

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS:

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD

PÚBLICA HUACHO – 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Bach. Rosalí Andrea Carpio Villanueva

Asesora:

Mg. Margarita Betzabé Velásquez Oyola

Huacho – Perú

2021

**VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PÚBLICA HUACHO – 2019**

ASESORA

MG. MARGARITA BETZABÉ VELÁSQUEZ OYOLA

MIEMBROS DEL JURADO

MG. FLOR MARÍA CASTILLO BEDON

PRESIDENTA

LIC. GABRIELA MABEL JIMÉNEZ QUINTEROS

SECRETARIA

LIC. JUANA OLINDA NICHÓ VARGAS

VOCAL

DEDICATORIA

A Dios, por iluminar mi camino y mi mente, por darme la fuerza necesaria y esforzarme por alcanzar mis sueños y objetivos en mi vida.

A mis padres Rosa y Andrés, por su inmenso amor, comprensión, paciencia y apoyo incondicional para ayudarme a cumplir con mis objetivos, por ofrecerme un sensato consejo en el instante que más lo necesitaba y por ser la inspiración de mis logros.

A mis queridos abuelitos paternos y maternos por ser un motivo más en seguir adelante con mis sueños y no desistir frente a cualquier dificultad en el camino.

A mi hermano Sergio por tolerarme y darme aliento a no rendirme y seguir adelante.

A mi novio Carlos por su comprensión, paciencia, tiempo, amor y por estar siempre a mi lado apoyándome en cada paso que doy.

Rosalí Andrea Carpio Villanueva

AGRADECIMIENTO

A mis padres que durante mi etapa profesional me mostraron su apoyo incondicional.

A mi asesora Mg. Margarita Betzabé Velásquez Oyola por su dedicación, orientación y apoyo; en todo el proceso de la tesis, cuidando los mínimos detalles para que sea una investigación ética y de calidad.

A todos mis expertos que me apoyaron en la validación de mis instrumentos.

A los docentes de la E.P de Enfermería por los valiosos conocimientos impartidos y por brindarme tiempo en la ejecución de mis instrumentos.

A la Universidad Nacional de Barranca (UNAB) y la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión (UNJFSC) de Huacho, que me facilitaron la información necesaria y me brindaron su apoyo para realizar esta investigación.

A los estudiantes de enfermería de la UNJFSC, sin su participación no se hubiera podido llevar a cabo la investigación.

ÍNDICE

PORTADA.....	i
TÍTULO: ASESORA Y MIEMBROS DEL JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos	3
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
1.5 Delimitación del estudio	5
1.6 Viabilidad del estudio	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7

2.1 Antecedentes de la investigación	7
2.1.1 Antecedentes a nivel internacional	7
2.1.2 Antecedentes a nivel nacional	9
2.2 Bases teóricas.....	12
2.3 Bases filosóficas.....	32
2.4 Definiciones conceptuales	34
2.5 Formulación de la hipótesis	36
2.5.1 Hipótesis general	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	37
3.1 Diseño metodológico	37
3.1.1 Tipo de investigación	37
3.1.2 Nivel de investigación.....	37
3.1.3 Diseño de investigación	38
3.1.4 Enfoque de investigación	38
3.2 Población y muestra.....	38
3.2.1 Población.....	38
3.2.2 Muestra.....	39
3.3 Operacionalización de variables e indicadores	43
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	45
3.4.1 Técnicas a emplear	45
3.4.2 Descripción de los instrumentos	45

3.5 Técnicas para el procesamiento de la información	47
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	48
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
5.1 Discusión	65
5.2 Conclusiones	66
5.3 Recomendaciones	67
CAPÍTULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN	68
6.1 Fuentes bibliográficas	68
6.2 Fuentes hemerográficas	68
6.3 Fuentes documentales	70
6.4 Fuentes electrónicas	72
ANEXOS	74
01 Consentimiento Informado	75
02 Matriz de consistencia.....	76
03 Instrumentos para la toma de datos.....	77
04 Determinación de la validez del instrumento de las variables sociodemográficas	86
05 Determinación de la validez del instrumento de los hábitos alimentarios.....	88
06 Confiabilidad de los instrumentos de medición.....	90
07 Evidencias fotográficas de la aplicación de los instrumentos.....	98
08 Evidencias fotográficas de la aplicación de la prueba piloto.....	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Estudiantes de la escuela profesional de Enfermería – UNJFSC – 2019 II</i>	39
Tabla 2. <i>Muestreo Aleatorio Estratificado de la E.P. de Enfermería 2019 - II</i>	41
Tabla 3. <i>Matriz de Operacionalización de las variables</i>	43
Tabla 4. <i>Sexo del estudiante</i>	48
Tabla 5. <i>Edad del estudiante</i>	49
Tabla 6. <i>Estado civil</i>	50
Tabla 7. <i>Procedencia</i>	51
Tabla 8. <i>Domicilio actual según provincia</i>	52
Tabla 9. <i>Domicilio según zona de residencia</i>	53
Tabla 10. <i>Ocupación (aparte de estudiar)</i>	54
Tabla 11. <i>Ingresos económicos</i>	55
Tabla 12. <i>Correlaciones entre variables sociodemográficas y hábitos alimentarios</i>	56
Tabla 13. <i>Tabla cruzada sexo del estudiante*Hábitos alimentarios</i>	57
Tabla 14. <i>Tabla cruzada edad del estudiante*Hábitos alimentarios</i>	58
Tabla 15. <i>Tabla cruzada estado civil del estudiante*Hábitos alimentarios</i>	59
Tabla 16. <i>Tabla cruzada procedencia*Hábitos alimentarios</i>	60
Tabla 17. <i>Tabla cruzada domicilio actual según provincia*Hábitos alimentarios</i>	61
Tabla 18. <i>Tabla cruzada zona de residencia*Hábitos alimentarios</i>	62
Tabla 19. <i>Tabla cruzada ocupación (aparte de estudiar) *Hábitos alimentarios</i>	63
Tabla 20. <i>Tabla cruzada ingresos económicos*Hábitos alimentarios</i>	64

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender	14
<i>Figura 2.</i> Pirámide según edad de la población.....	16
<i>Figura 3.</i> Pirámide de la Alimentación Saludable	24
<i>Figura 4.</i> Diseño de investigación	37
<i>Figura 5.</i> Resultado por sexo de los estudiantes.....	48
<i>Figura 6.</i> Resultado por edad de los estudiantes	49
<i>Figura 7.</i> Resultado por estado civil de los estudiantes.....	50
<i>Figura 8.</i> Resultado por procedencia de los estudiantes.....	51
<i>Figura 9.</i> Resultado por domicilio actual según provincia de los estudiantes.....	52
<i>Figura 10.</i> Resultado por zona de residencia de los estudiantes	53
<i>Figura 11.</i> Resultado por ocupación (aparte de estudiar) de los estudiantes.....	54
<i>Figura 12.</i> Resultado por ingresos económicos de los estudiantes	55
<i>Figura 13.</i> Resultado por correlaciones entre variables sociodemográficas y hábitos alimentarios.....	56
<i>Figura 14.</i> Resultado por cruzada del sexo con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	57
<i>Figura 15.</i> Resultado por cruzada de la edad con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	58
<i>Figura 16.</i> Resultado por cruzada del estado civil con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	59

<i>Figura 17.</i> Resultado por cruzada de procedencia con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	60
<i>Figura 18.</i> Resultado por cruzada del domicilio actual según provincia con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	61
<i>Figura 19.</i> Resultado por zona de residencia con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	62
<i>Figura 20.</i> Resultado por ocupación (aparte de estudiar) con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	63
<i>Figura 21.</i> Resultado por ingresos económicos con los hábitos alimentarios de los estudiantes.....	64

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación de las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019. En lo metodológico, el estudio es de tipo básica, puesto que no se buscó la solución inmediata a un fenómeno o problema; solo estuvo orientado a en producir y ampliar conocimientos. Es de nivel correlacional, de diseño no experimental, tipo transversal (por la temporalidad del estudio), de enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 318 estudiantes de la E. P. de Enfermería de la UNJFSC, obteniéndose una muestra representativa de 94 estudiantes. Encontrándose como resultado de la prueba de rho Spearman una p (sig.) de $0,035 < 0,05$ y un coeficiente de $0,743$. Concluyéndose que las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios de una población conformada por estudiantes de la E.P. de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

Palabras claves: Sociodemográfica, hábitos alimentarios.

ABSTRACT

The research had as objective to determine the relationship of the sociodemographic variables with the eating habits in Nursing students of a Huacho Public University - 2019. In the methodological aspect, the study has been included in the basic researches, since the immediate solution to a phenomenon or problem was not looked for; but the present study was oriented only to produce and to extend knowledge. It is of a basic type, of a correlational level, of a non-experimental design, of a transversal type (due to the temporality of the study) of a quantitative approach. The population was conformed by 318 students of the E. P. of Nursing at the UNJFSC, obtaining a representative sample of 94 students. As a result of the Spearman's test, it was found a p (sig.) of $0.035 < 0.05$ and a coefficient of 0.743. It was concluded that the sociodemographic variables are significantly related to the eating habits of a population formed by students of the Nursing School of a Huacho Public University - 2019.

Keywords: Sociodemographic, eating habits.

INTRODUCCIÓN

En un mundo donde prolifera la oferta de comidas rápidas, los hábitos alimentarios adecuados tienen un papel importante para tener una vida saludable; sin embargo, se puede observar que los estudiantes universitarios en el Perú son un grupo poblacional vulnerable en lo que respecta a la nutrición, caracterizada por saltarse comidas con frecuencia, optando por comidas rápidas y el consumo frecuente de productos que contienen alcohol.

La incorrecta alimentación en muchos casos, se origina por consumir alimentos que contienen excesiva sal y grasas, siendo un factor de riesgo que posibilita la aparición de enfermedades cardiovasculares y/o de hipertensión que pueden limitar la vida diaria. Razón por el cual, el estudio se propuso determinar la relación de las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios.

Para ese fin, la presente tesis se encuentra organizada en seis (6) capítulos con diferentes contenidos:

Capítulo I: Contiene la realidad problemática, además del planteamiento de los problemas y los respectivos objetivos, también, se presenta la delimitación, justificación y viabilidad.

Capítulo II: Contiene el marco teórico en donde se empleó fundamentos teóricos independientemente para cada variable, así mismo, se encuentra la definición de los términos que tienen mayor relevancia.

Capítulo III: Contiene la metodología del estudio, lo que quiere decir que se detalla el tipo, nivel, diseño y enfoque del estudio, a su vez, contiene la población que fue integrada por estudiantes a quienes se les suministró una encuesta. También se encontrará una explicación detallada del procesamiento de las informaciones obtenidas.

Capítulo IV: Contiene los resultados derivados en el proceso del estudio, tanto el análisis descriptivo como correlacional expresadas detalladamente en tablas y figuras.

Capítulo V: Se trata la discusión de los resultados, para luego emitir las conclusiones respectivas para cada uno de los objetivos y se brinda algunas recomendaciones orientadas a cambiar la situación.

Por último, se encontrará de forma ordenada las fuentes de información a las que se recurrieron para sustentar teóricamente el presente estudio

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Los hábitos alimentarios adecuados tienen un papel fundamental para lograr una vida saludable; a pesar de ello, a nivel mundial existe una gran cantidad de casos de problemas de hábitos alimentarios inadecuados, donde las comidas rápidas son los más influyentes en estos problemas, siendo para el año 2018 de 47% en las Américas, 17% en Europa y 36% en Asia Pacífico (OMS, 2019).

Si bien es cierto, la alimentación humana es un acto biológico, pero es un factor que se encuentra condicionado por factores de carácter social, cultural y económico. En gran parte de ellos, no es la propiedad nutritiva de un alimento lo que induce al consumo, sino que se encuentran influenciados por otros aspectos, tales como el precio, el tiempo y la facilidad que tiene un alimento en prepararlo, la aceptación, etc. Tales aspectos inducen a un individuo adoptar diferentes tipos de consumo de alimentos (Álvarez, 2012).

Los hábitos alimentarios están condicionados por diversas influencias socioculturales, siendo el más principal la familia; ya que tiene un rol significativo en la educación del infante; sin embargo, conforme pasa el tiempo y alcanzar la adolescencia se pierde dominio, donde las relaciones con padres, las amistades y la publicidad que se difunde, se convierten en aspectos con mayor prevalencia en las costumbres alimenticias que mantienen los estudiantes universitarios (Callisaya, 2016).

En el Perú, la Organización Mundial de Salud (OMS) menciona que los hábitos inadecuados aumentan considerablemente el riesgo de contraer enfermedades crónicas (Torres, Trujillo, Urquiza, Salazar y Taype, 2016).

Los estudiantes universitarios en el Perú representan una población vulnerable en lo que respecta a la nutrición, caracterizada por saltarse comidas con frecuencia, optando por

comidas rápidas y el consumo frecuente de productos que contienen alcohol. Según Sosa y Puch (2016), muchos estudios han demostrado que el tipo de alimentos que ingieren los universitarios son inadecuados, ya que se caracterizan por su elevado nivel de grasas y niveles reducidos en fibra dietética. Otros de los factores a tener en cuenta son los cambios de alimentos que se comercializan, hoy en día, en mercados de países desarrollados; así mismo, se tiene que tener en cuenta que los aspectos personales, sociales, económicos y ambientales producen efectos sobre el estilo de vida de los estudiantes, influyendo y determinando de esta manera su conducta alimenticia.

En el caso de los alumnos de enfermería de la UNJFSC el escenario no es distinto, frecuentemente se puede observar que gran parte de los estudiantes adquieren sus alimentos en los quioscos de la universidad, algunos lo compran en tiendas aledañas a la universidad, lo cual, mayormente son productos snacks, gaseosa, sándwich, que tendrán consecuencias en la condición nutricional del joven y afectará considerablemente la salud de estos en el largo plazo.

En este caso, el comportamiento alimentario de los jóvenes universitarios, está condicionado por los hábitos alimentarios que tienen sus familiares, que están influenciadas por el tipo de costumbre que tiene la zona de origen de los padres, sobre todo de la madre en la selección y el preparado de alimentos; también está el aspecto económico, como es el caso del ingreso económico y la empleabilidad de los estudiantes; por otro lado, también está la edad y género de los estudiantes, normalmente cuando mayor edad tienen los jóvenes tienden alimentarse mejor, en especial las mujeres para lograr un buen estado físico. Muchas veces la situación o el lugar en el que se encuentren los estudiantes son un factor clave en el desarrollo humano.

En ese sentido, León (citado por Pérez y Bencomo, 2015) indica que una alimentación inadecuada en la etapa estudiantil puede inducir que los jóvenes no puedan afrontar de forma

satisfactoria las exigencias académicas; dado que no se complementan sus aportes energéticos, además, la poca concentración de estos produce la desconcentración y descontento. Así mismo, si la alimentación no tiene un balance adecuado puede provocar que las personas sufran de enfermedades nutricionales. La incorrecta alimentación, implica consumir en exceso grasas y sal en las comidas, siendo un factor que aumenta las probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras afectaciones que pueden limitar la vida diaria.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿De qué manera se relacionan las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019?

1.2.2 Problemas específicos

- a) ¿Qué variables sociodemográficas presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho - 2019?
- b) ¿Qué hábitos alimentarios presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho - 2019?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación de las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Identificar las variables sociodemográficas que presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.
- b) Identificar los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

- c) Establecer la relación entre las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

1.4 Justificación de la investigación

Justificación teórica

En el aspecto teórico, el presente estudio permitió contribuir con nuevas informaciones sobre la relación que existe entre las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios que mantienen los alumnos de enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión (UNJFSC); en la actualidad, no existen investigaciones que propusieron demostrar o identificar la relación entre estos dos fenómenos, de ahí que nace la necesidad e importancia para desarrollar la investigación.

Por otro lado, el estudio buscó profundizar sobre el comportamiento de las variables sociodemográficas y hábitos alimentarios en estudiantes de la Enfermería. Además, los resultados encontrados en el estudio lograron fundamentar teóricamente, basado en evidencias empíricas, sobre cómo las variables del sexo, edad, lugar de procedencia y situación económica inciden en los hábitos alimentarios de cada uno de los alumnos.

Justificación metodológica

En relación al aspecto metodológico se utilizaron instrumentos (cuestionarios) de recojo de información científica, los cuales, sirvieron para identificar y medir las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios que mantienen los alumnos de Enfermería, tales instrumentos fueron sometidos a la validez y confiabilidad, para demostrar su efectividad y puedan ser utilizados en otras investigaciones.

Justificación práctica

Es importante el desarrollo de esta investigación para la E. P. de Enfermería, pues permitió tener conocimiento sobre los hábitos alimentarios que mantienen sus jóvenes estudiantes. En consecuencia, las autoridades universitarias pueden tomar medidas de

prevención o realizar programas que promuevan la alimentación saludable en sus educandos y que ellos transmitan sus conocimientos a la sociedad en su conjunto.

1.5 Delimitación del estudio

1.5.1 Delimitación espacial

El estudio está delimitado espacialmente en las instalaciones de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Medicina Humana de la UNJFSC, ubicado en la Av. Mercedes Indacochea N° 609 - Huaura - Lima.

1.5.2 Delimitación temporal

El periodo de tiempo en que se efectuó la investigación estuvo delimitado entre los meses de agosto – diciembre del 2019.

1.6 Viabilidad del estudio

El estudio es viable, ya que la investigadora contó con los suficientes recursos económicos, humanos y bibliográficos descritos en las siguientes líneas:

1.6.1 Recursos económicos

Presenta viabilidad económica, pues la investigadora contó con financiamiento para solventar los costos y gastos para los trámites, impresiones, trabajo de campo y otros que necesitaron durante el desarrollo del estudio.

1.6.2 Recursos humanos

Con respecto a estos recursos, la investigadora ha sido estudiante de Enfermería, por lo que ha tenido apoyo de sus profesores para desarrollar la tesis. Además, contó con el apoyo de un especialista en el área temática.

1.6.3 Recursos bibliográficos

La investigadora ha tenido acceso a bibliotecas especializadas de la Escuela de Enfermería, en donde se ha obtenido material bibliográfico, documentales y revistas para el análisis de la tesis. Además, ha contado con el acceso virtual a los distintos repositorios

de las universidades peruanas e internacionales, sumado el libre acceso a Alicia – Concytec.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes a nivel internacional

Llangari (2018) en su estudio sobre: “*Hábitos alimenticios relacionados con el estado nutricional de estudiantes de primero a sexto ciclo de enfermería con padres migrantes, 2017*”, publicado en la Universidad de Cuenca (Ecuador). Tuvo como finalidad comprobar si los hábitos alimenticios tienen relación sobre el estado nutricional de los alumnos de enfermería, utilizando una metodología descriptiva – transversal y empleando un enfoque cuantitativo. La cantidad representativa (muestra) fue de 66 alumnos de I a VI ciclo de la E.P. de enfermería, quienes indicaron las condiciones de que sus padres eran migrantes. Encontrando que el 65% de los alumnos muestra hábitos alimenticios malos; mientras que el 41.5% presenta trastornos nutricionales de obesidad y sobrepeso por consecuencia de sus hábitos alimenticios; de igual forma, se establece que el 78.8% de los alumnos corresponde a un nivel socioeconómico medio alto. Concluyó que la condición económica de los padres migrantes tiene relación en los hábitos alimenticios que mantenían los estudiantes, como también en su estado nutricional.

Vega (2017) en su estudio sobre: “*Influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios*”, tesis para optar el grado de magister. Universidad Católica de la Santísima Concepción (Chile). Tuvo como fin saber la apreciación de los estudiantes que empezaban a estudiar en las distintas universidades de la localidad de Concepción, utilizando una metodología de enfoque cualitativo, de estudio fenomenológico con el uso del muestreo casos-tipo, llegando a utilizar una cantidad representativa (muestra) de 15 entrevistados de las diferentes universidades de Concepción. Obtuvo como resultado que casi la mayoría de encuestados llegaron a mencionar que los hábitos familiares que tenían estaban influyendo de forma directa en la

selección de productos que consumían en las universidades, porque seguían los mismos tipos de alimentos que consumían en sus hogares. Por otro lado, esto no influía en las creencias que compartían con sus amigos, dado que estos no mencionaban los hábitos que tenían dentro de su familia. Concluyó, que gran parte de los alumnos presentaban buenos hábitos alimenticios, pues se reflejaba en su estado físico y psicológico.

Guillen, Guillen y Quito (2015) en su estudio sobre: “*Relación del estado nutricional con los hábitos alimenticios de las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la universidad de Cuenca, 2014*”, tesis para optar el grado Enfermera. Universidad de Cuenca (Ecuador). Tuvo como fin evaluar si el estado nutricional se relaciona con los hábitos alimenticios que desarrollan los alumnos, utilizando una metodología descriptiva, enfoque cuantitativo y nivel transversal, teniendo una muestra de 376 estudiantes que cursaban el primero y segundo. Obtuvo como resultado que el 68.8% de los alumnos se encontraban en un estado normal, el 22.8% en sobrepeso, el 4.78% obesos, el 2.39% en delgadez aceptable y el 0.53% en delgadez moderado. Concluyeron mencionando que los problemas de sobrepeso son más relevantes en los estudiantes que son provenientes de zonas urbanas y mantienen poca actividad física; así mismo, concluyeron que tanto los hábitos alimenticios como el estado nutricional que tienen los alumnos están determinados por la dieta que llevan.

Cervera (2014) en su estudio sobre: “*Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la universidad virtual de Tunes*”, tesis para optar el grado de Doctor. Universidad de Castilla-La Mancha (España), tuvo como fin estimar la calidad de ingesta y describir que hábitos alimenticios están adquiriendo los estudiantes de la institución, utilizando una metodología descriptiva y recolectando datos mediante instrumentos de medición, llegando a utilizar una cantidad representativa (muestra) de 80 universitarios. Obtuvo como resultado que la dieta de los

alumnos universitarios es hipocalórica, en efecto, solo el 17% de sus ingestas es hiperproteica, lo que quiere decir que el 91% de estudiantes necesitan otros tipos de ingestas (dietas). Concluyó argumentando que el hábito alimenticio que mantienen los estudiantes es pésimo, siendo más predominante las comidas chatarras con un 40% en su comida diaria, afectando así un estado de salud futuro.

2.1.2 Antecedentes a nivel nacional

Carrascal (2018) en su estudio sobre: *“Hábitos Alimentarios en los Estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas – 2017”*, tesis para optar el grado de Enfermera. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Se propuso conocer cuáles eran los hábitos alimenticios que tenían los universitarios que estaban entre el primer y octavo ciclo, utilizando una metodología descriptiva de modo observacional, transversal, prospectivo y con un enfoque cuantitativo, llegando a utilizar una cantidad representativa (muestra) de 128 estudiantes de enfermería. Obtuvo como resultado que el 55.5% de alumnos llevaban un hábito alimenticio adecuado; mientras que el 44.5% hacían todo lo contrario, así también en la preferencia de los estudiantes, el 80.5% llegaban a tener hábitos inadecuados y el 19.5% preferían tener buenos hábitos, en la dimensión creencias y hora de ingesta, el 76.6% tenían un hábito adecuado y tan solo el 23.4% llevaban un hábito alimenticio inadecuado. Concluyó que los alumnos de enfermería tenían hábitos alimenticios adecuados.

De la Vega (2017) en su estudio sobre: *“Factores socioeconómicos y su influencia en hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014”*, para optar el grado de licenciada en enfermería. Universidad Alas Peruanas. Se propuso como fin evaluar cuales eran los factores socioeconómicos que producen cierta influencia en los hábitos alimenticios en los alumnos, utilizando una metodología descriptiva - transversal y de enfoque cuantitativo. Llegó a trabajar con una

muestra de 42 estudiantes y se utilizó un cuestionario de valoración Likert. Obtuvo como resultado un valor de 0,933 y un $p < 0,05$, confirmando que los factores socioeconómicos tienen cierta relación con los hábitos alimenticios que mantienen los estudiantes. Concluyó que los estudiantes que alcanzaron un nivel promedio de factores socioeconómicos mantienen hábitos alimentarios en proceso, mientras los que alcanzaron un nivel alto en factores socioeconómicos mantienen hábitos saludables.

Ylaquita (2017) en su estudio sobre: “*Relación entre horario académico y hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, 2015*”, tesis para optar el grado de enfermera. Universidad Alas Peruanas. Se propuso comprobar la relación existente entre los hábitos alimenticios y los horarios académicos en estudiantes matriculados en la carrera de enfermería, utilizando una metodología de diseño no experimental – correlacional y trabajando con una muestra representada por 125 alumnos del II y IV ciclo de Enfermería. Obtuvieron como resultado que, efectivamente, el horario académico tiene relación con los hábitos alimenticios, específicamente, en el tipo de alimentos (37%) y horario de consumo (33%), pues los estudiantes consumen alimentos con altos índices de carbohidratos en horarios no establecidos, incluso, fuera de las horas académicas. Concluyó que los estudiantes se inclinan más por consumir alimentos con altos carbohidratos, grasas y solo algunos prefieren alimentos con altas proteínas. Además, concluyó que los hábitos alimentarios de los estudiantes evaluados se caracterizaban porque desayunan en sus horas de intervalos de las clases; al igual que el almuerzo, generalmente, lo hacen entre las 3 o 4 de la tarde, debido a que tienen que cumplir con sus horarios de prácticas o laborales.

Torres, Trujillo, Urquiza, Salazar y Taype (2016) en su estudio sobre: “*Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú*”, artículo publicado en la revista Scielo. Tuvieron como fin estudiar los

hábitos alimenticios y encontrar los factores que estén relacionados con la ingesta de refrescos y comidas rápidas, utilizando una metodología descriptiva, de estudio transversal y encuestas que fueron preparados en dos partes (de 11 y 12 preguntas). La cantidad representativa (muestra) fue de 820 alumnos que se encontraban en el I y VI año de la carrera. Obtuvieron como resultado que la mayoría de estudiantes no llegaban a tomar desayuno antes de asistir a la universidad, siendo reemplazados estos alimentos por comidas rápidas y refrescos, así que los estudiantes de sexto año se encontraban en riesgo de salud. Concluyeron que los estudiantes de medicina que cursaban el sexto año eran los que más consumían comidas chatarras, debido al hábito alimenticio de años anteriores en la universidad.

Fernández (2015) en su estudio sobre: “*Hábitos alimenticios de los estudiantes de la facultad de enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas - Chachapoyas, 2014*”, tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Tuvo como fin estudiar sobre los hábitos alimenticios de jóvenes que estudiaban enfermería de la Universidad mencionada anteriormente, utilizando una metodología descriptiva y de nivel observacional, prospectivo y trasversal, llegando a utilizar una cantidad representativa (muestra) de 180 alumnos de la carrera de enfermería. Obtuvo como resultado que el 41.7% de alumnos llevaban buenos hábitos alimenticios; mientras que el 58.3% llevaban malos hábitos alimenticios; por otro lado, en relación a su estado de ánimo, se encontró que el 62.2% de alumnos llevaban buenos hábitos alimenticios; mientras que el 37.8% llevaban malos hábitos alimenticios y, por último, en relación al aspecto sensorial, se encontró que el 37.7% llevaban buenos hábitos alimenticios; mientras que el 68.3% llevaban malos hábitos alimenticios. Concluyó mencionando que gran parte de los alumnos universitarios de enfermería que fueron evaluados, mantenían y precisaban que

en su vida diaria llevaban hábitos alimenticios inadecuados.

Oscuivilca, Sosa, Cáceres, Peña y Palacios (2015) en su estudio sobre: “*Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región Lima – 2015*”, artículo publicado en la revista Big Bang Faustiniiano. Tuvieron como fin encontrar la relación existente entre el estado nutricional y el hábito alimenticio de los universitarios, utilizando una metodología correlacional, descriptiva, retrospectiva y transversal, con un enfoque cuantitativo – cualitativo, llegaron a utilizar una cantidad representativa (muestra) de 360 estudiantes universitarios. Así mismo, utilizaron el Chi cuadrado para obtener un análisis de las informaciones, con la ayuda del programa SPSS. Encontró que el 28.6% tenían hábitos adecuados, el 46.1% hábitos poco adecuados y el 21.4 % llevaban malos hábitos alimenticios; respecto al estado nutricional el 57.8% tenían un IMC normal, el 21.4% eran delgados y el 20.8% presentaban obesidad. Concluyeron que la causa del mal estado nutricional se relacionaba con los hábitos inadecuados que estaban llevando los estudiantes.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

Es un modelo propuesto por Nola Pender, considerado por muchos autores como una metateoría, por la influencia de otras fundamentaciones como la teoría de Bandura (aprendizaje) y la teoría de Fishbein (acción), de las cuales, la autora se inspiró para desarrollar el Modelo de Promoción de la Salud (MPS).

Así, es conocida como un modelo de enfermería que según Trejo (2010), sirve para que la enfermería se integre en la ciencia del comportamiento, llegando a poder conocer los factores esenciales que se relacionan con el comportamiento saludable de cada persona.

Para los investigadores Barragán, Hernández, Flores y Rubí (2017), es una estructura que comprende ciertas partes para identificar las estructuras multidimensionales de los

rasgos individuales de cada persona al momento de relacionarse con el ambiente, corrigen los resultados asociados a salud.

El MPS, es un modelo de enfermería que evalúa el comportamiento y acción de promocionar la salud, en donde se interrelaciona tres (3) puntos elementales:

- Conocimientos relacionados a la conducta específica.
- Características de los sujetos.
- Resultado conductual.

Así, en estas dimensiones del MPS se presentan factores que intervienen en la promoción de la salud, los cuales se detallan a continuación:

a) Conducta previa relacionada.

Son las actitudes frecuentes desarrolladas en el pasado, que producen un efecto directo e indirecto en la posibilidad de concretarse una actitud negativa o positiva a la promoción de la salud. (Trejo, 2010).

b) Factores individuales.

Son los factores internos que mantiene la persona para desarrollar ciertas conductas se compone en psicológico, biológico y cultural. Estas pueden ser barreras o fundadoras a la promoción de salud. (Trejo, 2010).

c) Influencia situacional.

Según Trejo (2010), son las sensaciones y conocimientos de una situación que pueda favorecer positivamente o negativamente la conducta.

d) Factores preceptuales.

Aquí se encuentran los mecanismos que motivan al sujeto a intervenir en las diversas etapas de la promoción de salud. (Trejo, 2010).

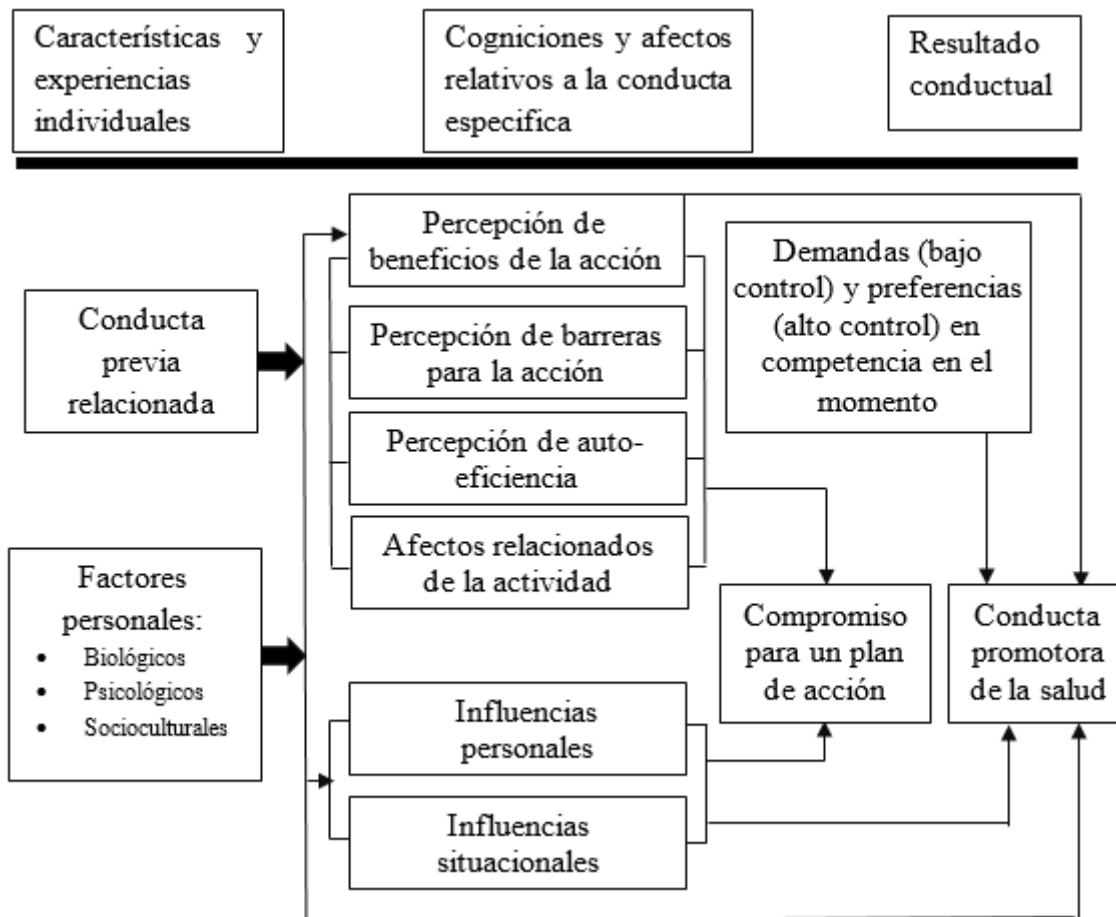


Figura 1. Modelo de Nola Pender.
Fuente: Aristizábal, et al. (2011).

2.2.2 Variables sociodemográficas

Desde hace mucho tiempo atrás, se viene estudiando a la sociedad que están compuestas por personas, a quienes con el pasar de los años se le denominó “población”. Así, a partir de la búsqueda de información, la disciplina que abarca aspectos que pueda tener una población, es denominada “Demografía”.

Para conocer de manera general sobre esta ciencia citaremos algunas conceptualizaciones teóricas de especialistas.

Según Valero (2011) es una rama de la ciencia encargada de la estructura y dinámica de un conjunto de gente que vive en una zona específica, así como las leyes que rigen dicha gente. El autor explica que el principal fin de esta ciencia es estudiar a la población humana, que se desenvuelve en un área geográfica y en un momento dado.

Así, podemos entender que demografía estudia estadísticamente a la colectividad humana. Ahora, si nos enfocamos en variables sociodemográficas según Tejada (2012) es la ciencia que busca estudiar de forma estadística las características sociales y sus variaciones que describen a un conjunto de seres humanos.

La OMS (2008) explica que estudiar las características de cierta población constituye evaluar las variables sociodemográficas, entre ellas se encuentran el sexo, el estado civil, la edad y la situación económica.

A. Fuente de información sociodemográfica

Para estudiar a la población según Moran (2017), la demografía debe estar basado en el registro, observación y la recolección de los eventos que le ocurren a un grupo de individuos en un tiempo y contexto específico.

En ese sentido, el registro es un mecanismo que contiene información de forma secuencial de una población, esta base de datos puede obtenerse de las siguientes fuentes:

El censo de la población

Esta es una forma de recojo de datos que supone realizar un conteo y base de datos de las características de cada vivienda y habitante en un tiempo determinado, estos datos son beneficiosos para una adecuada gestión socioeconómica y política de una nación. (Moran, 2017).

Estadísticas vitales

Este tipo de registro contiene información netamente de los nacimientos, fallecimientos, matrimonios, separaciones matrimoniales, en un tiempo específico. (Moran, 2017).

Encuestas demográficas

Técnica que consiste en obtener datos demográficos de la misma población. Para Pressat (1983), “la encuesta permite la distribución por ejemplo de cuestionarios mucho más detallados (...)” (p. 16). El autor agrega que en este proceso se obtiene opiniones de

la misma población mediante preguntas fácticas.

B. Dimensiones de las variables demográficas

Literalmente, León (2015) expresa que las variables demográficas comprenden un grupo de información social que describe las propiedades de la población, estas características se dividen en:

Sexo del estudiante

En esta dimensión la población solo se encuentra dividido en solo 2 condiciones que son masculino y femenino (Valero, 2008).

Edad del estudiante

Al clasificar por edad a la población se toma como juicio al grupo joven, adulto y anciano.

Una forma singular de representar la edad de la población es el de Palladino (2010) que lo divide de la siguiente manera:

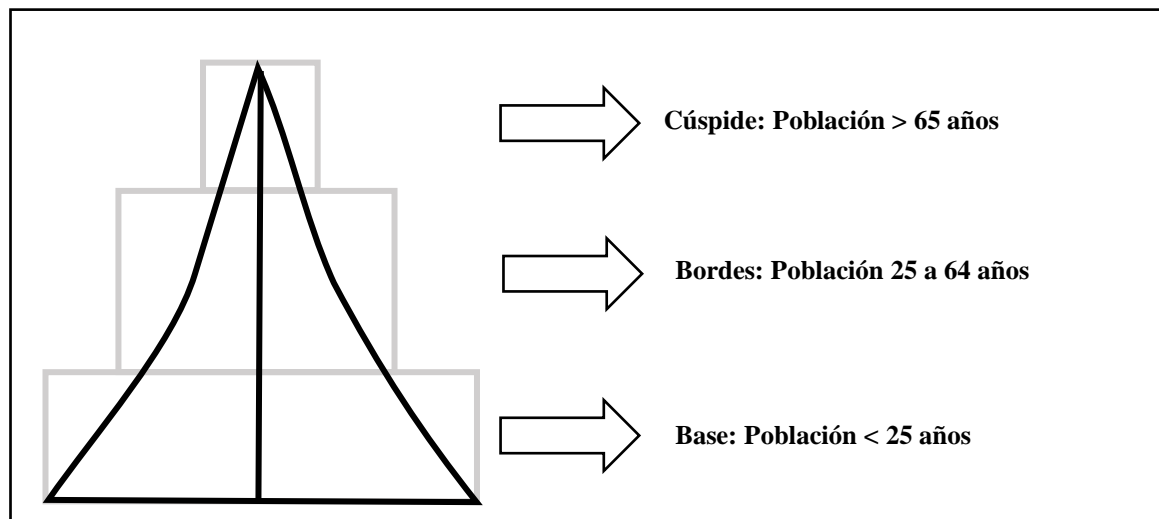


Figura 2. Pirámide según edad de la población.
Fuente: Palladino (2010).

Estado civil

Viene a ser una situación de la persona en relación a la posición frente a la familia. Para Reinozo (2015) el estado civil se encuentra conformado por una serie de hechos significativos de la persona que las normas legales lo registran.

Por lo general, estos estados se encuentran inscritos en el registro público y los más habituales son los siguientes:

- **Casado.** - Es un estado que se adquiere luego de que una persona haya contraído matrimonio (Reinozo, 2015).
- **Soltero.** - Son las personas que no tienen pareja o cónyuge, es un estado civil supletorio. (Reinozo, 2015).
- **Conviviente.** - Es un estado civil que se establece con la unión de dos personas físicas para convivir de manera estable; analógica al matrimonio (Reinozo, 2015).

Procedencia

Es una dimensión que implica la localización geográfica de donde proviene la población. (León, 2015). Tradicionalmente, el Perú se encuentra dividido en tres regiones geográficas:

- **Selva.** - Es una población que procede de un área geográfica constituido por varios pisos altitudinales.
- **Costa.** - Es la población que proceden en una extensión geográfica desde Tumbes hasta Tacna, sobre una base de cercanía litoral como máximo de 800 msnm.
- **Sierra.** - Es una población que procede de una extensión geográfica más elevada sobre los 2,000 msnm.

Residencia

Son aquellos lugares o espacios en donde una población habitualmente vive, según León (2015), para clasificar a la población se utilizan criterios como:

Domicilio actual

Se refiere a la circunscripción territorial en donde se localiza la población o persona, es decir, el lugar de residencia.

Delimitándonos a la investigación, el lugar donde la población tiene su residencia es en las siguientes provincias:

- Huaura
- Huaral
- Barranca

Zona de residencia

La zona en donde habitualmente se encuentra una persona, según León (2015), puede clasificarse como:

- **Zona urbana:** Es zona urbana cuando una determinada localidad tiene más de 2.000 habitantes.
- **Zona rural:** Se considera zona rural cuando un territorio tiene una reducida cantidad de habitantes y su actividad principal recae en los trabajos agropecuarios.

En ese sentido, la gran diferencia de una zona urbana con la rural es la cantidad de habitantes que contiene y el tipo de actividad que realiza.

Ocupación laboral

A la población se le puede clasificar según Marcio (1997), en base a sus categorías de empleo, desde esta perspectiva se puede identificar los siguientes:

Trabajo de tiempo completo. - Es la persona que tiene un trabajo de jornada completa o equivalente a fuerza de trabajo de periodos completos laborales (8 horas).

Trabajo de tiempo parcial. - Viene a ser una forma de empleo remunerado que supone un menor tiempo de jornada laboral que habitualmente, las horas laborales son inferiores a 35 horas a la semana.

Sin ocupación. - Lo integran las personas que no tienen ninguna ocupación por causas involuntarias.

Ingresos económicos

La población puede ser clasificada según el nivel de ingreso. Así, la clasificación por situación económica se puede dar según el salario, dividendos y otros ingresos que adquiere la persona para solventar sus diversos gastos económicos. (León, 2015).

2.2.3 Hábitos alimentarios

El término “hábito” está asociado a un acto conductual o práctica que se repite de forma frecuente. Mientras que “Alimentarios” es un concepto que va entorno a productos naturales o elaborados, los cuales, contienen ciertos nutrientes.

Ahora bien, si unificamos ambos términos tenemos que existen numerosos autores que conceptualizan los hábitos alimentarios como algo importante. Para Ramos (2014) es un proceso en el que las personas consumen distintas variedades de alimentos con el fin de absorber ciertos nutrientes importantes para seguir viviendo.

Según Galarza (2009) son los hábitos que alcanza un ser humano en todo el proceso de su vida, las cuales, influyen en su alimentación. Tener una ingesta correcta y equilibrada va a lograr tener un estado de salud saludable. Desde un enfoque más adquisitivo los hábitos alimenticios para Álvarez, Rosario, Vásquez, Altamirano y Gualpa (2017), se adquieren en el núcleo familiar, posteriormente en la etapa de la niñez, es ahí donde ya se establecen los hábitos alimenticios fijos.

Desde una perspectiva más generalizada los investigadores García, Liévano, Leclercq y Cuervo (2008), mencionan que los hábitos alimentarios están influenciados de forma directa por ciertos factores (factores culturales, sociales, familiares y económicos), en el proceso escolar y por inducción de la difusión.

Así pues, tenemos que los hábitos alimentarios son considerados por muchos estudios como un factor determinante en el estado nutricional. Al respecto, Benarroch y Pérez

(2011), mencionan que los malos hábitos alimenticios que puedan tomarse en la etapa de la adolescencia, gran parte de ellos, llegan a perdurar en todo el desarrollo de la vida.

A. Importancia de los hábitos alimentarios

Llevar un hábito alimentario adecuado significa tener un buen funcionamiento de nuestro organismo, para lograr tener un activo, completo e íntegro desempeño en nuestras actividades cotidianas. La importancia se asigna a que un ser humano llegue a prevenir distintas enfermedades causadas por un mal régimen nutricional, y por consiguiente, el goce de distintas actividades, tales como: físicas, emocionales, sociales y espirituales (Pérez y Bencomo, 2015). Un hábito alimenticio adecuado no solo se relaciona con el estado físico de las personas, sino también tiene efectos significativos en el estado mental, psicológico y/o emocional, llegando a tener vital importancia en el estilo de vida que tiene un individuo. En la mayoría de casos, estos hábitos son establecidos en las personas por descendencia de hábitos familiares (padres). Según la Confederación de Consumidores y Usuarios, (S/N): A parte de la cantidad de alimentos que se pueda ingerir, también, es importante saber la calidad de ellos, ya que los dos se complementan para lograr una adecuada alimentación. Teniendo en cuenta lo mencionado, es necesario saber los componentes de cada alimento.

Según Pérez y Bencomo (2015), que una persona tenga buenos hábitos alimentarios le ayudaría en los siguientes aspectos:

- Estar menos propensos a contraer enfermedades relacionadas a un mal hábito alimentario, manifestadas en la misma adolescencia o posteriormente en la edad adulta.
- Tener buenos hábitos alimentarios sirve de patrón para los niños que aún están en crecimiento, llegando a poner en práctica en su rutina diaria, la cual fueron adquiridos por observar a sus padres y/o familiares.

- Adquirir estados de ánimo positivos en infantes, favoreciendo rutinas que están relacionadas a una alimentación nutricional sana.
- Llegar a considerar que los estímulos de actitud y conducta son importantes, contribuyendo a valorar y cuidar de manera responsable su salud de forma integral.
- Compartir los hábitos alimentarios con los demás integrantes de la familia, promoviendo un estilo alimentario que genera un bienestar nutricional y seguridad alimenticia, siendo como principal receptor, los infantes.
- Tener un buen estado físico y emocional, desarrollándose de manera eficiente en sus actividades diarias.

B. Patrones de hábitos alimentarios

Como se sabe, la alimentación es una actividad continua de todos los seres vivos, existiendo dos tipos de comida (saludable y no saludable) que pueden ser ingeridas por las personas, influenciando en su elección los estímulos fisiológicos y ambientales. También influyen patrones tales como el lugar, la hora y estado en que se encuentran, gente que lo rodea, clima, alimentos y bebidas que se perciben con facilidad. (Laguna, 2015).

Importancia de patrones alimentarios

Los patrones son modelos que se sigue diariamente al momento de elegir el tipo de alimentación que va a mantener una persona, las cuales son utilizados en forma correcta para tener un buen estado de salud o por el contrario, llevar un patrón alimentario inadecuado que cause efectos negativos como la desnutrición, obesidad u otro consecuente.

Los patrones alimentarios tienen influencia directa sobre la salud del ser humano, siendo clave insertar patrones o modelos que lleguen a beneficiar la salud de más personas, logrando disminuir enfermedades en un futuro.

La Fundación Española de la Nutrición (ANIBES, 2016) ha encontrado cuatro patrones alimentarios:

1. Patrón leche y alimentos azucarados

Son alimentos que contienen un alto nivel de azúcar, tales como la leche, bebidas azucaradas, jugos embotellados, suplementos nutricionales, etc.

2. Patrón mediterráneo

Son los alimentos recomendados por la mayoría de nutricionistas, que benefician a la salud humana, los alimentos más importantes de este tipo de patrón son: Pescado, frutas, verduras, agua, leche fermentada y en pocas cantidades la carne procesada y salsas de tomate.

3. Patrón pasta

Como su mismo nombre lo llama, son pastas, salsas y productos elaborados con harina (pasteles).

4. Patrón bocadillos

En su mayoría, son los alimentos procesados, tales como la carne, queso y panes.

El patrón mediterráneo es el más utilizado por las personas, seguidamente del patrón bocadillos que es utilizado en menos personas, después le sigue el patrón pasta que casi pocos tienen hábitos alimenticios de este tipo, y por último, en menos cantidades el patrón leche y alimentos azucarados, esto se debe a que la mayoría de personas ya saben el efecto dañino que causa consumir alimentos con azúcares procesados (ANIBES. 2015).

C. Pirámides de los alimentos

Cuando se quiere clasificar según el tipo de alimento, se utilizan en su mayoría símbolos visuales que facilitan la elección del consumidor, a nivel nacional y en la

mayoría de países el símbolo visual alimenticio más conocido es el llamado “Pirámide de alimentos”.

La pirámide de alimentación tiene por objetivo:

- Bajar el nivel de consumo de alimentos que tengan una alta densidad energética.
- Aumentar la ingesta de verduras y hortalizas.
- Ajustar la ingesta calórica, teniendo en cuenta aspectos cualitativos y cuantitativos.
- Aumentar el hábito de consumir alimentos variados, garantizando un equilibrio.
- Promover la actividad física de forma continua.

La pirámide de alimentos presenta las cantidades (porciones) que deben ingerir una persona en alimentos, permitiéndole tener calidad de vida. Esta pirámide muestra 5 niveles, siendo el primer ubicado en el nivel más inferior, el cual recomienda consumir a diario, y subiendo de forma ascendente, el último siendo recomendado a consumir en pocas cantidades y con poca frecuencia. Estos son fundamentales en nuestra alimentación diaria, con la diferencia de que deben ser consumidos en diferentes cantidades según el tipo de alimento (Royo, 2017).



Figura 3. Pirámide de la Alimentación Saludable.
Fuente: Marugán, Monasterio y Pavón (2010, p.19).

Marugán, Monasterio y Pavón (2010) definen la pirámide de alimentos como el nivel de porción de alimentos que debe consumir una persona. Recomienda ingerir por lo menos un elemento de cada grupo por día, aunque eso dependerá de la cantidad de energía que consume una persona en su actividad física, obteniendo una adecuada distribución calórica.

D. Hábitos alimentarios en los jóvenes universitarios

Las jóvenes que recurren a la universidad están en una etapa sustancial en el desarrollo pues experimentan ciertos cambios psicológicos, sociales y físicos dando lugar a condicionamientos nutricionales.

Muchas investigaciones coinciden que en el mundo va ganando mayor terreno el sobre peso y la obesidad en los jóvenes debido al alto consumo de grasas y el desinterés por consumir frutas o vegetales.

Así, Benarroch y Pérez (2011), en su exploración pudo confirmar que el desayuno viene a ser la comida más importante en el día de las personas y su omisión afecta el rendimiento. Por otro lado, los autores encontraron que en los jóvenes prevalece los hábitos alimentarios inadecuados como:

Consumo de picoteo . Es una costumbre influenciada por la familia y que impulsa a los jóvenes a consumir productos con altos índices de grasas aumentando los riesgos de que puedan sufrir obesidad.

Refrescos. Los jóvenes cada vez más consumen bebidas azucaradas y comidas rápidas por su accesibilidad y fácil ubicuidad; además, estos justifican su consumo por cuestiones económicas; por otro lado, estos comportamientos se ven influenciados por la diversidad publicitaria en los diversos medios.

Alcohol. En efecto, muchos estudios han coincidido que la etapa en donde se consume más productos con alcohol, es la adolescencia. La frecuencia del consumo de alcohol está influenciada por la cultura e influencia social que tenga la persona, interviniendo las costumbres que pueda adoptar en el transcurrir de su vida.

Estos comportamientos alimentarios son de las más frecuentes entre los adolescentes. Para los investigadores Benarroch y Pérez (2011) es necesario que este tipo de consumo decrezca en los adolescentes para reducir los riesgos de que puedan ser afectados por enfermedades crónicas.

E. Dimensiones de hábitos alimentarios

Mantener buenos hábitos alimentarios influirá positivamente en el funcionamiento del cuerpo y en que se mantenga en buenas condiciones. Cuando hablamos de hábitos alimentarios para Zevallos (2017), nos estamos refiriendo a aquellas costumbres que mantenemos las personas para obtener nuestros nutrientes

Para mantenernos sanos y fuertes, según los investigadores Bendezu y Canchuricra

(2016) es necesario tener una buena alimentación. Así, se considera que no solo es necesario tener la cantidad de alimento que se ingiere; también es imprescindible tener en cuenta la calidad de cada uno de estos, comer en abundancia no garantiza tener un buen estado de salud.

E.1 Número de comidas

El número de comidas es adecuado cuando va de 3 a 5 comidas diarias y llega a ser inadecuado cuando es menor de 3 comidas o mayor a 5 comidas diarias (Bendezu y Canchuricra, 2016).

Algo resaltante en esta premisa es lo detallado por Galarza (2008) quien afirma que las comidas principalmente son tres (3):

Desayuno

Una de las comidas más importantes para las personas durante el día, proporciona la energía necesaria para las actividades que se desarrollaran durante el día. Desayunar significaría tener una adecuada ingesta de alimentos y evita el piqueo durante el día, ello mejoraría el rendimiento mental de la persona. Un correcto desayuno para un joven debe contener frutas, leche y cereales.

Almuerzo

Esto es la segunda alimentación más importante, después del desayuno; la cual está constituida por el primer plato que puede ser sopa o ensalada y un segundo que puede tener pescado, arroz, carne. Este alimento puede venir acompañado de un postre.

Cena

Se da en las noches antes de irse a dormir. La cena es muy similar al almuerzo, pero más ligera. Es recomendable un vaso de leche antes de irse a costar.

E.2 Frecuencia de consumo de comidas principales

La frecuencia de alimentación implica indicar el número de veces que una persona consume cierto tipo de alimento como el pescado o carne, vegetales, legumbres, etc.

Según Zevallos (2017), esta frecuencia se categoriza de la siguiente manera:

- Número de veces al día
- Número de veces a la semana
- Número de veces al mes

La frecuencia es adecuada cuando la alimentación es diaria y es inadecuada cuando la ingesta de comidas principales no es diaria (Bendezu y Canchuricra, 2016).

E.3 Horario de consumo de alimentos

El horario de la alimentación es importante, por cuanto permite que el funcionamiento del organismo sea eficiente, evitando el sobrepeso, obesidad y enfermedades de tipo gástricos, fundamental para tener un correcto estilo de vida.

No contar con una rutina de tiempos de alimentación, genera que el metabolismo sea lento, mala digestión, entre otras afectaciones.

Zevallos (2017) indica que las personas deben tener una rutina de tiempos para ingerir los alimentos tanto en el desayuno, almuerzo o cena, principalmente, el desayuno debe ingerirse una hora antes de ir a la escuela y la cena debe darse dos horas antes de dormir.

El horario adecuado para consumir alimentos de acuerdo a Bendezu y Canchuricra, (2016), en el desayuno es entre las 6:00 y 8:59 am, para el almuerzo es entre las 12:00 y 2:59 pm y para la cena es entre las 6:00 y 8:59 pm. Para autores es recomendable consumir alimentos en horarios ya establecidos. Lo mencionado anteriormente es muy fundamental para tener un estado de vida saludable.

E.4 Lugar de consumo de alimentos

Casi todos los alimentos que ingieren las personas, sean en zonas rurales y/o urbanas, se comen en casa; aunque existen situaciones en donde las personas pueden consumir sus alimentos en otros lugares. Zevallos (2017) categoriza los lugares donde las personas ingieren sus alimentos y los presenta de la siguiente manera:

Las categorías generales son:

- En los quioscos
- En la casa
- En los ambulantes
- En la universidad
- En el restaurante

Es adecuado cuando la ingesta de alimentos se da en la universidad, en la casa o en un restaurante. Inadecuado: Cuando es en los quioscos o puestos ambulantes (Bendezu y Canchuricra, 2016).

E.5 Compañía

Lo recomendable sería comer por lo menos una vez al día, acompañado de un amigo o familiar y si es posible, comer el mismo tipo de comida y en la misma cantidad.

Se debe evitar consumir alimentos distanciado del resto del grupo, ya que ello ayudará a reducir los problemas de estrés que pueda tener una persona, permitiéndoles conversar y contar los problemas que puedan estar pasando.

Es adecuado cuando el consumo de alimentos se realiza en compañía de algunas personas y es inadecuado cuando el consumo de alimentos lo realiza solo(a) (Bendezu y Canchuricra, 2016).

E.6 Tipo de comida

El consumo de comida es adecuado cuando se trata de comida criolla o de los hogares y es inadecuado cuando es comida no balanceada, es el caso de los productos chatarra (galletas, snack, hot dogs, otros), pollo a la brasa y/o pizza. (Bendezu y Canchuricra, 2016).

Es importante que las personas opten por una alimentación equilibrada, que asegure un

organismo sano y una mejor calidad de vida.

E.7 Tipo de preparación de las comidas principales

La preparación consiste en conocer el tratamiento térmico del alimento que consume una persona, algo bastante importante para la salud.

Por lo general, los alimentos como las carnes son preparados en hornos; mientras que las verduras son hervidas por agua o vapor; existen alimentos que son fritos utilizando ciertos tipos de aceites; por otro lado, las frutas deben ser lavadas de manera adecuada; estos procesos se dan con el objetivo de eliminar microorganismos que puedan, de alguna manera, afectar el estado de salud de un ser humano (Zevallos, 2017).

Para Bendezu y Canchuricra (2016), el tipo de preparación de la alimentación es adecuado cuando es a la plancha o al horno, guisado o sancochado; mientras que es inadecuado cuando son frituras.

E.8 Consumo de refrigerios

Serafín (2012) nos dice que una alimentación correcta implica una distribución de los alimentos en cinco partes: Tres comidas que son fundamentales, tales como el desayuno, almuerzo o cena y, dos refrigerios, las cuales son alimentos que están accesibles en el día.

El refrigerio también tiene un papel fundamental en la alimentación de un estudiante y la clave está en que no debe ser el reemplazo del desayuno o del almuerzo, sino puede provocar problemas alimenticios, siendo los más comunes el sobrepeso y la obesidad.

El refrigerio es adecuado cuando se consume frutas y es inadecuado cuando es elaborado en base a productos industrializados como: Snack, canchitas, papas fritas, chifles, entre otros. (Bendezu y Canchuricra, 2016).

E.9 Consumo de bebidas

Tomar bebidas es imprescindible, ya que ayuda a mantener a las células del cuerpo bien hidratadas, por esa razón es fundamental agregar a las comidas de 1 a 2 litros de agua

diario. (Serafín, 2012)

En los líquidos, el agua es el más recomendable ya que no cuenta con ningún compuesto que pueda ser dañino para la salud; así mismo, existe otros tipos de líquidos, tales como el agua con gas, té e infusiones, pasando por caldos y de vez en cuando, zumos exprimidos de frutas y/o vegetales. (Bendezu y Canchuricra, 2016).

Mientras que el consumo de bebidas alcohólicas, incluso en cantidades moderadas, no son las bebidas adecuadas para la alimentación, pues causan afectaciones a la salud. (Rivera, Muñoz, Rosas, Aguilar, Popkin y Willet, 2008).

E.10 Frecuencia de consumo de productos

Como se ha mencionado reiteradas veces, las personas requerimos constantemente de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales que demanda el organismo y lograr tener un correcto funcionamiento de los mismos. En un solo producto no se puede suplir todos los nutrientes que el organismo requiere, por lo que es importante el consumo de varios productos en una cantidad y continuidad determinada para conseguir una dieta saludable. (Serafín, 2012)

De acuerdo a las aseveraciones de Bendezu y Canchuricra, (2016), los productos que son más frecuentes en la alimentación de las personas son:

- Carne de Pollo
- Lácteos y derivados
- Carne de pescado
- Ensalada de verduras
- Mayonesa
- Sal
- Azúcar
- Carne de reses
- Huevo
- Acompañamiento del pan

- Menestras

F. Alimentación sana

De acuerdo a lo mencionado por la OMS (2019), tener un hábito alimenticio adecuado permite prevenir la malnutrición en sus diversas formas, además de padecer diferentes enfermedades y/o trastornos. No obstante, el incremento de productos procesados en el mercado ha cambiado los hábitos alimenticios de las personas.

Hoy en día, los individuos optan por consumir alimentos con altos niveles de grasas, hipercalóricos y azucarados; así mismo, han dejado de comer productos adecuados como los cereales, frutas, verduras. En efecto, la alimentación, sea variada, equilibrada y saludable, estará definida por las actitudes y cualidades de cada individuo, tales como el sexo, edad, hábitos y grado de actividades físicas que ejerce la misma persona, además de los alimentos disponibles en escenarios específicos (OMS, 2019).

Para lactantes y niños

En los primeros meses de un niño, su nutrición representa un factor clave para promover un crecimiento saludable y desarrollo cognitivo. A su vez, reducirá los riesgos de caer en un cuadro de sobrepeso, obesidad u otra enfermedad infecciosa (OMS, 2019).

Las principales recomendaciones para promover una saludable alimentación durante la lactancia son los mismos al de los adultos. Los elementos más importantes son:

- Durante los primeros 6 meses, se debe brindar lactancia materna exclusiva y a partir de los 6 meses complementarlos con otros alimentos nutritivos. Estos alimentos complementarios deben estar alejados de azúcar y sal.
- Los lactantes deben ser alimentados con leche materna durante los seis primeros meses de vida.
- La etapa de lactancia materna debe mantenerse hasta que el niño cumpla los 2 años.

Para adultos

Tener una dieta saludable está relacionada a lo siguiente:

- Ingerir menos del 30% de comidas de grasas. Preferiblemente optar por las grasas no saturadas.
- Consumir productos saludables como las frutas, verduras, legumbres, entre otros alimentos que no hayan sido procesados.
- Por lo menos consumir 400g. (cinco porciones), de frutos o hortalizas, excluyendo las papas, camote, entre otros tubérculos.
- Ingerir menor al 10% de alimentos que contengan azúcares (equivalente a 50g.); mientras que las personas que mantengan un adecuado peso pueden consumir hasta 2000 g. de calorías diarias.

2.3 Bases filosóficas

La enfermería es tan antigua como los seres humanos, sus campos ontológicos como ciencia son la integridad, la singularidad y la irrepitibilidad, su filosofía es humanista y su ciencia es tecnología y arte. La enfermería es considerada la ciencia de la enfermería (Díaz, 2013).

La epistemología está relacionada con la teoría del conocimiento en los estudios filosóficos, y la ciencia de la enfermería tiene dos ramas filosóficas: el racionalismo y el empirismo. En ese sentido, Díaz (2013) señaló que el positivismo como corriente filosófica domina la enfermería, y su influencia es de suma importancia para el uso de métodos científicos en la práctica hospitalaria. También señaló que el Proceso de Atención de Enfermería (PAE) se deriva directamente de la profesionalidad. El método empírico del método científico.

La filosofía para la enfermería es de vital importancia, debido que tiene una relevancia fundamental en la práctica profesional. Los conceptos incluyen el sistema de creencias de

una enfermera profesional y la exploración del conocimiento. Los sistemas de creencias y la comprensión determinan cómo percibimos un fenómeno o situación, y la forma de pensar determina en gran medida el comportamiento. Las enfermeras deben comprender la definición, los objetivos, los significados y los elementos de una filosofía con el objetivo de desarrollar una filosofía de cuidado personal, a través de la lógica y la moral (Agramonte del Sol y Leiva, 2007).

El punto de integración con otras ciencias es compartir y ampliar el conocimiento humano.

Cuando se trata de enfermería, la creación de una filosofía de enfermería ayuda a recordar a los profesionales sus sistemas de creencias, guiarlos para lograr metas éticas en la educación, la práctica y la investigación, y regular el desarrollo de los fundamentos o sistemas teóricos de la enfermería. personalizado. Este desarrollo mejorará la salud y la atención de las personas que necesitan tratamiento para abordar problemas de salud o situaciones que requieren intervención profesional (Diaz, 2013).

La filosofía es esencial para ciencia de la enfermera debido que tiene incidencia en la práctica profesional porque incorpora sistemas de creencias y métodos para adquirir conocimientos.

La enfermería debería ser la regente del filósofo en la profesión. Recuerde que en nuestra sociedad cada vez más compleja y que cambia rápidamente, cada grupo que la compone tiene una necesidad conectada sin precedentes del bien común. Satisfacer estas necesidades requiere un tipo especial de liderazgo. Para ser un líder, necesita visionarios que puedan evaluar la importancia social de los descubrimientos científicos, determinar cómo el progreso tecnológico puede y debe usarse para los objetivos humanos y el progreso social, y llevar el progreso a las personas (Agramonte del Sol y Leiva, 2007).

2.4 Definiciones conceptuales

Alimentación sana

Según la OMS (2019), es la ingesta de alimentos saludables que consume una persona, las cuales son necesarios para el desarrollo del cuerpo humano, debido que una ingesta saludable permite el buen funcionamiento de los organismos de una persona.

Demografía

Según Tejada (2012) son las características que presentan un conjunto de personas en un lugar determinado.

Domicilio actual

Se refiere a la circunscripción territorial en donde se localiza la población o persona, es decir, el lugar de residencia. (León, 2015).

Casado

Es un estado que se adquiere luego de que una persona haya contraído matrimonio. (Reinozo, 2015).

Conviviente

Es un estado civil que se establece con la unión de dos personas físicas para convivir de manera estable; analógica al matrimonio. (Reinozo, 2015).

Encuestas demográficas

Para Pressat (1983), es una técnica que permite identificar las variables demográficas que presentan un conjunto de individuos en una determinada área geográfica.

Estado civil

Para Reinozo (2015) el estado civil se encuentra conformado por una serie de hechos significativos de la persona que las normas legales lo registran.

Hábitos alimentarios

Ramos (2014) lo considera como un proceso en donde un individuo consume sus

alimentos, estos hábitos alimentarios ya se encuentran definidas por el transcurrir de su vida.

Ingresos económicos

La población puede ser clasificada teniendo como criterio el nivel de ingreso. Así, la clasificación por situación económica de según el salario, dividiendo u otros ingresos que adquiere la persona para solventar sus diversos gastos económicos. (León, 2015).

Nivel de educación

Consiste en diferenciar según la etapa educativa. Primaria, secundaria, superior. Así mismo, puede clasificarse a la población por el grado de analfabetismo. (León, 2015).

Nivel ocupacional

Consiste en clasificar a la población según su condición laboral, teniendo como criterios: Empleado y desempleado. Al igual que puede clasificarse como población activa y no activa. (León, 2015).

Pirámide de alimentos

Marugán et al. (2010) definen a la pirámide de alimentos como el nivel de porción de alimentos que debe consumir una persona relacionada al volumen o cantidad.

Ocupación laboral

A la población se le puede clasificar según Marcio (1997), en base a sus categorías de empleo.

Soltero

Son las personas que no tienen pareja o cónyuge, es un estado civil supletorio. (Reinozo, 2015).

Variables sociodemográficas

Según Tejada (2012) son las características sociales que tienen un conjunto de

personas, las cuales describen sus aspectos y sus variaciones.

2.5 Formulación de la hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

Las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica, puesto que su finalidad, principalmente fue profundizar y ampliar conocimientos sobre la relación que se origina entre las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes. Un estudio de este tipo no pretende encontrar soluciones inmediatas a un fenómeno o problema. (Carrasco, 2008).

3.1.2 Nivel de investigación

Es de nivel correlacional, en vista que el objetivo general fue determinar el grado de relación entre dos fenómenos o variables. En este caso, se estableció determinar la relación de las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios y sus dimensiones. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

De una forma gráfica, se puede expresar como:

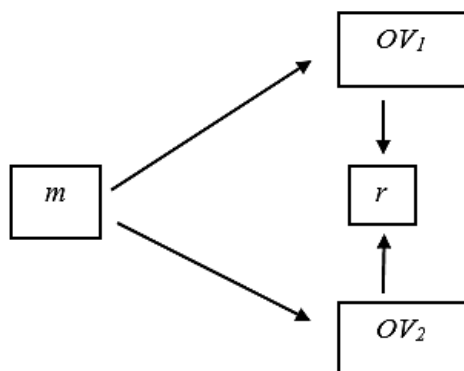


Figura 4. Diseño de investigación.
Fuente: Hernández et al. (2014).

Dónde:

M: Unidades de análisis.

OV₁: Observación de V_1

OV₂: Observación de la V_2

r: Coeficiente de correlación.

3.1.3 Diseño de investigación

El estudio es de diseño no experimental, pues no se llegó a modificar de manera intencional una de las variables del estudio. Solo se estudió los fenómenos en su situación o estado actual, no se generó ninguna intervención por parte de la investigadora. Hernández et al. (2014) lo detalló como investigaciones que no buscan manipulaciones en ninguna de sus variables y que solo se dedican a evaluar y describir las variables estudiadas.

Según la secuencia temporal, el diseño empleado ha sido no experimental – tipo transversal, dado que las informaciones fueron obtenidas en un tiempo único. La finalidad de este tipo de diseño no experimental fue estudiar la relación de los fenómenos en un momento dado. (Hernández et al., 2014).

3.1.4 Enfoque de investigación

De enfoque cuantitativo, debido que llevó a cabo un proceso riguroso para contrastar la hipótesis. Según Hernández, et al. (2014), en estos estudios se utiliza las informaciones y/o bases de datos numéricos para corroborar las hipótesis a través de un análisis estadístico que permita aceptar o rechazar la hipótesis.

3.2 Población y muestra

3.2.1 La población

Flores (2011) describe que la población está representada por un conjunto de unidades que presentan características delimitadas, las cuales son definidas según los objetivos que se establezcan en el estudio.

La población, para el caso de la investigación, estuvo integrada por los estudiantes de la E. P. de Enfermería de la UNJFSC siendo, según los Registros Académicos, un total de 318 estudiantes que cursan entre el I al X ciclo del semestre 2019 – II. Teniendo en cuenta

que solo se ha trabajado del I al VIII ciclo, la población estuvo representada por 264 estudiantes.

Tabla 1.

Estudiantes de la E.P. de Enfermería – UNJFSC – 2019 II

E.P. de Enfermería	Población
<u>I ciclo</u>	<u>33</u>
<u>II ciclo</u>	<u>32</u>
<u>III ciclo</u>	<u>37</u>
<u>IV ciclo</u>	<u>30</u>
<u>V ciclo</u>	<u>30</u>
<u>VI ciclo</u>	<u>27</u>
<u>VII ciclo</u>	<u>23</u>
<u>VIII ciclo</u>	<u>52</u>
IX ciclo	31
X ciclo	23
Total	318

Fuente: Registros Académicos de la E.P. de Enfermería

- Del I al VIII ciclo: 264 estudiantes de enfermería.

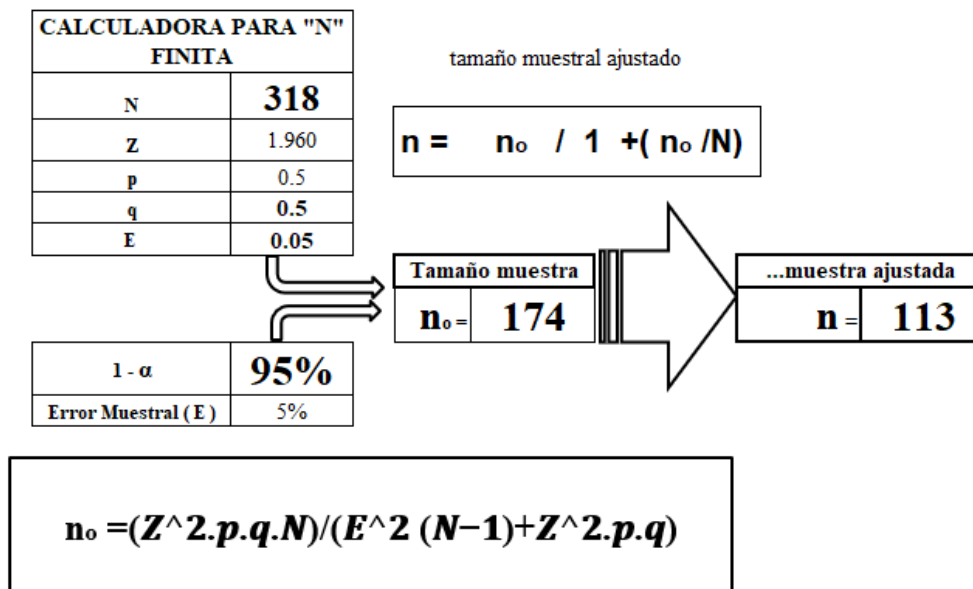
3.2.2 Muestra

Para Hernández et al. (2014), se entiende como muestra a un sub grupo de la población total, que estadísticamente representan a las características y cualidades de los elementos de la población.

Tamaño de la muestra

Para obtener el grupo representativo (muestra) de la población arriba mencionada, se empleó la fórmula: “Determinación de la Muestra: Población Finita y Nivel de Confianza Deseado”.

**DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA: POBLACION FINITA
Y NIVEL DE CONFIANZA DESEADO**



Unidad de análisis o de observación:

Estudiantes del I al VIII ciclo del semestre 2019 - II.

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo es aleatorio estratificado y teniendo un 95% de confiabilidad muestral y 5% de margen de error.

Siendo el tamaño de muestra ajustada: 113 estudiantes de enfermería.

Tabla 2.

Muestreo Aleatorio Estratificado de la E.P. de Enfermería 2019 – II

Nº Ciclo	Nº Estudiantes
<u>I ciclo</u>	<u>12</u>
<u>II ciclo</u>	<u>11</u>
<u>III ciclo</u>	<u>13</u>
<u>IV ciclo</u>	<u>11</u>
<u>V ciclo</u>	<u>11</u>
<u>VI ciclo</u>	<u>10</u>
<u>VII ciclo</u>	<u>8</u>
<u>VIII ciclo</u>	<u>18</u>
IX ciclo	11
X ciclo	8
Total	113

Elaboración propia

- Del I a VIII ciclo: 94 estudiantes de enfermería.

- $\frac{113}{318} = \frac{1}{33}$ $1 = 11,7$ 12 estudiantes de I ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{2}{32}$ $2 = 11,3$ 11 estudiantes de II ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{3}{37}$ $3 = 13,1$ 13 estudiantes de III ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{4}{30}$ $4 = 10,6$ 11 estudiantes de IV ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{5}{30}$ $5 = 10,6$ 11 estudiantes de V ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{6}{27}$ $6 = 9,59$ 10 estudiantes de VI ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{7}{23}$ $7 = 8,17$ 8 estudiantes de VII ciclo.

- $\frac{113}{318} = \frac{8}{52}$ $8 = 18,4$ 18 estudiantes de VIII ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{9}{31}$ $9 = 11,0$ 11 estudiantes de IX ciclo.
- $\frac{113}{318} = \frac{10}{23}$ $10 = 8,17$ 8 estudiantes de X ciclo.

Criterios de inclusión

- Estudiantes mujeres y varones que pertenezcan a la carrera de Enfermería.
- Estudiantes matriculados de I al VIII ciclo del semestre 2019 – II de la carrera Profesional de Enfermería.
- Estudiantes que acepten participar voluntariamente en la investigación.
- Estudiantes que actualmente se encuentran domiciliadas en la provincia de Huaura, Huaral y Barranca.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que presentaron alguna enfermedad crónica que pudo estar afectando su estado nutricional.
- Estudiantes matriculados de IX al X ciclo del semestre 2019 – II de la carrera de Enfermería.
- Estudiantes que no acepten participar voluntariamente en el estudio.
- Estudiantes que actualmente no se encuentran domiciliadas en la provincia de Huaura, Huaral y Barranca.

3.3 Operacionalización de variables e indicadores

Tabla 3.

Matriz de operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
V.1	Según Tejada (2012) son variables que describen estadísticamente las particularidades y características económicas, sociales, biológicas de un grupo de individuos en un contexto determinado.	Sexo	<ul style="list-style-type: none"> Femenino Masculino 	8 ítems	Cuestionario
Variables sociodemográficas		Edad	<ul style="list-style-type: none"> Años 		
		Estado civil	<ul style="list-style-type: none"> Soltero (a) Conviviente Casado (a) 		
		Procedencia	<ul style="list-style-type: none"> Selva Costa Sierra 		
		Residencia	<ul style="list-style-type: none"> Domicilio actual Zona de residencia 		
		Ocupación laboral	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo a tiempo completo Trabajo a tiempo parcial Sin ocupación solo estudia 		
		Ingresos económicos	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna Menores de 930 soles Mayor a 930 soles 		
V.2	Según Bendezu y Canchuricra (2016), los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros. No son innatos y se van formando a lo largo de la vida.	Número de comidas	<ul style="list-style-type: none"> Veces al día 	39 ítems	Cuestionario
Hábitos alimentarios		Frecuencia de consumo de comidas principales	<ul style="list-style-type: none"> Frecuencia de desayuno Frecuencia de almuerzo Frecuencia de cena 		
		Horario de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Hora de desayuno Hora de almuerzo Hora de cena 		
		Lugar donde consume sus alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Casa Universidad Restaurante Quioscos Puestos ambulantes 		
		Compañía	<ul style="list-style-type: none"> Familia Amigos Compañeros de estudio Compañeros de trabajo Solo (a) 		

		Tipo de comida	<ul style="list-style-type: none"> • Comida criolla • Comida vegetariana • Comida light • Pollo a la brasa y/o pizzas • Comida chatarra 	39 ítems	
		Tipo de preparación de las comidas principales	<ul style="list-style-type: none"> • Guisado • Sancochado • A la plancha • Al horno • Frituras 		
		Consumo de refrigerios	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas • Alimentos industrializados 		
		Consumo de bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas en las comidas principales • Bebidas acompañando las menestras • Bebidas durante el día • Bebidas alcohólicas 		
		Frecuencia de consumo de productos	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • 1-2 veces al mes • 1-2 veces a la semana • Interdiario • Diario 		

Nota: Elaboración propia.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas a emplear

Encuesta

Según Tamayo (2003), esta técnica permite recopilar información de campo, el cual es usado necesariamente cuando se pretende realizar investigaciones de este tipo, ya que cuenta con procesos de verificación y confiabilidad de los instrumentos utilizados.

Por tal razón, se escogió esta técnica para recoger datos de la misma población acerca de las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios, para luego medir el grado de relación entre las mismas.

3.4.2 Descripción de los instrumentos

Cuestionario

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. De acuerdo a la literatura de Hernández et al. (2014), el cuestionario está conformado por un conjunto de reactivos que se relacionan de manera lógica entre sí.

En la investigación se utilizaron dos cuestionarios, como se muestran en los apartados siguientes:

Cuestionario 01: Variables sociodemográficas

Ficha técnica del primer cuestionario	
Nombre	Cuestionario de las variables sociodemográficas
Autor	Carpio (2019)
Objetivo	Identificar las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de una universidad.
Numero de ítems	8 ítems

Administración	Individual.
Tiempo aprox.	10 minutos
Población	Estudiantes universitarios
Dimensiones	7 dimensiones

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario 02: Hábitos alimentarios

Ficha técnica del segundo cuestionario	
Nombre	Cuestionario de los hábitos alimentarios
Autores	Bendezu y Canchurica (2016)
Adaptación	Carpio (2019)
Objetivo	Determinar los hábitos alimentarios que mantienen los estudiantes universitarios de una universidad pública.
Numero de ítems	39 ítems
Administración	Individual.
Tiempo aprox.	15 minutos
Población	Estudiantes universitarios
Dimensiones	10 dimensiones

Fuente: Elaboración propia

3.5 Técnicas para el procesamiento de la información

Los procedimientos que se emplearon para recoger y procesar la información fueron los siguientes:

En primer lugar, se llegó a obtener la base de datos gracias a la aplicación de los instrumentos escogidos para este tipo de estudios. Datos que fueron codificados en el programa Microsoft Excel y luego importados al programa SPSS V. 25, donde se empleó dos tipos de análisis estadísticos:

Primero: Estadística descriptiva

Este criterio tuvo como finalidad organizar los resultados en tablas, frecuencias y gráficos; los cuales fueron interpretados de acuerdo a los valores que expliquen el comportamiento de las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios.

Segundo: Estadística correlacional

En este criterio se pudo conocer el grado de correlación según la prueba de Spearman, que permitió corroborar la hipótesis establecida en el presente estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivo

4.1.1 Variables Sociodemográficas

Tabla 4.
Sexo del estudiante

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
	Masculino	16	17.0%	17.0%	17.0%
Válido	Femenino	78	83.0%	83.0%	100.0%
	Total	94	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

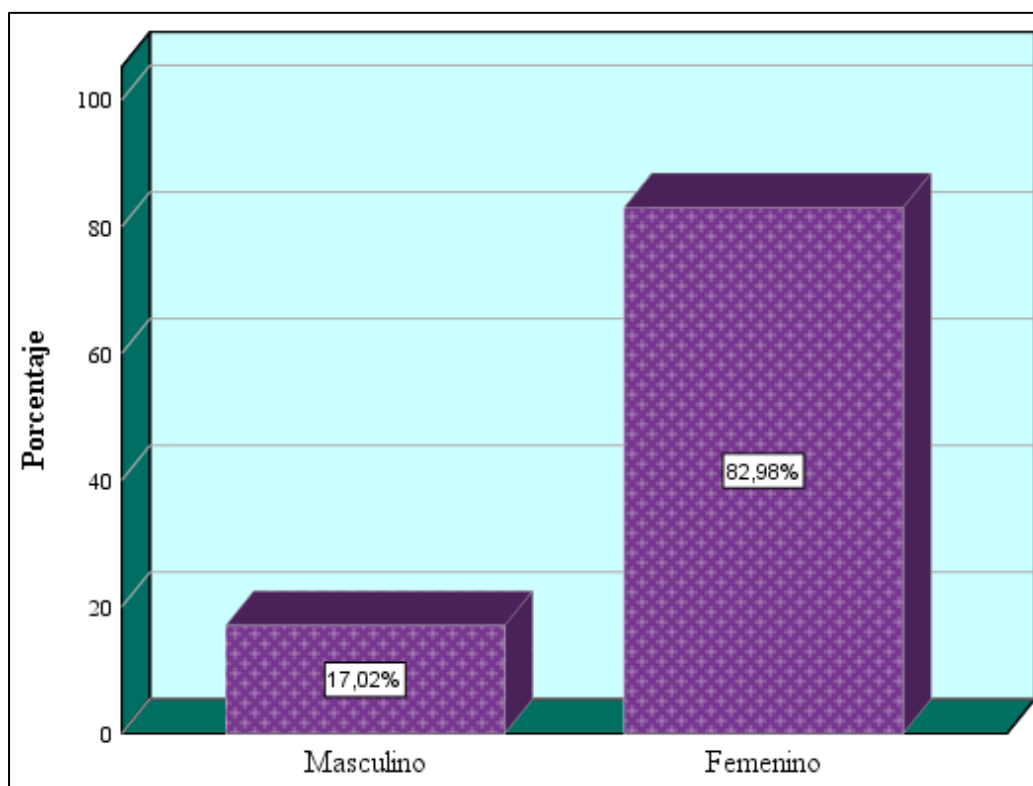


Figura 5. Resultado por sexo de los estudiantes

Interpretación

En la tabla 4, se evidencia que del 100% de los encuestados, el 82.9% de estudiantes son de sexo femenino y el 17% son de sexo masculino.

Tabla 5.
Edad del estudiante

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
	16 – 20	59	62,77	62,8	62,8
Válido	21 – 24	26	27,66	27,7	90,4
	25 a más	9	9,57	9,6	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

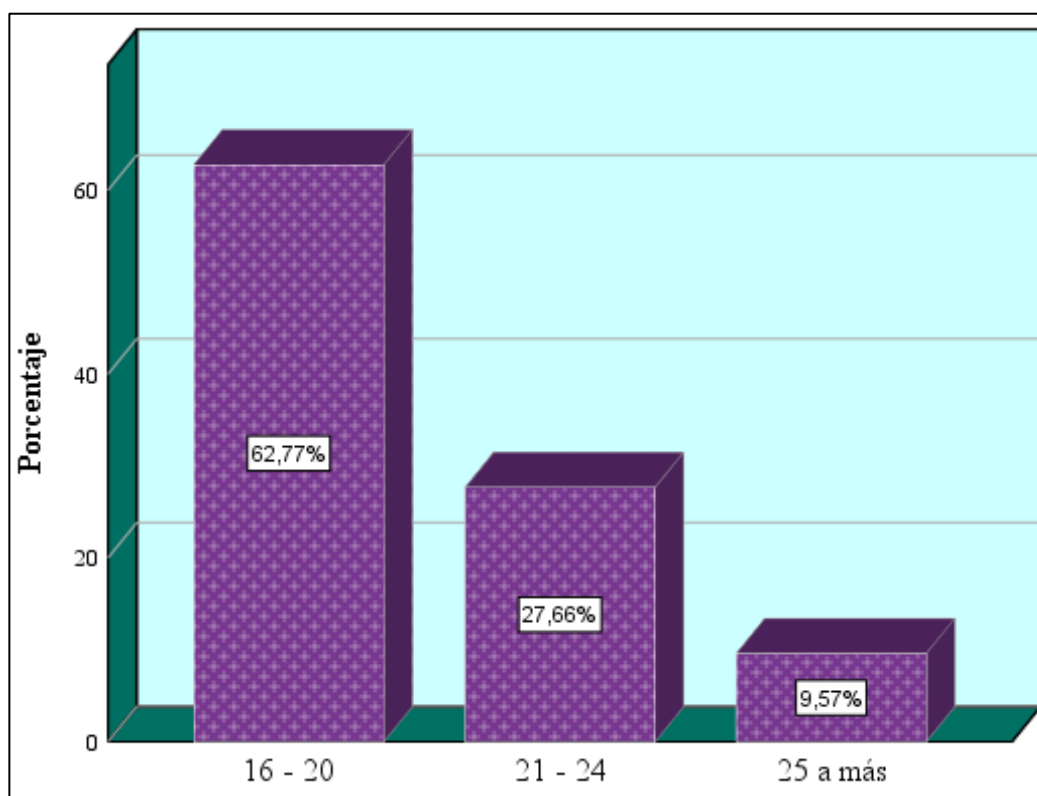


Figura 6. Resultado por edad de los estudiantes

Interpretación

En la tabla 5, se evidencia que del 100% de los evaluados, el 62.8% (59) de estudiantes precisan que tienen entre 16 – 20 años de edad; el 27.7% (26) tienen entre 21 y 24 años de edad y el 9.6% (9) tienen más de 25 años de edad. En ese sentido, se puede concluir que la gran mayoría tienen edades entre 16 – 20 años de edad; esto debido a que los estudiantes que tienen de 21 años a más solo suman el 37.3%.

Tabla 6.
Estado civil

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Soltero (a)	92	97.9%	97.9%
	Conviviente	2	2.1%	100.0%
	Total	94	100.0%	100.0%

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

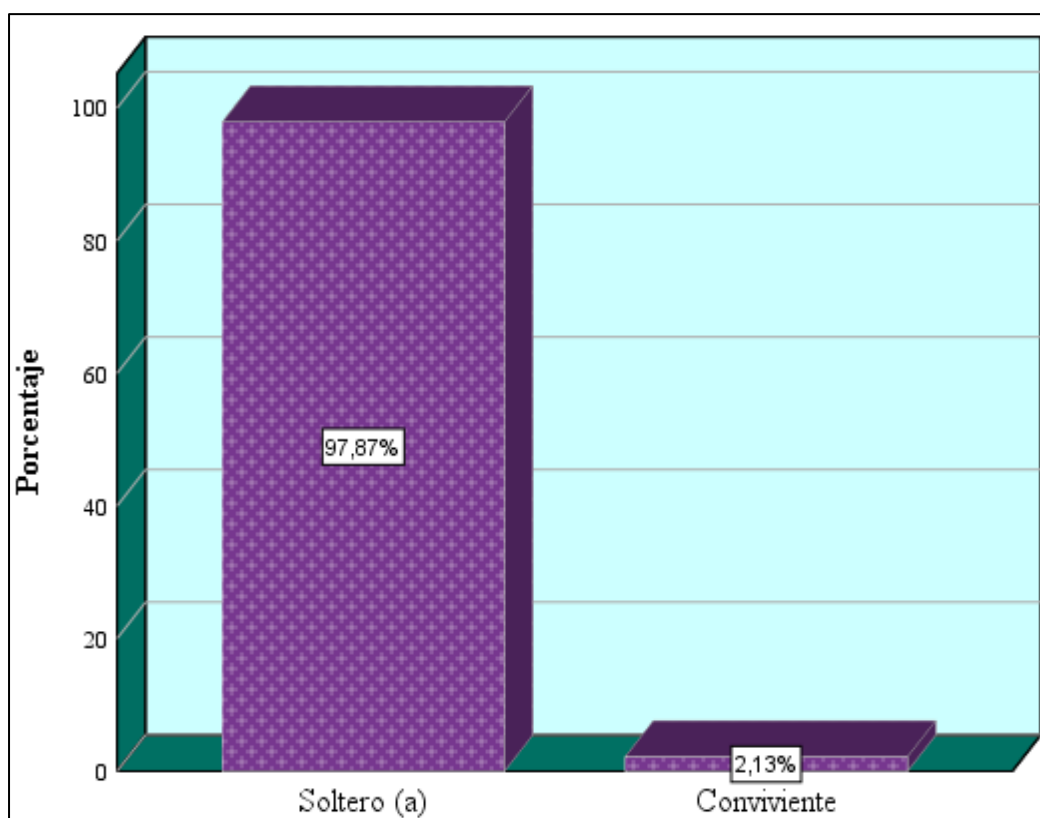


Figura 7. Resultado por estado civil de los estudiantes

Interpretación

En la tabla 6, se evidencia que del 100% de los evaluados, el 97.9% (92) de estudiantes precisan que son solteras (os) y solo el 2.1% (2) que son convivientes. Estos resultados indican que la mayoría de la muestra presentan un estado civil de solteras (os).

Tabla 7.
Procedencia

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Selva	1	1.08%	1.1%	1.1%
	Costa	84	89.3%	89.3%	90.4%
	Sierra	9	9.6%	9.6%	100.0%
	Total	94	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

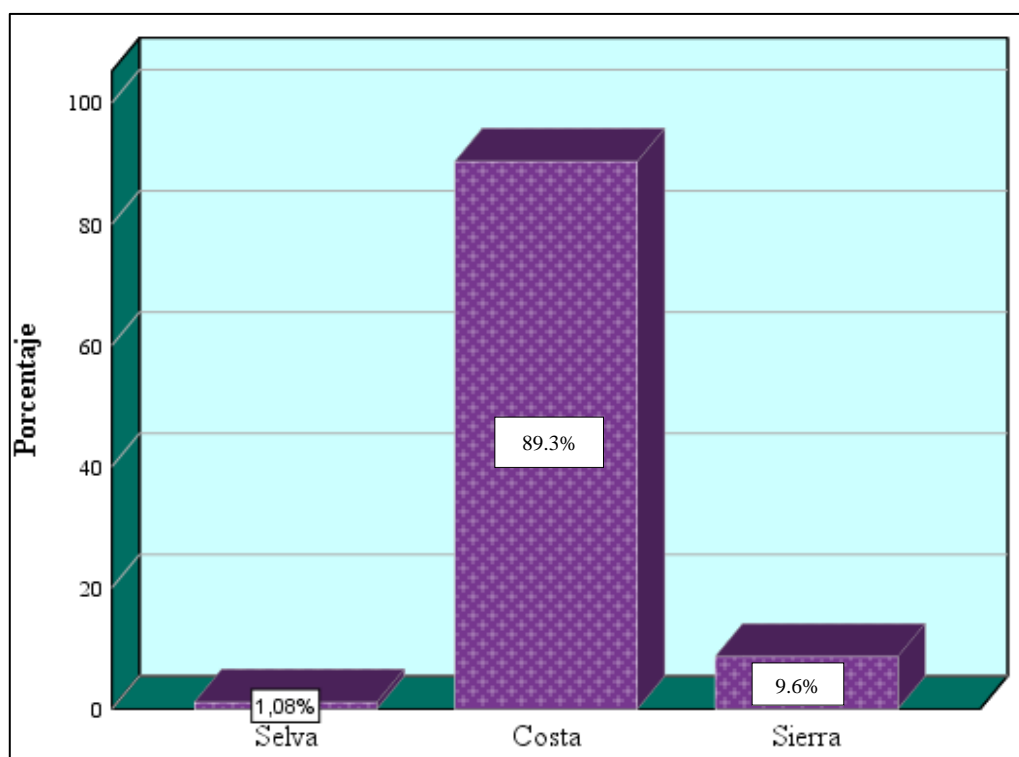


Figura 8. Resultado por procedencia de los estudiantes.

Interpretación

En la tabla 7, se evidencia que del 100% de los evaluados, el 89.3% (84) de estudiantes precisan que provienen de la zona geográfica de la costa; el 9.6% (9) proceden de la sierra y solo el 1,08% (1) es procedente de la selva. Estos resultados indican que la mayoría de la muestra de estudio procede de la zona geográfica de la costa; esto debido a que solo 10 estudiantes provienen de otras zonas como la sierra y la selva.

Tabla 8.
Domicilio actual según provincia

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido				
Barranca	4	4.3%	4,3%	4.3%
Huaura	79	84.0%	84.0%	88.3%
Huaral	11	11.7%	11.7%	100.0%
Total	94	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

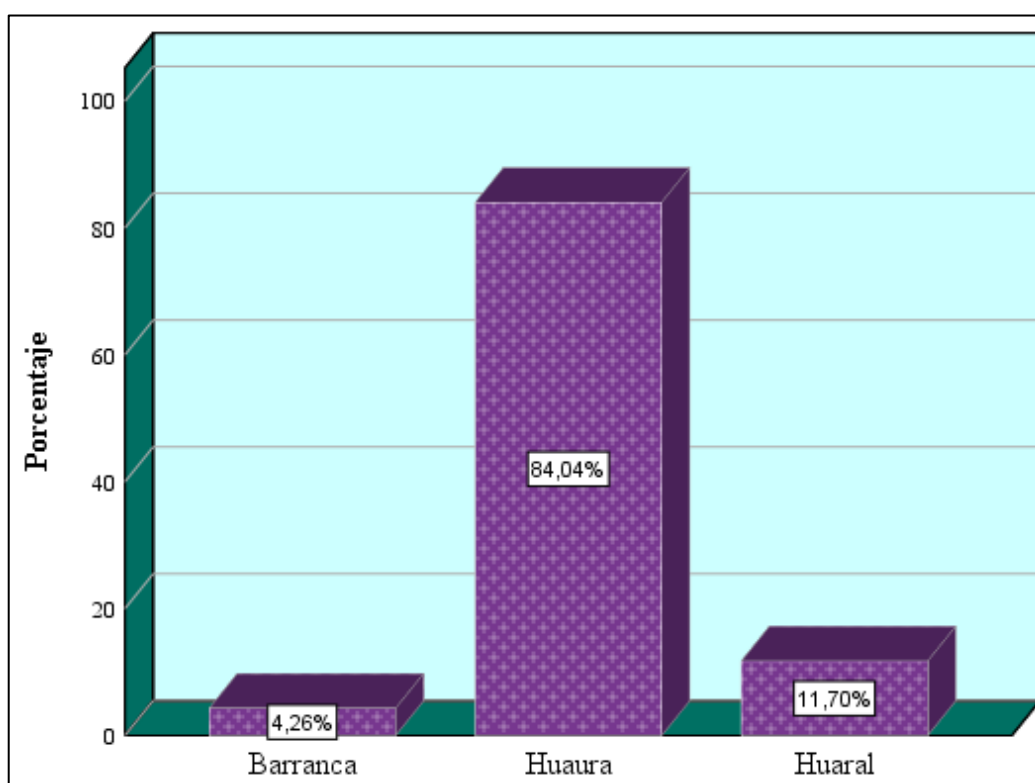


Figura 9. Resultado por domicilio actual según provincia de los estudiantes

En la tabla 8, se evidencia que del 100% de los evaluados, el 84% (79) de estudiantes precisan que proceden de un domicilio ubicado en la provincia de Huaura; el 11.7% (11) proceden de la provincia de Huaral y solo el 4.3% (4) es procedente de la provincia de Barranca. Estos resultados indican que la mayoría de la muestra de estudio procede de la provincia de Huaura.

Tabla 9.
Domicilio según zona de residencia

	Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Urbano	77	81.9%	81.9%	81.9%
Válido				
Rural	17	18.1%	18.1%	100.0%
Total	94	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

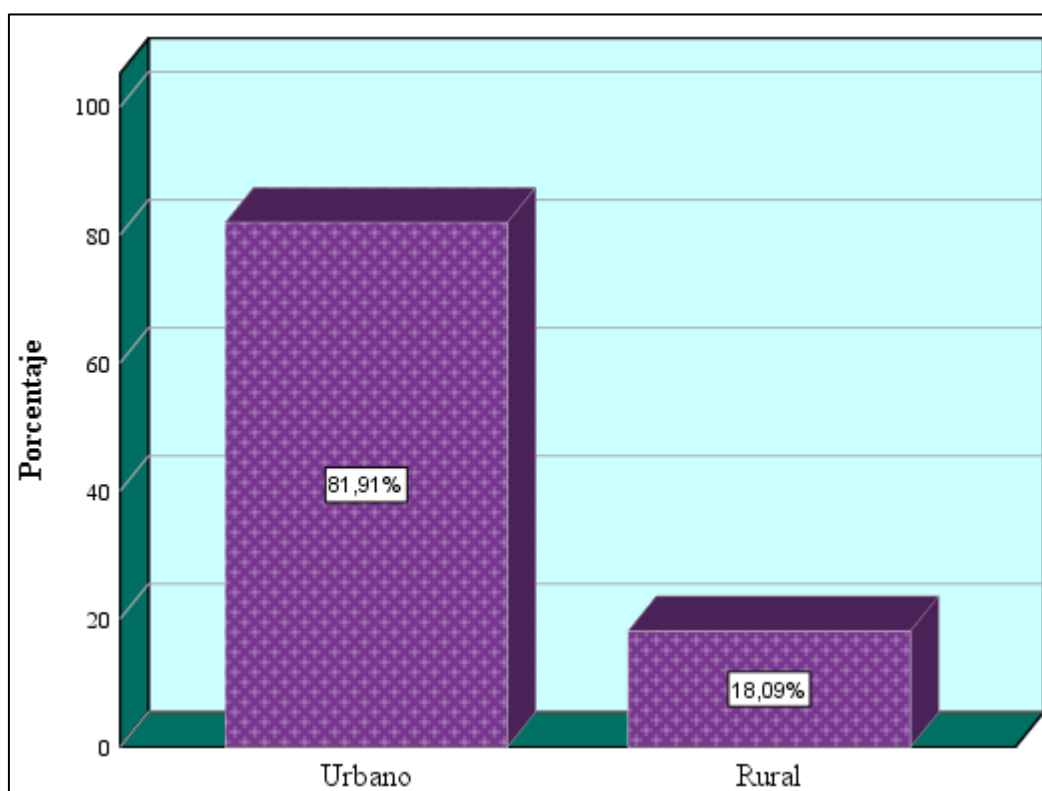


Figura 10. Resultado por zona de residencia de los estudiantes

En la tabla 9, se evidencia que del 100% de los evaluados, el 81.9% (77) de estudiantes precisan que residen en una zona urbana y solo el 18.1% (17) residen en una zona rural. Estos resultados indican que la mayoría de la muestra de estudio reside en una zona urbana.

Tabla 10.
Ocupación (aparte de estudiar)

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Trabajo a tiempo completo	5	5.3%	5,3%	81.9%
	Trabajo a tiempo parcial	26	27.7%	27.7%	33.0%
	Sin ocupación, solo estudio	63	67.0%	67.0%	100.0%
	Total	94	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

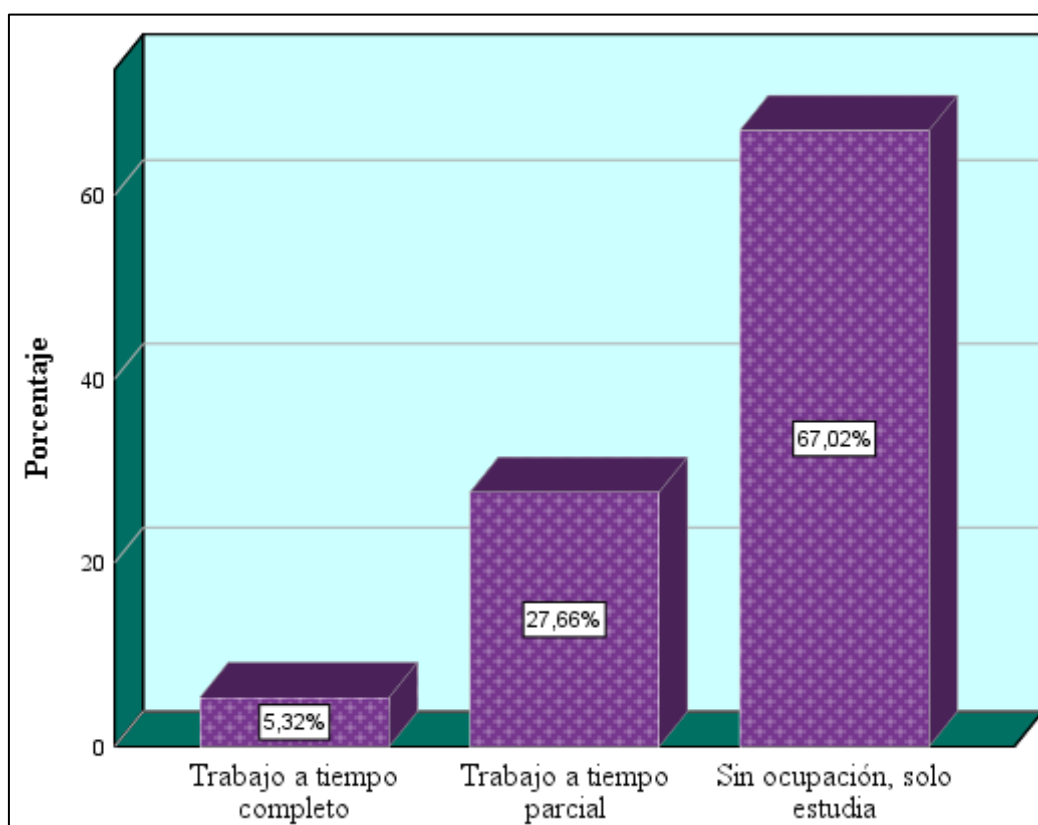


Figura 11. Resultado por ocupación (aparte de estudiar) de los estudiantes

En la tabla 10, se evidencia que del 100% de los evaluados, el 67% (63) de estudiantes no tienen ningún tipo de ocupación, solo se dedican al estudio; el 27.7% (26) trabajan a tiempo parcial y solo el 5.3% (5) trabajan a tiempo completo. Estos resultados indican que la mayoría de la muestra de estudio no tiene ningún tipo de ocupación y solo se dedican al estudio.

Tabla 11.
Ingresos económicos

		Frecuencia	%	% válido	% acumulado
Válido	Ninguno	46	48.9%	48.9%	48.9%
	Menos de 930 soles	34	36.2%	36.2%	85.1%
	Mayor a 930 soles	14	14.9%	14.9%	100.0%
	Total	94	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

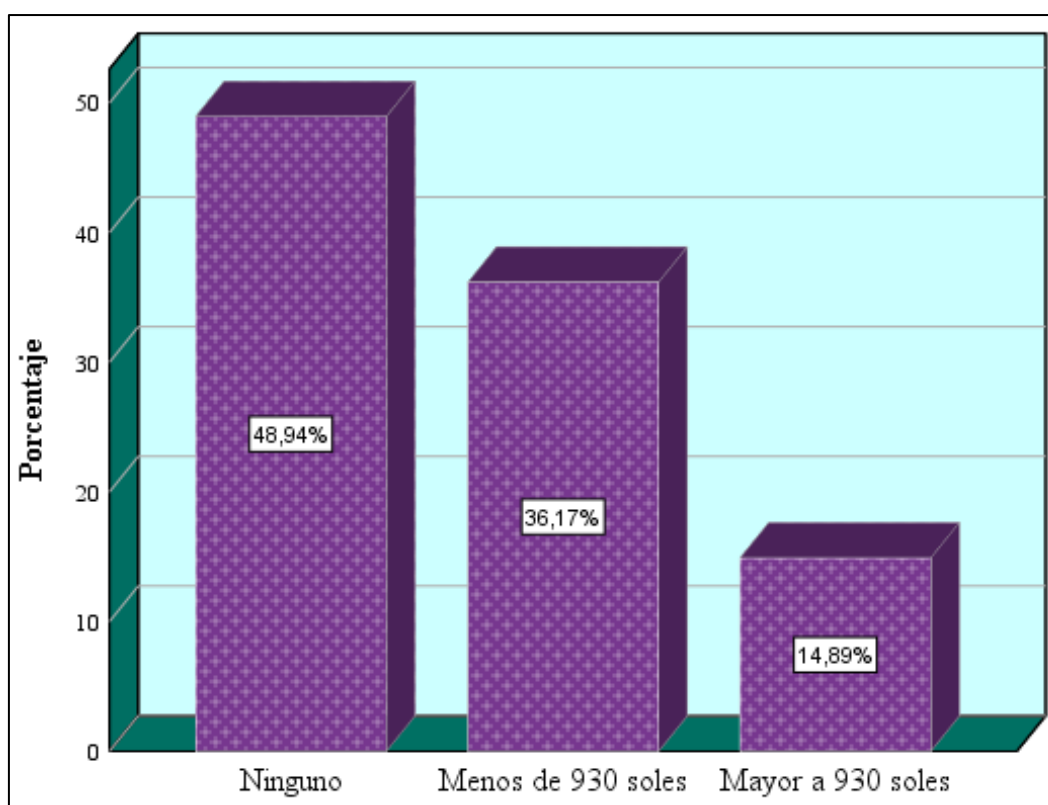


Figura 12. Resultado por ingresos económicos de los estudiantes

En la tabla 11, se evidencia que del 100% de los estudiantes, el 48.9% (46) de estudiantes no tienen ningún ingreso económico; el 36.2% (34) tienen un ingreso económico inferior a 930 soles y el 14.9% (14) tienen un ingreso mayor a 930 soles.

Estos resultados indican que aproximadamente cinco de cada diez estudiantes no tienen ningún ingreso económico.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

4.2.1 Hipótesis general

H₀: Las variables sociodemográficas no se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

H_a: Las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

Criterios:

- p valor < 0,05 se acepta la H_a.
- p valor > 0,05 se acepta la H₀.

Tabla 12.

Correlaciones entre variables sociodemográficas y hábitos alimentarios

		Frecuencia	Variables Sociodemográficas	Hábitos alimentarios
Rho de Spearman	Variables sociodemográficas	Coef. de correlación	1.000	0.035
		Sig		0.743
	Hábitos alimentarios	N	94	93
		Coef. de correlación	0.035	1.000
		Sig	0.743	
		N	93	93

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

En la tabla 12, se evidencia de la prueba de rho Spearman un coeficiente de 0,743 y una significancia de 0,035 inferior a 0,05; por lo tanto, se acepta la H_a, es decir, las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

Para mayor entendimiento se muestra la siguiente figura:

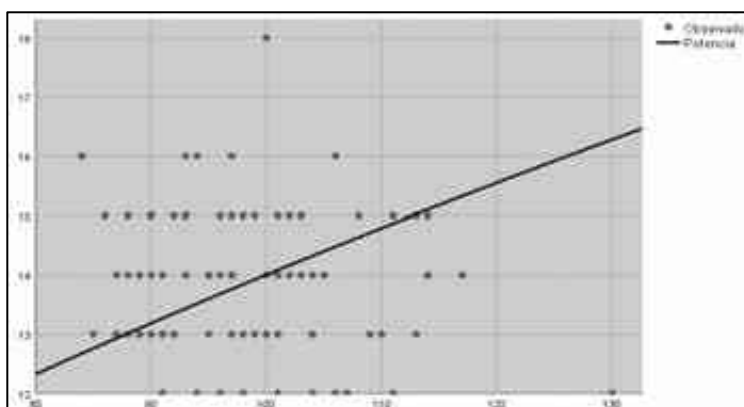


Figura 13. Resultado por correlaciones entre variables sociodemográficas y hábitos alimentarios

4.2.2 Hipótesis específicas

Tabla 13.

*Tabla cruzada sexo del estudiante*Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Válido	Masculino	Recuento	4	12	16
		% dentro de H. Alimentarios	14.3%	18.2%	17.0%
	Femenino	Recuento	24	54	78
		% dentro de H. Alimentarios	85.7%	81.8%	83.0%
Total		Recuento	28	66	94
		% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

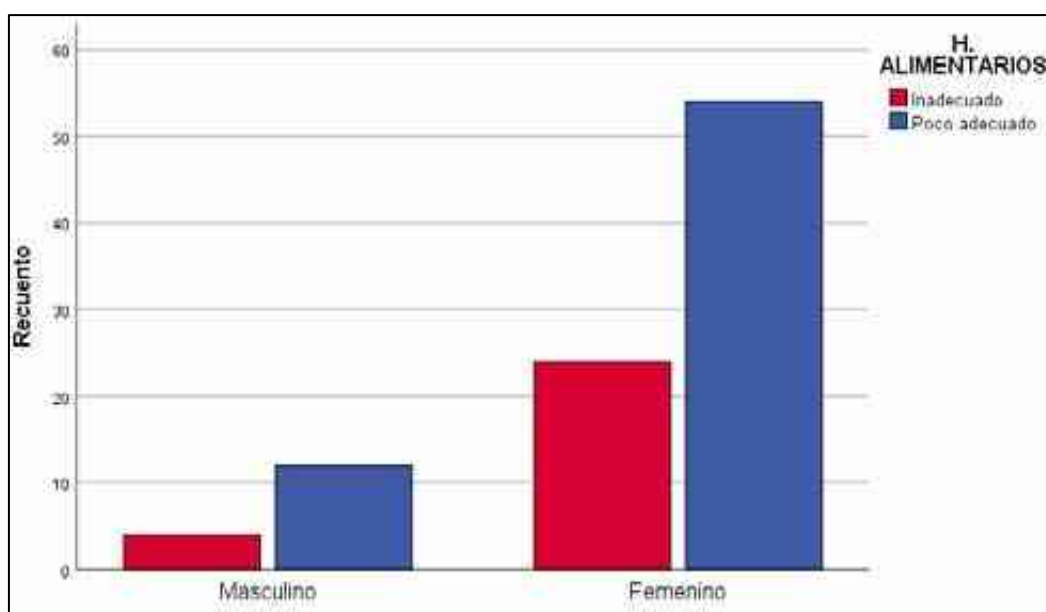


Figura 14. Resultado por cruzada del sexo con los H. Alimentarios de los estudiantes

En la tabla 13, se observa que existe 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 14.3% (4) son de sexo masculino y el 85.7% (24) son de sexo femenino. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 18.2% (12) son de sexo masculino y el 81.8% (54) son de sexo femenino.

Tabla 14.

*Tabla cruzada edad del estudiante*Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Edad del estudiante	16 – 20	Recuento	17	42	59
		% dentro de H. Alimentarios	60.7%	63.6%	62.8%
	21 – 24	Recuento	9	17	26
		% dentro de H. Alimentarios	32.1%	25.8%	27.7%
	25 a más	Recuento	2	7	9
		% dentro de H. Alimentarios	7.1%	10.6%	9.6%
Total	Recuento	28	66	94	
	% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

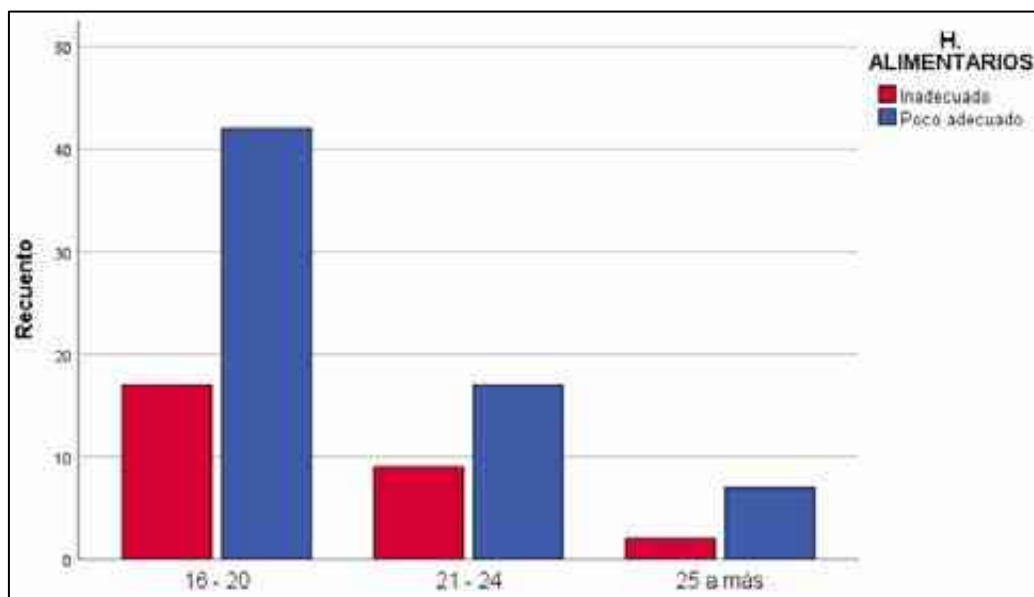


Figura 15. Resultado por cruzada de la edad con los H. Alimentarios de los estudiantes

En la tabla 14, se observa que existe 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 60.7% (17) tienen entre 16 – 20 años, el 32.1% (9) tienen entre 21-24 años y el 7.1% (2) tienen más de 25 años. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 63.6% (42) tienen entre 16 – 20 años, el 25.8% (17) tienen entre 21-24 años y el 10.6% (7) tienen más de 25 años.

Tabla 15.

*Tabla cruzada estado civil del estudiante*Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Estado civil	Soltero (a)	Recuento	28	64	92
		% dentro de H. Alimentarios	100.0%	97.0%	97.9%
	Conviviente	Recuento	0	2	2
		% dentro de H. Alimentarios	0.0%	3.0%	2.1%
Total		Recuento	28	66	94
		% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

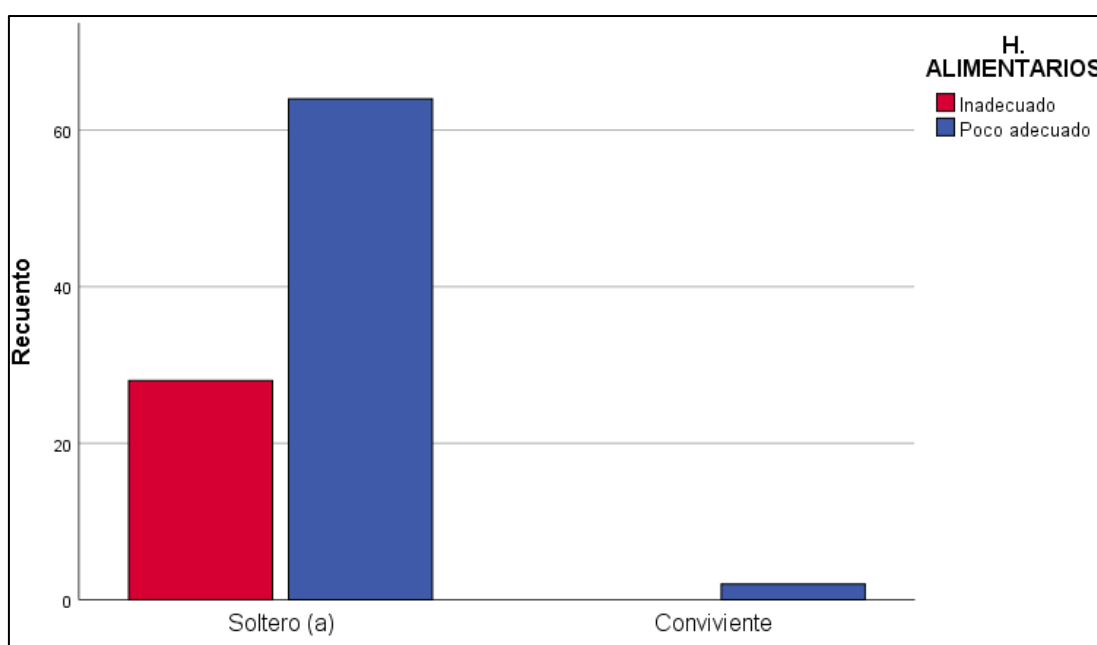


Figura 16. Resultado por cruzada del estado civil con los H. Alimentarios de los estudiantes

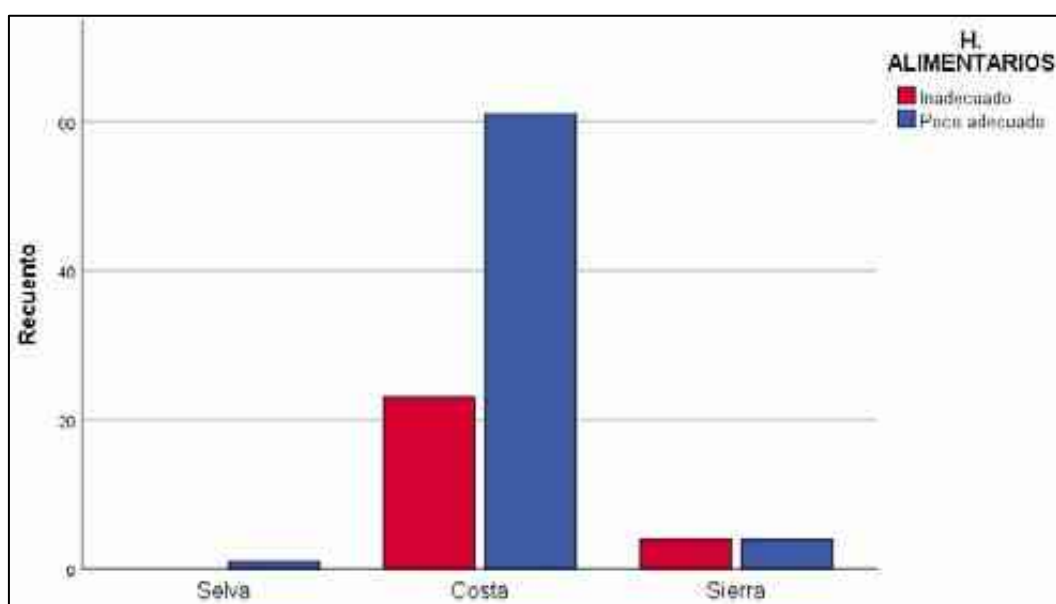
En la tabla 15, se observa que existen 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 100% de estudiantes indican tener un estado civil soltero. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 97% (64) indican tener un estado civil soltero y tan solo el 3% (2) un estado civil conviviente.

Tabla 16.

*Tabla cruzada procedencia*Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Procedencia	Selva	Recuento	0	1	1
		% dentro de H. Alimentarios	0.0%	1.5%	1.1%
	Costa	Recuento	23	61	84
		% dentro de H. Alimentarios	82.2%	92.5%	89.4%
	Sierra	Recuento	5	4	9
		% dentro de H. Alimentarios	17.8%	7.6%	9.5%
Total	Recuento	28	66	94	
	% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

**Figura 17.** Resultado por cruzada de procedencia con los H. Alimentarios de los estudiantes

En la tabla 16, se observa que existe 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 82.2% (23) son procedentes de la costa; el 17.8% (5) son procedentes de la sierra y ningún estudiante procede de la selva. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 92.5% (61) son procedentes de la costa; el 7.6% (4) son procedentes de la sierra y el 1.5% (1) procede de la selva.

Tabla 17.

*Tabla cruzada domicilio actual según provincia*Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Domicilio actual según provincia	Barranca	Recuento	1	3	4
		% dentro de H. Alimentarios	3.6%	4.5%	4.3%
	Huaura	Recuento	25	54	79
		% dentro de H. Alimentarios	89.3%	81.8%	84.0%
	Huaral	Recuento	2	9	11
		% dentro de H. Alimentarios	7.1%	13.6%	11.7%
Total	Recuento	28	66	94	
	% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%	

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

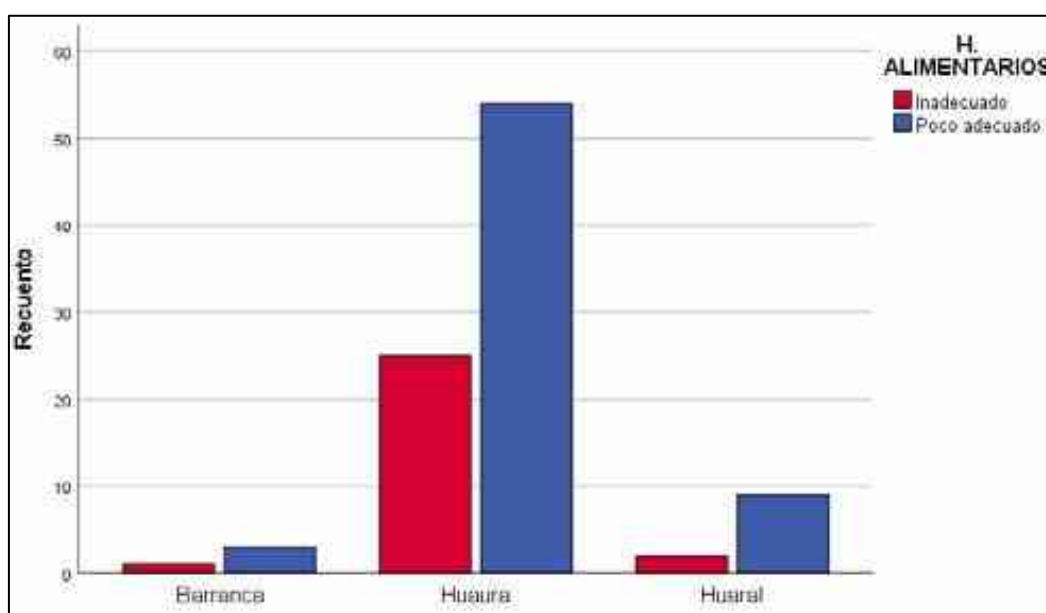


Figura 18. Resultado por cruzada del domicilio actual según provincia con los H. Alimentarios de los estudiantes

En la tabla 17, se observa que existe 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 89.3% (25) tienen domicilio en la provincia de Huaura; el 7.1% (2) tienen domicilio en la provincia de Huaral y el 3.6% (1) tiene domicilio en la provincia en Barranca. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 81.8% (54) tienen domicilio en la provincia de Huaura; el 13.6% (9) tienen domicilio en la provincia de Huaral y el 4.5% (3) tienen domicilio en la provincia en Barranca.

Tabla 18.

*Tabla cruzada zona de residencia*Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Zona de residencia	Urbano	Recuento	23	54	77
		% dentro de H. Alimentarios	82.1%	81.8%	81.9%
	Rural	Recuento	5	12	17
		% dentro de H. Alimentarios	17.9%	18.2%	18.1%
Total		Recuento	28	66	94
		% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

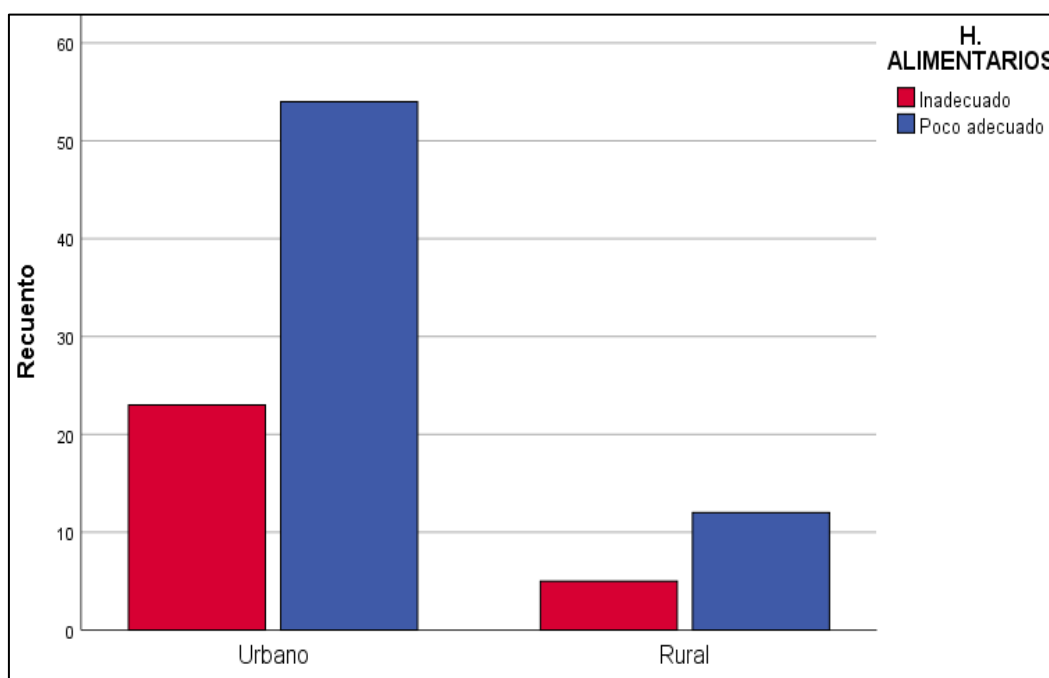


Figura 19. Resultado por zona de residencia con los H. Alimentarios de los estudiantes

En la tabla 18, se observa que existe 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 82.1% (23) residen en una zona urbana y el 17.9% (5) residen en una zona rural. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 81.8% (54) residen en una zona urbana y el 18.2% (12) residen en una zona rural.

Tabla 19.

*Tabla cruzada ocupación (aparte de estudiar) *Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Ocupación (aparte de estudiar)	Trabajo a tiempo completo	Recuento	1	4	6
		% dentro de H. Alimentarios	3.6%	6.1%	5.3%
	Trabajo a tiempo parcial	Recuento	10	16	26
		% dentro de H. Alimentarios	35.7%	24.2%	27.7%
	Sin ocupación, solo estudia	Recuento	17	46	63
		% dentro de H. Alimentarios	60.7%	69.7%	67.0%
Total		Recuento	28	66	94
		% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

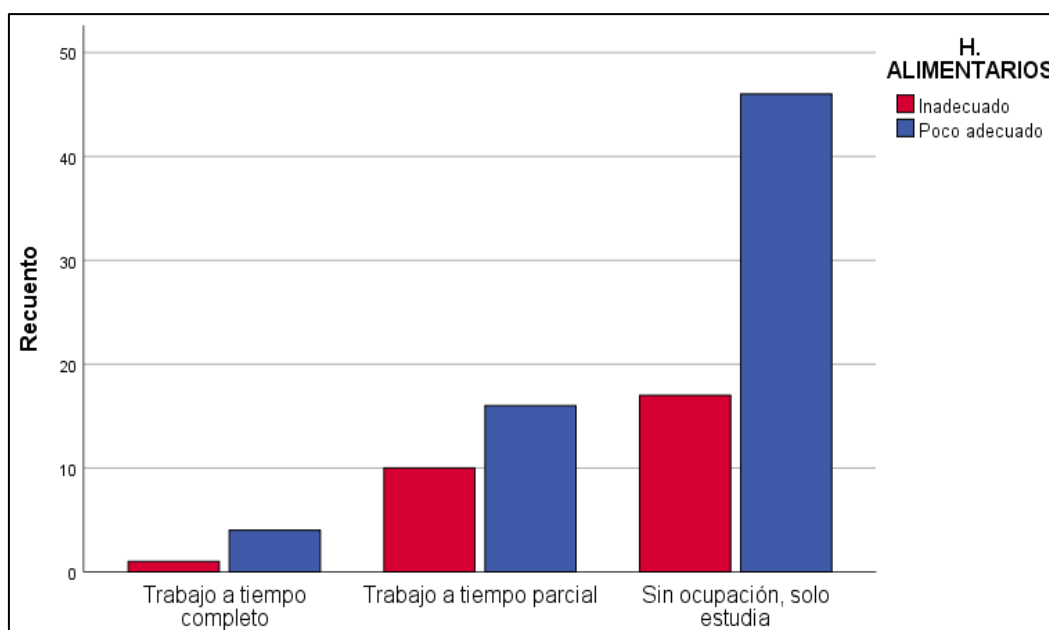


Figura 20. Resultado por ocupación (aparte de estudiar) con los H. Alimentarios de los estudiantes

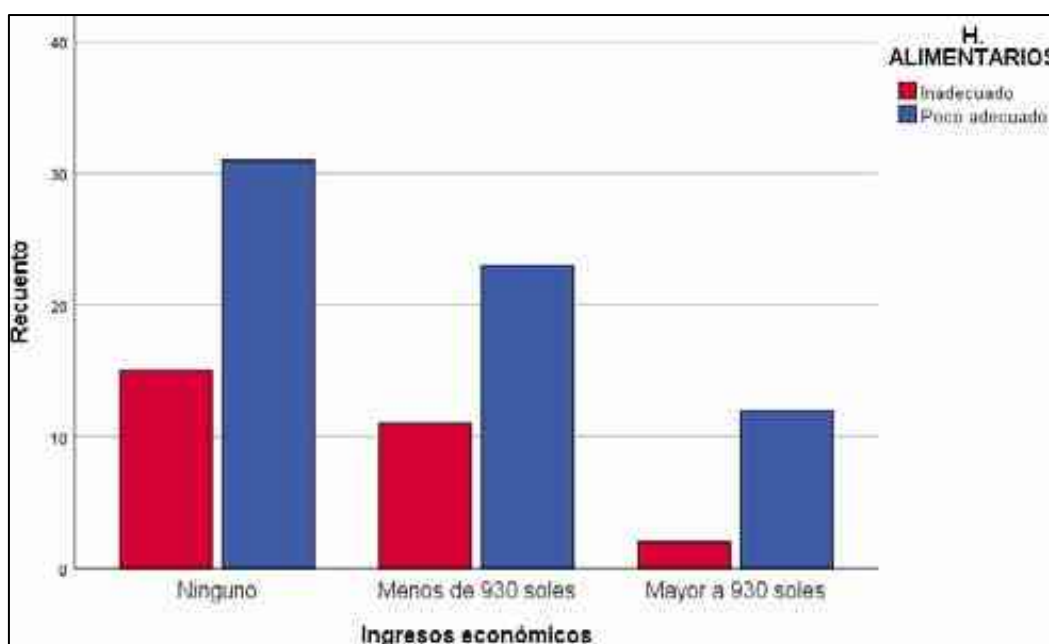
En la tabla 19, se observa que existe 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 60.7% (17) no cuenta con ningún tipo de trabajo; el 35.7% (10) trabajan a tiempo parcial y el 3.6% (1) trabajan a tiempo completo. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 69.7% (46) no cuentan con ningún tipo de trabajo; el 24.2% (16) trabajan a tiempo parcial y el 6.1% (4) trabajan a tiempo completo.

Tabla 20.

*Tabla cruzada ingresos económicos*Hábitos alimentarios*

			Inadecuado	Poco adecuado	Total
Ingresos económicos	Ninguno	Recuento	15	31	46
		% dentro de H. Alimentarios	53.6%	47.0%	48.9%
	Menos de 930 soles	Recuento	11	23	34
		% dentro de H. Alimentarios	39.3%	34.8%	36.2%
	Mayor a 930 soles	Recuento	2	12	14
		% dentro de H. Alimentarios	7.1%	18.2%	14.9%
Total		Recuento	28	66	94
		% dentro de H. Alimentarios	100.0%	100.0%	100.0%

Elaboración: Cuestionario aplicado a estudiantes de enfermería (2019).

**Figura 21.** Resultado por ingresos económicos con los H. Alimentarios de los estudiantes

En la tabla 20, se observa que existe 28 estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, en donde el 53.6% (15) no tienen ningún ingreso económico; el 39.3% (11) tienen un ingreso inferior a 930 soles y el 7.1% (2) tienen un ingreso mayor a 930 soles. Así mismo, se precisa que existe 66 estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados, en donde el 47.0% (31) no tienen ningún ingreso económico; el 34.8% (23) tienen un ingreso inferior a 930 soles y el 18.2% (12) tienen un ingreso mayor a 930 soles.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión

La investigación se propuso como objetivo determinar la relación de las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019. En ese sentido, los resultados indican que existe una correlación entre las variables sociodemográficas y los hábitos alimentarios, evidenciadas mediante la prueba de rho Spearman de 0,743 y un p valor (sig.) de $0,035 < 0.05$.

Una de las investigaciones que coincide con este resultado, es el de, De la Vega (2017), quien realizó un estudio con la misma finalidad en alumnos de enfermería de la UAP (Universidad Alas Peruanas), encontrado un rho Spearman de 0,933 y un $p < 0,05$, demostrando también, que los factores socioeconómicos se relacionan con los hábitos alimenticios de los alumnos.

Otros de los resultados que se encontró es que el 29.8% (28) de los estudiantes poseen hábitos alimentarios inadecuados y el 70.2% (66) de los estudiantes con hábitos alimentarios poco adecuados. Estos resultados difieren con los encontrado por Carrascal (2018) quien evidenció que del 100% (128) estudiantes universitarios, el 80.5% mantenía hábitos inadecuados y solo el 19.5% mantiene hábitos adecuados.

Por su parte, Torres, et al. (2016) identificaron que los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad estaban constituidos por comidas rápidas y refrescos. Hecho que según Ylaquita (2017), se debía por el horario académico el cual influía en los hábitos alimentarios, pues los estudiantes consumen alimentos con altos índices de carbohidratos en horarios no establecidos, incluso, fuera de las horas académicas.

Por último, Fernández (2015), también obtuvo como resultado que el 41.7% de estudiantes llevaban buenos hábitos alimentarios; mientras que del 58.3% eran malos hábitos alimentarios.

5.2 Conclusiones

Luego de haber efectuado el estudio y de acuerdo a las informaciones obtenidas durante todo el proceso, se llegó a las siguientes conclusiones:

De manera general, se concluye que las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019, evidenciando con la prueba estadística de rho spearman, donde se encontró un coeficiente de 0,743 y una significancia de $0,035 < 0.05$. Esto quiere decir que las condiciones sociales, económicas y demográficas estarían relacionados con un conjunto de comportamientos alimenticios de los jóvenes estudiantes.

Otras de las conclusiones, a la cual se derivó luego de la investigación, es que el 29.8% (28) de los estudiantes mantienen hábitos alimentarios inadecuados y el 70.2% (66) de los estudiantes mantienen hábitos alimentarios poco adecuados. Esto evidencia que la mayoría de estudiantes viene consumiendo comidas inadecuadas, en horarios inadecuados y momentos inapropiados.

En tanto, se identificó que 8 de cada 10 estudiantes son de sexo femenino (83%), 6 de cada 10 estudiantes tienen edades entre 16 a 20 (62.8%) años, 9 de cada 10 estudiantes tienen procedencia de la costa (89.3%) de los cuales 8 viven en la provincia de Huaura (84%) en zona de residencia urbana (81.9%). Finalmente se encontró que aproximadamente 5 de cada 10 estudiantes no tiene ningún ingreso económico (48.9%). Esto evidencia que ciertas variables sociodemográficas, como son la edad y el lugar procedencia (cultura urbana) explicarían los inadecuados hábitos alimentarios.

5.3 Recomendaciones

La Escuela Profesional de Enfermería debe desarrollar actividades de Promoción de la Alimentación Saludable dirigido a los estudiantes universitarios, orientadas a tomar conciencia sobre la importancia de llevar una alimentación saludable e incentivar el practicar distintos deportes.

El comedor universitario debe priorizar el beneficio de sus servicios a estudiantes que vienen fuera de la provincia de Huaura, dado que son los que más consumen alimentos en los quioscos.

En la UNJFSC se debe implementar un área especializada para la supervisión de los quioscos que se encuentren dentro de la casa de estudio, con la finalidad de garantizar que se ofrezcan alimentos saludables o por lo menos productos de distintas variedades, de tal manera que los estudiantes puedan variar sus dietas y evitar el consumo de alimentos con excesiva cantidad de grasas y azúcares.

Los padres de familia, deben encargarse de garantizar que sus hijos mínimamente consuman los tres alimentos básicos del día dentro del hogar, para evitar el consumo de comidas chatarras fuera de casa.

Los estudiantes del sexo femenino, son los que deben cuidar y evitar el consumo de comidas chatarras, porque fue este grupo, donde se evidenció mayor prevalencia de una alimentación inadecuada.

CAPÍTULO VI

FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1 Fuentes bibliográficas

Andreu, M. (2016). *Nutrición y salud*. UOC: Universitat Oberta de Catalunya. España.

Agramonte del Sol, A., & Leiva, J. (2007). Influencia del pensamiento humanista y filosófico en el modo de actuación profesional de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 23(1) Recuperado en 01 de octubre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100003&lng=es&tlng=es.

Carrasco, S. (2008). *Metodología de la investigación científica*. Lima, Perú: Editorial San Marcos E.I.R.L.

Hernández. R, Fernández. C. y Baptista. P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGRAW-HILL / Interamericana Editores S.A.

Macció, G. (1997). *Diccionario Demográfico Multilingüe. Versión en español (2da Ed.)*. Santiago, Chile: Ediciones Ordina Lieja.

Morán, C. (2017). *Propuestas políticas públicas frente al perfil demográfico de El Salvador (ed. 1)*. El Salvador. Universidad Tecnológica (UTECH). Editorial: Tecnoimpresos, S.A.

Pressat, R. (1983). *Los métodos en demografía (ed. 1)*. Barcelona, España: Editorial Oikos-tau. S.A.

Royo, M. (Cord.) (2017). *Nutrición en salud pública*. Madrid, España: Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III.

6.2 Fuentes hemerográficas

Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., & Ostiguín, R. (2011). *El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión*. Enfermería

Universitaria. 8 (4). México.

- Álvarez, R., Cordero, G., Vásquez, M., Altamirano, L., & Gualpa, M. (2017). *Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues*. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 21(6), 852-859. Ecuador.
- Barragán, O., Hernández, E., Flores, R., & Vargas, M. (2017). *Proceso de enfermería para grupos de ayuda mutua: Una propuesta desde el Modelo de Promoción MPS*. Rev. SANUS Enero - Junio, México.
- Benarroch, A., y Pérez, S. (2011). *Hábitos e ingestas alimentarias de los adolescentes melillenses (España)*. Rev. Publicaciones, 41. España.
- Cervera, F. (2014). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez*. Centro de Estudios Socio-Sanitarios. Universidad de Castilla – la Mancha. España.
- García, G., Liévano, M., Leclercq, M., Liévano, G., & Cuervo, A. (2008). *Caracterización de los hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños, de la institución obrera misionera Jesús y María, Jardín Sol-Solecito, localidad de Suba, Bogotá DC*. Rev. Universitas Scientiarum, 13(3), 290-297. Colombia.
- Giacoman, C., y Devilat, D. (2019). *La estructura y las características socio-demográficas de los eventos alimentarios en Santiago de Chile*. Revista chilena de nutrición.
- Marugán, M., Monasterio, L., y Pavón, M. (2010). *Alimentación en el adolescente (ed. 2)*. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica SEGHNPAEP. Madrid, España: Ergón, 307-12.
- Oscuvilca, E., Sosa, W., Cáceres, O., Peña, W. y Palacios, J. (2016). *Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la región Lima–2015*. Big Bang Faustiniiano, 5(3), 18-22. Perú.

- Ramos, D. (2014). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en hijos de padres diabéticos que asisten a la UMF 66 Xalapa Veracruz*. N° 66. Instituto Mexicano del Seguro Social Unidad Médica Familiar. Veracruz, México.
- Rivera, J., Muñoz, O., Rosas, M., Aguilar, C., Popkin, B. y Willett, W. (2008). *Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana*. Boletín médico del Hospital infantil de México, 65(3), 208-237.
- Tejada, M. (2012). *Variables sociodemográficas según turno escolar, en un grupo de estudiantes de educación básica: un estudio comparativo*. Revista de Pedagogía, 33(92), 235-269. Universidad Central. Caracas, Venezuela.
- Torres, C., Trujillo, C., Urquiza, L., Salazar, R., y Taype, A. (2016). *Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú*. Revista Chil de nutrición. Scielo.
- Trejo, F. (2010). *Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo*. Rev. enferm. neurol, 9(1). México.

6.3 Fuentes documentales

- Álvarez, R. (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes*. (Tesis de pregrado). Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Abierta Interamericana. Argentina.
- Bendezu, E. y Canchuricra, R. (2016). *Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en Estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Huancavelica. Perú.
- Benítez, A. (2016). *Hábitos alimenticios de riesgo en la población universitaria extremeña. Departamental de psicología y antropología*, Universidad de Extremadura, España.
- Callisaya, C. (2016). *Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San*

- Andrés de la ciudad de La Paz.* (Tesis doctoral). Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- Carrascal, O. (2018). *Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas – 2017.* Facultad de ciencias de la salud. Universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Perú.
- De La Vega, J. (2017). *Factores socioeconómicos y su influencia en hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas , Arequipa–2014.* (Tesis de pregrado). Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud . Universidad Alas Peruanas . Perú.
- Díaz, M. (2014). Filosofía de la ciencia del cuidado Analogía del mito de la caverna de Platón con la profesión de enfermería. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud.* <https://acortar.link/rPIeAV>
- Fernández, T. (2015). *Hábitos alimenticios de los estudiantes de la facultad de enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas - Chachapoyas, 2014.* Facultad de ciencias de la salud, Chachapoyas , Perú.
- Llangari, J. (2018). *Hábitos alimenticios relacionados con el estado nutricional de estudiantes de primero a sexto ciclo de enfermería con padres migrantes, 2017.* Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de Cuenca, Cuenca , Ecuador.
- Guillen, L., Guillen , E. y Quito, M. (2015). *Relación del estado Nutricional con los hábitos alimenticios de las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca, 2014* (Tesis de pregrado). Facultad de Ciencias Médicas . Universidad de Cuenca. Ecuador .

- Pérez, A., y Bencomo, M. (2015). *Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios (tesis de pregrado)*. Facultad de ciencias de la educación . Universidad de Carabobo. Bárbula, Venezuela.
- Reinozo, F. (2015). *Estudio jurídico de los atributos de la personalidad* (tesis de pre grado). Universidad de Cuenca . Ecuador.
- Vega, I. (2017). *Influencia de la cultura alimentaria familiar en los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios* . Facultad de medicina , Concepción, Chile .
- Ylaquita, D. (2017). *Relación entre horario académico y hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, 2015.* (Tesis de pregrado). Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud. Universidad Alas Peruanas. Perú.
- Zevallos, L. (2017). *Hábitos alimenticios y actividad física del personal administrativo de la Universidad de Huánuco -2016.* (Tesis de pregrado). Facultad de ciencias de la salud. Universidad de Huánuco, Perú.

6.4 Fuentes electrónicas

- Bencomo, A., y Pérez, G. (2015). *Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios.* Recuperado de <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle-/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>
- Fundación Española de la Nutrición - ANIBES (2016). *Patrones de hábitos alimentarios, estilos de vida y sobrepeso en niños y adolescentes españoles en el estudio científico ANIBES.* España: Fundación Española de la Nutrición. Recuperado de http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/anibes_numero_5.pdf
- Galarza, V. (2008). *Hábitos alimentarios saludables.* Nutr. salud y Aliment., 4-24. Instituto Nacional del Consumo. España. Recuperado de http://www.aytojaen.es/porta1/recursosweb/documentos/1/0_1163_1.pdf

- Laguna, A. (2015). *Hábitos alimenticios, peso y metabolismo (ed. 1)*. Universidad Autónoma del Estado de México, México. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/32454/h%c3%a1bitos%20alimenticios%2014jun%2715.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- León, L. (2015). *Análisis económico de la población demografía*. Lambayeque: Gestión Empresarial. Recuperado de: <https://web.ua.es/es/giecryal/documentos/demografia-peru.pdf>
- Palladino, A. (2010). *Introducción a la demografía*. Argentina: Universidad Nacional del Nordeste. Recuperado de: <https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia-/imagenes/ckfinder/files/files/aps/introducci%c3%93n%20a%20la%20demograf%c3%8da%20aps.pdf>
- Serafin, P. (2000). *Manual de la Alimentación Escolar Saludable. Hábitos Saludables Para Crecer Sanos Y Aprender Con Salud*. D-FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Valero, L. (2008). *Fundamentos de demografía*. Epidemiología general y demografía Sanitaria. Recuperado de: http://ocw.usal.es/ciencias-biosanitarias/epidemiologia-general-y-demografia-sanitaria/contenidos/01%20PROgrama%20te0rico/00%20-demografia%20temas%201_3%20en%20pdf/01%20temas%201_3%20fundamentos%20de%20demografia.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Alimentación sana*. Recuperado de la página web <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

ANEXOS



ANEXO N° 01
CONSENTIMIENTO INFORMADO



Al firmar este documento, el estudiante dará **CONSENTIMIENTO** para que participe en la investigación formulada por la estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; habiéndose anteriormente explicado la finalidad del estudio y las posibles contrariedades que se puedan presentar.

La investigación tiene como objetivo:

- Determinar la relación de las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.

Los resultados que se obtengan serán utilizados en la investigación. Su participación es voluntaria, no existen riesgos físicos ni psicológicos y puede realizar cualquier consulta respecto al estudio que se está realizando. La información obtenida será tratada de manera confidencial.

.....

Tesista

Bach. Rosalí Andrea Carpio Villanueva

.....

Participante

ANEXO N° 02
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y HáBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA HUACHO – 2019					
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
Problema general	Objetivos generales	Hipótesis general	VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	X1: Sexo X2: Edad X3: Estado civil X4: Procedencia X5: Residencia X6: Ocupación laboral X7: Ingresos económicos	Enfoque de investigación: Cuantitativo Diseño de investigación: No experimental Transversal Nivel de investigación: Descriptivo - Correlacional Tipo de investigación: Básica Población 318 estudiantes de enfermería. (Fuente: Registros Académicos). Recolección de datos: Técnica Encuesta Instrumentos Cuestionarios Procesamiento de información: Software Excel y SPSS
¿De qué manera se relacionan las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019?	Determinar la relación de las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.				
Problemas específicos	Objetivos específicos	Las variables sociodemográficas se relacionan significativamente con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería.	HÁBITOS ALIMENTARIOS	Y1: Numero de comidas Y2: Frecuencia de consumo de comidas principales Y3: Horario de consumo de alimentos Y4: Lugar de consumo de alimentos Y5: Compañía Y6: Tipo de comida Y7: Tipo de preparación de las comidas principales Y8: Consumo de refrigerios Y9: Consumo de bebidas Y10: Frecuencia de consumo de productos	
¿Qué variables sociodemográficas presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho - 2019? ¿Qué hábitos alimentarios presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho - 2019?	Identificar las variables sociodemográficas que presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019. Identificar los hábitos alimentarios que presentan los estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019. Establecer la relación entre las variables sociodemográficas con los hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública Huacho – 2019.				

ANEXO N° 03

INSTRUMENTOS PARA LA TOMA DE DATOS



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

CUESTIONARIO DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Queridos estudiantes solicito su colaboración respondiendo las preguntas del presente cuestionario, el mismo que tiene por finalidad identificar las variables sociodemográficas que predominan en los estudiantes de la universidad nacional de Huacho.

Indicaciones: Se recomienda que utilice una “X” para marcar la alternativa que crea que es conveniente. Se pide que sea lo más sincero posible. Toda respuesta será manejada de manera anónima.

1. Sexo del estudiante

- a) Masculino
- b) Femenino

2. Edad del estudiante

- a) 16 – 20 años
- b) 21 – 24 años
- c) 25 a más

3. Estado civil

- a) Soltero (a)
- b) Conviviente
- c) Casado (a)

4. Procedencia

- a) Selva
- b) Costa
- c) Sierra

5. Residencia

5.1 Domicilio actual según provincia:

- a) Barranca
- b) Huaura
- c) Huaral

5.2 Zona de residencia

- a) Urbano
- b) Rural

6. Ocupación (aparte de estudiar)

- a) Trabajo a tiempo completo
- b) Trabajo a tiempo parcial
- c) Sin ocupación, solo estudia

7. Ingresos económicos

- a) Ninguno
- b) Menos de 930 soles
- c) Mayor a 930 soles

¡Muchas gracias!



CUESTIONARIO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Autora: Bendezu y Canchuricra (2016) - *Universidad Nacional de Huancavelica*

Adaptado: Carpio (2019)

Queridos estudiantes solicito su colaboración respondiendo las preguntas del presente cuestionario, el mismo que tiene por finalidad determinar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la universidad nacional de Huacho.

Indicaciones: Se recomienda que utilice una “X” para marcar la alternativa que crea que es conveniente. Se pide que sea lo más sincero posible. Toda respuesta será manejada de manera anónima.

1. Número de comidas.

1.1 ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

- a) Menos de 3 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4 veces al día
- d) 5 veces al día
- e) Más de 5 veces al día

2. Frecuencia de consumo de comidas principales.

2.1 ¿Cuántas veces a la semana toma su desayuno?

- a) 1 – 2 veces a la semana
- b) 3 – 4 veces a la semana
- c) 5 – 6 veces a la semana
- d) Diario
- e) Nunca

2.2 ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

- a) 1 – 2 veces a la semana
- b) 3 – 4 veces a la semana
- c) 5 – 6 veces a la semana
- d) Diario
- e) Nunca

2.3 ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

- a) 1 – 2 veces a la semana
- b) 3 – 4 veces a la semana
- c) 5 – 6 veces a la semana
- d) Diario
- e) Nunca

3. Horario de consumo de alimentos.**3.1 ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?**

- a) 4:00 am – 4:59 am
- b) 5:00 am – 5:59 am
- c) 6:00 am – 6:59 am
- d) 7:00 am – 7:59 am
- e) 8:00 am – 8:59 am

3.2 ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?

- a) 11:00 am – 11:59 am
- b) 12:00 pm – 12:59 pm
- c) 1:00 pm – 1:59 pm
- d) 2:00 pm – 2:59 pm
- e) Más de las 3:00 pm

3.3 ¿En qué horario consume mayormente su cena?

- a) 5:00 pm – 5:59 pm
- b) 6:00 pm – 6:59 pm
- c) 7:00 pm – 7:59 pm
- d) 8:00 pm – 8:59 pm
- e) Más de las 9:00 pm

4. Lugar de consumo de alimentos.**4.1 ¿Dónde consume su desayuno?**

- a) En la casa
- b) En la universidad
- c) En el restaurante
- d) En los quioscos
- e) En los puestos ambulantes

4.2 ¿Dónde consume su almuerzo?

- a) En la casa
- b) En la universidad
- c) En el restaurante
- d) En los quioscos
- e) En los puestos ambulantes

4.3 ¿Dónde consume su cena?

- a) En la casa
- b) En la universidad
- c) En el restaurante
- d) En los quioscos
- e) En los puestos ambulantes

5. Compañía.**5.1 ¿Con quién consume su desayuno?**

- a) Con su familia
- b) Con sus amigos
- c) Con sus compañeros de estudio
- d) Con sus compañeros de trabajo
- e) Solo (a)

5.2 ¿Con quién consume su almuerzo?

- a) Con su familia
- b) Con sus amigos
- c) Con sus compañeros de estudio
- d) Con sus compañeros de trabajo
- e) Solo (a)

5.3 ¿Con quién consume su cena?

- a) Con su familia
- b) Con sus amigos
- c) Con sus compañeros de estudio
- d) Con sus compañeros de trabajo
- e) Solo (a)

6. Tipo de comida.**6.1 ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?**

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida light
- d) Pollo a la brasa y / o pizzas
- e) Comida chatarra

6.2 ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida light
- d) Pollo a la brasa y / o pizzas
- e) Comida chatarra

7. Tipo de preparación de las comidas principales.**7.1 ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?**

- a) Sancochado
- b) Frito
- c) Escalfados
- d) Pasado
- e) En preparaciones

7.2 ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?

- a) Guisado
- b) Sancochado
- c) Frituras
- d) Al horno
- e) A la plancha

8. Consumo de refrigerios.**8.1 ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?**

- a) Frutas (enteras o en preparados)
- b) Hamburguesa
- c) Snacks y/o galletas

- d) Helado
- e) Nada

8.2 ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- a) Frutas (enteras o en preparados)
- b) Hamburguesa
- c) Snacks y/o galletas
- d) Helado
- e) Nada

9. Consumo de bebidas.

9.1 ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar en el desayuno?

- a) Leche y/o yogurt
- b) Jugos de frutas
- c) Avena, quinua, soya
- d) Infusiones y/o café
- e) Otros

9.2 ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a) Agua Natural
- b) Refrescos líquidos
- c) Infusiones
- d) Gaseosas
- e) Jugos industrializados
- f) Bebidas rehidratantes

9.3 ¿Con qué bebida suele acompañar su plato de menestras?

- a) Con bebidas cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b) Con infusiones (té, anís, manzanilla)
- c) Con gaseosas
- d) Con agua

9.4 ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

- a) Sí
- b) No

9.5 ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

- a) Menos de 1 vez al mes
- b) 1 vez al mes

- c) 1-2 veces al mes
- d) 1 vez a la semana
- e) Más de 1 vez a la semana

9.6 ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?

- a) Pisco
- b) Vino
- c) Sangría
- d) Cerveza
- e) Otros

9.7 ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

- a) Una Copa
- b) 1-2 vasos
- c) 3-4 vasos
- d) 5-6 vasos
- e) Más de 6 vasos

10. Frecuencia de consumo de productos.

10.1 ¿Qué tan seguido toma leche?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.2 ¿Qué tan seguido consume queso?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.3 ¿Consume pan?

- a) Sí
- b) No

10.4 ¿Con qué acostumbra a acompañarlo?

- a) Queso y/o pollo

- b) Palta o aceituna
- c) Embutidos
- d) Mantequilla y/o frituras (Huevo frito, tortilla)
- e) Mermelada y/o manjar blanco

10.5 ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.6 ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.7 ¿Cuántas veces suele consumir pescado?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.8 ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.9 ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario

e) Diario

10.10 ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.11 ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.12 ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces al mes
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Interdiario
- e) Diario

10.13 ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?

- a) Ninguna
- b) 1 cucharadita
- c) 2 cucharaditas
- d) 3 cucharaditas
- e) Más de 3 cucharaditas

¡Muchas gracias!

ANEXO N° 04

DETERMINACIÓN DE LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

N°	CRITERIOS Y/O ITEMS	EXPERTOS											
		N° 1		N° 2		N° 3		N° 4		N° 5		N° 6	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	El cuestionario responde al planteamiento del problema.	X		X		X		X		X		X	
2	El cuestionario responde a los objetivos a investigar.	X		X		X		X		X		X	
3	Los enunciados propuestos miden el problema planteado.	X		X		X		X		X		X	
4	El cuestionario tiene una estructura secuencial.	X		X		X		X		X		X	
5	La estructura del cuestionario ayuda a analizar y procesar la información de campo.	X		X		X		X		X			X
6	Las preguntas son claras.	X		X		X		X		X		X	
7	La cantidad de preguntas del instrumento es el correcto.		X	X		X			X	X		X	
8	La redacción es coherente.	X		X		X		X		X		X	
9	Es necesario eliminar alguna pregunta en el instrumento.	X			X		X		X		X		X
10	Se es necesario agregar alguna pregunta en el instrumento.	X			X	X		X			X		X

Las consideraciones de los jueces se recodifico en un cuadro de 6 x 10, las filas están referidas para los jueces (6); mientras que las columnas son los criterios (10). Las respuestas se codificaron en:

1=SI

2=NO

JUEZ	C_1	C_2	C_3	C_4	C_5	C_6	C_7	C_8	C_9	C_10
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2

Matriz R de Finn de Inter Concordancia entre los Jueces							
	I-	II-	III-	IV-	V-	VI-	TOTAL
I		,82	,92	,81	,86	,83	,85
II		-	,76	,89	,86	,72	,81
III		-	-	,72	,81	,72	,75
IV		-	-	-	,81	,72	,77
V		-	-	-	-	,85	,85
R de Finn mancomunado entre los Jueces							,80

De acuerdo al coeficiente de concordancia de R de Finn, nos muestra un resultado de 0,80, lo cual significa que existe un nivel de concordancia FUERTE (>0.75) entre los jueces.

ANEXO N° 05

DETERMINACIÓN DE LA VALIDEZ DEL INSTRUMENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

N°	CRITERIOS Y/O ITEMS	EXPERTOS											
		N° 1		N° 2		N° 3		N° 4		N° 5		N° 6	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	El instrumento responde al planteamiento del problema.	X			X	X			X	X		X	
2	El instrumento responde a los objetivos a investigar.	X			X	X			X	X		X	
3	Las preguntas planteadas miden el problema planteado.	X			X	X			X	X		X	
4	La estructura que presenta el documento es secuencial.	X		X		X		X		X		X	
5	El diseño del instrumento facilita el análisis y procesamiento de los datos.	X			X	X			X	X		X	
6	Las preguntas son claras.	X			X	X			X	X		X	
7	El número de ítems es adecuado.		X		X	X			X	X		X	
8	La redacción es buena.	X		X		X			X	X		X	
9	Eliminaría algún ítem en el instrumento.	X			X		X	X			X		X
10	Agregaría algún ítem en el instrumento.	X		X		X		X			X		X

Las consideraciones de los jueces se recodifico en un cuadro de 6 x 10, las filas están referidas para los jueces (6); mientras que las columnas son los criterios (10). Las respuestas se codificaron en:

1=SI

2=NO

JUEZ	ITEM_1	ITEM_2	ITEM_3	ITEM_4	ITEM_5	ITEM_6	ITEM_7	ITEM_8	ITEM_9	ITEM_10
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
4	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
6	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2

Matriz R de Finn de Inter Concordancia entre los Jueces

	I	II	III	IV	V	VI	TOTAL
I		0,72	0,82	0,81	0,86	0,83	0,81
II		-	0,83	0,89	0,85	0,82	0,85
III		-	-	0,72	0,91	0,62	0,75
IV		-	-	-	0,61	0,52	0,57
V		-	-	-	-	0,85	0,85
R de Finn mancomunado entre los Jueces							0,76

De acuerdo al coeficiente de concordancia de R de Finn, nos muestra un resultado de 0,76, lo cual significa que existe un nivel de concordancia FUERTE (>0.75) entre los jueces.

ANEXO N° 06

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

INSTRUMENTO N° 1: VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

CUADRO DE CONFIBILIDAD

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	5	3	3	3	5	4	4	3
2	3	3	3	2	5	4	4	4
3	2	1	2	3	5	2	2	3
4	2	1	2	2	1	2	2	2
5	5	2	3	1	2	2	2	2
6	3	3	3	2	5	5	5	5
7	4	2	3	3	4	2	2	2
8	5	1	2	2	4	5	5	5
9	3	3	3	2	1	2	2	3
10	5	2	3	3	5	2	2	2
11	5	1	2	2	4	5	5	5
12	3	3	3	1	2	2	2	2
13	3	3	3	3	4	2	2	2
14	5	2	3	3	5	5	2	2
15	5	1	2	2	4	5	5	3
16	3	3	3	2	5	2	2	2
17	5	1	2	3	5	5	2	2
18	3	3	3	1	2	2	2	2
19	5	2	3	3	3	2	2	3
20	5	1	2	2	5	4	5	5
21	3	3	3	4	4	5	5	5
22	5	2	3	3	5	5	2	2
23	5	3	3	2	3	5	5	5
24	5	1	2	3	3	2	2	2
25	4	2	3	2	3	2	2	2
26	5	1	2	2	4	2	1	1
27	5	3	3	2	4	1	2	2
28	5	2	3	3	4	2	2	3
29	5	3	3	2	4	4	4	4
30	5	2	3	3	4	4	2	3

PRUEBA ALFA DE CRONBACH

Resumen del procedimiento de los casos

		N	%
CASOS	Validos	30	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	30	100,0

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,570	8

Estadísticos total-elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Sexo del estudiante	17,03	12,861	,197	,566
Edad del estudiante	19,13	15,085	-,046	,626
Estado civil	18,53	15,154	,034	,590
Procedencia	18,87	13,775	,226	,555
Residencia	17,43	10,323	,474	,450
Ocupación laboral	18,03	8,309	,628	,348
Ingresos económicos	18,37	9,895	,440	,462

INSTRUMENTO N° 2: HÁBITOS ALIMENTARIOS

CUADRO DE CONFIABILIDAD

P/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
P 1	3	2	2	5	3	5	4	4	4	4	5	2	3	5	3	4	4	5	2	3	5	3	4	4	2	5	2	3	4	4	5	2	3	5	3	4	4	4	5	
2	3	2	3	2	2	5	4	4	4	4	5	3	3	5	2	4	4	5	3	3	5	2	4	4	2	5	3	2	4	4	5	3	3	5	2	4	4	4	5	
3	2	2	1	2	3	5	2	2	2	2	3	1	2	2	5	2	2	3	1	2	2	5	2	2	2	2	1	5	2	2	3	1	2	2	5	2	2	2	3	
4	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	
5	3	2	2	5	1	2	2	2	2	2	1	2	1	5	1	2	2	1	2	1	5	1	2	2	2	5	2	1	2	2	1	2	1	5	1	2	2	2	1	
6	3	2	3	2	2	5	5	5	5	5	5	3	3	5	2	5	5	5	3	3	5	2	5	5	2	5	3	2	5	5	5	3	3	5	2	5	5	5	5	
7	3	2	2	5	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	5	2	2	3	2	2	2	5	2	2	2	4	2	5	2	2	3	2	2	2	5	2	2	2	3	
8	2	2	1	2	2	4	5	5	5	5	5	1	3	5	2	5	5	5	1	3	5	2	5	5	2	2	1	2	5	5	5	5	1	3	5	2	5	5	5	5
9	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	5	3	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	
10	3	2	2	4	3	5	2	2	2	2	3	2	2	2	5	2	2	3	2	2	2	5	2	2	2	5	2	5	2	3	2	2	2	5	2	2	2	3		
11	2	2	1	2	2	4	5	5	5	5	5	1	3	5	2	5	5	5	1	3	5	2	5	5	2	2	1	2	5	5	5	5	1	3	5	2	5	5	5	
12	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	5	3	1	5	1	2	2	5	3	1	5	1	2	2	2	5	3	1	2	2	5	3	1	5	1	2	2	2	5	
13	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	5	2	2	3	3	2	2	5	2	2	2	5	3	5	2	2	3	3	2	2	5	2	2	2	3	
14	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	3	2	2	5	5	5	2	3	2	2	5	5	5	2	2	4	2	5	5	2	3	2	2	5	5	5	5	2	3	
15	2	2	1	2	2	4	5	5	5	5	5	1	3	5	2	5	5	5	1	3	5	2	5	5	2	2	1	2	5	5	5	5	1	3	5	2	5	5	5	
16	3	2	3	2	2	5	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	4	3	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	
17	2	2	1	2	3	5	5	2	5	2	3	1	2	5	4	5	2	3	1	2	5	4	5	2	2	2	1	4	5	2	3	1	2	5	4	5	5	2	3	
18	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	5	1	2	2	1	3	1	5	1	2	2	2	4	3	1	2	2	1	3	1	5	1	2	2	2	1	
19	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	5	4	2	2	3	2	2	5	4	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	5	4	2	2	2	3	
20	2	2	1	2	2	5	4	5	4	5	5	1	3	5	2	4	5	5	1	3	5	2	4	5	2	2	1	2	4	5	5	1	3	5	2	4	4	5	5	
21	3	2	3	2	4	4	5	5	5	5	5	3	1	5	2	5	5	5	3	1	5	2	5	5	2	4	3	2	5	5	5	3	1	5	2	5	5	5	5	
22	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
23	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
24	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
25	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
26	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
27	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
28	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
29	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
30	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
31	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
32	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
33	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
34	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
35	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
36	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
37	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
38	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	
39	3	2	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	5	4	5	2	5	2	2	5	4	5	2	2	4	2	4	5	2	2	5	4	5	2	5	5	2	5	

2 3	3	2	3	2	2	3	5	5	5	5	4	3	3	5	2	5	5	4	3	3	5	2	5	5	2	4	3	2	5	5	4	3	3	5	2	5	5	5	4	
2 4	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	4	2	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	3	1	2	2	4	2	2	2	3	
2 5	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	
2 6	2	2	1	2	2	4	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	
2 7	3	2	3	2	2	4	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	5	3	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2
2 8	3	2	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3
2 9	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	5	2	4	4	4	3	3	5	2	4	4	2	5	3	2	4	4	4	3	3	5	2	4	4	4	4	
3 0	3	2	2	4	3	4	4	2	4	2	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	2	3

PRUEBA ALFA DE CRONBACH

Resumen del procedimiento de los casos

		N	%
CASOS	Validos	30	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	30	100,0

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,760	39

Estadísticos total-elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	43,37	61,689	,380	,710

¿Cuántas veces a la semana toma su desayuno?	44,07	64,685	,000	,723
¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?	44,00	61,241	,213	,716
¿Cuántas veces a la semana suele cenar?	43,30	60,769	,148	,723
¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?	43,20	56,166	,328	,706
¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?	42,83	48,402	,719	,614
¿En qué horario consume mayormente su cena?	44,30	41,241	,413	,616
¿Dónde consume su desayuno?	43,60	59,603	,353	,794
¿Dónde consume su almuerzo?	42,27	54,133	,508	,655
¿Dónde consume su cena?	42,87	52,051	,516	,681
¿Con quién consume su desayuno?	43,20	56,166	,328	,706
¿Con quién consume su almuerzo?	42,83	48,902	,619	,664
¿Con quién consume su cena?	44,00	61,241	,213	,716
¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?	44,03	59,068	,399	,702
¿Qué suele consumir mayormente en su cena?	42,50	50,328	,453	,690
¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?	43,27	58,409	,209	,721

¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?	44,07	64,685	,000	,723
¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?	42,33	58,299	,259	,713
¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?	45,10	61,641	,613	,416
¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?	43,27	58,119	,229	,821
¿Qué bebidas suele consumir durante el día?				
¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras?	43,20	56,156	,328	,706
¿Suele consumir bebidas alcohólicas?	42,33	46,902	,519	,564
¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?	47,01	61,341	,313	,626
¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?	45,03	59,068	,359	,712
¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?	43,83	48,902	,619	,665
¿Qué tan seguido toma leche	45,00	61,241	,223	,716
¿Qué tan seguido consume queso?	47,03	59,068	,369	,703
¿Consume pan?	41,50	50,318	,453	,691

¿Con que acostumbra a acompañarlo?	33,27	58,409	,209	,724
¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?	54,07	63,685	,306	,743
¿Cuántas veces suele consumir pollo?	42,83	48,902	,619	,674
¿Cuántas veces suele consumir pescado?	44,60	62,341	,213	,726
¿Cuántas veces suele consumir huevo?	47,03	56,168	,399	,712
¿Cuántas veces suele consumir menestras?	42,50	50,228	,453	,680
¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?	43,27	58,509	,209	,761
¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?	44,07	64,385	,004	,713
¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	42,83	48,802	,619	,664
¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?	44,90	51,241	,213	,726

ANEXO N° 07**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS**

*Encuesta a los estudiantes del I ciclo de la E. P. de Enfermería de la UNJFSC



*Encuesta a los estudiantes del V ciclo de la E. P. de Enfermería de la UNJFSC



*Aplicación de los cuestionarios a los estudiantes de la E. P. de Enfermería de la UNJFSC

ANEXO N° 08

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE LA APLICACIÓN DE LA PRUEBA PILOTO

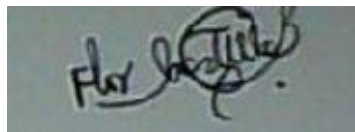


ASESORA



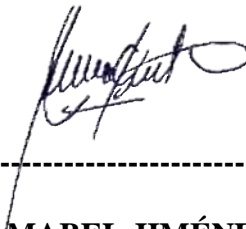
Mg. MARGARITA BETZABÉ VELÁSQUEZ OYOLA

MIEMBROS DEL JURADO



Mg. FLOR MARÍA CASTILLO BEDON

PRESIDENTA



Lic. GABRIELA MABEL JIMÉNEZ QUINTEROS

SECRETARIA



Lic. JUANA OLINDA NICHÓ VARGAS

VOCAL