



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Bromatología y Nutrición

Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

**Estado nutricional de los alumnos del I al X ciclo de la facultad de bromatología y
nutrición - Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022**

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciada
en Bromatología y Nutrición**

Autoras

Kathia Laureana Alarcon Farro

Irene Leonela Gavino Apolinario

Asesor

Dr. Eddy Gilberto Rodríguez Vigil

UNIVERSIDAD NAC. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Mg. EDDY GILBERTO RODRÍGUEZ VIGIL
DOCENTE
D.N.E. 0618

Huacho - Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Bromatología y Nutrición Escuela

Profesional de Bromatología y Nutrición

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENACIÓN
Alarcon Farro, Kathia Laureana	77202764	20 de Marzo 2025
Gavino Apolinario, Irene Leonela	75119239	20 de Marzo 2025
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Rodríguez Vigil, Eddy Gilberto	06124371	0000-0002-6287-4825
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Aponte Guevara, Carmen Lali	07418508	0000-0002-1678-7827
Torres Corcino, Edith	15647759	0009-0008-4541-422X
Guerrero Romero, Ruben	15603092	0000-0001-9233-905X

Estado nutricional de los alumnos del I al X ciclo de la Facultad de Bromatología y Nutrición - Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Nacional Agraria La Molina Trabajo del estudiante	1%
3	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.conama10.es Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Pennsylvania State System of Higher Education Trabajo del estudiante	1%
6	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe	

DEDICATORIA

Gracias por estar siempre presentes, por creer en nosotras y ser nuestro mayor impulso a seguir adelante.

A quienes que de alguna manera han contribuido a cumplir esta meta, ya sea brindando su tiempo, sus conocimientos o su apoyo moral, les estoy profundamente agradecido. Su colaboración ha sido fundamental para alcanzar este logro.

Este trabajo es el resultado del esfuerzo conjunto de muchas personas y estoy eternamente agradecido por haber sido parte de este proceso.

Las autoras.

AGRADECIMIENTO

A cada uno de los que hacen parte de nuestra vida un profundo agradecimiento y gratitud. Sin su apoyo y colaboración, este logro no habría sido posible.

Las autoras

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	1
1.2. Formulación del Problema.....	2
1.2.1. Problema general	2
1.2.2. Problemas específicos.....	2
1.3. Objetivos de la Investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación de la Investigación.....	4
1.4.1. Justificación teórica.....	4
1.5. Delimitaciones del Estudio.....	4
1.5.1. Delimitación de espacio	4
1.5.2. Delimitación de tiempo.....	4
1.6. Viabilidad del Estudio.....	4

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Antecedentes de la Investigación	5
2.2. Investigaciones Internacionales	5
2.3. Investigaciones Nacionales	8
2.3.1. Bases Teóricas.....	10
2.3.2. Bases filosóficas	14
2.3.3. Definición de términos básicos	21
2.4. Operacionalización de la Variable	22
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	23
3.1. Diseño Metodológico	23
3.1.1. Tipo de investigación	23
3.1.2. Nivel de investigación.....	23
3.1.3. Diseño	23
3.1.4. Enfoque	23
3.2. Población y Muestra.....	24
3.2.1. Población.....	24
3.2.2. Muestra	24
3.3. Técnicas para la Recolección de Datos	24
3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información	24
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	25
4.1. Análisis de Resultados.....	25
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	51
5.1. Discusión de Resultados.....	51

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
6.1. Conclusiones	53
6.2. Recomendaciones.....	53
REFERENCIAS	55
7.1. Fuentes Bibliográficas.....	55
7.2. Fuentes Electrónicas.....	55
ANEXOS	58
ANEXO N° 01 INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.....	59
ANEXO N° 02 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Matriz de Operacionalización</i>	22
Tabla 2. <i>Sexo de los estudiantes</i>	25
Tabla 3. <i>Tabla de edad, peso y talla</i>	26
Tabla 4. <i>Índice de masa corporal (IMC) y diagnóstico.</i>	33
Tabla 5. <i>Distribución total del Índice de masa corporal</i>	39
Tabla 6. <i>¿Has experimentado cambios significativos en tu peso corporal durante el último año?</i>	40
Tabla 7. <i>Frecuencia con que realizas actividad física durante la semana</i>	41
Tabla 8. <i>Consumo de comidas diarias</i>	42
Tabla 9. <i>Consumo de frutas y verduras</i>	43
Tabla 10. <i>Consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos</i>	44
Tabla 11. <i>Consumes con frecuencia en tu dieta alimentos procesados</i>	45
Tabla 12. <i>Consumo con frecuencia comida rápida</i>	46
Tabla 13. <i>Consumo de suplementos vitamínicos o minerales de forma regular</i>	47
Tabla 14. <i>Consultas médicas relacionadas con la alimentación y nutrición</i>	48
Tabla 15. <i>Estas satisfechos con tu estado nutricional actual</i>	49
Tabla 16. <i>Cambios en el apetito y en el patrón de sueño.</i>	50

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Sexo de los estudiantes.....	25
<i>Figura 2.</i> Distribución del Índice de masa Corporal	39
<i>Figura 3.</i> ¿Has experimentado cambios significativos en tu peso corporal durante el último año?	40
<i>Figura 4.</i> ¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?	41
<i>Figura 5.</i> ¿Consumes habitualmente más de 3 comidas al día?.....	42
<i>Figura 6.</i> ¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria frutas?.....	43
<i>Figura 7.</i> ¿Consumes con frecuencia alimentos ricos en azúcares añadidos?.....	44
<i>Figura 8.</i> ¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria, alimentos procesados?.....	45
<i>Figura 9.</i> ¿Con que frecuencia consumes comida rápida?.....	46
<i>Figura 10.</i> ¿Consumes suplementos vitamínicos o minerales de forma regular?	47
<i>Figura 11.</i> ¿Con qué frecuencia realizas consultas médicas relacionadas con tu alimentación y nutrición?.....	48
<i>Figura 12.</i> ¿Te sientes satisfecho con tu estado nutricional actual?.....	49
<i>Figura 13.</i> ¿Experimentado cambio en tu apetito o en tu patrón de sueño?.....	50

RESUMEN

Objetivo: Evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primer a décimo ciclo de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión durante el año 2022. Esto incluye determinar su peso, estatura, hábitos alimenticios, acciones preventivas y calcular su índice de masa corporal (IMC).

Metodología: Se empleó un enfoque mixto para la investigación, basándose en un cuestionario específicamente diseñado para recabar datos sobre los patrones alimenticios y medidas preventivas de los estudiantes. Este estudio no experimental abarcó a una población de 354 alumnos, seleccionando una muestra de 150 estudiantes basada en el criterio de las investigadoras.

Resultados: Se observaron variaciones en el peso corporal de los estudiantes, indicativos de problemas de malnutrición, sobrepeso u obesidad. También se detectaron hábitos alimenticios potencialmente perjudiciales para la salud, como el bajo consumo de frutas y verduras y el alto consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.

Conclusiones: El análisis proporciona un panorama detallado del estado nutricional de los estudiantes de la facultad, que se dedica a fomentar una alimentación saludable. Los hallazgos son cruciales para el desarrollo de programas y políticas enfocados en mejorar los hábitos alimenticios y la salud general de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estado nutricional, peso, estatura, evaluación antropométrica, masa corporal.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the nutritional status of students from I to body mass (BMI).

Methodology: The research was carried out through a mixed approach, using a questionnaire designed to collect information about their eating habits and their preventive activities to know their daily eating characteristics and their nutritional status of the students, it was of a non-experimental design, having as a population to 354 students, taking 150 of them as a sample, a sample that was taken at the discretion of the researchers.

Results: It was found that a certain percentage of the students presented deviations in their body weight considered as indicators of malnutrition, overweight or obesity. In addition, eating patterns were identified that could contribute to these conditions of malnutrition, including insufficient consumption of fruits and vegetables, as well as a high intake of processed foods rich in added sugars.

Conclusions: The study shows us a detailed vision of the nutritional status of university students in the spatial context of the Faculty of Food Science and Nutrition dedicated to promoting healthy eating for good nutrition and health. The results obtained have significant implications for the design of programs and policies aimed at improving the eating habits and therefore the health of university students.

Keywords: Nutritional status, weight, height, anthropometric evaluation, body mass.

INTRODUCCIÓN

La nutrición juega un rol esencial en la salud y el bienestar a lo largo de todas las etapas de la vida. En un entorno universitario, como el de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, donde los estudiantes enfrentan considerables desafíos académicos y sociales, la importancia de una dieta equilibrada se magnifica para sostener su bienestar. La Facultad de Bromatología y Nutrición de esta universidad cumple una función vital en la formación de profesionales que abordarán los desafíos nutricionales en la sociedad.

El interés de este estudio es evaluar el estado nutricional de los estudiantes durante el año 2022, en respuesta a la preocupación creciente por los problemas de nutrición en el ámbito universitario. A pesar de su importancia, se observa una escasez de estudios detallados sobre la nutrición de los estudiantes en esta facultad, incluyendo la calidad de su dieta y su estado de salud general. Esta falta de información robusta dificulta la implementación de intervenciones efectivas para promover una alimentación sana y prevenir problemas como la malnutrición y enfermedades relacionadas.

Este estudio busca ofrecer un análisis exhaustivo del estado nutricional de los estudiantes, identificar áreas de mejora y sugerir estrategias para impulsar hábitos alimenticios saludables dentro de la comunidad universitaria. Los resultados esperan enriquecer el conocimiento científico en el campo de la nutrición y ayudar en la creación de políticas y programas de salud alimentaria más efectivos en la institución.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

El estado nutricional de los estudiantes del I al X ciclo de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión durante el año 2022 representa un tema de significativa importancia debido a su impacto directo en la salud y el rendimiento académico de los alumnos. Este estudio se centra en evaluar la situación nutricional de estos estudiantes, identificando retos existentes y determinando oportunidades para mejorar.

La facultad está dedicada a la formación de profesionales preparados para enfrentar desafíos relacionados con los hábitos alimenticios en la sociedad. Sin embargo, es crucial que los estudiantes de esta facultad también mantengan un buen estado nutricional, que les permita optimizar su rendimiento académico y desarrollo personal.

El análisis realizado fue exhaustivo y abarcó diversos factores que afectan el estado nutricional de los estudiantes, incluyendo la evaluación de parámetros como el índice de masa corporal (IMC), consumo de nutrientes y hábitos alimentarios. Además, se consideraron elementos como el acceso a alimentos saludables, la educación nutricional recibida, el estilo de vida y el estrés académico, que pueden influir en su nutrición.

El estudio también investigó las posibles consecuencias de un estado nutricional deficiente, que pueden incluir desde bajo rendimiento académico hasta fatiga y falta de concentración. Se identificaron los principales desafíos que enfrentan los estudiantes respecto a su nutrición y se sugirieron áreas de mejora potencial, incluyendo la implementación de programas educativos sobre nutrición.

Este análisis es vital para comprender y abordar las dificultades nutricionales de los estudiantes, evaluar la eficacia de las intervenciones actuales y proponer nuevas estrategias que mejoren su salud alimentaria y nutricional.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general.

¿Cuál es el estado nutricional de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?

1.2.2. Problemas específicos.

- ¿Cuál es el peso de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022?
- ¿Cuál es la talla de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022?
- ¿Cuál es el Índice de Masa Corporal (IMC) de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?

- ¿Cuáles son las actividades preventivas que realizan los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo general.

Evaluar el estado nutricional de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Conocer el peso de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.
- Conocer la talla de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.
- Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC) de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.
- Conocer los hábitos alimentarios de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.
- Conocer las actividades preventivas que realizan los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.

1.4. Justificación de la Investigación

1.4.1. Justificación teórica.

Frente a los grandes problemas nutricionales que se presentan en los adolescente de nuestro país y consecuentemente del mundo, nuestra población en estudio no es ajena a esta problemática ya que tenemos referencias de que en los jóvenes universitarios se hace más clara esta realidad ya que al respecto su dieta alimentaria es rica en hidratos de carbono, grasas y aceites saturados y por ende adquieren sobrepeso y posteriormente obesidad, sumado a que no hacen con frecuencia de actividad física, es razón clara para enfocar y realizar este trabajo de investigación, así mismo contribuir a que tengan una óptima salud.

1.5. Delimitaciones del Estudio

1.5.1. Delimitación de espacio.

Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Facultad de Bromatología y Nutrición, estudiantes matriculados desde el primer hasta el décimo ciclo durante el año 2022.

1.5.2. Delimitación de tiempo.

Abril a noviembre, del año 2022.

1.6. Viabilidad del Estudio

El tema de estudio es altamente relevante para la comunidad académica y estudiantil de una Facultad centrada en la nutrición y bromatología. Esto no solo aumenta el interés y la cooperación dentro de la universidad, sino que también asegura que los resultados tengan un impacto directo en la mejora de las políticas de salud y educación nutricional en el campus.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.2. Investigaciones Internacionales

Maza et al (2022) “*Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios*”.

Esta tesis realiza un estudio sistemático de la literatura centrada en examinar los patrones alimenticios y su impacto en la salud de los estudiantes universitarios que han sido objeto de estudio. El estudio aborda la importancia de una alimentación adecuada en esta población, dada su importancia en el bienestar general y la prevención de enfermedades crónicas.

A través de una búsqueda exhaustiva y metodológicamente rigurosa de la literatura académica, se identificaron y analizaron estudios relevantes publicados en revistas científicas y bases de datos especializadas. Se exploraron diferentes aspectos relacionados incluyendo la calidad de la alimentaria, la ingesta de nutrientes, los patrones de alimentación, los elementos precisos y las consecuencias para la salud.

Los resultados de esta revisión revelan una variedad de hallazgos significativos. Se encontró que muchos estudiantes universitarios presentan hábitos alimenticios subóptimos, caracterizados por un consumo insuficiente, acompañado de un alto consumo de alimentos procesados bebidas azucaradas y comida rápida.

Además, se identificaron diversos factores influyentes en esta problemática como el entorno universitario, el estrés académico, las restricciones presupuestarias, la disponibilidad de alimentos y las influencias socioculturales. Estos hallazgos destacan la importancia de abordar los determinantes subyacentes de los hábitos alimenticios para promover cambios positivos.

En conclusión, esta revisión sistemática ofrece una perspectiva completa sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, subrayando la importancia de implementar intervenciones y políticas eficaces que promuevan una nutrición adecuada en este grupo demográfico. Los hallazgos tienen implicaciones significativas para la promoción de la salud en los entornos universitarios y para la planificación de futuras investigaciones en este campo.

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética (2019). Esta investigación explora la interacción entre el estado nutricional, los hábitos alimenticios y la actividad física, y cómo estos factores influyen en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. Se realizó un estudio transversal con la participación de estudiantes de diversas disciplinas académicas. Para recabar datos sobre su estado nutricional, se emplearon mediciones antropométricas y cuestionarios validados. Este enfoque permitió obtener una comprensión integral de cómo las prácticas alimentarias y el nivel de actividad física afectan la salud general de los estudiantes, proporcionando valiosos datos para futuras intervenciones y políticas de salud en entornos universitarios validados.

Los hallazgos de la investigación subrayan la importancia de las alteraciones nutricionales en los estudiantes universitarios. Se observó una correlación positiva entre la actividad física y la salud nutricional; los estudiantes que participaban regularmente en actividades físicas tendían a seguir una dieta más saludable y presentaban un menor riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad.

Estos hallazgos subrayan la importancia de promocionar buenos hábitos alimenticios y fomentar las actividades físicas de los estudiantes universitarios. Se recomienda la implementación de programas educativos e intervenciones dirigidas tanto a la nutrición como al bienestar de la población durante su paso por la universidad.

Moncayo & Peroguachi (2024). *“Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica del Norte”.*

Dado el papel crucial de comprender Dado el papel crucial de comprender sus hábitos alimentarios y estado nutricional, es fundamental realizar investigaciones detalladas en estas áreas fundamental para promover su salud y bienestar.

Los resultados revelaron una prevalencia considerable de malnutrición entre los estudiantes, con una proporción significativa de casos de bajo peso, sobrepeso u obesidad. Se identificaron patrones alimentarios poco saludables, insuficiente consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes, así como un alto consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y grasas saturadas. Además, se, donde los estudiantes con un IMC más alto tendían a tener una dieta menos saludable en comparación con aquellos con un IMC normal. También se encontró que los estudiantes en etapas más avanzadas de su formación tenían una mayor propensión a adoptar hábitos alimentarios poco saludables, posiblemente debido al estrés y las demandas académicas.

Estos hallazgos destacan la necesidad de implementar intervenciones educativas dirigidas específicamente a estudiantes de medicina, con el objetivo de mejorar sus hábitos alimenticios y promover una mejor salud.

Archivos Latinoamericanos de Nutrición (2020). El estudio realizado examinó en una universidad brasileña mediante un diseño de investigación transversal el estado nutricional de los participantes utilizando cuestionarios para evaluar sus prácticas alimentarias y consumo de alimentos.

Se destaca prevalencia considerable de malnutrición entre los estudiantes universitarios, con una proporción significativa de casos de bajo peso, sobrepeso u obesidad. Se identificaron patrones alimentarios poco saludables, caracterizados por un consumo insuficiente ricos en nutrientes, así como un alto consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas.

Se pudo visualizar que los estudiantes con un IMC más alto tendían a tener una dieta menos saludable en comparación con aquellos con un IMC normal. Este hallazgo subraya la importancia de promover hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes universitarios.

Como conclusión, se recomienda implementar intervenciones educativas y de promoción de la salud dirigidas específicamente para mejorar sus prácticas alimentarias y promover un estilo de vida saludable. Se sugiere la inclusión de programas de educación nutricional para los universitarios que faciliten la adopción de comportamientos alimentarios sanos para mejorar el estado nutricional y el bienestar de los estudiantes.

2.3. Investigaciones Nacionales

Zavaleta (2020). *“Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza”.*

La presente tesis tiene como objetivo investigar como la nutrición es un aspecto importante que los estudiantes desempeñan hábitos en fomentar hábitos saludables, se realizó un estudio transversal que incluyó a estos estudiantes.

Se recopilaron datos sobre mediciones antropométricas, y se evaluaron los hábitos alimentarios utilizando cuestionarios validados. Los resultados preliminares revelaron una prevalencia considerable de malnutrición entre los estudiantes de enfermería, con una proporción significativa con bajo peso, sobrepeso u obesidad.

Estos resultados destacan lo importante de promover hábitos alimentarios saludables como parte de su estudios profesionales y personal. Además, se espera que este trabajo contribuya al conocimiento científico sobre la nutrición y los hábitos alimentarios en el contexto de la formación en enfermería.

Daza L. (2017) en su estudio "Sobrepeso y Obesidad en Niños y Adolescentes Asegurados en un Hospital Público. Huánuco - Perú (2017)" investigó la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes atendidos en un hospital público de Huánuco, Perú, durante el año 2017. A través de un diseño de estudio transversal, se recopilaron datos de pacientes pediátricos en el hospital, incluyendo mediciones antropométricas con tendencias nacionales e internacionales. Se identificaron factores de riesgo como aspectos socioeconómicos, y nivel físico asociados a las enfermedades asociadas. Estos resultados subrayan la necesidad de intervenciones integrales que aborden tanto los aspectos individuales de la dieta y el ejercicio como los determinantes sociales y ambientales.

En conclusión, el estudio ofrece información valiosa para desarrollar políticas y programas de salud pública en esta población vulnerable.

Percca P. (2014). *“Factores asociados al sobrepeso y obesidad de preescolares de instituciones educativas iniciales de la ciudad de Huancavelica (2014)”*.

El estudio se centró en la recolección de datos de preescolares matriculados en instituciones educativas iniciales en Huancavelica, utilizando un enfoque de investigación transversal. Se realizaron mediciones antropométricas para evaluar el estado ponderal. Además, se realizaron encuestas para identificar posibles diversos factores asociados, como aspectos socioeconómicos, y características familiares. Entre ellos, se destacó la asociación entre el sobrepeso y la obesidad debido a la ingesta de bebidas azucaradas. Además, se encontró que el

entorno familiar, incluyendo los padres, también la aparición enfermedades genéticas en los niños preescolares.

En conclusión, el estudio proporcionó una comprensión más profunda de los elementos que contribuyen a estos hallazgos en preescolares de instituciones educativas iniciales en Huancavelica. Estos hallazgos pueden orientar el desarrollo de intervenciones preventivas y dirigirlos a esta población vulnerable en virtud de fomentar hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

2.3.1. Bases Teóricas

Hábitos nutricionales.

Definidos por los comportamientos alimentarios de las personas, abarcan una serie de aspectos que incluyen qué alimentos se consumen, la cantidad, el momento de ingesta y la frecuencia de consumo de determinados tipos de alimentos. Estos hábitos están influenciados por una amplia gama de factores, que incluyen el entorno socioeconómico, cultural, familiar, educativo y personal. Estos elementos ejercen una influencia significativa en las elecciones alimentarias de los individuos y, en última instancia, en su estado nutricional y salud en general. Es fundamental comprender la interacción de estos factores para promover hábitos alimenticios saludables y abordar los desafíos relacionados con la nutrición en la población.

Consumo de alimentos saludables: Se refiere a la ingesta de alimentos que proporcionan nutrientes esenciales en cantidades adecuadas previniendo enfermedades. Estos alimentos suelen ser ricos en vitaminas, minerales, fibra dietética y otros compuestos beneficiosos para el organismo, siendo bajos en azúcares añadidos y sodio. Algunos ejemplos de alimentos saludables incluyen frutas, verduras.

Distribución equilibrada de las comidas: Se refiere a distribuir las comidas a lo largo del día de manera equilibrada, incluyendo desayuno, almuerzo, cena y posiblemente refrigerios saludables entre comidas principales para mantener niveles de energía estables y evitar el hambre excesiva.

Consumo adecuado de líquidos: Además de la comida, es importante mantenerse hidratado consumiendo suficientes líquidos, preferiblemente agua, a lo largo del día.

Planificación de las comidas: La planificación de las comidas es un proceso mediante el cual se organiza y prepara el menú de alimentos que se consumirán durante un período de tiempo específico, Este proceso implica considerar diversos factores, como las necesidades nutricionales individuales, los gustos personales, el tiempo disponible para cocinar, el presupuesto y la disponibilidad de alimentos.

Factores biológicos.

Los factores biológicos son aquellos elementos que están relacionados con la biología de un organismo y pueden influir en su funcionamiento, desarrollo y salud. Estos factores están determinados por la genética, la fisiología y otros aspectos biológicos del individuo. Aquí hay algunos ejemplos de factores biológicos:

Genética: Los genes transmitidos de padres a hijos pueden influir en características como el color del cabello, la altura, la predisposición a ciertas enfermedades y la metabolización de nutrientes, entre otros aspectos.

Edad: El proceso de envejecimiento es un factor biológico importante que afecta a todos los organismos vivos. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios, lo que puede influir en nuestra salud y bienestar.

Sexo: Hay diferencias biológicas entre hombres y mujeres que pueden influir en diversos aspectos de la salud y el desarrollo. Por ejemplo, las hormonas sexuales y la anatomía reproductiva son diferentes en hombres y mujeres, lo que puede influir en la susceptibilidad a ciertas enfermedades y condiciones de salud.

Factores hormonales: Las hormonas son las responsables en el metabolismo, el crecimiento, el desarrollo sexual y la reproducción.

Estado de salud previo: Las condiciones de salud previas, como enfermedades crónicas, lesiones o infecciones, pueden afectar la salud y el funcionamiento biológico de un individuo.

Condiciones genéticas y congénitas: Algunas condiciones de salud están presentes desde el nacimiento debido a factores genéticos o congénitos. Estas condiciones pueden influir en el desarrollo y la salud del individuo a lo largo de su vida.

Factores sociales.

Los factores sociales son elementos del entorno social que pueden influir en el comportamiento, las interacciones y el bienestar de los individuos y las comunidades. Estos factores pueden incluir aspectos como la cultura, el entorno familiar, las relaciones sociales, el estatus socioeconómico y la estructura de la comunidad. Aquí hay algunos ejemplos de factores sociales:

Cultura: La cultura puede influir en diversos, incluidos los hábitos alimentarios, las prácticas de crianza, las creencias sobre la salud y la enfermedad, y las normas sociales relacionadas con el peso y la apariencia física.

Entorno familiar: El entorno familiar, incluida la estructura familiar, la dinámica familiar y el apoyo emocional, puede influir en el comportamiento y el bienestar de los individuos. Por

ejemplo, los hábitos de alimentación y el modo de vida de los padres pueden ejercer una influencia significativa.

Nivel socioeconómico: El estatus socioeconómico de una persona, que incluye factores como el nivel educativo, el ingreso y la ocupación, puede influir en su acceso a recursos como alimentos saludables, atención médica, vivienda segura y educación. El estatus socioeconómico también puede influir en las oportunidades de empleo.

Redes sociales y el apoyo social: de un individuo, incluidos amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo, pueden influir en su bienestar emocional, mental y físico. ayudan a las personas a hacer frente a los desafíos de la vida y a mantener hábitos saludables.

Las instalaciones recreativas, programas de ejercicio, servicios de salud, tiendas de alimentos saludables y espacios verdes, influyen en las las personas para llevar un estilo de vida saludable y activo.

Factores individuales.

Los factores individuales son características personales que influyen en el comportamiento, las decisiones y la salud de un individuo. Ampliamente de una persona a otra y pueden incluir aspectos biológicos, psicológicos y comportamentales. Aquí hay algunos ejemplos de factores individuales:

Genética: Los factores genéticos pueden influir en una variedad de características y predisposiciones individuales, como el color de los ojos, la altura, la propensión a ciertas enfermedades y la forma en que el cuerpo metaboliza ciertos nutrientes.

Condiciones de salud previas: Las condiciones de salud previas, como enfermedades crónicas, lesiones o afecciones médicas, pueden influir en la salud y el bienestar general de un individuo.

Creencias y actitudes: Las creencias y actitudes de un individuo hacia la salud, la alimentación y el ejercicio pueden influir en sus comportamientos y decisiones relacionadas con el cuidado personal.

Educación y conocimiento: El nivel de educación y el conocimiento sobre la salud y la nutrición pueden influir en las decisiones. Las personas con mayor educación pueden tener una mayor comprensión de la importancia de una dieta saludable y pueden estar más motivadas para adoptar hábitos alimentarios saludables.

Motivación y autocontrol: La motivación y el autocontrol juegan un papel importante en la capacidad de una persona para mantener hábitos saludables a largo plazo. Las personas con una fuerte motivación intrínseca y habilidades de autocontrol pueden ser más capaces de resistir las tentaciones alimentarias.

Experiencias de vida: Las experiencias de vida pasadas y actuales, incluidos eventos estresantes, traumáticos o significativos, pueden influir relacionados con la salud. Por ejemplo, el estrés crónico puede llevar a comportamientos alimentarios poco saludables como la alimentación emocional.

2.3.2. Bases filosóficas.

Al respecto Es fascinante cómo los hábitos y las rutinas diarias de figuras históricas como Platón e Immanuel Kant reflejan sus filosofías de vida y cómo entendían el mundo. Platón

valoraba la simplicidad y la calidad en los alimentos, subrayando que una comida saludable debía incluir buen pan y buen vino, lo que podría interpretarse como un enfoque hacia lo esencial y sustancial en la vida.

Por otro lado, Immanuel Kant, conocido por su rigurosa disciplina tanto en su pensamiento como en su vida cotidiana, usaba las sobremesas para fomentar el diálogo y la reflexión, creando un espacio de intercambio intelectual después de las comidas. Su elección de reemplazar el café por vino hervido con cáscara de naranja y disfrutar de su única pipa del día, refleja una estructura y moderación que también se evidencia en su filosofía.

La cita final, que subraya que todos tenemos una filosofía implícita que guía nuestras vidas, resalta cómo las ideas filosóficas no están limitadas a los textos académicos, sino que se manifiestan en cada aspecto de nuestras vidas, desde cómo interactuamos con los demás hasta nuestras rutinas diarias. Estas prácticas pueden parecer menores o cotidianas, pero son expresiones de valores y creencias más profundas. el futuro.

Alimentación como filosofía.

La perspectiva de la alimentación como una filosofía resalta una consideración más profunda y consciente de lo que consumimos. Este enfoque nos invita a ver los alimentos no meramente como un medio para saciar el hambre, sino como esenciales fuentes de energía y nutrición. Entender y seleccionar los alimentos en función de su valor nutritivo y su impacto en nuestro bienestar general es fundamental para adoptar un estilo de vida saludable.

Esta filosofía alimentaria aboga por una mayor conciencia, promoviendo una relación más respetuosa y sostenible con nuestro entorno. En ella, se enfatiza la importancia de elegir

alimentos que no solo alimenten nuestro cuerpo de manera eficiente, sino que también promuevan nuestra salud a largo plazo.

Al adoptar este enfoque, se fomenta una reflexión continua sobre nuestras elecciones alimenticias, animándonos a tomar decisiones más informadas y consideradas. Esto implica entender las propiedades de diferentes alimentos y cómo estos pueden servir mejor a nuestras necesidades corporales y mentales, integrando así la nutrición dentro de un marco más amplio de cuidado personal y bienestar. Conama (2015)

Especialistas recomiendan:

Una buena base de frutas y verduras de forma rutinaria en nuestra dieta.

Establecer un ritmo natural y una buena conducta ante la ingesta de alimentos (cantidad, horario, frecuencia...).

Tener conciencia, en todos los sentidos, de los alimentos que se consumen.

Alimentos equilibrados en cantidad y variedad.

Aportar todos y cada uno de los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo.

No saltarse las comidas (principalmente el desayuno).

Beber entre 1.5 y 2 litros de agua al día.

Moderar el consumo de grasas y carnes.

Masticar y saborear los alimentos con calma.

Llevar una vida activa y evitar el sedentarismo.

Uno La filosofía de la alimentación trasciende la mera nutrición física para incorporar aspectos de bienestar mental y placer sensorial, como ilustra el vegetarianismo. Esta práctica alimentaria, adoptada por razones éticas, de salud o religiosas, enfatiza que comer no es solo una necesidad, sino también una fuente de disfrute y bienestar personal, según señala Conama (2015).

El enfoque filosófico sobre la alimentación propone que una buena nutrición no solo es crucial para el mantenimiento físico, sino que también juega un papel significativo en la salud mental y cognitiva. Este bienestar se logra a través de hábitos alimenticios conscientes y saludables. La creciente preocupación por estos aspectos refleja un cambio en los patrones de consumo, impulsado por una mayor conciencia cultural y social sobre los beneficios de una alimentación saludable.

Desde la infancia, inculcar buenos hábitos alimenticios es esencial para el desarrollo óptimo tanto físico como mental. A medida que la sociedad avanza, se observa un cambio hacia un consumo más orientado a mejorar la calidad de vida, transformando los hábitos alimenticios de meros patrones a una forma de arte que busca el bienestar integral, como destaca Conama (2015).

Por otro lado, Dukemin Aurelia (2022) nos recuerda que incluso los filósofos de la antigüedad, como Platón y Aristóteles, reflexionaron sobre la alimentación. Más allá de sus profundos debates filosóficos, estos pensadores también consideraron la importancia de los alimentos, las cualidades del vino, y el placer de comer, demostrando que la relación entre filosofía y alimentación ha sido un tema de interés a lo largo de la historia.

Leyes de la alimentación.

Para lograr una buena alimentación es crucial adherirse a ciertos principios que aseguran el balance y beneficio de los alimentos que consumimos. Estos principios pueden enfocarse en la cantidad y calidad de los alimentos, así como en la necesidad de que sean armónicos y adecuados para cada persona. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca cinco características esenciales que toda buena alimentación debe cumplir: ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua:

Completa: Esto significa que la alimentación debe incluir todos los grupos de alimentos para aportar los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita.

Equilibrada: Los nutrientes deben estar en las proporciones adecuadas para fomentar el mantenimiento y desarrollo correcto del cuerpo, sin excesos ni deficiencias.

Suficiente: La cantidad de alimentos debe ser la adecuada para mantener el peso y la salud sin caer en el exceso o en la falta.

Adecuada: La alimentación debe ser conforme a las necesidades de cada individuo, tomando en cuenta factores como edad, sexo, estado de salud, nivel de actividad física y condiciones culturales.

Inocua: Los alimentos no deben contener microorganismos, toxinas o contaminantes que puedan provocar enfermedades o afectar la salud a corto o largo plazo.

Origen de los hábitos alimentarios.

En las antiguas civilizaciones de Mesopotamia, como la Babilonia, las prácticas y políticas alrededor de la lactancia materna estaban profundamente arraigadas en la sociedad y eran a menudo codificadas en leyes. Un ejemplo prominente de esto se encuentra en el Código de Hammurabi, datado aproximadamente del año 1800 antes de Cristo. Este conjunto de leyes es uno de los más antiguos y mejor conservados escritos legales de la antigüedad y ofrece una visión clara de las normas sociales y legales de esa época.

Dentro del Código de Hammurabi, se establecen normas específicas relacionadas con las nodrizas, quienes eran mujeres encargadas de amamantar a los hijos de otras familias, generalmente cuando la madre biológica no podía hacerlo por sí misma. Estas leyes no solo regulaban cómo debía ser la compensación a las nodrizas, sino que también delineaban las obligaciones y expectativas hacia ellas, asegurando que proporcionaran un cuidado adecuado durante el período crítico de amamantamiento.

La recomendación de amamantar hasta los tres años refleja la comprensión de los beneficios de la lactancia prolongada, que se cree que proporcionaba una nutrición esencial y fortalecía el vínculo entre la nodriza y el niño. Este enfoque también subraya la importancia de la lactancia materna en la salud infantil y en la estructura social de la época, ofreciendo una protección vital durante los primeros años de vida en un período donde la mortalidad infantil era alta y las alternativas alimenticias para infantes eran limitadas.

Estas leyes no solo destacan el valor dado a la lactancia materna en la antigua Babilonia, sino que también reflejan un enfoque legislativo temprano para regular y proteger la salud infantil a través de prácticas de alimentación saludable y segura. (TECH PERÚ, 2022).

Cultura alimentaria andina.

Este trabajo se enmarca dentro del método etnohistórico, como señala Liliana Regalado, aprovechando la diversidad de fuentes documentales y la integración de perspectivas antropológicas para captar las múltiples voces y complejidades en la reconstrucción histórica de las prácticas alimentarias prehispánicas. Este enfoque permite una comprensión más rica y matizada de las culturas estudiadas, mostrando la interacción continua entre la Antropología y la Historia en la construcción del conocimiento histórico.

Es importante señalar que el IMC es una herramienta de evaluación general y no mide directamente la grasa corporal. Por lo tanto, no siempre refleja con precisión el estado de salud de un individuo, ya que no distingue entre masa muscular, grasa y otros componentes del peso corporal. En algunos casos, como en atletas con alta masa muscular, el IMC puede indicar sobrepeso u obesidad incluso cuando el porcentaje de grasa corporal es bajo. Por esta razón, los profesionales de la salud a menudo utilizan el IMC junto con otras mediciones y evaluaciones para obtener una imagen más completa del estado de salud de una persona.

Evaluación antropométrica.

La antropometría es la disciplina que involucra el uso de técnicas y mediciones para obtener información objetiva sobre las dimensiones y proporciones del cuerpo humano. Es fundamental en campos como la nutrición, la medicina, la ergonomía, la antropología y el diseño de productos. Las mediciones antropométricas son utilizadas para evaluar el estado nutricional, la composición corporal y el crecimiento de individuos. Aquí están algunas de las principales mediciones y técnicas utilizadas:

Peso y Talla: Son las mediciones básicas para determinar el estado nutricional general de una persona. El peso se mide con balanzas, mientras que la talla se obtiene utilizando un estadiómetro.

Proporciones Corporales: Otras mediciones pueden incluir la envergadura (distancia entre las puntas de los dedos con los brazos extendidos), la longitud de la pierna, la longitud del brazo, entre otras, que son útiles en estudios de crecimiento y ergonomía.

2.3.3. Definición de términos básicos.

Alimentos procesados: Son alimentos que han sido sometidos a procesos industriales para mejorar su sabor, textura, durabilidad o conveniencia. Estos alimentos a menudo contienen aditivos, conservantes y altos niveles de sal, azúcares añadidos y grasas saturadas.

Dieta mediterránea: Es un patrón alimentario tradicional basado en los alimentos consumidos comúnmente en las regiones mediterráneas.

Estado nutricional: Se refiere al su consumo de alimentos y su equilibrio energético. Puede estar influenciado por factores como la dieta, y otros factores ambientales y genéticos.

Antropometría: Es medir y evaluar de las proporciones y composición del cuerpo. Incluye la medición de parámetros

Enfermedad cardiovascular: enfermedad arterial periférica, enfermedad valvular, cardiomiopatía, accidente cerebrovascular, entre otras.

Hipertensión arterial: es una circunstancia médica en la que la presión sanguínea está crónicamente elevada

2.4. Operacionalización de la Variable

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
ESTADO NUTRICIONAL	Medidas antropométricas	<ul style="list-style-type: none"> - Peso - Talla
	Diagnostico nutricional	<ul style="list-style-type: none"> - Índice de masa corporal (IMC)
	Hábitos alimentarios	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de consumo de comidas. - Consumo de frutas y verduras. - Consumo de alimentos ricos en azúcares. - Consumo de alimentos procesados. - Consumo de comidas rápidas. - Consumo de suplementos vitamínicos.
	Actividades preventivas	<ul style="list-style-type: none"> - Cambios significativos en tu peso corporal. - Actividad física. - Consultas médicas. - Satisfacción de su estado nutricional. - Cambios en el apetito.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo de investigación.

Exploratoria busca, identificar la variable para que se tenga en cuenta en futuras investigaciones.

3.1.2. Nivel de investigación.

Al combinar un enfoque de investigación explicativo con un diseño transversal esta investigación es de nivel explicativo. Esto nos permitió identificar posibles factores causales y proporcionar detalles importantes que pueden ayudar a informar futuras intervenciones o políticas de salud.

3.1.3. Diseño.

El diseño metodológico de esta investigación fue no experimental, lo que significa que se observaron y registraron los fenómenos tal como ocurren en un entorno natural sin manipular ni alterar las variables de estudio. Este enfoque permite analizar las relaciones entre el estado nutricional, los hábitos alimenticios y la actividad física de los estudiantes universitarios sin intervenir directamente en sus comportamientos o condiciones. La elección de un diseño no experimental es útil para estudios descriptivos o correlacionales donde el objetivo es identificar patrones, tendencias o asociaciones entre variables en situaciones reales.

3.1.4 Enfoque.

Enfoque cuantitativo ya que determinaremos su estado nutricional mediante sus medidas antropométricas y aplicaremos un instrumento para conocer los hábitos alimentarios de los alumnos, considerando su sexo y edad respectivamente.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población.

354 estudiantes

3.2.2. Muestra.

La muestra será conformada por 150 alumnos

3.3. Técnicas para la Recolección de Datos

Para conocer su estado nutricional se utilizarán la técnica de encuestas estructuradas para recopilar información sobre sus prácticas alimentarias, historial médico, nivel de actividad física, entre otros aspectos relevantes para el estudio.

3.4. Técnicas para el Procesamiento de la Información

Para llevar a cabo el estudio de los fundamentos de nuestra investigación, emplearemos tanto Excel como SPSS como herramientas fundamentales.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados

Tabla 2.

Sexo de los estudiantes.

EDAD	TOTAL	SEXO	
		Masculino	Femenino
Entre 18 años a 20 años	92	18	32
Entre 21 años a 23 años	42	22	57
Entre 24 años a 27 años	16	5	16
Total	150	45	105

Fuente: Las autoras.

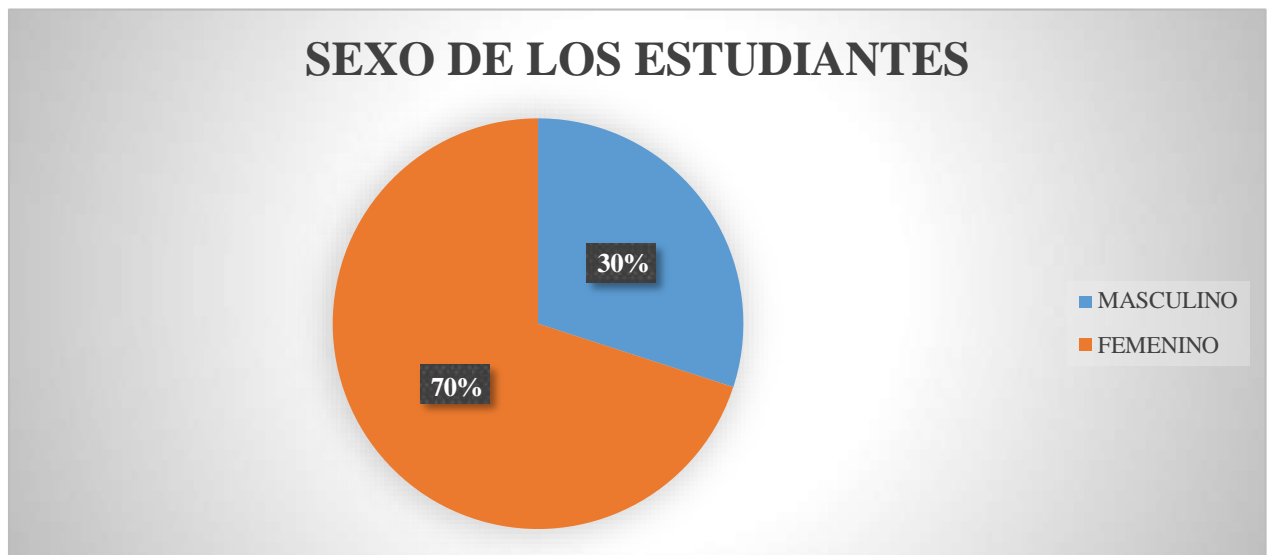


Figura 1. Sexo de los estudiantes.

Interpretación:

Se observa que el 30% son del sexo masculino y el 70% del sexo femenino. Esta composición destaca una mayor prevalencia del sexo femenino en la facultad.

Tabla 3.

Tabla de edad, peso y talla.

Edad	Peso	Talla
18	60	1.48
18	49	1.54
18	51	1.60
18	58	1.57
18	69	1.48
18	51	1.64
19	48.4	1.57
19	50	1.47
19	58	1.57
19	45	1.47
19	78	1.61
19	62	1.65
19	64	1.57
19	55	1.64
19	51	1.64
19	68	1.48
19	69	1.49
19	50	1.48

19	46.5	1.50
19	52	1.52
19	62	1.52
19	43	1.56
19	75	1.51
19	63	1.63
19	60	1.59
19	68	1.71
19	60	1.59
19	68	1.71
19	52	1.50
19	57	1.52
19	59	1.55
19	74	1.56
19	68	1.69
19	70	1.65
19	45	1.55
19	56	1.58
19	56	1.46
19	58	1.52

19	48	1.52
19	66	1.61
19	56	1.50
19	52	1.53
20	60	1.59
20	50	1.53
20	52	1.50
20	57	1.52
20	59	1.55
20	74	1.56
20	68	1.69
20	70	1.65
20	45	1.55
20	56	1.58
20	56	1.46
20	58	1.52
20	48	1.52
20	66	1.61
20	56	1.50
20	52	1.53

20	60	1.59
20	50	1.53
20	75.1	1.52
20	60	1.71
20	58	1.60
20	60	1.50
20	53	1.46
20	78	1.70
20	58	1.49
20	50	1.51
20	85	1.70
20	75.1	1.52
20	60	1.71
20	58	1.60
20	60	1.50
20	53	1.46
20	78	1.70
20	58	1.49
20	50	1.51
20	85	1.70

20	86	1.74
20	65	1.63
20	68	1.55
20	53.2	1.71
20	86	1.61
20	50	1.68
20	64	1.63
20	50	1.68
20	70	1.56
20	50	1.48
20	46.5	1.50
20	52	1.52
20	62	1.52
20	43	1.56
20	75	1.51
21	63	1.63
21	60	1.59
21	68	1.71
21	60	1.59
21	68	1.71

21	52	1.50
21	57	1.52
21	59	1.55
21	74	1.56
21	68	1.69
21	70	1.65
21	45	1.55
21	56	1.58
21	56	1.46
21	58	1.52
21	48	1.52
21	66	1.61
21	56	1.50
21	52	1.53
21	60	1.59
21	50	1.53
22	52	1.50
22	57	1.52
22	59	1.55
22	74	1.56

22	68	1.69
22	70	1.65
22	45	1.55
22	56	1.58
22	56	1.46
22	58	1.52
22	48	1.52
22	66	1.61
22	64	1.63
22	90	1.72
22	90	1.72
24	56	1.50
24	52	1.53
24	60	1.59
24	50	1.53
24	75.1	1.52
24	56	1.46
27	58	1.52
27	48	1.52
27	66	1.52

Fuente: Las autoras.

Tabla 4.

Índice de masa corporal (IMC) y diagnóstico.

IMC	Diagnostico
28.2	Sobrepeso
22.4	Normal
21.3	Normal
23.8	Normal
29.1	Sobrepeso
21.5	Normal
20.1	Normal
23.1	Normal
25.9	Obesidad
16.3	Delgadez
30	Obesidad
22.8	Normal
24.1	Normal
25.3	Normal
24.7	Normal
25.2	Normal
23.1	Normal
29.4	Obesidad
22.4	Normal
26.4	Sobrepeso
16.7	Normal
23.7	Normal
27	Sobrepeso

28.96	Sobrepeso
21.7	Normal
26.8	Sobrepeso
25.7	Normal
21.7	Sobrepeso
23.4	Normal
22.7	Normal
33	Obesidad
19.7	Normal
21.4	Normal
27.9	Sobrepeso
23.7	Normal
29	Sobrepeso
27.8	Sobrepeso
22.6	Normal
28.6	Sobrepeso
29.4	Sobrepeso
23	Normal
29.7	Sobrepeso
17.8	Delgadez
33.8	Obesidad
16.9	Delgadez
23	Normal
31.4	Obesidad

26.4	Sobrepeso
22	Normal
21.8	Normal
22.4	Normal
27.8	Sobrepeso
23.5	Normal
21.5	Normal
23.4	Normal
27.8	Obesidad
16.8	Delgadez
33	Obesidad
22.7	Normal
24.4	Normal
22.8	Normal
22.4	Normal
25.6	Normal
23.8	Normal
29.5	Obesidad
22.8	Normal
26.7	Sobrepeso
19.4	Normal
23.4	Normal
28.5	Sobrepeso
27.5	Sobrepeso
19.7	Normal
26.7	Sobrepeso
25.7	Normal

23.4	Sobrepeso
25.6	Normal
22.4	Normal
31	Obesidad
19.6	Normal
23.7	Normal
27.8	Sobrepeso
26.7	Normal
28	Sobrepeso
25.7	Sobrepeso
22.4	Normal
28.5	Sobrepeso
27.9	Sobrepeso
26	Normal
27.6	Sobrepeso
17.9	Delgadez
32.4	Obesidad
18.3	Delgadez
25	Normal
29.4	Obesidad
21.4	Normal
25.3	Sobrepeso
24.3	Sobrepeso
23.4	Normal
25.4	Sobrepeso

24.9	Sobrepeso
19.8	Normal
26.3	Sobrepeso
23.8	Normal
21.3	Sobrepeso
23.7	Normal
21.4	Normal
33	Obesidad
19.3	Normal
21.3	Normal
27.9	Sobrepeso
23.7	Normal
28	Sobrepeso
27.4	Sobrepeso
22.1	Normal
30.1	Sobrepeso
27.9	Sobrepeso
23.8	Normal
29.5	Sobrepeso
17.9	Delgadez
32.8	Obesidad
16.9	Delgadez
23	Normal
21.3	Normal

22.7	Sobrepeso
23.4	Normal
29.4	Sobrepeso
23.4	Normal
20.8	Normal
33	Obesidad
21.4	Normal
23.4	Normal
27.4	Sobrepeso
23.5	Normal
28	Sobrepeso
27.1	Sobrepeso
22.4	Normal
29.2	Sobrepeso
29.4	Sobrepeso
23	Normal
29.1	Sobrepeso

Fuentes: Las autoras.

Tabla 5.

Distribución total del Índice de masa corporal.

Indicador	Cantidad	Porcentaje
Normal	81	50 %
sobrepeso	43	27%
obesidad	22	14%
Delgadez	14	9%
Total	150	100 %

Fuente: Las autoras.

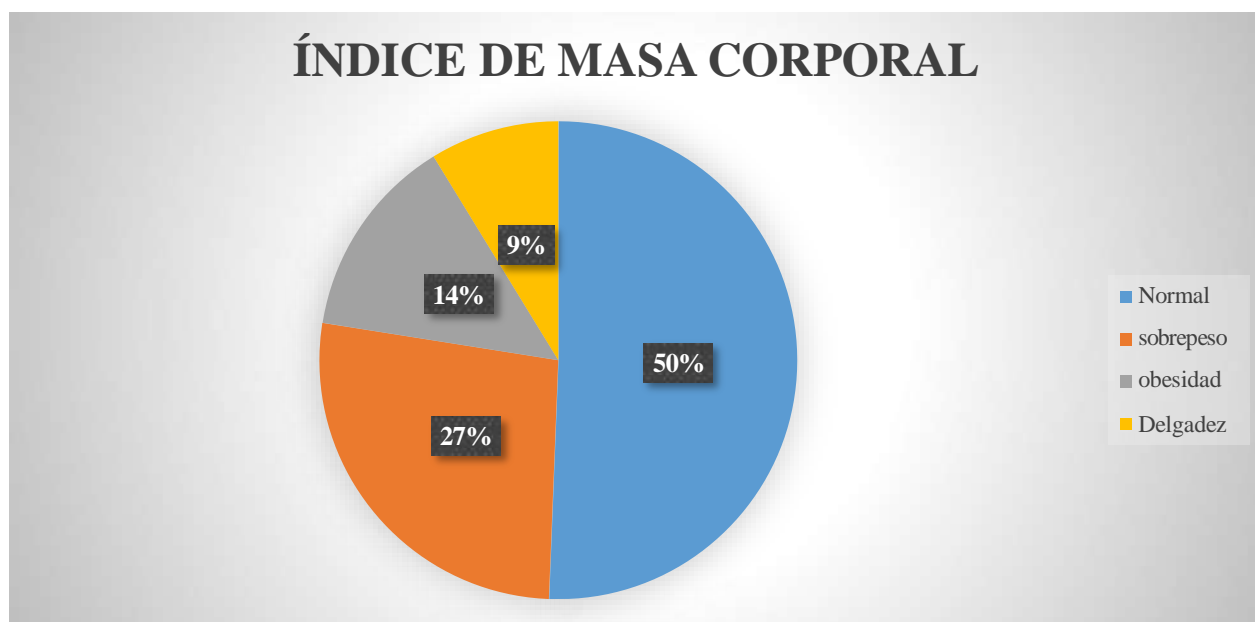


Figura 2. Distribucion del Indice de masa Corporal.

Interpretación:

Los resultados del IMC arrojan que el 27% de los alumnos tiene sobrepeso, el 50% tiene un estado normal, un 14% presenta obesidad y 9 % con delgadez.

Tabla 6.

¿Has experimentado cambios significativos en tu peso corporal durante el último año?

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
1	¿Has experimentado cambios significativos en tu peso corporal durante el último año?	75	45	20	10	150
	Total	50 %	30 %	13 %	7 %	100%

Fuente: Las autoras.

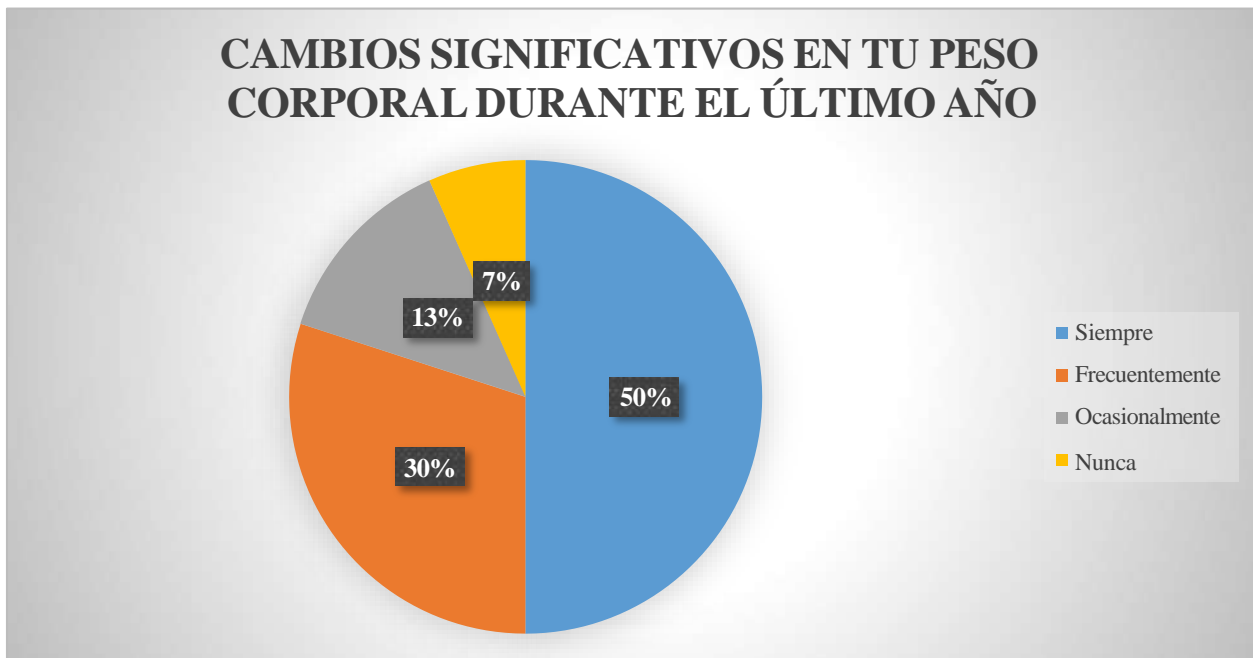


Figura 3. ¿Has experimentado cambios significativos en tu peso corporal durante el último año?

Interpretación:

El 50% de los alumnos alega que ha experimentado cambios significativos en tu peso corporal durante el último año, mientras que un 30% frecuentemente, 13% ocasionalmente y un 7% nunca.

Tabla 7.

Frecuencia con que realizas actividad física durante la semana.

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
2	¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?	35	45	57	13	150
	Total	23%	30%	38%	9%	100%

Fuente: Las autoras.

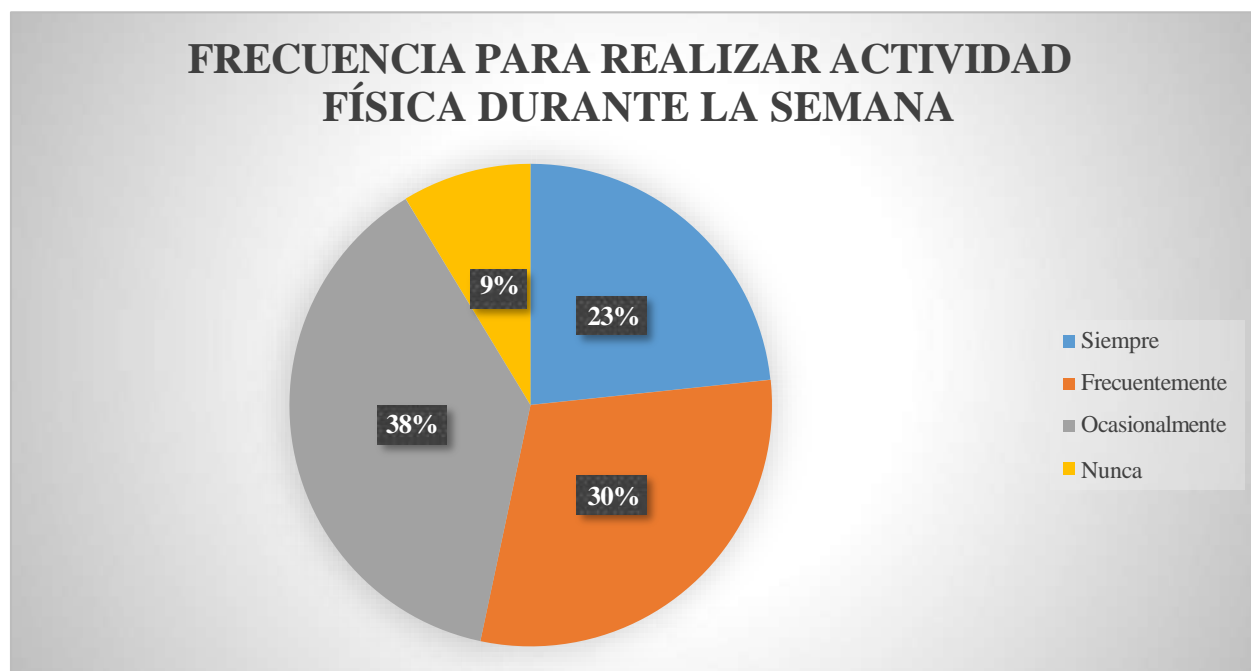


Figura 4. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?

Interpretación:

El 23% de los alumnos alega que siempre hacen actividad física, mientras que un 30% frecuentemente, 38% ocasionalmente y un 9% nunca.

Tabla 8.

Consumo de comidas diarias.

N°	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
3	¿Consumes habitualmente más de 3 comidas al día?	80	35	25	10	150
	Total	53%	23%	17%	7%	100%

Fuente: Las autoras.

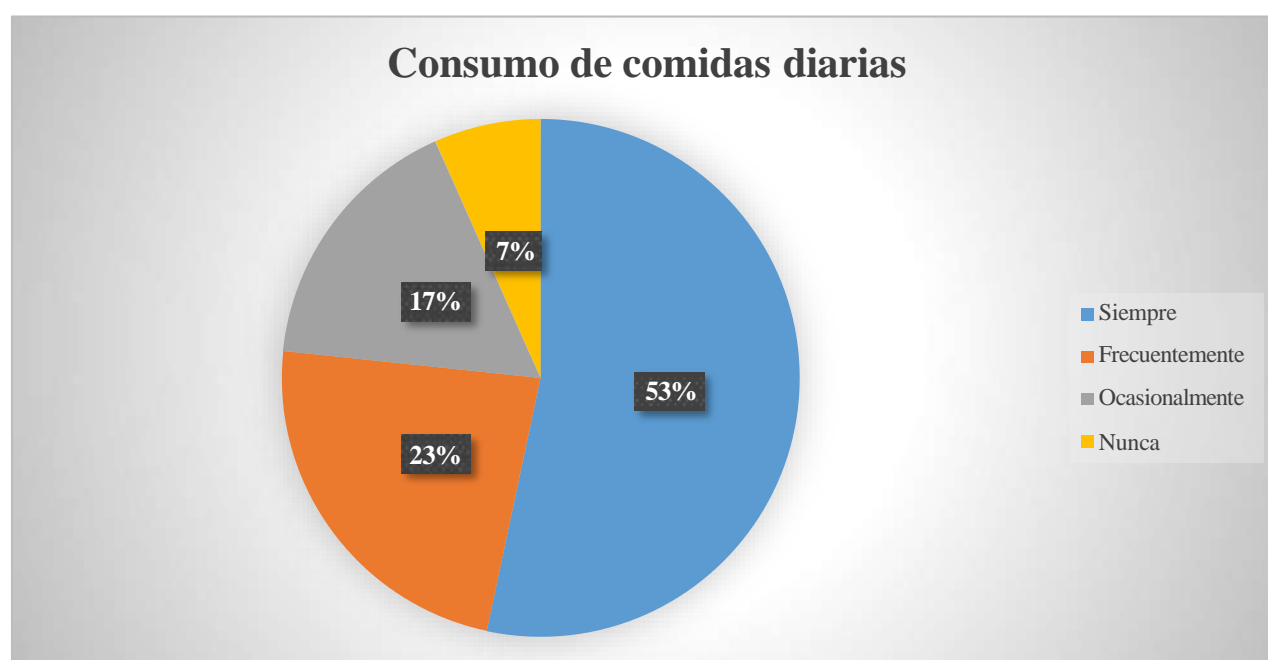


Figura 5. ¿Consumes habitualmente más de 3 comidas al día?

Interpretación:

El 53% de los alumnos alega que habitualmente consumen 3 comidas diarias, mientras que un 23% frecuentemente, 17% ocasionalmente y un 7% nunca.

Tabla 9.

Consumo de frutas y verduras

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
4	¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria frutas?	80	42	23	5	150
Total		54%	28%	15%	3%	100%

Fuente: Las autoras.

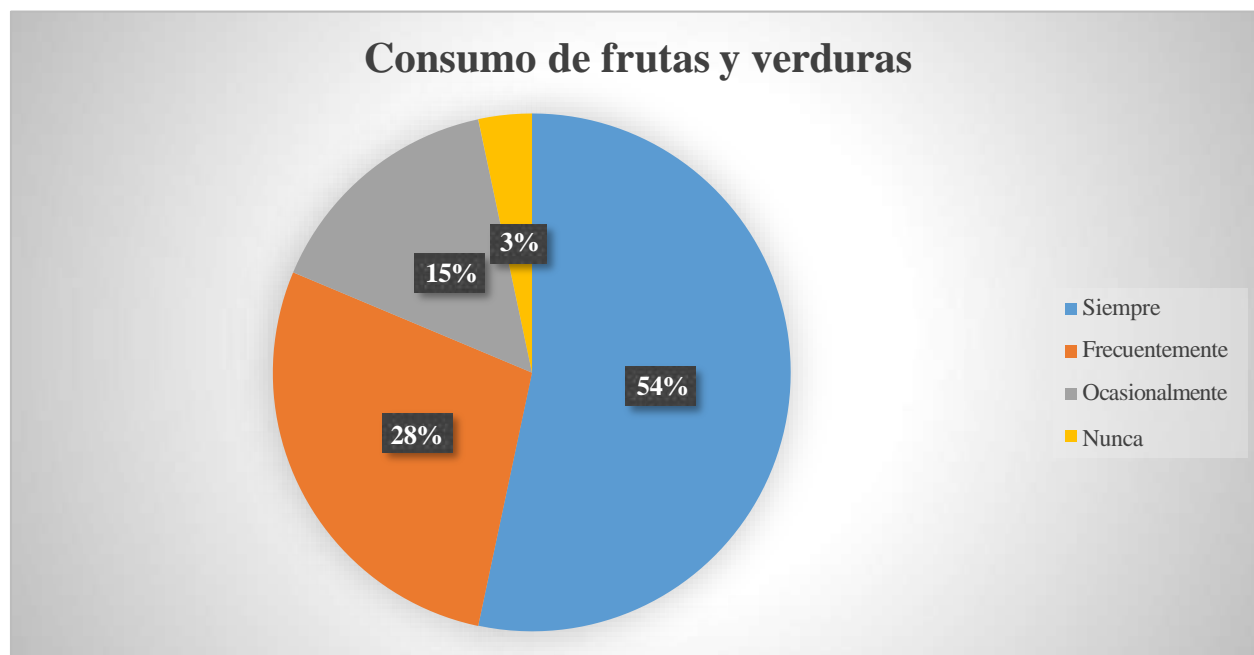


Figura 6. ¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria frutas?

Interpretación:

El 54% de los alumnos alega que habitualmente consumen frutas dárías, mientras que un 28% frecuentemente, 15% ocasionalmente y un 3% nunca.

Tabla 10.

Consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos.

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
5	¿Consumes con frecuencia alimentos ricos en azúcares añadidos?	85	38	19	8	150
Total		59%	27%	13%	1%	100%

Fuente: Las autoras.

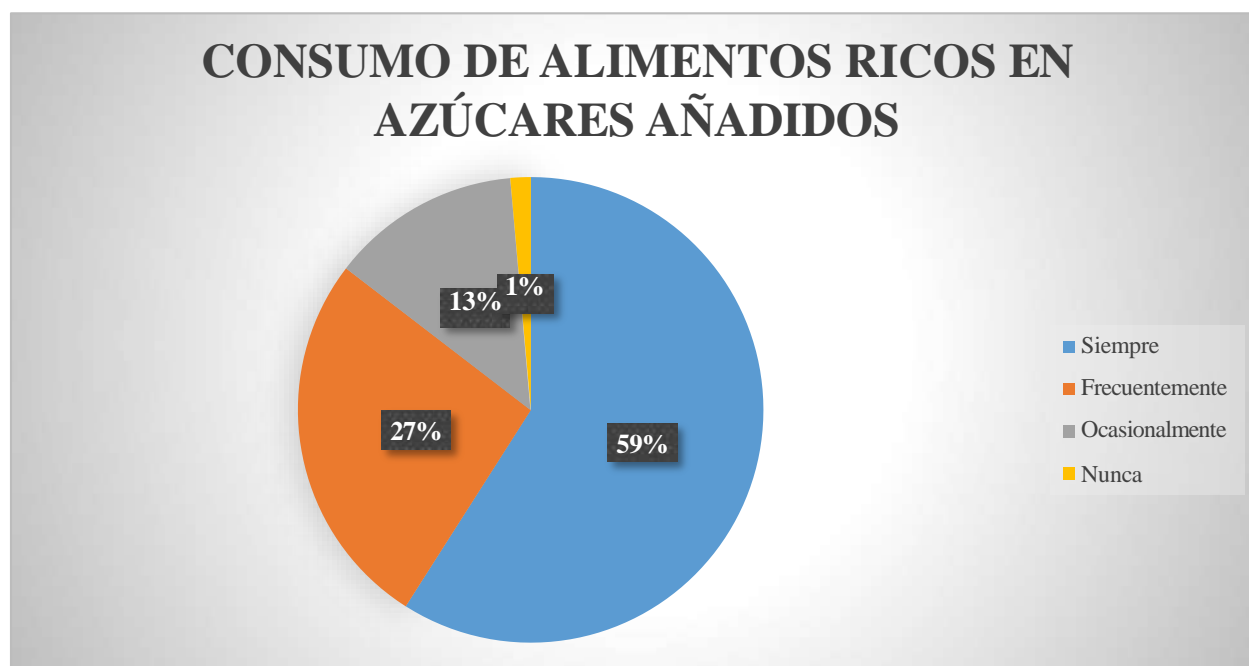


Figura 7. ¿Consumes con frecuencia alimentos ricos en azúcares añadidos?

Interpretación:

El 59% de los alumnos alega que habitualmente consumen alimentos ricos en azúcares añadidos mientras que un 27% frecuentemente, 13% ocasionalmente y un 1% nunca.

Tabla 11.

Consumes con frecuencia en tu dieta alimentos procesados.

N°	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
6	¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria, alimentos procesados?	75	45	28	2	150
	Total	50%	30%	19%	1 %	100%

Fuente: Las autoras.

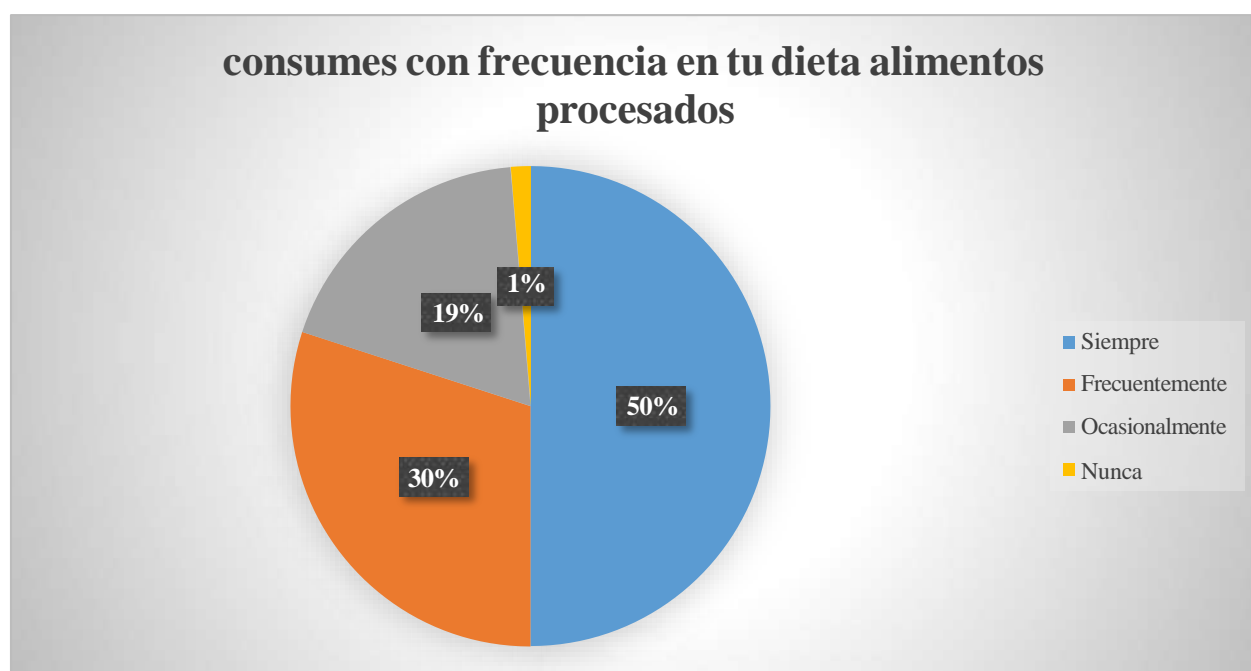


Figura 8. ¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria, alimentos procesados?

Interpretación:

El 50% de los alumnos alega que habitualmente consumen en su dieta alimentos procesados mientras que un 30% frecuentemente, 19% ocasionalmente y un 1% nunca

Tabla 12.

Consumo con frecuencia comida rápida.

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
7	¿Con qué frecuencia consumes comida rápida?	70	60	15	5	150
	Total	47%	40%	10%	3%	100%

Fuente: Las autoras.

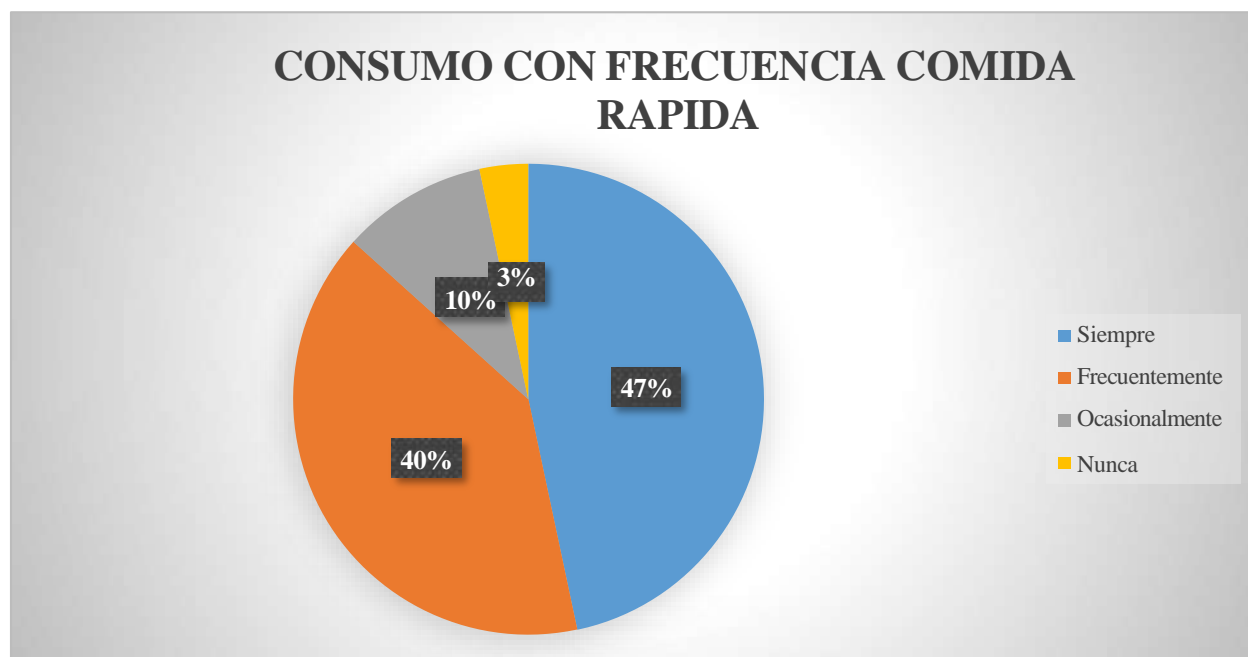


Figura 9. ¿Con que frecuencia consumes comida rápida?

Interpretación:

El 47% de los alumnos alega que habitualmente consumen comida rápida mientras que un 40% frecuentemente, 10% ocasionalmente y un 3% nunca.

Tabla 13.

Consumo de suplementos vitamínicos o minerales de forma regular.

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
8	¿Consumes suplementos vitamínicos o minerales de forma regular?	40	24	47	39	150
	Total	27%	16%	31%	6%	100%

Fuente: Las autoras.

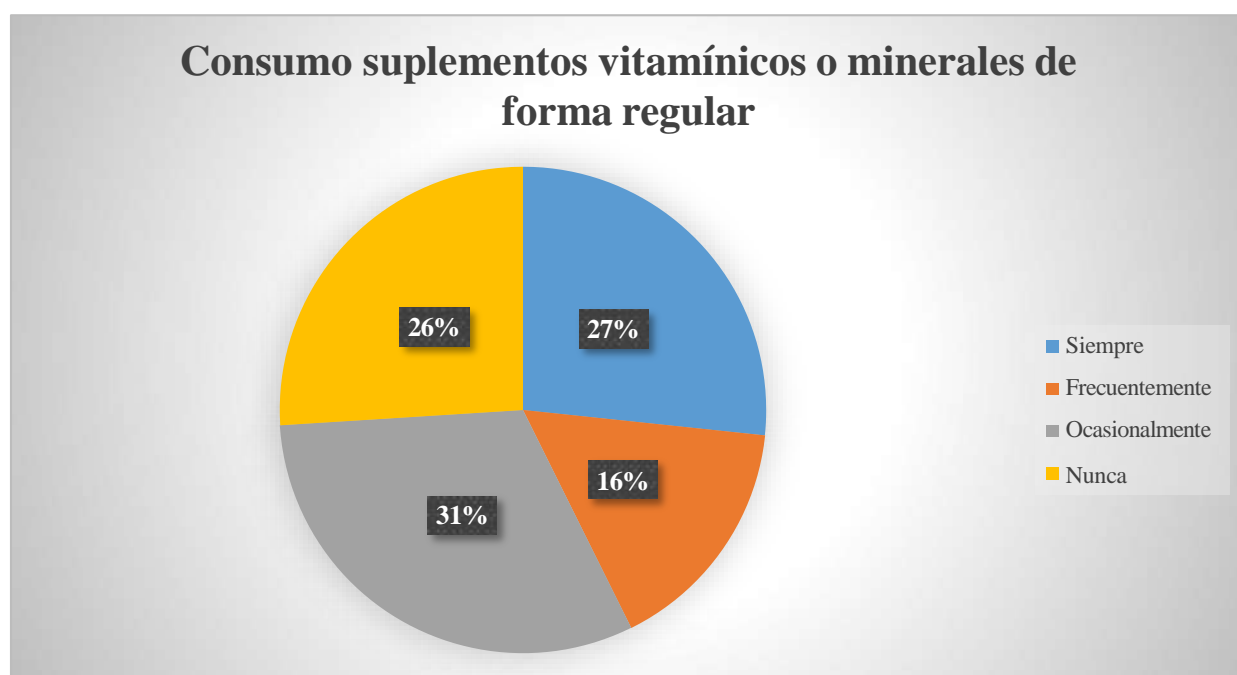


Figura 10. ¿Consumes suplementos vitamínicos o minerales de forma regular?

Interpretación:

El 27% de los alumnos alega que habitualmente consumen suplementos vitamínicos o minerales de forma regular mientras que un 16% frecuentemente, 31% ocasionalmente y un 26% nunca.

Tabla 14.

Consultas médicas relacionadas con la alimentación y nutrición

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
9	¿Con qué frecuencia realizas consultas médicas relacionadas con tu alimentación y nutrición?	82	40	12	16	150
	Total	54%	27%	8%	11%	100%

Fuente: Las autoras.

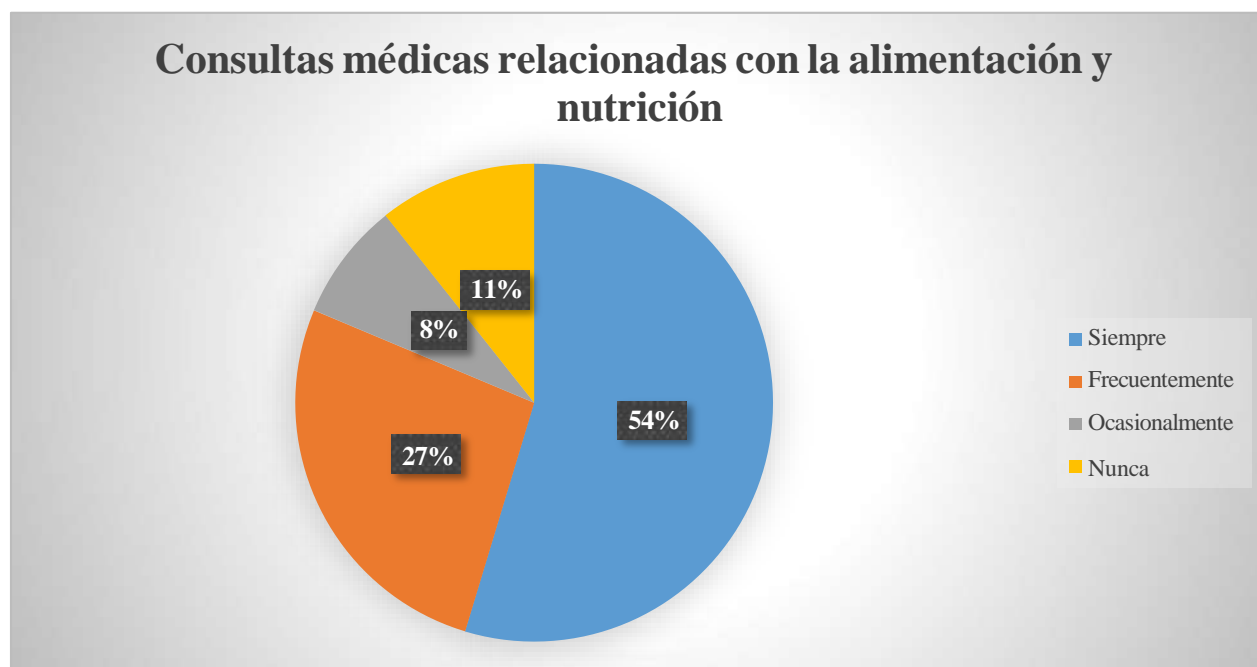


Figura 11. ¿Con qué frecuencia realizas consultas médicas relacionadas con tu alimentación y nutrición?

Interpretación:

El 54% de los alumnos alega que habitualmente realizan consultas médicas relacionadas a la alimentación y nutrición de forma regular mientras que un 27% frecuentemente, 8% ocasionalmente y un 11% nunca.

Tabla 15.

Estas satisfechos con tu estado nutricional actual.

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
10	¿Te sientes satisfecho con tu estado nutricional actual?	54	38	28	30	150
	Total	36%	25%	19%	20%	100%

Fuente: Las autoras.

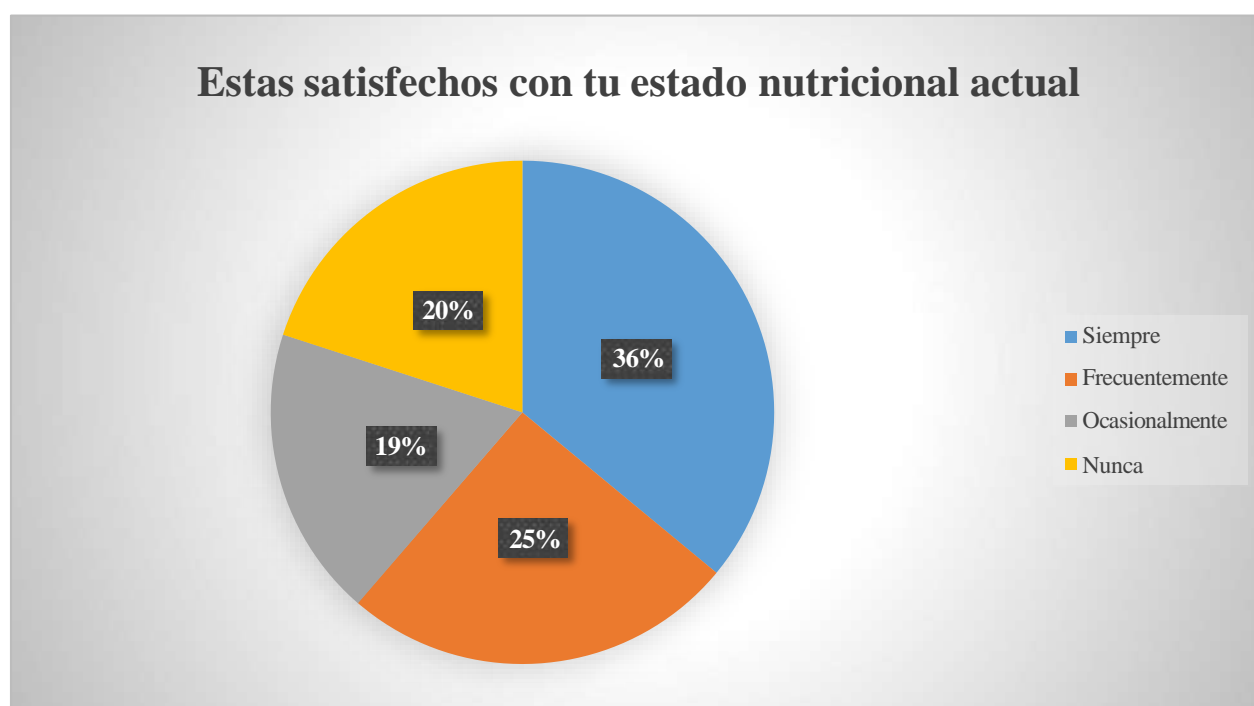


Figura 12. ¿Te sientes satisfecho con tu estado nutricional actual?

Interpretación:

El 36% de los alumnos alega que habitualmente se sienten satisfecho con su estado de nutrición de forma regular mientras que un 25% frecuentemente, 19% ocasionalmente y un 20% nunca

Tabla 16.

Cambios en el apetito y en el patrón de sueño.

Nº	Intervalos	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca	Total
11	¿Has experimentado cambios en tu apetito o en tu patrón de sueño últimamente?	46	42	23	9	150
	Total	38%	35%	19%	8%	100%

Fuente: Las autoras.

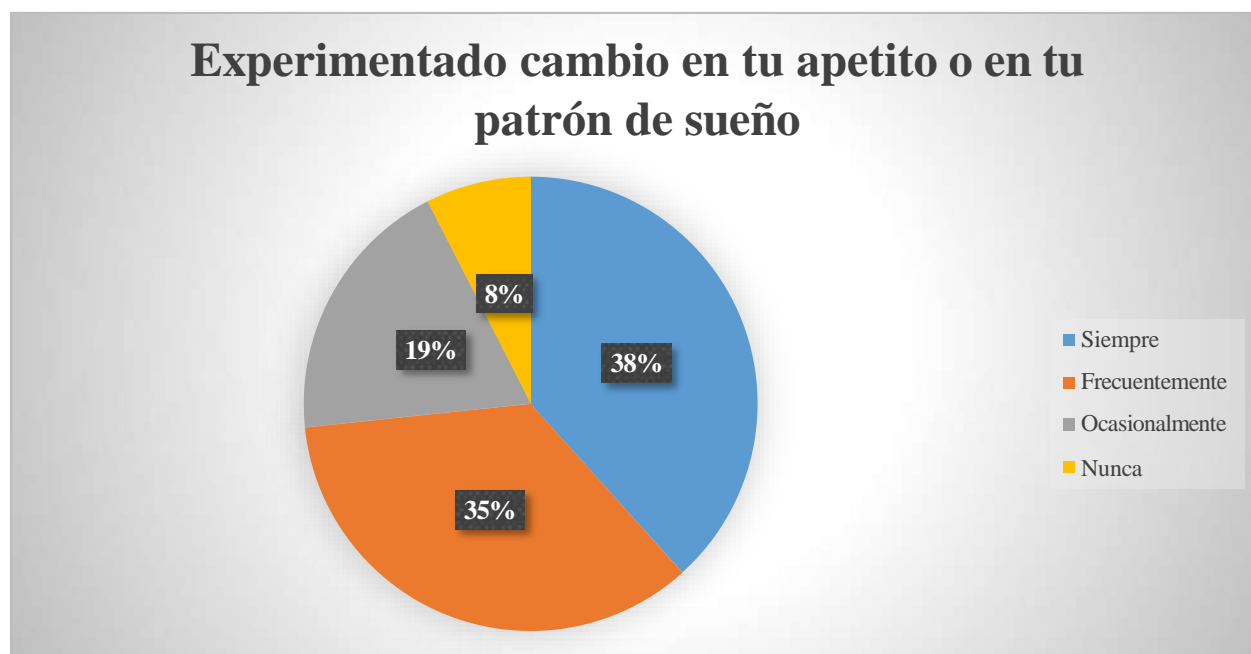


Figura 13. ¿Experimentado cambio en tu apetito o en tu patrón de sueño?

Interpretación:

El 38% de los alumnos alega que habitualmente han experimentado cambio en su apetito o en tu patrón de sueño de forma regular mientras que un 35% frecuentemente, 19% ocasionalmente y un 8% nunca.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión de Resultados

En este estudio, se realizó una evaluación detallada del estado nutricional de los estudiantes de la Facultad de Bromatología y Nutrición, abarcando todos los ciclos académicos hasta el décimo. Los resultados proporcionan una comprensión profunda de la salud nutricional de estos jóvenes, identificando tanto fortalezas como áreas susceptibles de mejora.

Se descubrió que la mayoría de los estudiantes mantiene un estado nutricional adecuado, reflejo de una sólida concienciación y dedicación hacia la alimentación y la salud dentro del ámbito académico, similar a lo observado por Maza et al. (2022) en su estudio sobre los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios. Sin embargo, se detectaron grupos de estudiantes con desviaciones en su estado nutricional, manifestándose en formas de sobrepeso u obesidad. Estos casos pueden estar relacionados con dietas inadecuadas, insuficiente actividad física y elevados niveles de estrés académico, un fenómeno también documentado en el estudio de Zavaleta (2020) sobre estudiantes de enfermería.

Importante es mencionar la influencia significativa de la actividad física en la salud nutricional. Conforme a los hallazgos de Moncayo & Peroguachi (2024), los estudiantes que incorporan regularmente ejercicio en su rutina tienden a presentar un mejor estado de salud general y composición corporal. Esto subraya la necesidad de fomentar continuamente una alimentación balanceada y la actividad física regular entre los estudiantes.

Ante estos resultados, se recomienda la implementación de programas educativos que profundicen en la importancia de una nutrición adecuada y el ejercicio. Asimismo, sería beneficioso aumentar las oportunidades para que los estudiantes participen en actividades

deportivas y ofrecer acceso a consultas con profesionales de la salud nutricional para aquellos que requieran asistencia adicional.

Este estudio no solo ilumina la situación actual del bienestar nutricional entre los estudiantes, sino que también pone de relieve la importancia de abordar de manera integral los factores que afectan la salud estudiantil en el contexto universitario.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- Se observó que el 58% de los estudiantes presentan un estado nutricional adecuado en su mayoría, lo que sugiere una buena atención hacia la alimentación y el cuidado de la salud entre la población estudiantil.
- Sin embargo, se identificaron el 27 % de los estudiantes presentan desviaciones en su estado nutricional, como sobrepeso u obesidad, lo que indica la necesidad de intervenciones específicas.
- Se evidenció una correlación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes, destacando la importancia de promover una alimentación equilibrada y variada para mantener un estado nutricional óptimo.
- La actividad física también mostró ser un factor relevante en la salud nutricional de los estudiantes, sugiriendo la importancia de fomentar un estilo de vida activo para complementar una alimentación saludable.

6.2. Recomendaciones

- Diseñar programas educativos: Desarrollar programas educativos que promuevan la importancia de una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física. Estos programas pueden incluir charlas, talleres y materiales informativos.
- Fomentar la participación en actividades deportivas: Animar a los estudiantes a participar en actividades deportivas y recreativas dentro y fuera del campus universitario. Esto puede incluir la creación de equipos deportivos, clases de ejercicio o la organización de eventos deportivos.

- Ofrecer asesoramiento nutricional: Proporcionar acceso a servicios de asesoramiento nutricional para estudiantes que necesiten orientación personalizada sobre su alimentación y estilo de vida. Esto puede realizarse a través de consultas individuales con profesionales de la salud o la creación de grupos de apoyo.
- Promover opciones saludables en el campus: Trabajar en colaboración con las autoridades universitarias para asegurar que las opciones alimenticias disponibles en el campus sean saludables y variadas. Esto puede incluir la incorporación de más opciones de alimentos frescos, opciones vegetarianas y veganas, y la reducción de alimentos procesados y bebidas azucaradas.
- Establecer medidas de seguimiento: Implementar medidas para monitorear continuamente los resultados. Esto puede incluir encuestas periódicas, evaluaciones de salud y seguimiento del progreso de los programas de promoción de la salud.

REFERENCIAS

7.1. Fuentes Bibliográficas

- Yupanqui, M. (2017). *Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos - 2015*. Perú.
- OPS. (2016). *Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud*. Washington, DC.
- Borjas M., L. L. (2017). Obesidad, hábitos alimenticios y actividad física en alumnos de educación secundaria. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 4.
- D., H. I. (2016). *Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016*. Ecuador.
- Mamani Loza, A. &. (2015). *Sobrepeso y obesidad en la costa y sierra de Tacna, 2015*. Tacna.
- Daza Loarte, D. M. (2017). *SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ASEGURADOS EN UN HOSPITAL PÚBLICO. HUÁNUCO-PERÚ*. Huánuco.
- Percca P., Y. E. (2014). *Factores asociados al sobrepeso y obesidad de preescolares de instituciones educativas iniciales de la ciudad de Huancavelica, 2014.*. Huancavelica

7.2. Fuentes Electrónicas

- Hábitos alimentarios / FEN*. (2014, October). Fen.org.Es. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Super User. (2020). *La alimentación: factores determinantes en su elección*. Uncu.Edu.Ar. <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-antteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su->

Rodríguez, D. (2020, September 17). *Investigación básica: características, definición, ejemplos - Liferder*. Liferder. <https://www.liferder.com/investigacion-basica/>

ANEXOS



ANEXO N° 01

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Estimado alumno la presente encuesta tiene como finalidad recabar información importante para el estudio Estado Nutricional de los alumnos del I AL X ciclo de la facultad de Bromatología y Nutrición - Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022, por lo que te pedimos lo contestes con la verdad y de lo cual quedamos muy agradecidas de ustedes.

Preguntas	Alternativas			
VARIABLE: ESTADO NUTRICIONAL				
¿Has experimentado cambios significativos en tu peso corporal durante el último año?				
¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?				
¿Consumes habitualmente más de 3 comidas al día?				
¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria frutas?				
¿Consumes con frecuencia alimentos ricos en azúcares añadidos?				
¿Consumes con frecuencia en tu dieta diaria, alimentos procesados?				
¿Con qué frecuencia consumes comida rápida?				
¿Consumes suplementos vitamínicos o minerales de forma regular?				
¿Consideras que tienes conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables?				
¿Con qué frecuencia realizas consultas médicas relacionadas con tu alimentación y nutrición?				
¿Te sientes satisfecho con tu estado nutricional actual?				
¿Has experimentado cambios en tu apetito o en tu patrón de sueño últimamente?				

ANEXO N° 02

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	INDICADORES	POBLACIÓN
<p>Problema General ¿Cuál es el estado nutricional de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el peso de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional 	<p>Objetivo General Evaluar el estado nutricional de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el peso de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022. 	<p>Variables Independientes (x)</p> <p>Estado Nutricional</p>	<p>Tipo de investigación El tipo de la investigación es básica.</p> <p>Método de investigación Explicativo.</p> <p>Diseño de investigación El diseño metodológico de la investigación es no experimental.</p>	<p>La población considerada para esta investigación abarca a los 354 alumnos de la Facultad de Bromatología y Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>Muestra 150 alumnos del I al X ciclos.</p>

<p>José Faustino Sánchez Carrión – 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la talla de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022? • ¿Cuál es el Índice de Masa Corporal (IMC) de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022? • ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los alumnos del I al 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la talla de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022. • Determinar el Índice de Masa Corporal (IMC) de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022. • Conocer los hábitos alimentarios de los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022. • Conocer las actividades preventivas que realizan los 			
---	---	--	--	--

<p>X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las actividades preventivas que realizan los alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - 2022? 	<p>alumnos del I al X de la Facultad de Bromatología Nutrición de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – 2022.</p>			
--	---	--	--	--

ANEXON°03

FICHA DE RECOJO DATOS DE PESO Y TALLA

Indicador: Índice de Masa Corporal

N°	ITEM	CLASIFICACIÓN - DX			
		Delgadez	Normal	Sobre peso	Obesidad
1	Peso:				
2	Talla:				