: **Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán**. Los Objetivos de esta investigación evaluar Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán en donde se encontró como resultados que el género de mayor predominio correspondió a las mujeres con 176 y una tercera a los hombres, dentro de los factores de hábitos alimenticios se encontró que los estudiantes de las tres facultades tienen malos hábitos en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico, aunado a un mal hábito de ejercicio físico, la auto percepción subjetiva de la dieta por facultad en las tres es regular, haciendo notar que por arriba de la cuarta parte en la facultad de medicina es mala.(7)

CORAL FUERTES Paola Marcela, ITAS POZO Johana Margot. (2009), se realizó estudio tipo descriptivo y transversal, Titulado: **Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad ciencias de la salud (ccss). Noviembre 2009-noviembre 2010** .La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias de la salud de la Universidad Técnica del Norte. Los estudiantes presentaron una prevalencia de desnutrición del 2,8 %, de sobrepeso del 20.6 % y de obesidad del 3,3 %. La mayoría de estudiantes de enfermería consumen papas fritas, chochos con tostado, jugos de frutas XII y sanck (papas de funda, chifles, doritos, galletas). Dentro de la percepción que tienen los estudiantes de enfermería sobre el Consumo de Alimentos en su mayoría afirmaron que no tienen una alimentación adecuada, y esta afirmación la asociaron a la falta de tiempo, a la ausencia de comida nutritiva, y a la falta de disponibilidad de lugares cercanos para comer, entre otras.(8)

SAAD ACOSTA Cecilia, IBÁÑEZ Edgar, LEÓN Carmenza, COLMENARES Claudia, VEGA Nohra, DÍAZ Yuly .(2007), se realizó estudio tipo descriptivo de corte transversal , Titulado: **Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad el bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C, 2007.** La presente investigación tuvo como objetivo Evaluar los Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad el bosque durante su proceso de formación académica donde para el análisis de hábitos alimentarios regulares se obtuvo en cuenta el consumo excesivo de carbohidratos y proteínas, sobre todo de origen animal, la falta de una comida esencial al día y la ausencia de alimentos como frutas y verduras, en presencia de un IMC normal. Para los hábitos alimentarios inadecuados se tuvo en cuenta el consumo de alimentos del ICFB, ausencia del desayuno y/o del almuerzo y un valor del índice de masa corporal menor de 18 y mayor d 24.9 kg/m² (IMC menor 18 y mayor 24.9) encontrándose que el 52.9% de los estudiantes de enfermería tenía hábitos alimentarios regulares, el 43.6% hábitos alimentarios inadecuados y el 3.5 % hábitos alimentarios adecuados.(9)

MONGE DI NATALE, Jessica del Carmen. (2007), se realizó estudio tipo de nivel aplicativo, cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal, Titulado: **Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.** La presente investigación mostro que los resultados fueron: Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de un total del 100% (39), 58.97%(23) tiene hábitos alimenticios inadecuados y 41.03% (16) tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto al índice de masa corporal, 84.62%(33) presenta un índice de masa corporal normal, el 2.56%(1) presenta bajo peso y el 12.82% (5) presenta sobrepeso; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de

los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal, 2.6% presenta bajo peso y el 12.8% presenta sobrepeso. Por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal.(10)

MONTERO BRAVO A., N.UBEDA Martin, GARCIA GONZÁLEZ A. (2006), se realizó estudio tipo observacional, transversal, Titulado: **Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo-CEU. Madrid. España.** Los Objetivos de esta investigación evaluar los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales en donde los resultados son la ingesta media de energía y nutrientes fue similar en los cuatro grupos de estudio, observándose deficiencias en energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E. La distribución de la población de acuerdo al IMC fue también similar en las cuatro titulaciones, estando la mayor parte de la población (67%) en el rango de normopeso. Cabe destacar que los hombres estimaban correctamente el peso y la talla, mientras que las mujeres sobreestimaban la talla y subestimaban el peso, de forma significativa en el caso de P.

Los alumnos de N afirmaban tener unos conocimientos medios-altos de nutrición, mientras que F y E bajos-medios y P bajos, lo que se corroboró con un mayor número de aciertos de N ante preguntas sobre alimentos a considerar y quitar en una dieta de adelgazamiento y composición nutricional de la dieta.

No se observaron diferencias significativas entre titulaciones en hábitos alimentarios y estilos de vida.(11)

BENITES VELASQUEZ Bach Beker, BELLIDO BOZA Luciana Elena. (2006), se realizó estudio tipo retrospectivo, transversal. Titulado: **Asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y los hábitos alimentarios e estudiantes de la facultad de medicina de la UNMSM, Lima-Perú.** Los Objetivos de esta investigación: Establecer el grado de asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNMSM. Los Resultados de esta investigación: Se encontró una prevalencia de 44.4% para dispepsia funcional, siendo significativamente mayor en mujeres (78%). En las escuelas de Enfermería y Obstetricia la prevalencia fue de 53.7% para cada una y en Tecnología Médica 31.5%. Entre los dispépticos se encontró una mayor tendencia a omitir tiempos de comida, tomar medicamentos y acostarse al poco tiempo de haber ingerido alimentos; así mismo una mayor prevalencia de consumo de chocolate como golosina y galletas ($p < 0.05$). Con relación a los factores psicológicos se les encontró mayor ansiedad, depresión y stress ($p < 0.05$). De todas las variables estudiadas, se encontró como factores asociados el estrés, el omitir el almuerzo y tiempo antes de acostarse luego de la última comida.(12)

2.2 Base Teórica

2.2.1 Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.(13) Son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que

el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que lo almacena, prepara, distribuye y consume (cantidad, calidad y frecuencia) (14)

Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación. Los buenos hábitos alimentarios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares sólo en muy poca cantidad. Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas; los cuales se encuentran en una variedad de alimentos. Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes. Pero no hay un sólo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo:

- La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro.
- Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C.
- Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas.

En conclusión una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo. (16)

2.2.2 Alimentación saludable en el adulto joven

La alimentación es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, la alimentación es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes. La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud. (17)

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configuran un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.) Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio. Realizan numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia. Ante dichas situaciones, resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de una alimentación

que, siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro: cardiovasculares, hipertensión, obesidad, determinados tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes, etc. (18)

El hecho de llevar a cabo una alimentación variada (incluyendo diversidad de alimentos) y equilibrada (en cantidad adecuada a las necesidades individuales), es, entre otros factores, una de las principales vías de promoción de salud y calidad de vida. Por un lado, cubre las necesidades biológicas básicas para que el cuerpo funcione cada día con total normalidad y por otro, sirve como prevención y tratamiento ante ciertas enfermedades y/o alteraciones orgánicas. (19)

Es por ello que se elaboró la Pirámide Nutricional Peruana, donde brinda una idea muy clara de lo que debe ser una adecuada alimentación y se ajusta a la cultura alimenticia de nuestro país.

2.2.3 Clasificación de los alimentos

Los alimentos están conformados químicamente por las siguientes sustancias nutritivas:

- **MACRONUTRIENTES**
 - ✓ Grasas
 - ✓ Proteínas
 - ✓ Carbohidratos
- **MICRONUTRIENTES**
 - ✓ Vitaminas
 - ✓ Sales Minerales
- **REGULADORES METABÓLICOS**
 - ✓ Agua
 - ✓ Fibra

Una vez ingeridas con los alimentos y procesadas, estas sustancias nos proporcionan energía en forma de calor y fuerza, construyen y reparan tejidos y órganos, aumentan nuestras defensas y regulan las funciones del cuerpo. Así protegen la salud, promueven el crecimiento y estimulan el rendimiento en el estudio, deporte y trabajo.

La base de la pirámide, el **primer grupo** de alimentos contiene alimentos con alto contenido de carbohidratos que son la fuente más importante de energía y fibra. Aquí se encuentran los cereales como el maíz, cebada, arroz y avena principalmente, los granos andinos como la kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco, mashua, y raíces como el camote, , arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles y otras. Este grupo de alimentos debe consumirse entre 4 a 5 veces por día: en el desayuno, a media mañana, almuerzo, media tarde y comida preferentemente.

En el **segundo grupo** de alimentos de la pirámide se encuentran las frutas y verduras. Caracterizándose por contener principalmente vitaminas antioxidantes entre ellas la vitamina A que además es necesaria para formar defensas y la vitamina C que entre otras funciones también aumenta la absorción de hierro y otros micronutrientes. Este grupo de alimentos debe consumirse mínimo 3 veces por día.

El **tercer grupo** lo representan alimentos con proteínas de alto valor biológico, como la gallina, sangrecita, pescado, entre otros. Estos deben ser consumidos 2 veces por día y otros tipos de proteína de origen animal que pueden ser consumidos 1 vez por día. Aquí se encuentra por ejemplo, queso y leche.

El **cuarto grupo** de alimentos que se encuentra en la punta de la pirámide, es representado por los alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares simples. Por su ubicación en la pirámide, significa que este grupo de alimentos debe consumirse en cantidad reducida y de vez

en cuando como es el caso de las grasas. Los alimentos que se encuentran en este grupo son: mantequilla, margarina, grasa de cerdo, aceites, golosinas, gaseosas, caramelos, entre otros. (20)

Existen tres tipos de alimentos según la función que desempeñan y las sustancias nutritivas que contienen en mayor cantidad: **Alimentos energéticos**. Contienen principalmente almidón, azúcares y grasas. Proporcionan energía en forma de calor para cumplir con nuestras actividades físicas, fuerza para el trabajo, y energía para el rendimiento en el estudio y el deporte.

El consumo escaso de estos alimentos produce adelgazamiento. Por el contrario, comerlos en exceso y llevar una vida inactiva genera los distintos tipos de aumento de peso-sobrepeso y obesidad, entre ellos.

Tabla N° 2.1
Alimentos energéticos

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
Cereales y derivados	Arroz, maíz, avena, trigo, cebada, derivados (pan, fideos, galletas)
Tubérculos	Papa, camote, yuca
Menestras (leguminosas)	Lentejas, frejoles, habas, garbanzos, pallares, alverjas
Azúcares	azúcar rubia, miel, mermelada
Grasas	Aceite de oliva, mantequilla

Fuente: Buscador Google Disponible en <http://www.taringa.net/posts/info/14423379/Piramide-alimenticia-y-clasificacion-de-los-alimentos.html>

Alimentos Constructores. Son ricos en proteínas. Favorecen la formación de nuevos tejidos, la conservación de la piel y la renovación constante de células internas. Mantienen un adecuado nivel de defensa contra las enfermedades infecciosas.

Lo dice su nombre: Son constructores y por lo tanto ayudan al crecimiento de niños y adolescentes-Talla y desarrollo de órganos en general-y a la formación de masa muscular, tan deseada por los deportistas.

Tabla N° 2.2

Alimentos Constructores

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
Lácteos descremados	Leche, queso, yogurt
Huevos	De gallina, de codorniz
Carnes magras	Pollo, pavo, pescado, res, cerdo, etc.
Mezclas proteicas	Arroz +lentejas ,otros
Cereal+ menestra	

Fuente: Buscador Google Disponible en <http://www.taringa.net/posts/info/14423379/Piramide-alimenticia-y-clasificacion-de-los-alimentos.html>

Alimentos reguladores o Protectores. Contienen vitaminas y minerales, además de fibra-3 a 6g/día-y agua-2 L/día(8 vasos de agua al día)-y permiten a nuestro cuerpo utilizar adecuadamente las sustancias nutritivas de los alimentos energéticos y constructores.

Es necesario consumirlos en abundancia dos veces al día para prevenir diversas enfermedades y evitar estreñimiento, gases y flatulencias. Existen evidencias de que un alto consumo se verduras y frutas reducen el riesgo de contraer enfermedades.(21)

Tabla N° 2.3

Alimentos reguladores o Protectores

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
Verduras	Tomate, lechuga, zanahoria, brócoli, espinaca, otros.
Frutas	Naranja, papaya, melón, piña, sandía, mandarina, otras.

Fuente: Buscador Google Disponible en <http://www.taringa.net/posts/info/14423379/Piramide-alimenticia-y-clasificacion-de-los-alimentos.html>

2.2.4 Relación e implicancia con la salud de los hábitos alimenticios en estudiantes

Se ha percibido en forma cotidiana que los tipos de alimentos de mayor consumo entre los universitarios son las comidas rápidas como antojitos, bebidas energéticas, estos pueden ser debido a los horarios que presentan para sus diferentes experiencias educativas y la falta de una cafetería que expida alimentos nutritivos y de calidad, lo que puede generar hábitos alimenticios no saludables que provocan enfermedades y ponen en riesgo su salud.

Así también, debido a la diversidad de actividades de los estudiantes universitarios como asistir a clases, hacer trabajos en grupo, estudiar a solas, hacer sus prácticas en clínicas, entre otras, conducen a un desmejoramiento de su calidad de vida y a la adquisición de hábitos pocos saludables, como malos hábitos alimenticios, pues ellos deben optimizar su tiempo para cumplir con todos sus quehaceres cotidianos, lo que genera una demanda alta de estrés, desgaste emocional, físico y mental requerido para su formación académica.

Actualmente la juventud en la etapa universitaria es crucial en el desarrollo de la persona en la que se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, con un riesgo o beneficio para la salud. Estos hábitos de riesgo incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta, incluyendo: arterosclerosis, trastornos del comportamiento alimentario, obesidad, diabetes, osteoporosis y en su caso tipos de cáncer. Es por ello que la nutrición está pasando al primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas que pueden ser modificados, y no cesa de crecer la evidencia científica en apoyo al criterio de que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa en la salud a lo largo de la vida.

La juventud es una etapa decisiva para generar estilos de vida, y que principalmente estudiantes de un área de la salud deben promover esta con buenos ejemplos para las demás, siguiendo así un buen desarrollo en cuanto a la salud, pero por otro lado el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida, es por esto que consideramos importante 10 conocer los hábitos alimenticios que presenta una población universitaria de área de la salud.

2.2.4 Recomendaciones nutricionales para una alimentación

Saludable

Las recomendaciones nutricionales para la población deben ir orientadas a lograr una dieta ordenada y equilibrada, acorde con sus requerimientos nutritivos, y a generar hábitos más adecuados de alimentación, como restringir el alto consumo de "comida chatarra" (en especial las frituras) pues conducen a problemas nutricionales, la comida que no se debe dejar de tomar es el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado. Es aconsejable restringir la ingesta de jugos

azucarados y bebidas gaseosas y en lo posible cambiarlos por jugos de fruta natural.

Desayuno: Un buen desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que necesita diariamente el organismo para funcionar correctamente durante el día. Así mismo, un desayuno completo está ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico. Está comprobado que desayunar poco y mal, hace disminuir las funciones del cerebro; las consecuencias más directas a la falta de glucosa, son: la poca concentración, poca memoria y una fácil irritabilidad. (22)

El desayuno debe incluir básicamente tres grupos de alimentos:

- 1.- Cereales Corresponden al pan, cereales de desayuno y galletas. El pan, sobre todo integral, es un alimento ideal y casi imprescindible en el desayuno, por su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Una opción sobresaliente es añadirle un poco de aceite de oliva, que mejora grandemente la calidad.
- 2.- Lácteos Dentro de este grupo se considera la leche, yogur, queso. Los productos lácteos aportan fundamentalmente proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio. Así mismo, contienen vitamina A, D y vitaminas del complejo B. En caso de obesidad pueden tomarse desnatados con lo que el aporte de grasas es mucho menor y enriquecido para que no pierdan sus beneficios.
- 3.- Fruta La fruta es rica en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además es una estupenda forma de proporcionar a nuestro organismo la dosis diaria de vitaminas que necesita y en especial vitamina C. Es aconsejable tomarla en piezas, pero no obstante también puede hacerse en forma de zumos, que para que no pierdan todas sus propiedades deben ser recién exprimidos. Especialmente

aconsejable es el zumo natural de naranja al comenzar el día, recién exprimida, y que además del aporte de vitamina C, ayuda a regular nuestro intestino y refuerza las defensas de nuestro organismo. La fruta entera proporciona una cantidad de fibras que no aporta el zumo.(23)

Almuerzo: Resulta de vital importancia que el desayuno tenga un nivel importante de nutrientes y que sea equilibrado ya que su ausencia puede ser perjudicial para el almuerzo pues un consumo de nutrientes exagerado en el almuerzo puede provocar, a larga, sobrepeso. Siendo necesario que el almuerzo contenga los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos, frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc.; de una forma equilibrada.

Cena: El tipo y la cantidad de alimentos que se consumen en la cena influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. Lo más adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse. La cena se puede "utilizar" para compensar excesos y conseguir el equilibrio. Preparación de los alimentos: Con el objeto de evitar incrementos exagerados de peso, se debe reducir el consumo excesivo de grasa total y preparar los alimentos en el horno, asándolos o cocinados al vapor, lo que contribuye a prevenir las patologías cardiovasculares del adulto.

2.2.5 Consumo de agua

El agua es el nutriente más importante del ser humano. El hombre puede vivir varios días sin comer; pero si no ingiere agua muere en pocos días. Si no hay agua no hay vida, debido a que el agua está relacionada con todas las funciones que se llevan a cabo en nuestro organismo. El agua se encuentra en prácticamente todas las partes de nuestro cuerpo: órganos, músculos, piel, etc. Más de la mitad de nuestro cuerpo está compuesto de agua. La ingestión de 1.5 a 2 litros de agua es la cantidad

recomendada. Recientes estudios han mostrado que tomar agua en las cantidades recomendadas, ayuda al ser humano en la prevención del cáncer. La explicación es porque el agua ayuda a que las sustancias de "deshecho" que producen las células sean eliminadas. Si al hábito de ingerir abundante agua, se le agrega, comida saludable, relajación y ejercicio, sus posibilidades de prolongar una vida placentera y productiva se incrementa.(24)

2.2.6 Horario de alimentación

Se debe mantener un horario de alimentación, lo que contribuye a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al transcurrir muchas horas entre una comida y otra el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de alimentos, lo que puede influir en el incremento de peso. En conclusión la alimentación es tan importante que puede condicionar el estado de salud y el desarrollo del ser humano. Además, los problemas asociados a la alimentación del adulto joven pueden llegar a causar enfermedades muy importantes en etapas posteriores. Por ejemplo: un exceso de grasas saturadas puede provocar enfermedades cardíacas o algunos tipos de cáncer; la ingestión excesiva de calorías puede provocar hipertensión o la falta de calcio predispone a la osteoporosis.

2.2.7 Recomendaciones en la alimentación de universitarios

Para tener un buen rendimiento académico y físico, los estudiantes universitarios necesitan consumir alimentos nutritivos ricos en vitaminas, minerales y proteínas además de evitar el desarrollo, a largo plazo, de enfermedades como gastritis, obesidad y estreñimiento.

Según el Instituto Nacional de Salud, los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios porque no establecen horarios específicos para almorzar, muchos trabajan y estudian al mismo tiempo optando por

comprar “algo” que les quite el hambre. Sin embargo los jóvenes requieren alimentarse nutritivamente para obtener energía y micro nutrientes que le permitan crecer, moverse, mantener funciones vitales y reparar su permanente desgaste por el estudio. La alimentación diaria del universitario debe tener la presencia de las vitaminas A, B1, C y E así como el Ácido Fólico.

Vitamina A: Es principal para los ojos y mejora la visión nocturna, también aumenta la defensa contra las infecciones como las del sistema respiratorio y urinario. Se halla en el aceite de pescado, hígado, yema del huevo, espinacas, zanahorias, mantequilla, otras verduras amarillas y anaranjadas.

Vitamina B1: Es necesaria para la producción de energía, en especial de los músculos del corazón. Ayuda a combatir problemas de memoria y aprendizaje. Se encuentra en los cereales integrales, semillas de girasol, carne de cerdo, mariscos, frijoles, garbanzos, lentejas y nueces. La carencia de esta vitamina ocasionaría fatiga e irritabilidad.

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B que protege el sistema nervioso, y por tanto mejora la salud emocional. Quienes tienen bajos niveles de esta vitamina son más propensos a sufrir episodios de tristeza. Esta principalmente en verduras de hoja verde, como la espinaca, brócoli, palta, lentejas, cereales integrales, naranja y pavo.

Vitamina C: Para combatir la angustia en épocas de estrés (exámenes) es fundamental producir adrenalina, y eso se favorece consumiendo mayores cantidades de vitamina C, ya que refuerza el sistema inmunológico estimulando la producción de hormonas. Está en el melón, naranja, limón, kiwi, frutas rojas y vegetales de hoja verde (brócoli). (25)

A continuación se presentan algunos ejemplos de una alimentación

Saludable en universitarios:

Tabla N° 2.4

Recomendaciones en la alimentación de universitarios

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• Un vaso de avena o jugo de fruta (papaya, fresas, manzana, pera, plátano) un poco de vainilla, miel o azúcar. Muy fresco para empezar el día y de rápida preparación. Tiene proteínas, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.• Pan acompañado de un alimento (huevo, aceituna, etc.).
Media mañana	<ul style="list-style-type: none">• Frutas• Yogurt• Galletas integrales o barras de cereal como las de linaza que contiene Omega 3 y ayudan a mejorar la circulación.
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none">• Los alimentos más recomendables son menestras, carnes (hígado, pollo, res), verduras de color verde y soya.• Frutas
Media Tarde	<ul style="list-style-type: none">• Frutas• Yogurt
CENA	<ul style="list-style-type: none">• Algo ligero como un caldo de verduras• Un vaso de leche con un pan

Fuente: VALDIVIA, Sanaí." Los universitarios necesitan vitaminas, minerales y proteínas para un buen rendimiento académico"

2.2.8 Índice de Masa Corporal (IMC) o Índice de Quetelet

Es un indicador antropométrico del estado nutricional de la población comprendida entre los 18 y 65 años de edad, en donde los únicos cambios somatométricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física. (26)

Este índice es la razón entre el peso (Kg) y la talla al cuadrado (m) (P/T^2), ha sido recomendado por la Organización Mundial de la Salud debido a la asociación existente entre IMC elevado y morbi-mortalidad aumentada, existen estudios que demuestran que sobre un IMC mayor de 30 aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, enfermedad de vías biliares, algunos tipos de cáncer, trastornos respiratorios, etc.

Sin embargo, en el año 2000, la OMS publicó un reporte técnico en el que incluye una subdivisión adicional, a la presentada en 1995, en el rango de IMC de 30 a 39.99, y se emplea el término "Obesidad", debido a que en la actualidad se acepta que un IMC superior a 30, denota "Obesidad". Los rangos se muestran a continuación:

Tabla N° 2.5
Rangos de Clasificación Índice de Masa Corporal

Rangos de clasificación	Interpretación
<18.5 0	Bajo peso
18.50-24.99	Valores normales
25.00-29.99	Sobrepeso
30.00-34.99	Obesidad grado 1
35.00-39.99	Obesidad grado 2
> 40	Obesidad grado 3

Fuente: OMS 2000

La distribución del IMC en una población puede proporcionar directrices valiosas para la planificación de programas de desarrollo a largo plazo, en especial, en el ámbito de la agricultura y la salud. Los programas que pretenden mejorar el suministro alimentario total pueden dirigirse específicamente a poblaciones con un IMC bajo, mientras que una población con un IMC normal, tal vez requiera sólo las mejoras nutricionales limitadas necesarias para combatir la anemia y otras carencias nutricionales específicas.

La antropometría por ser un procedimiento de fácil aplicación, económico y no invasivo ha sido utilizada ampliamente en los fines de estimación del estado nutricional tanto desde un punto de vista clínico como epidemiológico. Dentro de las medidas antropométricas se encuentran: el peso y la talla.

Peso: Se considera que un adulto está en riesgo nutricional si ha perdido 5% de su peso en un mes o 10% en menos de 6 meses.

Talla: Es la medida más utilizada para estimar el crecimiento lineal de un individuo, la talla en adultos es una constante y la ingesta alimentaria sólo puede influir en el peso corporal. (27)

2.2.9 Estado nutricional

Cuando se produce un desequilibrio entre las necesidades y la ingesta de energía y nutrientes, y esta situación se mantiene durante un periodo prolongado, se producen diversas enfermedades.

Se distinguen dos tipos de enfermedades:

- ✓ **Enfermedades producidas por una ingesta insuficiente de energía o nutrientes específicos:** desnutrición, anemia nutricional, osteoporosis etc.

- ✓ **Enfermedades producidas por una ingesta excesiva de energía:**
Obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y algunos cánceres.(28)

2.2.10 Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional

La evaluación del estado nutricional utilizando mediciones antropométricas se enmarcan en la denominada antropometría nutricional, que se define como "medición de la variación de las dimensiones físicas y la composición del cuerpo en diferentes edades y grados de nutrición". El peso, la estatura son mediciones exactas y precisas. El hecho de que el índice de masa corporal refleje las reservas corporales de energía lo hacen ser también un buen descriptor de estados deficitarios, es por ello que permite describir, además de la presencia de obesidad, la presencia de deficiencia energética crónica, por lo tanto la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. Entre los hábitos que conducen a la obesidad se destaca el consumo de grandes cantidades de la denominada "comida chatarra": muchas grasas y azúcares, hamburguesas, tocino con huevos, helados, gaseosas, papas fritas, etc. Si bien la obesidad se da con mucha frecuencia en los países desarrollados, entidades como la OPS advierten del crecimiento en sociedades más carenciadas, como consecuencia de una dieta desbalanceada, es por ello que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos.

2.2.11 Rol de la Enfermera

Una de las funciones del profesional de enfermería es la promoción de hábitos saludables en cada individuo, sus familias y la comunidad dentro del cual debe ayudar a desarrollar y conservar hábitos alimentarios

saludables y orientar cómo influye una alimentación inadecuada en la pérdida de la salud. Por lo tanto el personal de enfermería tiene una gran misión que cumplir en el campo de la educación alimentaria, para lograr en los individuos, familias y poblaciones una alimentación saludable e impartir una información científica, para que comprendan la importancia de algunas prohibiciones o reducciones y el incremento de determinado alimento, que conozcan que existe una fundamentación en cada explicación dirigida a lograr el bienestar del ser humano.

Es fundamental el rol de docencia que cumple la enfermera enseñando desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial, siendo los hábitos alimenticios adquiridos en este periodo decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y que éste, a su vez, puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones; por lo que la educación debe considerarse como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios

2.2.12 Base epistémica -Modelo de Virginia Henderson:

Virginia nació en 1897 en Kansas (Missouri). Se graduó en 1921 y se especializó como enfermera docente. Esta teórica de enfermería incorporó los principios fisiológicos y psicopatológicos a su concepto de enfermería.

Henderson define a la enfermería en términos funcionales como : " La única función de una enfermera es ayudar al individuo sano y enfermo , en la realización de aquellas actividades que contribuyan a su salud , su recuperación o una muerte tranquila , que éste realizaría sin ayuda si tuviese la fuerza , la voluntad y el conocimiento necesario . Y hacer esto de tal forma que le ayude a ser independiente lo antes posible"

2.2.13 Los elementos más importantes de su teoría son :

- La enfermera asiste a los pacientes en las actividades esenciales para mantener la salud, recuperarse de la enfermedad, o alcanzar la muerte en paz.
- Introduce y/o desarrolla el criterio de independencia del paciente en la valoración de la salud.
- Identifica 14 necesidades humanas básicas que componen "los cuidados enfermeros", esferas en las que se desarrollan los cuidados.
- Se observa una similitud entre las necesidades y la escala de necesidades de Maslow, las 7 necesidades primeras están relacionadas con la Fisiología, de la 8ª a la 9ª relacionadas con la seguridad , la 10ª relacionada con la propia estima, la 11ª relacionada con la pertenencia y desde la 12ª a la 14ª relacionadas con la auto-actualización .

2.2.14 Las necesidades humanas básicas según Henderson , son :

- 1º.- Respirar con normalidad.
- 2º.- Comer y beber adecuadamente.
- 3º.- Eliminar los desechos del organismo.
- 4º.- Movimiento y mantenimiento de una postura adecuada.
- 5º.- Descansar y dormir.
- 6º.- Seleccionar vestimenta adecuada.
- 7º.- Mantener la temperatura corporal.
- 8º.- Mantener la higiene corporal.
- 9º.- Evitar los peligros del entorno.
- 10º.- Comunicarse con otros, expresar emociones, necesidades, miedos u opiniones.
- 11º.- Ejercer culto a Dios, acorde con la religión.
- 12º.- Trabajar de forma que permita sentirse realizado.
- 13º.- Participar en todas las formas de recreación y ocio.

14º.- Estudiar, descubrir o satisfacer la curiosidad que conduce a un desarrollo normal de la salud.

Partiendo de la teoría de las necesidades humanas básicas, la autora identifica 14 necesidades básicas y fundamentales que comporten todos los seres humanos, que pueden no satisfacerse por causa de una enfermedad o en determinadas etapas del ciclo vital, incidiendo en ellas factores físicos, psicológicos o sociales. Normalmente estas necesidades están satisfechas por la persona cuando ésta tiene el conocimiento, la fuerza y la voluntad para cubrirlas (independiente), pero cuando algo de esto falta o falla en la persona, una o más necesidades no se satisfacen, por lo cual surgen los problemas de Salud (dependiente). Es entonces cuando la enfermera tiene que ayudar o suplir a la persona para que pueda tener las necesidades cubiertas. Estas situaciones de dependencia pueden aparecer por causas de tipos físicos, psicológicos, sociológicos o relacionados a una falta de conocimientos. V. Henderson parte del principio de que todos los seres humanos tienen una serie de necesidades básicas que deben satisfacer dichas necesidades son normalmente cubiertas por cada individuo cuando está sano y tiene los suficientes conocimientos para ello.

Las actividades que las enfermeras realizan para suplir o ayudar al paciente a cubrir estas necesidades es lo que V. Henderson denomina cuidados básicos de enfermería. Estos cuidados básicos se aplican a través de un plan de cuidados de enfermería, elaborado en razón de las necesidades detectadas en el paciente.

Definición de Henderson de los 4 conceptos básicos del Metaparadigma de enfermería :

- **Persona** :Individuo que requiere asistencia para alcanzar salud e independencia o una muerte en paz , la persona y la familia son vistas

como una unidad .La persona es una unidad corporal/física y mental, que está constituida por componentes biológicos, psicológicos , sociológicos y espirituales .La mente y el cuerpo son inseparables. El paciente y su familia son considerados como una unidad.

Tanto el individuo sano o el enfermo anhela el estado de independencia. Tiene una serie de necesidades básicas para la supervivencia. Necesita fuerza, deseos, conocimientos para realizar las actividades necesarias para una vida sana.

- **Entorno:** Incluye relaciones con la propia familia , así mismo incluye las responsabilidades de la comunidad de proveer cuidados .

- **Salud:** La calidad de la salud, más que la vida en sí misma, es ese margen de vigor físico y mental, lo que permite a una persona trabajar con la máxima efectividad y alcanzar su nivel potencial más alto de satisfacción en la vida. Considera la salud en términos de habilidad del paciente para realizar sin ayuda los catorce componentes de los cuidados de Enfermería. Equipara salud con independencia. (29)

2.3 Definiciones de términos básicos

A continuación se presenta la definición de algunos términos a fin de Facilitar su comprensión:

HÁBITOS ALIMENTICIOS: Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, Son un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos.

ESTADO NUTRICIONAL: Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

NUTRICIÓN: Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

CAPITULO III

VARIABLES E HIPÒTESIS

3.1 Variables de la Investigación

Variable I:

Hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de la Facultad Ciencias de la Salud UNAC -2013

Aborda las costumbres de seleccionar sus alimentos en relación a la cantidad, calidad y frecuencia de consumo de sus alimentos.

Variable II:

Estado nutricional en los estudiantes universitarios de la Facultad Ciencias de la Salud UNAC -2013

La evaluación del estado nutricional utilizando mediciones antropométricas se enmarcan en la denominada antropometría nutricional, que se define como "medición de la variación de las dimensiones físicas y la Composición del cuerpo en diferentes edades y grados de nutrición.

3.2 Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	SUB INDICADOR
Hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios de la FCS	Aborda las costumbres de seleccionar sus alimentos en relación a la cantidad, calidad y frecuencia de consumo de sus alimentos.	Calidad de consumo de alimentos	Alimentos energéticos. Como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.). Alimentos Constructores., carnes rojas y blancas, huevos y legumbres. Alimentos reguladores o Protectores. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.	a) Siempre b) Frecuentemente c) Algunas veces d) No consume

		<p>Cantidad de consumo de alimentos</p>	<p>Alimentos energéticos. Como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).</p> <p>Alimentos Constructores., carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.</p> <p>Alimentos reguladores o Protectores. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.</p>	<p>a) 1 vez b) 2 veces c) 3 veces d) Más veces e) No consume</p>
--	--	--	--	--

		<p>Frecuencia de consumo de alimentos</p>	<p>Consumo de :</p> <p>Alimentos energéticos. Como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).</p> <p>Alimentos Constructores., carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.</p> <p>Alimentos reguladores o Protectores. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.</p>	<p>a) Diario b) Interdiario c) 1 vez por semana d) No consume</p>
--	--	--	---	---

3.3 Hipótesis General e hipótesis específicas:

Hipótesis alterna (H1):

Existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud.

Hipótesis nula (H₀):

No existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud.

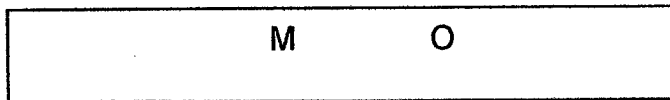
CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Tipo de Investigación

El estudio es tipo descriptivo, correlacional, transversal y prospectivo.

Tipo Descriptiva



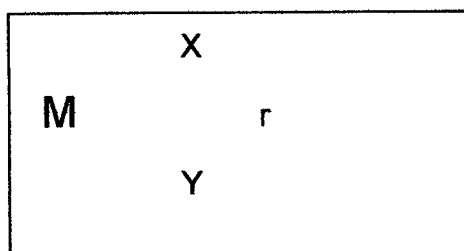
Dónde:

M= Muestra en la que se realizará el estudio.

O= La observación obtenida de interés para el estudio.

Es descriptiva: porque se describió todo lo que se investiga consistiendo en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, procesos de sus hábitos alimenticios y su estado nutricional de los estudiantes para la predicción e identificación de las relaciones que existan entre las variables.

Tipo Correlacional



Dónde:

M= Muestra en la que se realizó el estudio

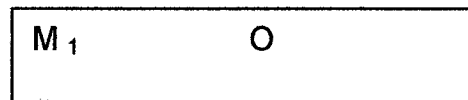
X= Variable hábitos alimenticios

R= La relación

Y= Variable estado nutricional

Es correlacional: por que trataremos de establecer si existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

Tipo Transversal



Dónde:

M= Muestra en la que se realizó el estudio

O= La observación obtenida

Es transversal: estudiamos la variable en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo, obteniendo información precisa sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

Tipo Prospectivo

Es prospectivo porque se partió eligiendo una muestra aleatoria donde los datos se obtuvieron a partir de un cuestionario aplicado directamente a la población del estudio Y luego se averiguo la relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes.

4.2 Población y Muestra

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Del Callao, matriculados en el periodo académico 2013 B.

La estimación cuantitativa de la población (número de estudiantes que acuden a la Facultad Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Del Callao), permitió obtener un promedio de estudiantes que acuden durante el ciclo académico setiembre- diciembre del 2013, lo que corresponde a un universo de 622 estudiantes universitarios.

La muestra que se obtuvo mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple y estratificado para lo cual se utilizó la fórmula de tamaño de muestra para población finita quedando conformada por 211 estudiantes.

ciclo	Total por ciclo
I	55
II	66
III	77
IV	72
V	67
VI	62
VII	80
VIII	61
IX	82
TOTAL	622 alumnos

Muestra:

N= 622 (tamaño de la población)

Z=1.96 (coeficiente de confianza)

p= (0.70) antecedentes de propósito de estudio

q= (0.30) complemento de la actividad

E= +- 0.05

$$n = \frac{Z^2 (p) (q)}{E^2}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.70)(0.30)}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{3.84(0.70)(0.30)}{0.0025}$$

0.0025

$$n = \frac{3.84(0.21)}{0.0025}$$

0.0025

$$n = \frac{0.8064}{0.0025}$$

n=322.56

❖ Si se conoce N, continuar:

$$nf = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

$$nf = \frac{323}{1 + \frac{323}{622}}$$

nf= 213.90

Muestra Estratificada

$$\frac{nf}{622} = \frac{214}{622} = 0.34$$

ciclo	Alumnos por aula		# mínimo de estudio
I	55	(55)(0.34)	19
II	66	(66)(0.34)	22
III	77	(77)(0.34)	26
IX	72	(72)(0.34)	24
V	67	(67)(0.34)	23
VI	62	(62)(0.34)	21
VII	80	(80)(0.34)	27
VIII	61	(61)(0.34)	21
IX	82	(82)(0.34)	28
TOTAL	622 alumnos		211

Interpretación:

Estos resultados muestrales fueron utilizados para estimar la proporción de estudiantes con 95% de confianza y un error de +- 5%, el número mínimo de estudiantes para realizar el estudio fue 211.

Criterios de Inclusión

- Aceptar participar en la investigación previa firma del consentimiento informado.
- Ser estudiante regular de la universidad Nacional del Callao.

Criterios de Exclusión

- Que no estén matriculados.
- Que no acepten participar.
- Pertener al X ciclo académico.

Área de Estudio

El estudio se realizó en la Universidad Nacional del Callao Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería esta Institución académica brinda sus servicios educativos nivel universitarios ubicado en Avenida Juan Pablo II306, Bellavista Callao.

4.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica que se utilizó fueron las encuestas, el control peso y talla, el instrumento fue el cuestionario el cual consta de presentación, instrucciones, datos generales y específicos con preguntas cerradas y abiertas, será elaborado de acuerdo a la base teórica que contiene los hábitos alimenticios y la relación entre el estado nutricional , estableciendo una comunicación bidireccional y respetando la individualidad de la persona y haciendo uso de un lenguaje sencillo de tal manera que los universitarios puedan responder sin problemas a las preguntas del instrumento de evaluación siendo justificado su contenido en la base teórica.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Para mejorar la calidad del instrumento, Se realizó la validación del instrumento, este fue sometido a la validez de contenido por nueve profesionales especialistas en el área: médicos, enfermeras, nutricionistas y docentes en el área, que contribuirán con sus conocimientos al perfeccionamiento del instrumento.

Así mismo se tomó en cuenta las sugerencias respectivas formulándose o reformulándose algunos ítems del mismo; siendo justificado su contenido en la base teórica. La Prueba que se utilizó para evaluar los resultados del juicio de expertos será la Binomial dando como resultado el valor $P < 0.05$ considerándose como significativa la concordancia entre los expertos.

4.5 Procedimientos de recolección de datos

Para llevar a cabo el presente estudio se realizó las coordinaciones pertinentes a fin de iniciar la recolección de datos, se tomó en cuenta el consentimiento informado previa información verbal que se les otorga a los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del callao.

Luego de ello se llevó a cabo la aplicación del cuestionario el cual consta de 24 preguntas las 4 primeras centradas en datos generales y las 20 siguientes para evaluar los hábitos alimenticios, seguido del control peso/talla con ayuda de una balanza y centímetro la evaluación fue de 40 minutos aproximadamente.

4.6 Procesamiento estadístico y Análisis de datos

Luego de la recolección de datos, estos fueron procesados en forma manual, mediante el programa Excel previa elaboración de la tabla de código y tabla matriz asignando para la respuesta adecuada 1 y la respuesta inadecuada 0. Para la medición de la variable se utilizó el

promedio y la escala de índice de masa corporal. Los resultados fueron presentados en tablas a fin de realizar el análisis e interpretación de acuerdo al marco teórico.

Codificación: Se elaboró un libro de código donde se asignara un código a cada ítem de respuesta con ello se logrará un mayor control del trabajo de tabulación.

Tabulación: Se aplicó la técnica matemática de conteo, se tabulara extrayendo la información, ordenándola en cuadros simples y de doble entrada con indicadores de frecuencia y porcentaje.

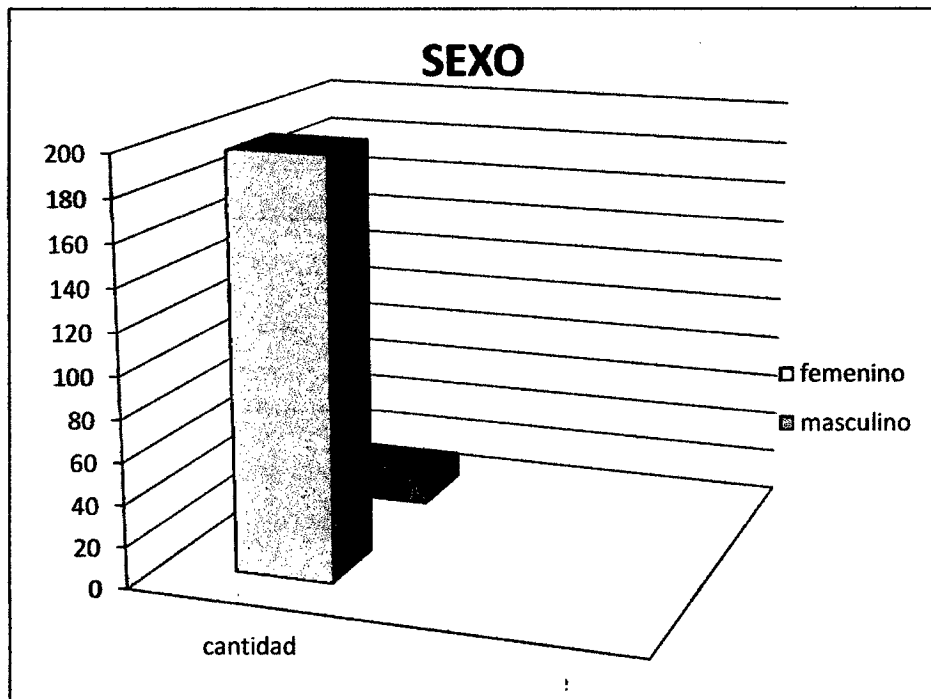
Procedimiento: Se elaboró una descripción para la variable de estudio cuantitativa, correlacional, transversal y prospectiva para relacionar la variable hábitos alimenticios con estado nutricional de los estudiantes de la facultad de enfermería de la universidad nacional del callao.

Graficación: Una vez tabulada la encuesta, se procedió a graficar los resultados en tablas.

CAPITULO V RESULTADOS

Gráfico N° 5.1

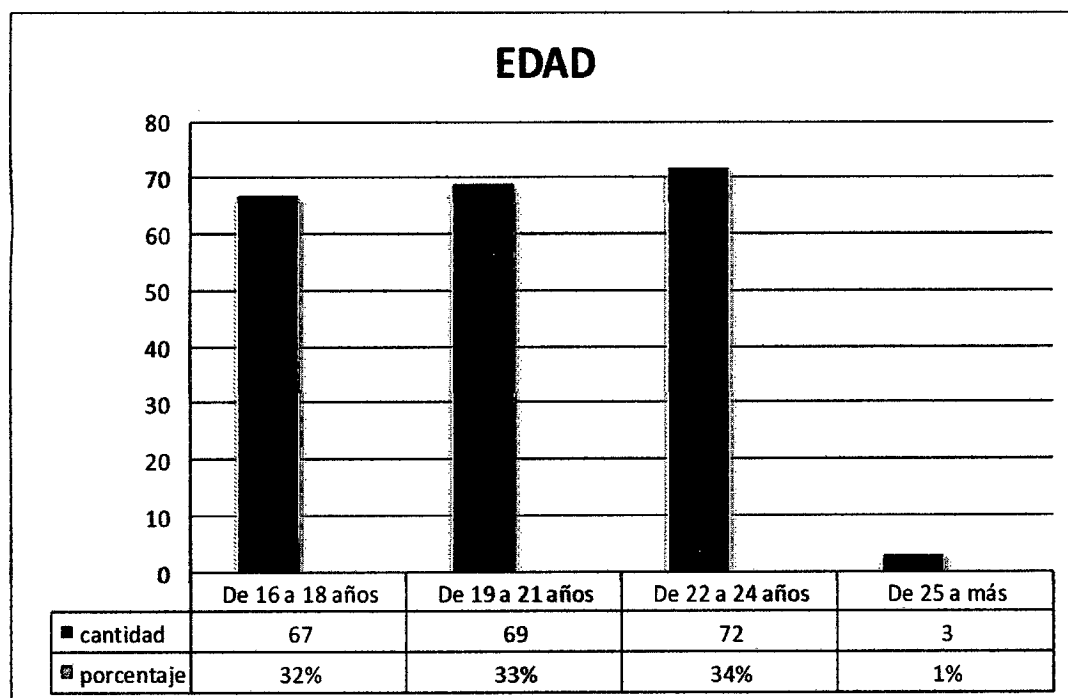
N° de los estudiantes de enfermería de la UNAC según sexo
Lima-Perú, 2013



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

Se observó que el 94%(198) de estudiantes representan el género femenino, seguido de un 6%(13) que representa a los estudiantes de género masculino, finalmente ambos conformando el 100% de la población en estudio.

Gráfico N° 5.2
Edad de los estudiantes de enfermería de la UNAC
Lima-Perú, 2013

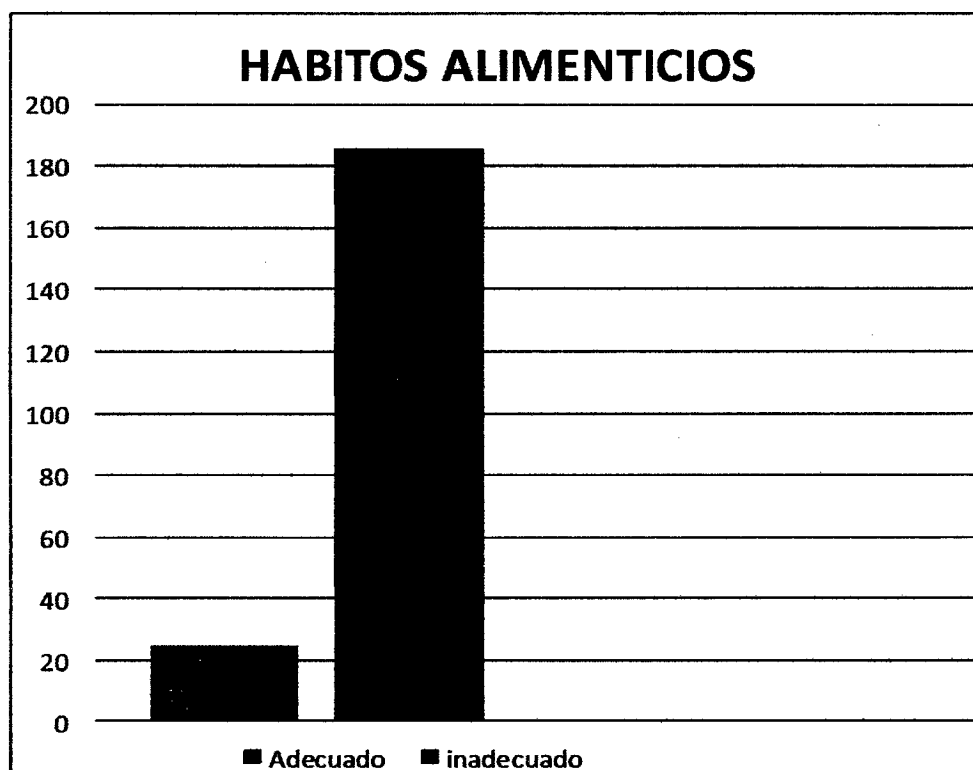


Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

Se observó un 32% de los estudiantes tienen de 16 a 18 años, seguido de un 33% que tiene edades de 19 a 21 años; y un 34% que presenta edades de 22 a 24 años, finalmente tenemos un 1% que presenta edades de 25 años a más.

Gráfico N° 5.3

**Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UNAC
Lima-Perú, 2013**

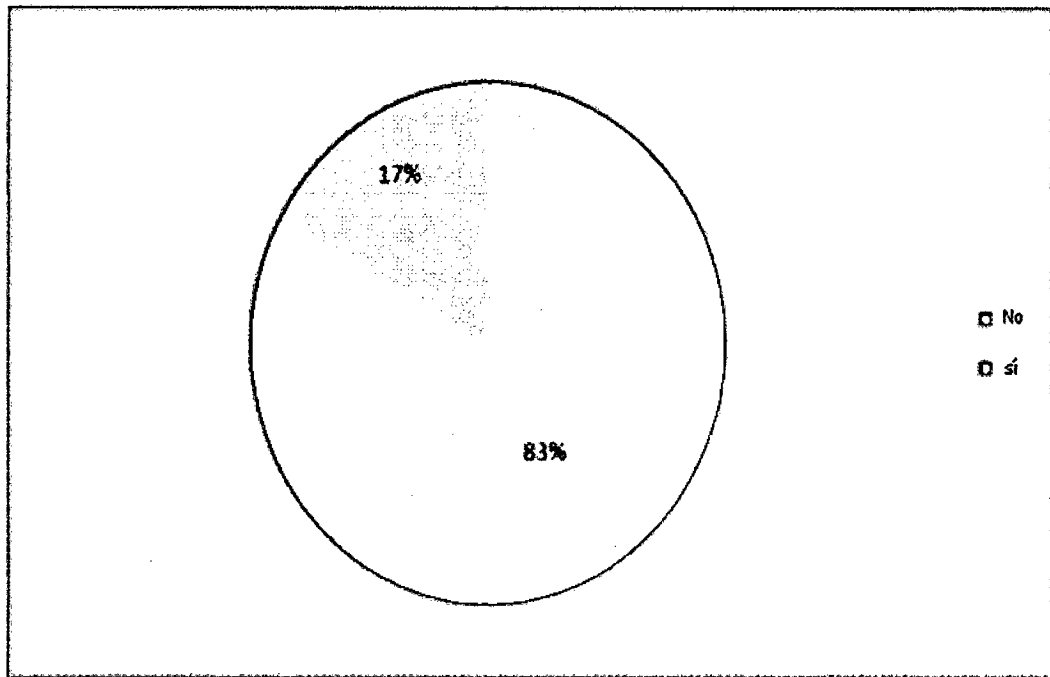


Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

Se observó que del 100% de la población en estudio, un 88% (186) de estudiantes que tiene inadecuados hábitos alimenticios, seguido de un 12% (25) de los estudiantes presenta un adecuado hábito alimenticio.

Gráfico N° 5.4

Toma en cuenta el aporte de nutrientes que contienen los alimentos que consume

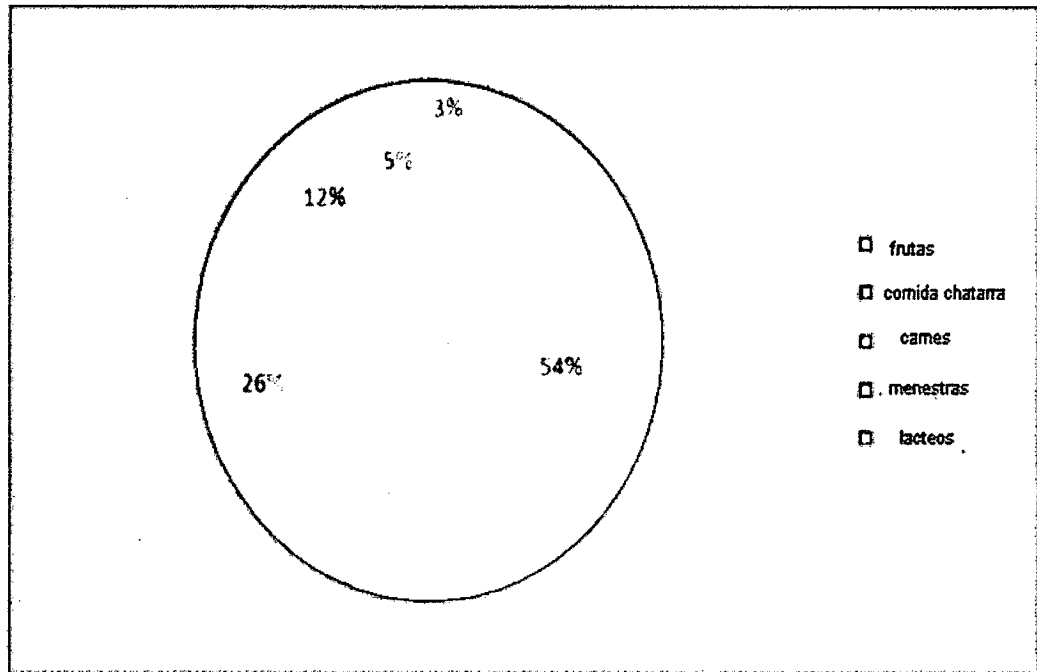


Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

Se observó que del 100% de la población en estudio, un 83% de los estudiantes no toman en cuenta el aporte de nutrientes que contienen los alimentos que consume, seguido de un 17% de los estudiantes que sí toman en cuenta el aporte de nutrientes que contienen los alimentos que consume.

Gráfico N° 5.5

Calidad de consumo de alimentos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud

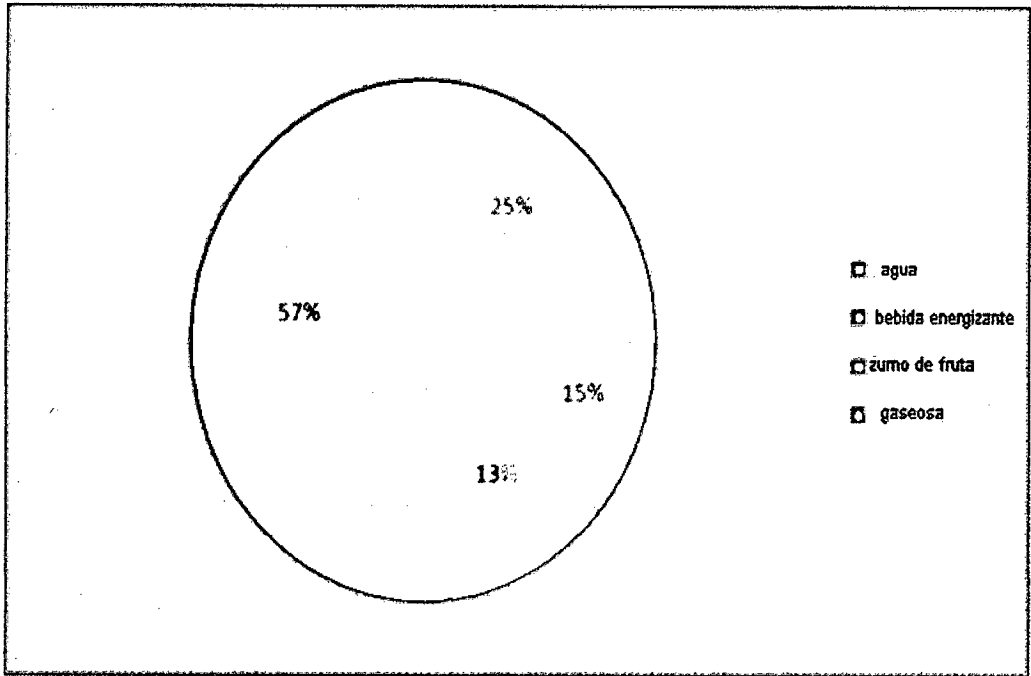


Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

Se observó que del 100% de la población en estudio, un 54% consume comida chatarra, un 26% consume carnes, un 12% menestras, un 5% consume lácteos y tan solo un 3% consume frutas y verduras.

Gráfico N° 5.6

Tipo de bebidas que consumen los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud



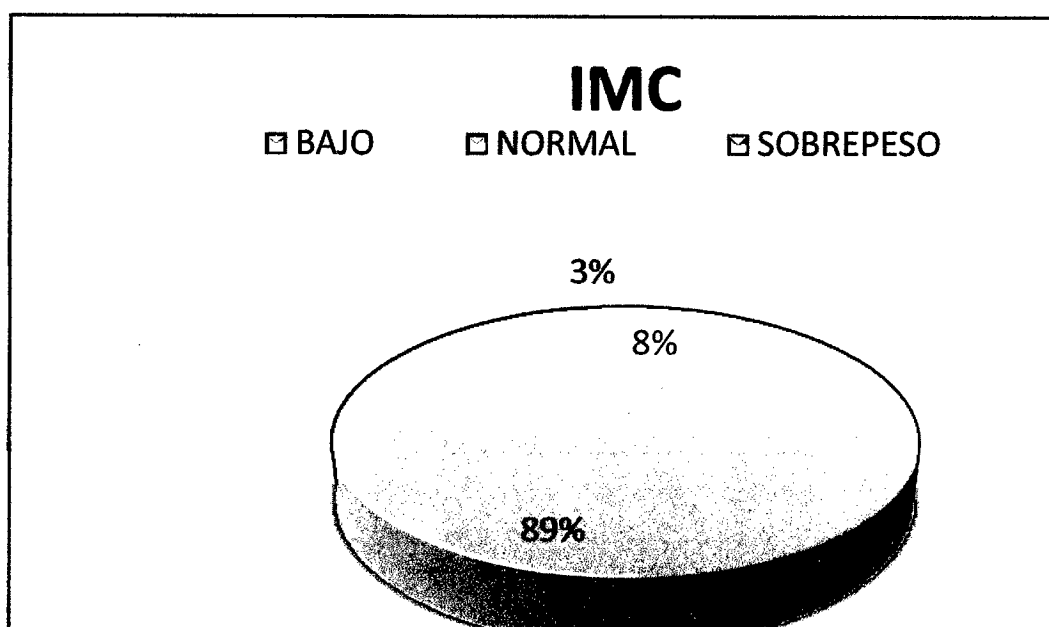
Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

Se observó que del 100% de la población en estudio, un 57% consume bebidas gaseosa, un 25% consume agua, un 15% bebidas energizantes y un 13% zumo de fruta.

Tabla N° 5.1
Estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la UNAC
Lima-Perú, 2013

ESTADO NUTRICIONAL/ IMC	CANTIDAD	PORCENTAJE
BAJO	18	9%
NORMAL	187	89%
SOBREPESO	6	3%
TOTAL	211	100%

Gráfico N° 5.7
Estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la UNAC
Lima-Perú, 2013



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

Se observó un 89 % de estudiantes que representa un estado nutricional Normal, seguido de un 8% de estudiantes con estado nutricional de bajo peso y un 3% de estudiantes con estado nutricional de sobrepeso.

Tabla N° 5.2

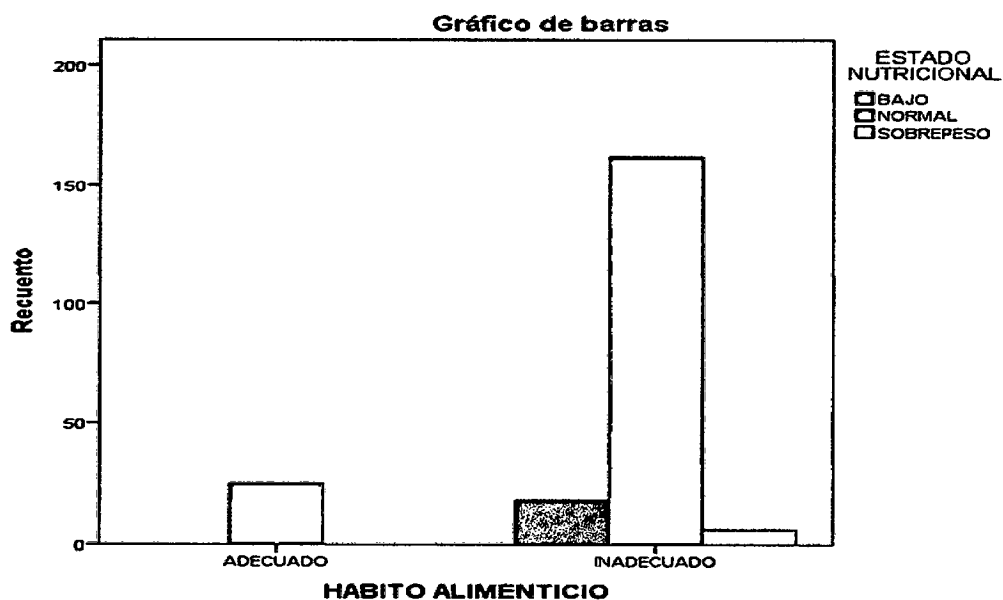
Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la UNAC

Lima-Perú, 2013

HABITOS ALIMENTICIOS	IMC						TOTAL	
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso			
	N	%	N	%	N	%	N	%
ADECUADOS	0	0	25	12%	0	0	25	12%
INADECUADOS	18	8%	162	77%	6	3%	187	88%
TOTAL	18	8%	187	89%	6	3%	211	100%

Gráfico N° 5.8

Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la UNAC Lima-Perú, 2013



Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

χ^2 tabulado: 5.991 χ^2 calculado: 3.64

χ^2 tabulado > χ^2 calculado, si hay relación, se rechaza la H_1

La relación indica que el 88% de estudiantes poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales un 77% que presenta un índice de masa corporal normal seguido de un 8% que presenta un índice de masa corporal de bajo peso y el 3% presenta sobrepeso .Por otro lado el 12% de estudiantes poseen hábitos alimenticios adecuados presentando un índice de masa corporal normal.

Por lo que se puede deducir que la mayoría de los estudiantes tiene hábitos alimenticios inadecuados pero índice de masa corporal normal, y un mínimo porcentaje presenta hábitos alimenticios inadecuados y tiene bajo peso y sobrepeso.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,640 ^a	2	,162
Razón de verosimilitudes	6,453	2	,040
N de casos válidos	211		

- a. 2 casillas (33.3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es .71.

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de enfermería de la UNAC

χ^2 tabulado: 5.991 χ^2 calculado: 3.64

χ^2 tabulado > χ^2 calculado, si hay relación, se rechaza la H_1

Al establecer la relación entre hábitos y el índice de masa corporal mediante la prueba estadística Chi cuadrado se encontró que el χ^2 calculado es menor que el χ^2 tabulado, por lo tanto no existe relación entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal, rechazando así la hipótesis alterna del estudio.

Por lo mencionado podemos concluir que no existe una relación entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal de los internos, dado que el IMC es el resultado de muchos factores siendo los hábitos alimenticios uno de ellos pero existen otros como modificaciones sociales y económicas entre otros.

CAPITULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contratación de hipótesis con los resultados

Al establecer la relación entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal mediante la prueba estadística Chi cuadrado se encontró que el Chi^2 calculado es menor que el Chi^2 tabulado, por lo tanto no existe relación entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal, rechazando así la hipótesis alterna del estudio.

Por lo mencionado podemos concluir que no existe una relación entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, dado que el IMC es el resultado de muchos factores siendo los hábitos alimenticios uno de ellos pero existen otros como modificaciones sociales y económicas puesto que limita el consumo por los precios entre otros, pero el factor más predominante son los horarios ya que incide mucho los desórdenes de la alimentación traducidos en un ajuste de alimentarios sumado a esto la frecuencia ,cantidad y calidad en la hora de alimentarse por lo tanto la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población, es por ello que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos.

Se tiene que un hábito alimenticio poco saludable y la falta de actividad física son algunos de los principales factores de riesgo para problemas crónicos de salud. Algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los aspectos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada, es decir, no se ponen en cuenta los conceptos ni las conductas

aprendidas. Es fundamental el rol de docencia que cumple la enfermera enseñando desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial, siendo los hábitos alimenticios adquiridos en este periodo decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y que éste, a su vez, puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones; por lo que la educación debe considerarse como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios.

6.2 Contrastación de resultados con otros estudios similares

El presente trabajo se realizó en la universidad Nacional del Callao, Escuela Profesional de Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud, con el fin de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería. La metodología fue realizada por encuesta anónima que evaluó a estudiantes de los diferentes ciclos que asisten a las clases académicas. Este método nos permite tener cifras más cercanas a la realidad.

El cuestionario fue supervisado y tuvo un 100% como porcentaje de respuestas lo cual es muy representativo, claramente los alumnos colaboraron indicando estar de acuerdo con este tipo de estudio, lo cual muestra una actitud responsable frente al tema tan importante.

Se encontró que el número de estudiantes de enfermería de la Facultad de ciencias de la salud según género, es en mayor número de sexo femenino con un 94% siendo este sexo el más predominante, seguido de un 6% de estudiantes de sexo masculino siendo un menor porcentaje. Las edades de los estudiantes oscilan entre 16 a 25 años, se encuentra en la edad adecuada para el análisis de estudio, la mayoría de los estudiantes

universitarios corresponden a una población adulta joven clave para las actividades de promoción y prevención en salud, debido a esto las conductas alimenticias intervienen directamente en el estado nutricional, desarrollo físico, psíquico y mental.

Respecto a los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la UNAC. El 88 % presentan inadecuados hábitos alimenticios, seguido de un 12% de estudiantes que presentan adecuados hábitos alimenticios siendo un menor porcentaje. Este resultado concuerda con el estudio realizado en la UNMSM en alumnos de enfermería donde se encontraron que el 58.97% presentan hábitos alimenticios inadecuados lo cual estaría a un limitado consumo de frutas, lácteos, poca ingesta de líquidos al día, seguido de un 41.03% que presentó hábitos alimenticios adecuados está relacionado a un menor consumo de dulces, golosinas, hamburguesas, alimentos preparados a base de frituras, al consumo de cinco comidas principales durante el día, donde concluyó que el porcentaje de estudiantes con hábitos alimenticios adecuados fue bajo. En el presente estudio se identificó que los estudiantes presentan inadecuados hábitos alimenticios ya que omiten tomar en cuenta los aportes de nutrientes en los alimentos que consumen, seguido de una mala calidad de alimentación ya que se observó que es mayor el porcentaje el consumo de la llamada "comida chatarra" y que el consumo de la bebida gaseosa también es sobresaliente. En la práctica no resulta nada fácil lograr que la población universitaria adecue su dieta a los verdaderos requerimientos de energía y nutrimentos que necesita, a esto se le puede sumar desordenes en los horarios de consumo de alimentos, añadiendo una mala alimentación que no solo influye en el rendimiento académico sino que también incide en otros factores como el cansancio, el sentirse agotado, además el exceso de comidas hipocalóricas induce el

sobrepeso, lo que podría provocar enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión e hipocolesterolemia.

Respecto al estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNAC se encontró que un 89 % de estudiantes representa un estado de nutrición normal, seguida de un 8% que presentan un bajo estado nutricional y un 3 % de estudiantes con estado nutricional de sobrepeso. Los resultados concuerdan en el estudio realizado en la UNMSM en alumnos de enfermería donde se encontraron que el 84.62% presenta índice de masa corporal normal, el 2.56% presenta bajo peso y el 12.82% presenta sobrepeso, donde concluyó que el porcentaje de estudiantes con índice de masa corporal normal es alta, esta es una situación preventiva muy satisfactoria para nuestra universidad. El estado nutricional de un individuo está determinado por el consumo de los alimentos, que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos. El hecho de que el índice de masa corporal refleje las reservas corporales de energía lo hacen ser también un buen descriptor de estados deficitarios, es por ello que permite describir, además de la presencia de obesidad, la presencia de deficiencia energética crónica, por lo tanto la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población.

Respecto a la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNAC se encontró que el 88% de estudiantes poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 8% presenta un índice de masa corporal de bajo peso, seguido de un 77 % que presenta un índice de masa corporal normal y un 3% presenta sobrepeso, el 12 % de estudiantes poseen hábitos alimenticios adecuados presentando un índice de masa corporal normal. Los

resultados concuerdan en el estudio realizado en la UNMSM en alumnos de enfermería donde se encontró que el 41.03% tiene hábitos alimenticios adecuados; y el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal, 2.6% presenta bajo peso y el 12.8% presenta sobrepeso. Por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional. Una dieta balanceada es fundamental durante un periodo tan importante como el paso por la universidad, etapa donde existe un importante desgaste, no solamente físico sino también psíquico, por ende, se requiere una alimentación variada, completa y sana.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES

1. Se identificó que el número de estudiantes de enfermería de la Facultad de ciencias de la salud según género, es en mayor número de sexo femenino con un 94% siendo este sexo el más predominante, seguido de un 6% de estudiantes de sexo masculino siendo un menor porcentaje. Las edades de los estudiantes oscilan entre 16 a 25 años, la mayoría se encuentra en la etapa de adultez joven.
2. Se identificó a los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la UNAC. El 88 %(186) de estudiantes presentan inadecuados hábitos alimenticios, seguido de un 12%(25) de estudiantes que presentan adecuados hábitos alimenticios siendo un menor porcentaje.
3. Se valoró al estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la UNAC se encontró que un 89 %(187) de estudiantes representa un estado de nutrición normal, seguida de un 8% (18) de estudiantes que presentan un bajo estado nutricional y un 3 %(6) con estado nutricional de sobrepeso.
4. Al contrastar la Hipótesis se encontró mediante la prueba estadística del χ^2 , que no existió relación entre hábitos alimenticios y el estado nutricional, rechazando la hipótesis alterna del estudio en la muestra de estudiantes de enfermería.

CAPÍTULO VIII

RECOMENDACIONES

1. La Escuela Profesional de Enfermería debe implementar un programa activo que pueda generar la práctica de estilos de vida saludable, ya que formamos parte del área de ciencias de la salud y educadores de la comunidad.
2. Fomentar en los estudiantes a través de estrategias de información, comunicación y educación sobre la importancia de una alimentación balanceada fundamental durante un periodo tan importante como el paso por la universidad para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el desarrollo integral de su organismo.
3. Realizar estudios de investigación similares de tipo comparativo a nivel de otras universidades que permitan establecer diferencias y/o semejanzas en dichas instituciones.

CAPÍTULO IX

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Organización Mundial de la salud Noticias e Información del Centenario Enfermedades No-Transmisibles Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (2) Buscador: Google Tema: Rpp Noticias Alimentación saludable Disponible en: http://www.rpp.com.pe/2013-10-16-diez-tips-para-una-alimentacion-saludable-foto_640015_10.html#foto . Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (3) ORELLANA ACOSTA, Karol.URRUTIA MANYARI, Lorena. **Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.** Tesis Licenciada en Nutrición y Dietética. Lima. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.2013
- (4) FERRO MORALES, Rosa Angela, MAGUIÑA CACHA, Vanesa Jhoco. **Relación entre Hábitos Alimentarios e índice de Masa Corporal en estudiantes de una Universidad Pública según área de estudio.** Tesis Licenciada en Nutrición. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos .2012
- (5) RAMOS VIZUETE, Johanna Elizabeth. **Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios que asisten al Instituto Rumiñahui de la parroquia Sangolquí durante el período escolar .** Disponible en: <http://ftp.puce.edu.ec/handle/22000/4825>. Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (6) OLEAS Mariana, FUERTES CORAL, Paola MARCELA, ITAS POZO, Johana Margoth. **Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de la facultad de ciencias de la salud noviembre 2010.** Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/725> . Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013

- (7) **GÓMEZ DOMÍNGUEZ Josué Iván, SALAZAR HERNÁNDEZ Nayeli. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán. Disponible en:**

<http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/30073/1/GomezDominguezJlySalazarHdzNayeli.pdf>

Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013

- (8) **CORAL FUERTES Paola Marcela, ITAS POZO Johana Margot. Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de enfermería de la facultad ciencias de la salud (ccss). Noviembre 2009. Disponible en:**

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/725/3/06%20ENF%20104%20INICIO.pdf>. Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013

- (9) **SAAD ACOSTA Cecilia, IBAÑEZ Edgar, LEÓN Carmenza, COLMENARES Claudia, VEGA Nohra, DÍAZ Yuly . Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad el bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá ,D.C,2007. Disponible en:**

http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen3/cambios_habitos_alimentarios_estudiantes_enfermeria_universidad_el_bosque.pdf. Artículo web. Consultada el viernes 4

de octubre del 2013

- (10) **MONGE DI NATALE, Jessica del Carmen. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. Tesis Licenciada en Enfermería. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos .2008**

- (11) **MONTERO BRAVO A., N.UBEDA Martin, GARCIA GONZÁLEZ A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo-CEU. Madrid. España. Disponible en:**

<http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212->

[16112006000700004&script=sci_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_arttext). Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013

- (12) BENITES VELASQUEZ Bach Beker, BELLIDO BOZA Luciana Elena. **Asociación de la dispepsia funcional con los factores psicológicos y los hábitos alimentarios e estudiantes de la facultad de medicina de la UNMSM, Lima-Perú.** Tesis Licenciado en Nutrición. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos .2007
- (13) Buscador: Google Tema: Hábitos Alimenticios Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/165004621/HABITOS-ALIMENTICIOS> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (14) HINOSTROZA, Hilda. Alimentación y Nutrición básica. Perú 1992. Ed. Solar. Pág. 81
- (15) BEHAR, M e Icaza. Nutrición. Ed. Interamericana. México1982. Pág. 99
- (16) GUZMÁN, Alberto. Nutrición Humana. 2da edic. Ed .Greco Perú 1982. Pág. 240
- (17) Buscador: Google Tema: Nutrición Disponible en: <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad.htm> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (18) Buscador: Google Tema: Nutrición Disponible en: <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad.htm> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (19) Buscador: Google Tema: Nutrición Disponible en: <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/alim%20x%20edad.htm> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (20) Buscador: Google Tema: La Pirámide Alimenticia-Grupos Alimenticios Disponible en: <http://www.masmusculo.com.es/health/la-piramide-alimenticia/> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (21) Buscador: Google Tema: Clasificación de los alimentos Disponible en: <http://www.taringa.net/posts/info/14423379/Piramide-alimenticia-y-clasificacion-de-los-alimentos.html> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013

- (22) Buscador: Google Tema: Importancia del desayuno Disponible en:
<http://www.importancia.org/desayuno.php> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (23) Buscador: Google Tema: Alimentos Básicos en el desayuno Disponible en:
http://cpevaristovalle.com/portal/images/stories/food/03_la%20importancia%20del%20desayuno.pdf Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (24) Buscador: Google Tema: Importancia del consumo de Agua Disponible en:
<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/5888840/Importancia-del-consumo-del-agua.html> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (25) VALDIVIA, Sanaí." Los universitarios necesitan vitaminas, minerales y proteínas para un buen rendimiento académico". Lima: MINSA.
INS.2006. Pág 1.
- (26) INS. Normalización de indicadores alimentario nutricionales .
Lima 2006. Pág 6.
- (27) Buscador: Google Tema: Índice de Masa Corporal Disponible en:
http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal Artículo web.
Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (28) Buscador: Google Tema: Estado Nutricional Disponible en:
http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114. Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013
- (29) Buscador: Google Tema: Virginia Henderson en:
<http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/mod/resource/view.php?inpopup=true&id=61971> Artículo web. Consultada el viernes 4 de octubre del 2013

BIBLIOGRAFÍA

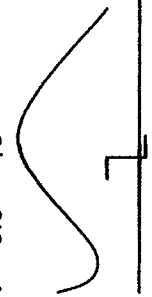
- **GUZMÁN, Barrón. Nutrición Humana. 2^{da} edic. Perú 1982.**
- **HINOSTROZA, Hilda. Alimentación y Nutrición básica. Perú.**
- **ICAZA, Sussana. Nutrición. México. Ed. Interamericana. 1982**
- **LONGO, Elsa. Técnicas de dietoterapia 2^a Edición 1998**
- **BLANCO, Teresa. Nutrición Humana 2^{da} edic. Perú 1986**

ANEXOS

ANEXO A
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	INDICADORES
Hábitos alimenticios de los estudiantes de la FCS -UNAC	Aborda las costumbres de seleccionar sus alimentos en relación a la cantidad, calidad y frecuencia de consumo de sus alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> -Calidad de consumo de alimentos -Cantidad de consumo de alimentos -Frecuencia de consumo de alimentos
Estado nutricional de los estudiantes de la FCS -UNAC	La evaluación del estado nutricional utilizando mediciones antropométricas se enmarcan en la denominada antropometría nutricional, que se define como "medición de la variación de las dimensiones físicas y la Composición del cuerpo en diferentes edades y grados de nutrición".	<ul style="list-style-type: none"> -Peso -Talla

ANEXO B
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	VALOR FINAL DE LA VARIABLE	CRITERIOS PARA ASIGNAR ESE VALOR	PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION DE DATOS	APROXIMACIONES DE TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION	ESCALA DE MEDICION
<p>Hábitos alimenticios de los estudiantes de la FCS -UNAC</p>	<p>-Adecuado -Inadecuado</p>	<p>Se determinó el promedio: $x = 9.6 \approx 10$</p>  <p>Inadecuado x Adecuado</p> <p>0-10 = hábitos inadecuados 11-20 = hábitos adecuados</p>	<p>-Cuestionario.</p>	<p>Para obtener los datos se utilizó un formulario tipo cuestionario y la técnica fue la entrevista.</p>	<p>Ordinal</p>
<p>Estado nutricional de los estudiantes de la FCS -UNAC</p>	<p>-Bajo peso -Normal -Sobrepeso</p>	<p>IMC: < 18.5 IMC: 18.5 – 24.99 IMC: 25 – 29.99</p>	<p>-Registrar peso y talla.</p>	<p>Medición antropométrica</p>	<p>Ordinal</p>

ANEXO C

CUESTIONARIO

I.-INTRODUCCIÓN

Estimado (a) compañero(a): El presente instrumento ha sido elaborado por la autora del proyecto de investigación. El instrumento consta de 2 partes:

La primera dirigida a obtener sus datos generales.

La segunda parte pretende conocer y obtener información sobre los hábitos alimenticios en los alumnos universitarios de enfermería de la UNAC, con el objetivo de determinar la relación de los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal. El instrumento es anónimo y los resultados obtenidos servirán para los fines de la investigación.

Al finalizar el estudio se le informará los resultados.

La autora agradece anticipadamente su participación.

Instrucciones: Marcar con una X o completar los espacios en blanco según sea el caso.

II.- DATOS GENERALES

1. Edad:
2. Sexo: a) M () b) F ()
3. Peso:
4. Talla:

III.-CONTENIDO ESPECÍFICO

HABITOS ALIMENTICIOS

Calidad

1. ¿Consumes cereales y derivados como son: arroz, maíz, avena, trigo, cebada derivados (pan, fideos, galletas)?

a) Siempre b) Frecuentemente c) Alguna veces d) No consume

2. ¿Consumes los tubérculos como papa, olluco, camote, yuca y otras. ?

a) Siempre b) Frecuentemente c) Alguna veces d) No consume

3. ¿Consumes menestras o leguminosas como lenteja frejoles, habas, garbanzos, pallares y otras?

a) Siempre b) Frecuentemente c) Alguna veces d) No consume

4. ¿Consumes a diario frutas y verduras?

a) Siempre b) Frecuentemente c) Alguna veces d) No consume

5. ¿Consumes lácteos y derivados como son: leche, queso y yogurt?

a) Siempre b) Frecuentemente c) Alguna veces d) No consume

6. ¿Consumes carnes de origen animal como: pollo, pavo, pescado, res, cerdo entre otros?

a) A) Siempre b) Frecuentemente c) Alguna veces d) No consume

7. ¿Consumes diariamente azucres y grasas como son: mantequilla, margarina, aceites, golosinas, caramelos, entre otros?

a) Siempre b) Frecuentemente c) Alguna veces d) No consume

Cantidad

8. ¿Cuál es tu consumo diario de cereales y derivados como son: arroz, maíz, avena, trigo, cebada derivados (pan, fideos, galletas)?

- a) 1 vez
- b) 2 veces
- c) 3 veces
- d) Más veces
- e) No consume

9. ¿Cuál es tu consumo diario de los tubérculos como papa, olluco, camote, yuca y otras. ?

- a) 1 vez
- b) 2 veces
- c) 3 veces
- d) Más veces
- e) No consume

10. ¿Cuál es tu consumo diario de frutas y verduras?

- a) 2 vez
- b) 3 veces
- c) 4 veces
- d) Más veces
- e) No consume

11. ¿Cuál es tu consumo diario de lácteos y derivados como son: leche, queso y yogurt?

- a) 2 vez
- b) 3 veces
- c) 4 veces

- d) Más veces
- e) No consume

12. ¿Cuál es tu consumo diario de carnes de origen animal como: pollo, pavo, pescado, res, cerdo entre otros?

- a) 2 vez
- b) 3 veces
- c) 4 veces
- d) Más veces
- e) No consume

13. ¿Cuál es tu consumo diario de aceite /grasas y dulces /azucars como son: mantequilla, margarina, aceites, frituras -hamburguesas, alitas de pollo, golosinas, caramelos, entre otros?

- a) 2 vez
- b) 3 veces
- c) 4 veces
- d) Más veces
- e) No consume

Frecuencia

14. ¿Cuántas veces comes al día?

- a) 2 veces
- b) 3 veces
- c) 4 veces
- d) 5 veces
- e) Más veces

15. ¿Cuántos litros de agua tomas al día?

- a) menos de un litro
- b) un litro
- c) dos litros
- d) más de dos litros

16. ¿Qué comida consideras es la más importante dentro de tu Alimentación?

- a) Desayuno
- b) Media mañana
- c) Almuerzo
- d) Media tarde
- e) Cena

17. ¿Qué tipo de bebidas consumes?

- a) Gaseosa
- b) Bebidas energizantes
- c) Agua
- d) refrescos naturales (zumo de frutas)

18. ¿Tomas en cuenta el aporte de nutrientes que contienen los alimentos que consumes?

- a) Sí
- b) No

19. Acostumbras hacer ejercicio

- A) Siempre
- b) frecuentemente
- c) alguna veces
- d) Nunca

20. ¿El ingreso a la universidad cambio tus hábitos alimenticios?

- a) Si
- b) no

Gracias por tu colaboración

**REGISTRO PARA LA EVALUACIÓN DEL INDICE DE
MASA CORPORAL**

SEXO	EDAD	PESO	TALLA	IMC

ANEXO D TAMAÑO DE LA MUESTRA

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula Estadística de proporciones de una población finita.

$$.n = \frac{Z^2 (p) (q)}{E^2}$$

MUESTRA:

N= 622 (tamaño de la población)

Z=1.96 (coeficiente de confianza)

.p= (0.70) antecedentes de propósito de estudio

.q= (0.30) complemento de la actividad

E= +- 0.05

$$.n = \frac{Z^2 (p) (q)}{E^2}$$

$$.n = \frac{(1.96)^2 (0.70)(0.30)}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{3.84(0.70)(0.30)}{0.0025}$$

$$n = \frac{3.84(0.21)}{0.0025}$$

$$n = \frac{0.8064}{0.0025}$$

n=322.56

❖ Si se conoce N, continuar:

$$nf = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

$$nf = \frac{323}{1 + \frac{323}{622}}$$

$$nf = 213.90$$

MUESTRA ESTRATIFICADA

$$\frac{nf}{622} = \frac{214}{622} = 0.34$$

ciclo	Alumnos por aula		# mínimo de estudio
I	55	(55)(0.34)	19
II	66	(66)(0.34)	22
III	77	(77)(0.34)	26
IX	72	(72)(0.34)	24
V	67	(67)(0.34)	23
VI	62	(62)(0.34)	21
VII	80	(80)(0.34)	27
VIII	61	(61)(0.34)	21
IX	82	(82)(0.34)	28
TOTAL	622 alumnos		211

Estos resultados muestrales serán utilizados para estimar la proporción de estudiantes con 95% de confianza y un error de +- 5%, el número mínimo de estudiantes para realizar el estudio es 211.

ANEXO E

ANÁLISIS DE CONCORDANCIA (PRUEBA BINOMIAL) VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUECES EXPERTOS

ITEMS	Juez1	Juez2	Juez3	Juez4	Juez5	Juez6	Juez7	Juez8	Juez9	P valor
1.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
2.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
3.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
4.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
5.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
6.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
7.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
8.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
9.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
10.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
11.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
12.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
13.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
14.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
15.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
16.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
17.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
18.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
19.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625
20.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0.1640625

Dónde:

Favorable = 1

Desfavorable = 0

Si $p < 0.05$ el grado de concordancia es significativa

Grado de Concordancia entre los jueces

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

b=Grado de concordancia entre jueces

Ta= N° total de acuerdos

Td= N° total de desacuerdos

Reemplazamos por los valores obtenidos:

$$b = \frac{156}{156 + 60} \times 100$$

$$b = 72\%$$

El resultado es que el 72 % de las respuestas de los jueces concuerdan.

ANEXO F

TABLA DE CODIFICACION DATOS GENERALES

PREGUNTA VARIABLE	CATEGORIAS	CODIGO
Edad	De 16 a 18 años	1
	De 19 a 21 años	2
	De 22 a 24 años	3
	De 25 a más	4
Sexo	Masculino	1
	Femenino	2
Peso	Delgadez	1
	Normal	2
	Obesidad	3
Talla	baja	1
	Normal	2
	Alta	3

CONTENIDO ESPECIFICO

PREGUNTA VARIABLE	ALTERNATIVA	PUNTAJE
1.	a,b	1.
2.	a,b	1.
3.	a,b	1.
4.	a,b	1.
5.	a,b	1.
6.	a,b	1.
7.	c	1.
8.	c,d	1.
9.	c,d	1.
10.	c,d	1.
11.	a	1.
12.	a	1.
13.	a	1.
14.	d	1.
15.	c	1.
16.	a	1.
17.	c	1.
18.	a	1.
19.	a,b	1.
20.	a	1.

ANEXO G

DETERMINACION DE LA CONFIABILIDAD ESTADÍSTICA DEL INSTRUMENTO

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicó la fórmula Alfa De Cronbach:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

Donde $\alpha > 0.5$ para que sea confiable

K = N° total de ítems

V_i = varianza de cada ítem

V_t = Es la sumatoria del producto de todos los ítems

Reemplazando:

$$\alpha = \frac{24}{23} \left[1 - \frac{9.193}{20.72} \right]$$

$$\alpha = (1.05) (0.56)$$

$$\alpha = 0.59$$

Por lo tanto el instrumento es confiable.

ANEXO H

PRUEBA CHI CUADRADO PARA ESTABLECER LA RELACION ENTRE LAS VARIABLES

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,640 ^a	2	,162
Razón de verosimilitudes	6,453	2	,040
N de casos válidos	211		

a. 2 casillas (33.3%) tienen una frecuencia esperada inferior a

5. La frecuencia mínima esperada es .71.

Chi cuadrado (χ^2): 5.991 gl: 2 p: 0.3 α : 0.05

Chi calculado: 3.64

Cuando:

χ^2 calculado \leq χ^2 tabulado, no hay relación

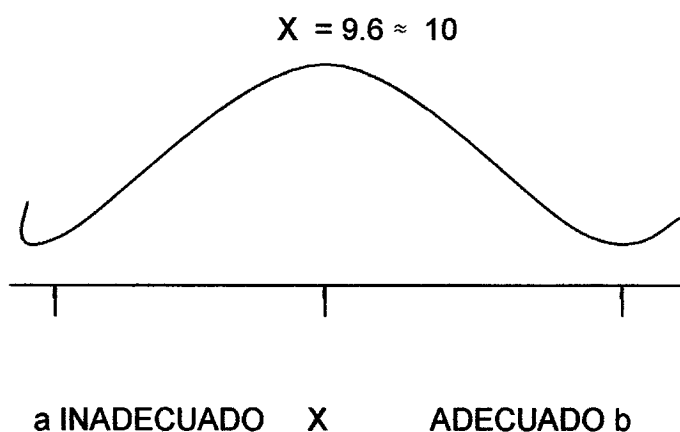
χ^2 calculado $>$ χ^2 tabulado, si hay relación

Por lo tanto se puede afirmar que no existe relación entre hábitos alimenticios y el índice de masa corporal de los internos de enfermería, por lo que se rechaza la hipótesis de estudio

ANEXO I

MEDICIÓN DE LAS VARIABLES

Para clasificar la variable en hábitos alimenticios adecuados e inadecuados, se determinó el promedio:



Si: a = 0 b = 19

Siendo:

Inadecuado 0-10

Adecuado 11-19

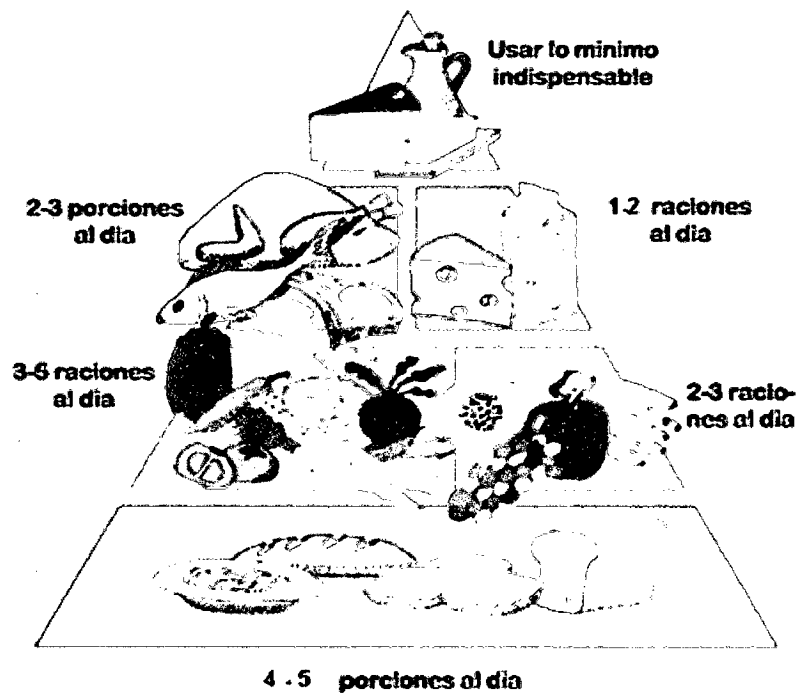
El índice de masa corporal se evaluará según la clasificación de la OMS:

Rangos de clasificación	Interpretación
<18.5 0	Bajo peso
18.50-24.99	Valores normales
25.00-29.99	Sobrepeso
30.00-34.99	Obesidad grado 1
35.00-39.99	Obesidad grado 2
> 40	Obesidad grado 3

ANEXO J

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Figura N°2.1

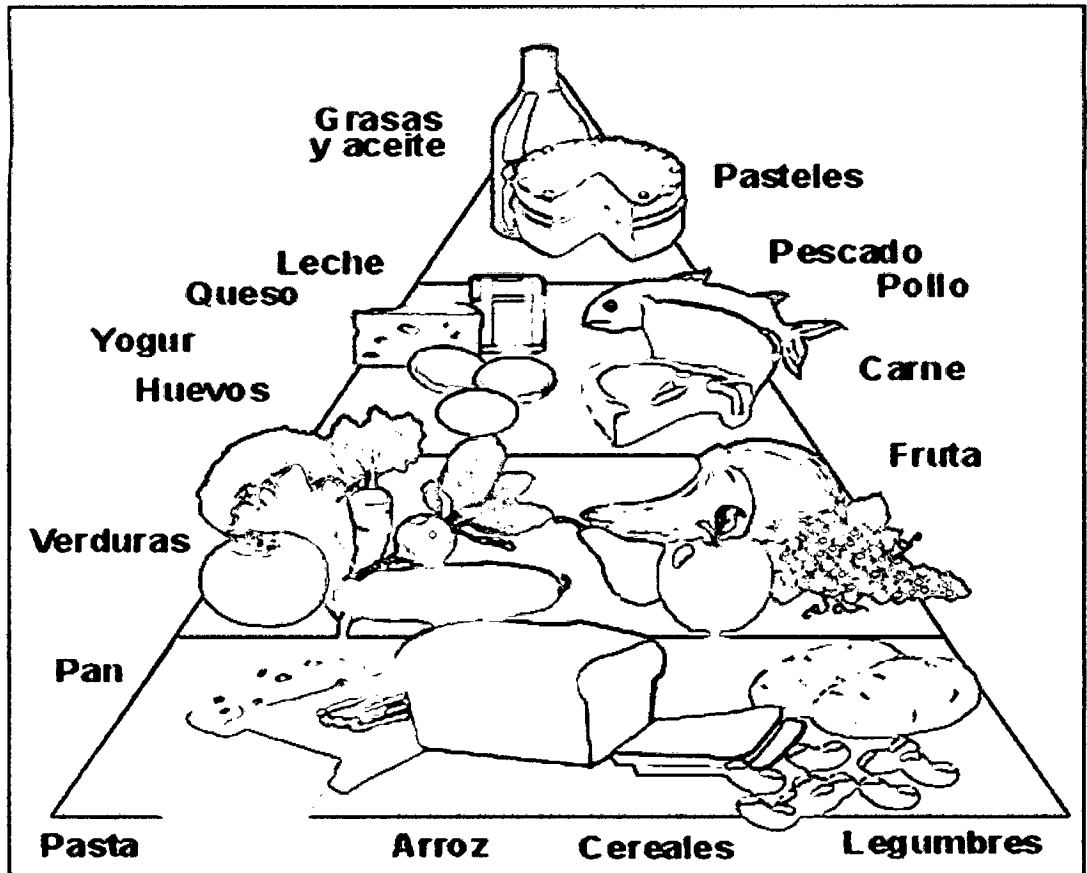


Fuente: Basada en la nueva pirámide nutricional

ANEXO K

FRECUENCIA EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Figura N°2.2

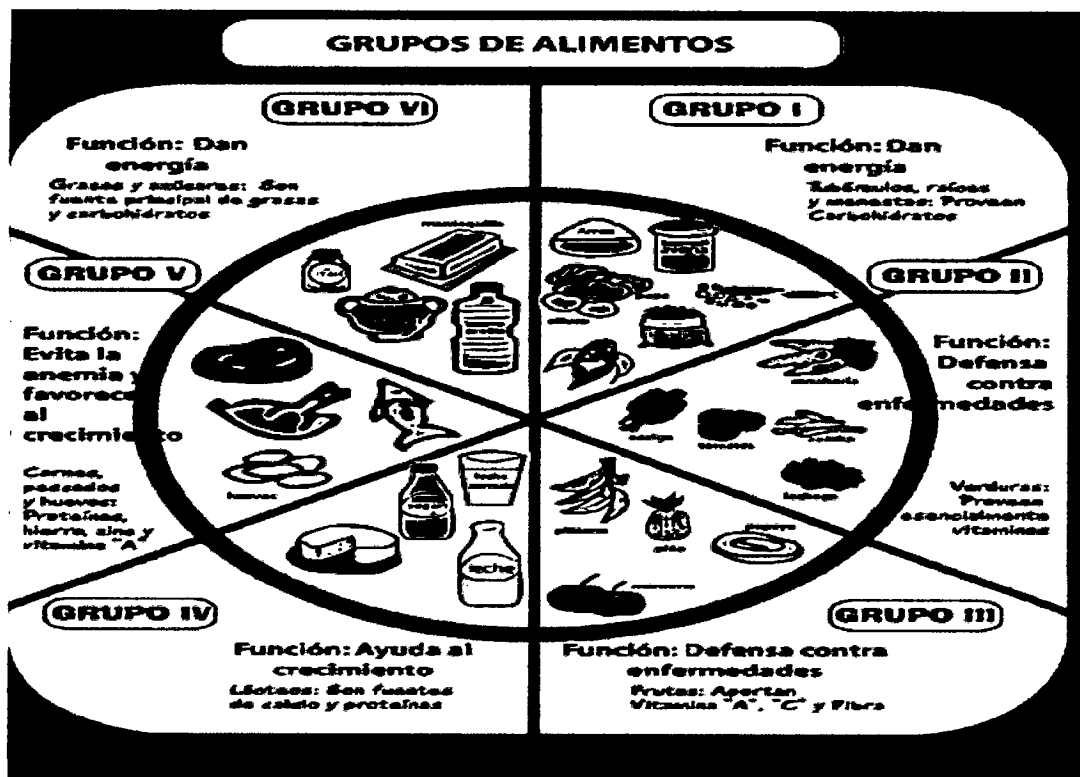


Fuente: Basada en la nueva pirámide nutricional

ANEXO L

GRUPO DE ALIMENTOS

Figura N°2.3



Fuente: Basada en grupo de alimentos

ANEXO M

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Figura N°2.4

Energéticos Extras

Aceites y Grasas: Uso moderado.
Dulces y Azúcares: Uso moderado



Construtores

Leche y Derivados: 2 a 3 porciones diarias.
Leguminosas: 1 porción diaria.
Carnes, Frijoles y Huevos: 2 porciones diarias.



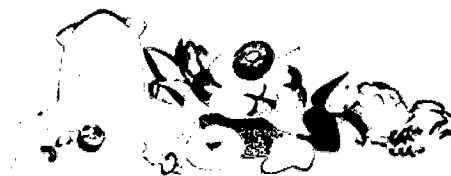
Reguladores

Frutas: 3 a 4 porciones diarias.
Verduras: 4 a 5 porciones diarias.



Energéticos

Panes y Masas: 5 a 9 porciones diarias.
Tubérculos y Raíces: 4 a 9 porciones diarias.
Cereales: 5 a 9 porciones diarias.



Fuente: Basada en grupo de alimentos

ANEXO N

FRECUENCIA EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDADO

TABLA N°6

Fuente: Requisito diario en gramos de proteínas, carbohidratos y grasas

ALIMENTOS	OBSERVACIONES	Raciones y frecuencia de consumo recomendada
Leche y derivados	- Buena proporción de proteínas y calcio, B2, vitaminas A y D. - En caso de obesidad o enfermedad cardiovascular, a partir de 500 mL de leche, recomendar lácteos descremados.	- Al menos dos vasos de leche o alimento equivalente al día.
Carnes y derivados	- Ricas en proteínas completas y hierro, de fácil absorción. - Preferir las magras, de menor aporte de grasas saturadas que el resto. - Limitar el consumo de embutidos, fole gras y patés...	- Carnes, menos de 5 veces a la semana (120-130 g la ración) - Jamón y lumbros magros, semanal. - Embutidos, consumo semanal.
Visceras	- Hígado (para asegurar aporte de hierro, de vitaminas liposolubles A y D). Puede sustituirse por carne de caballo, con similar aporte de hierro.	- Se admite 1 ración cada quince días.
Pescados	- Ricos en proteínas completas, hierro y grasas insaturadas. - Los azules contienen ácidos grasos omega-3.	- Mínimo 4 veces/semana (140 g la ración)
Huevos	- Proteínas completas, hierro, vitaminas A y D (yema) y grupo B (clara), grasa saturada y colesterol.	- Hasta tres veces/sem. (2 unidades la ración)
Cereales y féculas	- Aportan gran cantidad de hidratos de carbono complejos (almidón) y en menor cantidad, vitaminas y minerales. Salvo los cereales integrales, el resto son pobres en fibra.	- Diario (pan en cada comida y en tomas principales, arroz o pasta o patata...)
Legumbres	- Ricas en proteína vegetal, vitaminas del grupo B, minerales y fibra (legumbres con cereales = proteínas completas).	- 2-4 veces/semana.
Verduras y hortalizas	- Ricas en vitaminas, minerales y fibra.	- En comidas y cenas. Tomar cada día una ensalada...
Frutas frescas	- Vitaminas, minerales, agua y fibra (salvo los zumos). Preferir la fruta fresca. Incluir cada día una pieza rica en vitamina C (cítricos, fresas, melón, etc.)	- 2-3/día y un zumo
Azúcares y dulces	- Hidratos de carbono sencillos. Azúcar, cacao en polvo, miel, mermelada, etc.	- Controlar la cantidad. De azúcares admite hasta 30 g/día.
Comidas rápidas	- Muy calóricas, ricas en grasas saturadas, colesterol y pobres en fibra. Elevado contenido de sodio (sal).	- Consumo esporádico.
Aceites y grasas	- Preferir aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...) - Mantequilla o margarina, en crudo se digieren mejor.	- Especialmente recomendado el virgen de oliva. - Moderar la cantidad.
Miscelánea	- Repostería, refrescos, snacks...	- Consumo esporádico.

ANEXO O

FUENTES Y FUNCIONES DE ALIMENTOS

TABLA N°7

VITAMINAS DEL GRUPO B	FUENTES	FUNCIONES
Vitamina B1 (tiamina)	- Cereales integrales, legumbres y carnes.	- Producción de energía, mantiene el normal funcionamiento de neuronas.
Vitamina PP o B3	- Vísceras, carne, pescado, (niacina, ácido nicotínico) legumbres y cereales integrales.	- Producción de energía, interviene en la producción de hormonas sexuales...
Vitamina B6 (piridoxina)	- Cereales integrales, hígado, frutos secos, levadura de cerveza.	- Metabolismo de las proteínas.
Vitamina B12	- Carne, huevo, pescado, lácteos, (cianocobalamina) ciertas algas y fermentados de la soja...	- Maduración de glóbulos rojos, funcionalidad de las neuronas...
Vitamina B9	- Legumbres y verduras verdes, (ácido fólico o folato) frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado	- Formación y maduración de glóbulos rojos y blancos, ADN y ARN (genes)
VITAMINAS LIPOSOLUBLES	FUENTES	FUNCIONES
Vitamina E (tocoferol)	- Aceite de oliva y semillas, germen de trigo, yema de huevo, frutos secos y cereales completos...	- Actúa como antioxidante.
MINERALES	FUENTES	FUNCIONES
Potasio	- Legumbres, patatas, cereales integrales, ciertas verduras y frutas, frutos secos, levaduras...	- Necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.
Magnesio	- Cereales, verduras y legumbres legumbres verdes, nueces, avellanas, chocolate, agua de bebida.	- Funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad, la resistencia ante enfermedades degenerativas. Su déficit se relaciona con una mayor susceptibilidad al estrés.
Cinc	- Carne, pescado, marisco, huevo, cereales completos, legumbres y quesos curados.	- Producción de energía, interviene en el gusto y el olfato, regula el sistema inmune y es un antioxidante natural.
Hierro	- Carne, hígado, yema, legumbres, frutos secos, cereales integrales y fortificados.	- Constituyente de hemoglobina (transporta el O2 y el CO2 en la sangre), Interviene en la producción de energía.

Fuente: Basada en grupo de alimentos