



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**  
Facultad de Medicina Humana  
Escuela Profesional de Enfermería

**Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la  
Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Enfermería

Autores

Brenda Lucía García Huanuco  
Frank Guilmar Jiménez Azañero

Asesora

Dra. Julia Rosa Chávez Pajares

Huacho – Perú  
2024



**Reconocimiento - No comercial – Sin Derivadas – Sin restricciones adicionales**

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

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



# UNIVERSIDAD NACIONAL

## JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

### LICENCIADA

*(Resolución de consejo directivo N° 012 – 2020 SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)*

**FACULTAD:** Medicina Humana

**ESCUELA PROFESIONAL:** Enfermería

### METADATOS

<b>DATOS DE AUTOR (ES):</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Brenda Lucia Garcia Huanuco	72855458	12/06/2024
Frank Guilmar Jimenez Azañero	72864946	12/06/2024
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Julia Rosa Chávez Pajares	06205717	0000-0003-2456-3548
<b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADO-PREGRADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Gladis Jane Villanueva Cadenas	15764680	0000-0002-9776-3391
Edgar Iván Valladares Vergara	15606301	0000-0003-0500-4484
Silvia Isabel Chirito Laurencio	15737431	0000-0003-4705-7701

# 2024-056106 - Garcia Huanuco Brenda Lucia 2024-...

## Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional José Fausti...

 Quick Submit

 Quick Submit

 Facultad de Medicina Humana

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:2980253816

Fecha de entrega

8 ago 2024, 3:40 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

12 ago 2024, 2:44 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

alimentarios\_y\_estado\_nutricional\_JIMENEZ-GARCIA\_PDF\_05-08-1.pdf

Tamaño de archivo

2.4 MB

118 Páginas

22,626 Palabras

133,110 Caracteres

## 4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

### Fuentes principales

0%  Fuentes de Internet

3%  Publicaciones

2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## DEDICATORIA

A mis padres quienes han sido un apoyo incondicional en nuestra formación como estudiantes de enfermería que nos han apoyado a lograr todo lo que nos propusimos y por enseñarnos a perseguir nuestras metas con mucha perseverancia y sacrificio, para no detenernos siguiendo adelante con paso firme y dedicarlo a las personas que están en un hermoso lugar que es el cielo que son nuestros angelitos.

***Brenda Lucia Garcia Huánuco***

Queridos padres, hermanos y seres queridos que desde el cielo me cuidan, esta tesis está dedicada a ustedes con todo mi amor y gratitud, cada página escrita, cada descubrimiento y cada desafío superado ha sido posible gracias a su apoyo incondicional y a su inspiración constante. A través de este trabajo, quiero honrar todo el esfuerzo y sacrificio que han hecho por mí, así como también llevar con orgullo el legado de aquellos que ya no están físicamente conmigo, pero que siguen guiándome desde el cielo. Que esta tesis sea un testimonio de resiliencia, determinación y amor, y que mi éxito sea también el suyo. ¡Gracias por ser mi fuente de motivación inagotable!

***Frank Guilmar Jimenez Azañero***

## AGRADECIMIENTO

A los estudiantes que asisten al Centro Preuniversitario, por ayudarnos en nuestra investigación participando voluntariamente de las encuestas y así poder obtener nuestros datos y procesamiento de información. A nuestra Asesora Doctora Julia Rosa Chávez Pajares, por su paciencia, exigencia y guía académica constante durante la realización de nuestro proyecto de tesis que con mucho esfuerzo estamos desarrollando. A nuestros padres, por motivarnos y apoyarnos con tanto optimismo y enseñarnos que en la vida hay que tener mucha fe y convicción para lograr lo que queremos alcanzar nuestras metas anheladas de hoy en adelante.

***Brenda Lucia Garcia Huánuco***

Quiero agradecer sinceramente y de todo corazón a mis padres Gilmar Jimenez Pacheco y Eudalda Azañero Papa por su apoyo incondicional, a mis hermanos Katty Jimenez Azañero y Brandon Jimenez Azañero por su ánimo constante y a mi asesora la Dra. Julia Rosa Chávez Pajares por su guía experta a lo largo de este arduo pero gratificante proceso de elaboración de esta tesis, su amor, apoyo y orientación han sido fundamentales para llegar a este momento.

***Frank Guilmar Jimenez Azañero***

## Índice

Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción .....	xiii
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2 Formulación del problema .....	5
1.2.1 Problema general.....	5
<b>1.2.2 Problemas específicos .....</b>	<b>5</b>
1.3 Objetivos de la investigación .....	6
1.3.1 Objetivo general.....	6
1.3.2 Objetivos específicos .....	6
1.4 Justificación de la investigación .....	7
1.5 Delimitación del estudio .....	8
1.6 Viabilidad del estudio .....	9
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>11</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
2.1 Antecedentes de investigación.....	11
2.1.1 Investigaciones internacionales.....	11

2.1.2 Investigaciones nacionales .....	14
2.2 Bases teóricas.....	17
2.3 Bases filosóficas.....	35
2.4 Definiciones de términos básicos.....	36
2.5 Hipótesis de investigación .....	37
2.5.1 Hipótesis General.....	37
2.5.2 Hipótesis específica.....	38
2.6 Operacionalización de las variables e indicadores .....	40
CAPÍTULO III.....	42
METODOLOGÍA.....	42
3.1 Diseño metodológico .....	42
3.2 Población y muestra.....	43
3.2.1 Población.....	43
3.2.2 Muestra.....	43
3.3 Técnicas de recolección de datos .....	46
3.4 Técnicas para el procedimiento de la información .....	47
CAPÍTULO IV.....	48
RESULTADOS.....	48
4.1 Análisis y presentación de resultados .....	48
4.2 Análisis estadístico para la Contrastación hipótesis .....	53
CAPÍTULO V.....	54
DISCUSIÓN .....	54



CAPITULO VI.....	59
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	59
6.1 Conclusiones .....	59
6.2 Recomendaciones .....	60
REFERENCIAS.....	61
7.1 Fuentes documentales .....	61
7.2 Fuentes bibliográficos .....	64
7.3 Fuentes hemerográficas .....	68
7.4 Fuentes electrónicas .....	70
ANEXOS .....	79

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024.....	48
<b>Tabla 2.</b> Forma de consumo de los alimentos como hábito alimentario relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024.....	49
<b>Tabla 3.</b> Tipo de alimento de los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024.....	50
<b>Tabla 4.</b> Ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024.....	51
<b>Tabla 5.</b> Frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024.....	52
<b>Tabla 6.</b> Relación entre el hábito alimentario y el estado nutricional.....	53
<b>Tabla 7.</b> Relación entre la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios y el estado nutricional.....	97
<b>Tabla 8.</b> Relación entre el tipo de alimento de los hábitos alimentarios y el estado nutricional .	98
<b>Tabla 9.</b> Relación entre el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional.....	99
<b>Tabla 10.</b> Relación entre la frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional.....	100

## INDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1.</b> Consentimiento Informado .....	79
<b>Anexo 2.</b> Instrumento de recolección de datos .....	80
<b>Anexo 3.</b> Confiabilidad del instrumentó.....	85
<b>Anexo 4.</b> Confiabilidad del instrumentó.....	86
<b>Anexo 5.</b> Tabla Chi cuadrada .....	87
<b>Anexo 6.</b> Carta de solicitud .....	88
<b>Anexo 7.</b> Documento de aceptación .....	89
<b>Anexo 8.</b> Constancia de ejecución del proyectó.....	90
<b>Anexo 9.</b> Características sociodemográficas de los de estudiantes del Centro Preuniversitario de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho -2024. ....	91
<b>Anexo 10.</b> Resultados en códigos de la investigación (base de datos Microsoft Excel) .....	92
<b>Anexo 11.</b> Resultados de investigación (programa estadístico SPSS 25) .....	94
<b>Anexo 12.</b> Matriz de consistencia.....	96
<b>Anexo 13.</b> Resultados de la prueba de hipótesis específicas .....	97
<b>Anexo 14.</b> Resultados de la investigación (fotografías) .....	101

## RESUMEN

**Objetivo general:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. **Metodología:** Es de tipo básica, nivel descriptivo, diseño, no experimental. La población de estudio fue de 1894 estudiantes y el tamaño de muestra ajustada fue de 274. El instrumento utilizado fue la encuesta de hábitos alimentarios y estado nutricional de Álvarez, G. & Bendezú (Lima, 2011), con una confiabilidad de Alfa de Cronbach  $\geq 0.90$ , así mismo para la variable estado nutricional se categorizó al IMC según la organización Mundial de la Salud (OMS). Los datos fueron codificados y digitados en formato Excel y enviados al estadístico SPSS 25.0 para su procesamiento y análisis. **Resultados:** Según los datos obtenidos podemos evidenciar que el 78,8% proporcionan que los hábitos alimentarios son adecuados en relación al estado nutricional con peso normal; asimismo en sus dimensiones: forma de consumo (93,1%), tipo de los alimentos (95,3%), ambiente de alimentación (94,2%) y frecuencia (96,4%) respectivamente. **Conclusión:** Se concluye, que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024, el cual se comprobó estadísticamente al obtener un valor para  $Xo^2 = 6,213 > 5,9915$  (Según Tabla Chi-cuadrada) y valor de significancia 0,008 menor 0,05 rechazándose la  $H_0$ .

Palabras Claves: hábitos alimentarios, estado nutricional, estudiantes.

## ABSTRACT

**General objective:** Determine the relationship between eating habits and the nutritional status of students at the pre-university center of the José Faustino Sánchez Carrión National University, Huacho – 2024. **Methodology:** It is basic, descriptive level, design, non-experimental. The study population was 1894 students and the adjusted sample size was 274. The instrument used was the survey of eating habits and nutritional status by Álvarez, G. & Bendezú (Lima, 2011), with a reliability of Cronbach's Alpha.  $\geq 0.90$ , likewise for the nutritional status variable, BMI was categorized according to the World Health Organization (WHO). The data were coded and entered in Excel format and sent to the SPSS 25.0 statistician for processing and analysis.

**Results:** According to the data obtained, we can show that 78.8% provide that eating habits are adequate in relation to nutritional status with normal weight; also in its dimensions: form of consumption (93.1%), type of food (95.3%), eating environment (94.2%) and frequency (96.4%) respectively. **Conclusion:** It is concluded that there is a significant relationship between eating habits and the nutritional status of the students of the Pre-University Center of the José Faustino Sánchez Carrión National University, Huacho – 2024, which was statistically proven by obtaining a value for  $X_{o2} = 6.213 > 5.9915$  (According to the Chi-square Table) and significance value 0.008 less than 0.05, rejecting  $H_0$ .

**Keywords:** eating habits, nutritional status, students.

## INTRODUCCIÓN

La investigación sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los jóvenes estudiantes es un tema de suma importancia en la actualidad, ya que la nutrición adecuada desempeña un papel fundamental en el bienestar físico, mental y emocional de esta población. Los hábitos alimentarios de los estudiantes son un factor crucial que impacta directamente en su estado nutricional y, por ende, en su rendimiento académico y su salud en general, en un mundo cada vez más acelerado y lleno de distracciones, es de vital importancia entender cómo los estudiantes se alimentan y qué efectos tiene esto en su vida diaria, ya que están influenciados por diversos factores, como el entorno familiar, social, cultural, económico y educativo en el que se desenvuelven. (Ibarra, Marcelo & Ventura, 2020)

Por lo tanto, practicar unos malos hábitos alimentarios puede derivar problemas de salud a corto y largo plazo, como la obesidad, la malnutrición, las enfermedades crónicas y un bajo rendimiento académico. Por lo tanto, es fundamental abordar este tema con un enfoque integral que incluya la educación nutricional, la promoción de hábitos saludables, la creación de entornos favorables para una alimentación adecuada y el fomento de la actividad física. (Aires, 2022)

En esta investigación, exploramos en detalle cómo los hábitos alimentarios de los estudiantes se relacionan con su estado nutricional, examinando patrones de alimentación, factores que influyen en sus elecciones, consecuencias para su salud y bienestar, y estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable. Se analizaron estudios científicos, encuestas y estadísticas pertinentes para arrojar luz sobre este tema tan relevante en la actualidad. (Calpa, Santacruz, Zambrano, Hernández & Matabanchoy, 2019)

En definitiva, comprender y mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes es clave para garantizar su bienestar, su desarrollo óptimo y su éxito académico.

Y buscamos aportar conocimiento y conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable en la vida de los jóvenes y en la sociedad en su conjunto. (Revistamedica, 2022) Ante esta realidad problemática surgió la necesidad de la realización del presente estudio, estructurado de la siguiente manera:

**Capítulo I:** Contiene el planteamiento del problema, donde describe la realidad problemática y la formulación de los problemas, tanto general como específicos, posterior a esto se establece los objetivos, general y específicos, la justificación, delimitaciones y viabilidad del estudio. **Capítulo II:** En este capítulo se presenta el marco teórico en el que están incluidos los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas, filosóficas, el desarrollo de las definiciones conceptuales y de términos básicos, también la formulación de las hipótesis y la Operacionalización de variables, que permiten dar consistencia a la investigación. **Capítulo III:** Presenta la metodología, teniendo en cuenta el tipo, nivel diseño y enfoque metodológico, área de estudio, la población y muestra, criterios de inclusión y exclusión y las técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas para el procesamiento de la información. **Capítulo IV:** Incluye los resultados, la presentación de cuadros y figuras y la contrastación de las hipótesis. **Capítulo V:** Presenta la discusión de resultados. **Capítulo VI:** Presenta las conclusiones que se obtuvieron de la investigación y se brinda las recomendaciones respectivas.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

En el mundo, la alimentación es un aspecto fundamental en los seres humanos, ya que de eso depende la salud y supervivencia de los mismos. Sin embargo, muchas personas tienen hábitos alimentarios inadecuados, como comer comida chatarra, exceso de grasas, saltarse las comidas, comer muy rápido, etc. Los malos hábitos alimentarios no sólo afectan la salud de las personas, sino también la apariencia y ánimo (Maza et al. 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los malos hábitos de vida se han convertido en la mayor amenaza para la salud mundial, especialmente las dietas desequilibradas. Ya que debido a los malos hábitos alimenticios existen aproximadamente 11 millones de muertes al año, dentro de los cuales un 22% de todos los decesos son personas adultas. Es algo preocupante puesto que estas cifras son mayores que las que deja el consumo de tabaco, el cual se asocia a 8 millones de decesos, la contaminación con 4,5 millones y la hipertensión con poco más de 10 millones (OMS, 2021).

Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) que nos informa que la malnutrición por exceso es la más frecuente en el mundo y sigue incrementándose, siendo el sobrepeso y obesidad de mayor prevalencia que aumentó del 42,7% al 59,5% entre el transcurso del año 1990 al 2016, lo que significa que 262 millones de personas lo padecen en América Latina (FAO, 2019).

De la misma manera, la disponibilidad de alimentos poco nutritivos en los entornos de estudio en el mundo es otro desafío importante. Muchas veces, las opciones de comida ofrecidas



en los puestos de ventas cerca al centro de estudios son limitadas en términos de calidad nutricional, lo cual puede llevar a que los estudiantes opten por alimentos poco saludables. Además, las máquinas expendedoras y los kioscos suelen ofrecer alimentos y bebidas altas en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, lo cual promueven un ambiente obeso génico (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2020).

Por eso es recomendable tener un adecuado hábito alimentario que vienen a ser comportamientos o actitudes colectivas y repetitivas que adopta el individuo a seleccionar una dieta o alimentos adecuados para su consumo, no obstante, existen algunos factores sociodemográficos que afectan su estado nutricional; entendiéndose; como la condición física, resultado del balance entre la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, su desequilibrio podría generar enfermedades metabólicas (Plus, 2021).

Además, la Organización Panamericana de Salud (OPS) nos menciona que influye mucho la publicidad de alimentos poco saludables ya que juega un papel importante en esta realidad problemática debido a que los estudiantes están constantemente expuestos a mensajes publicitarios persuasivos que promocionan productos alimentarios poco saludables, lo cual puede influir en sus elecciones alimentarias. Además, estrategias de marketing dirigidas a los niños, adolescentes y adultos pueden fomentar el consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas (OPS, 2021).

De la misma manera que el Instituto de Políticas Públicas en salud (IPSUSS) nos menciona que tener un adecuado hábito alimentario es beneficiario para la salud en general, sobre todo en los estudiantes, sin embargo, se ha revelado que el 84% de los estudiantes no cumplen las recomendaciones Nutricionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el consumo de alimentos ya que presentan una dieta alta en grasas, carbohidratos y azúcares, en

un tiempo prolongado pueden traer consecuencias a mediano plazo, como un incremento del riesgo de obesidad y enfermedades asociadas; dislipidemia, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer. (IPSUSS, 2022).

A nivel nacional, según el Ministerio de Salud (MINSA), los jóvenes presentan problemas como: trastornos emocionales, consumo de sustancias adictivas, la malnutrición. La falta de una alimentación adecuada y equilibrada es un problema común entre los jóvenes peruanos, la malnutrición puede manifestarse tanto en forma de desnutrición, cuando hay falta de nutrientes esenciales, como de sobrepeso y obesidad, cuando se consumen alimentos poco saludables en exceso; muchas veces motivados por la adopción de hábitos inadecuados. Estos hábitos suelen incluir el consumo excesivo de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sal, así como una ingesta insuficiente de frutas, verduras, granos integrales y proteínas de calidad. Esto puede resultar en deficiencias de nutrientes esenciales, aumento de peso, problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos alimentarios (Plus, 2021).

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en un estudio que realizó durante el año 2019 en el Perú; llegó a las siguientes conclusiones que un 68.1% de personas de 15 años a más padecen de hipertensión arterial; el 77,7% presentan diabetes mellitus y en cuanto al sobrepeso fue de 37,8% con un índice de masa corporal (IMC) de 27,0 kg/m<sup>2</sup>. En tanto a la encuesta aplicada se demostró que la población come diariamente una porción de 1,16 porciones diarias de ensalada de verdura y 0,2 porciones de frutas lo que es menor a lo indicado por la OMS, quien menciona que se debe consumir hasta 5 porciones, dicha recomendación solo cumple el 11,3% de la población, demostrando que una alimentación inadecuada contribuye el incremento de las enfermedades mencionadas por la referida institución (INEI, 2019).

La desnutrición entre los jóvenes también se muestra en cifras alarmantes en el Perú, a nivel nacional, el 36,9% de los jóvenes de 15 y más años tienen sobrepeso, el 21% son obesos y el 2,1% están desnutridos. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) informa que en este segmento de la población peruana el índice de masa corporal promedio es de 26,8 kg/m<sup>2</sup>, siendo mayor el índice de masa corporal en las mujeres (27,3 kg/m<sup>2</sup>) respecto a los hombres (26,3 kg/m<sup>2</sup>), afectando más a zonas costeras (63,5%), zonas urbanas (23,6%) y personas de mayor nivel socio económico (41,5%). Todos estos problemas se deben al mal estilo de vida que llevan, dentro de ello los malos hábitos alimenticios (Riberos y Apolaya, 2022).

Según las Naciones Unidas Perú, unos 16,6 millones de personas, más de la mitad de la población, no tiene acceso regular a alimentos suficientes, seguros y nutritivos en el Perú, pese a que el Banco Mundial clasifica a este país como una economía de ingresos medios altos que puede producir todos los alimentos que necesita. Sin embargo, el 51% de la población vive en situación de inseguridad alimentaria y que el 20% de ese grupo sufre inseguridad alimentaria aguda (Naciones Unidas Perú, 2022).

En el caso de los estudiantes; no tienen mucho conocimiento sobre una alimentación balanceada y saludable. Esto puede deberse a la falta de educación sobre nutrición en los programas informativos, la falta de acceso a información confiable o la influencia de dietas poco saludables promovidas en los medios de comunicación y las redes sociales. Como resultado, los estudiantes pueden tener patrones alimentarios desequilibrados, consumiendo alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados, en lugar de alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros (AREANDINA, 2021).

Durante nuestra preparación pre universitaria, que fue aproximadamente de 1 año, estudiamos en el centro pre universitario de la Universidad Nacional “J.F. Sánchez Carrión”,

donde pudimos evidenciar que muchos de nuestros compañeros de salón y de otros bloques, se notaban subidos de peso, otros obesos y algunos al extremo, mostrando delgadez o con signos de desnutrición. Así mismo, muchos de ellos consumían alimentos con alto contenido calórico (grasas, frituras, carbohidratos) y en un horario de alimentación con mucha irregularidad (no tenían un horario constante o estándar para alimentarse), por lo que se evidenció que probablemente existía malos hábitos en la alimentación con una probable influencia en el estado nutricional. Al percibir este escenario nació la inquietud y el deseo de investigar para poder llegar a una conclusión y confirmar si en realidad lo que pudimos percibir (hábitos alimentarios negativos) influye o no en la nutrición y si es que una hay relación con los malos hábitos alimentarios (AARP, 2022).

Una posible estrategia de mitigar el problema de estos malos hábitos alimentarios sería el de orientar y promover los buenos hábitos de salud alimentaria, así como el de fomentar el consumo de alimentos de bajo valor calórico y alto valor nutricional (TOPDOCTORS, 2023).

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024?

### **1.2.2. Problemas específicos**

Cuál es la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

Cuál es el tipo de alimento de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

Cuál es el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

Cuál es la frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Identificar la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

Identificar el tipo de alimento de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

Identificar el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

Identificar la frecuencia de alimentos de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

#### **1.4 Justificación de la investigación**

**Justificación teórica:** Desde una perspectiva teórica, el estudio de los hábitos alimentarios y el estado nutricional es crucial, ya que brinda información sobre cómo la dieta impacta la salud y el bienestar. Esto se alinea con la teoría de la nutrición, que sostiene que una alimentación adecuada es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la prevención de enfermedades. Además, el estudio de los hábitos alimentarios puede ayudar a comprender las preferencias alimentarias culturales y sociales, así como los factores que influyen en la elección de alimentos.

**Justificación práctica:** Desde un punto de vista práctico, el estudio de los hábitos alimentarios y el estado nutricional es fundamental para diseñar intervenciones efectivas de salud pública y programas de educación alimentaria. Al comprender los patrones alimentarios de una población, los profesionales pueden desarrollar programas específicos que promuevan una alimentación saludable y aborden problemas de malnutrición, obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta. Además, el seguimiento del estado nutricional es crucial para identificar deficiencias o excesos de nutrientes en una población y tomar medidas para corregirlos.

**Justificación metodológica:** Desde una vista metodológica, el estudio de los hábitos alimentarios y el estado nutricional utiliza el enfoque cuantitativo, en este caso un cuestionario que determinó los hábitos alimentarios y evaluaciones antropométricos que ayudará a identificar el estado nutricional. Estas metodologías permitieron recopilar datos precisos sobre la ingesta de alimentos, el perfil nutricional y el estado de salud de una población, en este caso los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

**Justificación por conveniencia:** El presente estudio tomo como ámbito de trabajo al Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - Huacho, en donde acuden jóvenes que fluctúan entre las edades de 15 a > años de edad y se escogió por encontrarse una población cautiva y es conveniente porque facilitaría el trabajo, ya que este estudio se enfoca en recaudar información para la contribución en la descripción de la realidad problemática y así en un futuro poder ayudar a mejorar conductas acerca de los hábitos alimenticios principalmente en los estudiantes y las diversas culturas que presentan como resultado de lo aprendido.

**Relevancia Social:** Los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho; fueron los beneficiarios debido a que se impulsara la educación en salud pilar fundamental para promover una adecuada alimentación y por ende un buen estado nutricional; en una población que vive en la actualidad cambios en su vida cotidiana influenciado por la tecnología, consumo de alimentos al paso, campañas publicitarias masivas que inducen al consumo de alimentos poco saludables.

## **1.5 Delimitación del estudio**

### **Delimitación temática**

El tema que se desarrolló en esta investigación son los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario- UNJFSC, 2024.

### **Delimitación Espacial**

El espacio en donde se desarrolló esta investigación es en el Centro Preuniversitario - UNJFSC. ubicada en la Av. Mercedes Indacochea N° 513 en el distrito de Huacho, provincia de Huaura, Perú.

### **Delimitación Poblacional**

La población de esa investigación son los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, periodo enero – marzo, 2024

### **Delimitación Temporal**

El trabajo de Investigación se desarrolló durante el periodo de 3 meses comprendido entre enero- marzo del 2024.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

### **Viabilidad Técnica**

La presente investigación es viable, debido a que los estudiantes del Centro Preuniversitario, están en una etapa de vida que captan y se amoldan a los cambios con respecto a sus hábitos de vida que adquieren al entrar a la universidad y en relación a su medio ambiente con otros jóvenes de edades similares. También, es viable porque se contó con los recursos humanos y materiales para realizar la investigación en los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

### **Viabilidad Económica**



Para la ejecución de la investigación se elaboró un presupuesto factible por ambos tesisistas, y esto no demandará mayores recursos económicos.

### **Viabilidad Temporal**

El tiempo de ejecución es adecuado para la realización de un análisis detallado de los datos, los mismos que se concretaron en la presentación de los resultados finales.

### **Viabilidad Ética**

Este trabajo respetó en todo momento los principios bioéticos, pasos y procesos de la investigación.

### **Línea de investigación**

La presente investigación abarcó el área de Ciencias Médicas y de Salud, sub área Ciencias de la Salud perteneciendo a la disciplina de Salud Pública con enfoque a la promoción y prevención a la salud.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de investigación

##### 2.1.1 Investigaciones internacionales

Solís, Padilla y Torres (2023) en su estudio *“Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, periodo 2023”* que tuvo como objetivo analizar los hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, el método fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con un tipo de investigación de campo, con aplicación de métodos analítico descriptivo y aplicación de la técnica encuesta a una muestra representativa de 173 estudiantes de enfermería en donde se pudo encontrar que existe una alta prevalencia de participantes con sobrepeso, ya que el 41% posee esta condición, seguido del 39,9% de estudiantes con peso normal, el 50,9% consume principalmente alimentos ricos en carbohidratos refinados y el 39,3% indicó que cuando tienen problemas con la alimentación se debe a factores como el estrés llegando a la conclusión que los hábitos alimentarios que tienen como rutina los estudiantes están ocasionados por múltiples factores, dichos hábitos alimentarios les afectan el estado nutricional y los condicionan a diversas formas de malnutrición.

Catalá Hernández,, Del toro, González, García y Catalá (2023) realizaron un estudio sobre *“Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa”* en el país de Cuba, donde tuvieron como objetivo identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa, y su relación con los hábitos alimentarios, el método utilizado fue observacional, analítico

y transversal en donde se determinaron indicadores antropométricos para evaluar los diferentes fenotipos nutricionales y hábitos alimentarios por medio de cuestionarios de auto reporte validados. Se utilizaron la media, desviación estándar, frecuencias absolutas, relativas y pruebas de comparación de medias al 95 % de confianza, en donde obtuvieron como resultado predominando el sexo femenino y la malnutrición por exceso (Sobrepeso u obesos) con 35,6 %. Se constataron diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre sexos para la circunferencia de la cintura, el pliegue tricóipital, el índice cintura-talla y el índice cintura-cadera. Se encontró como hábitos alimentarios inadecuados la omisión frecuente del desayuno (23,3 %), el infrecuente consumo de frutas (63,3 %) y vegetales (37,0 %), de pescado (90,4 %), el frecuente consumo de embutidos y ahumados (43,8 % y de comida chatarra (37,0 %), llegando a una conclusión que el sobrepeso y la obesidad afectó a aproximadamente un tercio de los adolescentes estudiados, por lo que se constataron malas prácticas alimentarias.

Salinas (2023) en su tesis *“Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana”* tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana, Loja, Ecuador. La investigación fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental. La población estuvo compuesta por 151 estudiantes. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron un Chi Cuadrado de Pearson 0,786, lo cual indica que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Así mismo, se encontró que el 38% de participantes tienen excelentes hábitos alimentarios, el 32% buenos hábitos y el 30% malos hábitos. El 74% tienen un IMC normal, un 13% tiene bajo peso y otro 13% tienen sobrepeso.

Campoverde (2023) en su tesis *“Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, durante la pandemia en Azogues – Ecuador, 2021”* tuvo como objetivo determinar el **estado** nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, durante la pandemia en Azogues – Ecuador, 2021. La investigación fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental. La población estuvo compuesta por 623 estudiantes. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. En los resultados se encontró que el 61% de participantes tiene un IMC normal, sin embargo, el 17% tiene sobrepeso, el 14,9% tiene bajo peso y el 7,1% tiene obesidad. Con respecto a los hábitos alimentarios, el 52,2% tiene buenos hábitos, el 38,2% hábitos regulares, el 5,1% malos hábitos y el 4,5% excelentes hábitos.

Llamuca (2022) en su tesis *“Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la población adulta de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil, Ecuador”*. En la cual el estudio tuvo como objetivo describir la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en la población adultos jóvenes de 18 a 35 años de edad en la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo descriptivo de corte transversal y observacional en donde se encuestó una muestra de 64 adultos jóvenes que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión, siendo el 48% mujeres y 52% hombres, en el cual se utilizó 2 instrumentos: Frecuencia de consumo alimentario y datos antropométricos. En donde se evidenció que, de las 3 comidas principales, cerca de la mitad de los habitantes se salta el desayuno, (52%) si desayunan todos los días, y el (45%) solo a veces. De acuerdo al cuestionario de frecuencia de consumo alimenticio, se muestra que los grupos más consumidos son: De “5 a 7 veces en la semana” el (72%) carnes, (61%) cereales y derivados, (58%) frutas y (56%) verduras y hortalizas; y de “2 a 4 veces por semana” el (69%) grasas; (59%) lácteos, (52%) azúcares. Y en el índice de masa corporal predomina el normo peso (27%) mujeres y

(22%) hombres, y le sigue el sobrepeso (16%) mujeres y (19%) hombres de todo el estudio llegamos a la conclusión que la mayoría de los jóvenes se encuentran en normo peso y sobrepeso debido a sus hábitos.

### **2.1.2 Investigaciones nacionales**

Guevara (2023) en su tesis *“Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Enfermería, Chachapoyas-2022”* en el Perú, tuvo como objetivo determinar el nivel de correlación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Enfermería, usando un método cuantitativo, relacional, observacional y transversal. Como instrumento de evaluación se utilizó la encuesta de hábitos alimenticios y estado nutricional de Alvarez, G. & Bendezú, con una confiabilidad de Alfa de Cronbach  $\geq 0.8$ , así mismo para la variable estado nutricional se categorizó al IMC según el Instituto Nacional de Salud. La población estuvo constituida por 214 participantes, cuya muestra fue de 138 estudiantes de Enfermería comprendidos entre las edades de 17 a 29 años de edad, obteniendo como resultados que 31.0% mostraron hábitos alimenticios malos, el 51.0% tenían regular hábitos alimenticios y el 18.0% buenos hábitos alimenticios; el 61.7% mantuvo un IMC normal, el 26.8% sobrepeso, el 7.2% delgadez I, 3.6% presenta obesidad I y 0.7% obesidad II; el 16% tenía malos hábitos alimenticios con un IMC normal, 13.7% con sobrepeso y 0.7% con obesidad II; de igual modo 3.5% tenía regular hábitos alimenticios con delgadez I, 36.3% con peso normal y 7.2% con sobrepeso; el 2.9% tenía buenos hábitos alimenticios con delgadez I, 9.4% con IMC normal y 5.9% con sobrepeso, llegando a una conclusión que si existe relación estadísticamente significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional,  $p= 0.028 < 0.05$ , asimismo la fuerza de correlación es negativa baja, Tau c de Kendall = -0.152.

Salazar (2022) en su tesis *“Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022”* en Perú, tuvo como objetivo general determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la I.E. Huaca de Oro, empleando una metodología de tipo básico, cuantitativo, prospectivo, de diseño no experimental, y de corte transversal; con una población muestral de 50 estudiantes que cursan el 5to año de secundaria, para la medición de la variable Hábitos alimenticios se usó un cuestionario, y para la medición de la variable Estado nutricional se usó el IMC, para lo cual se obtuvo el peso y talla de los adolescentes obteniendo como resultados, que el 62% de adolescentes tienen regulares hábitos alimenticios, y el 40% están con sobrepeso, se demostró relación de las dimensiones: Tipos de alimentos y bebidas con estado nutricional ( $p=0,025$ ); Alimentos entre comidas y lugar donde se alimenta con estado nutricional ( $p=0,046$ ); Tiempo y frecuencia de alimentación con estado nutricional ( $p=0,004$ ). En cuanto a la correlación de las variables hábitos alimenticios y Estado nutricional el resultado evidenció que  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), llegando a una conclusión que si existe relación directa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los adolescentes de la institución educativa Huaca de Oro de los Olivos.

León, Obregón y Ojeda (2021) en su tesis *“Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2021”* en el Perú, el cual tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078”, utilizando un enfoque cuantitativo – correlacional, en donde participaron 90 escolares de la institución educativa. El estado nutricional se midió a través del índice de masa corporal (IMC), los hábitos alimenticios se evaluaron a través de un cuestionario de preguntas elaborado por las

autoras, la validación fue por medio de un juicio de expertos y prueba piloto teniendo como resultado un coeficiente de 0.751 de Alfa de Cronbach. Los datos obtenidos fueron introducidos a una hoja Excel y codificados, presentados en tablas con estadística descriptiva de frecuencia y porcentaje. Para el análisis estadístico se utilizó la prueba chi cuadrado. Obteniendo como resultados que un 58.9% de los escolares presenta estado nutricional normal, un 22.2% con sobrepeso, un 15.6% bajo peso y el 3.3% obesidad, en cuanto a los hábitos alimenticios en su mayoría fueron adecuados en un 86.7%, llegando a la conclusión en donde se encontró una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los escolares con un  $p= 0.000$ .

Falero (2021) en su tesis denominado "*Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura 2020*" en el Perú, tuvo como objetivo determinar la relación que existe relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa utilizando un método cuantitativo, de diseño descriptivo, correlacional, prospectivo y transversal. La muestra fue de 65 participantes. Para la recolección de datos se usó la técnica de encuesta y se utilizó el cuestionario elaborado por los autores Tinedo, Y. y Villegas, D. (2019) y adaptada para el presente estudio obteniendo como resultados que las características sociodemográficas, de los estudiantes según edad oscilan entre 14 a 17 años, el 55,4% son de sexo masculino y el 44,6% femenino. El estado nutricional de los estudiantes el 52,3% es normal, el 41,5% tiene sobre peso, el 4,6% delgados y el 1,5% presenta obesidad. Los hábitos alimentarios el 75,4% son saludables y el 24,6% no saludables. La relación entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de secundaria, a la prueba estadística de chi-cuadrado de Pearson tiene una significancia de  $p= 0.213$ , lo cual significa que no hay relación entre las dos variables. Al

contrastar los resultados de las variables hábitos alimenticios y estado nutricional con las hipótesis estos tienen relación con la hipótesis nula llegando a la conclusión que el 52,3% tiene un estado nutricional normal y 41,5%. tiene sobre peso, en tanto a los hábitos alimentarios el 75,4% son saludables. Al contrastar los resultados con la hipótesis estos tienen más similitud con la hipótesis nula.

Ritón (2020) en su tesis titulada “*Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*” tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. La investigación fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental. La población estuvo compuesta por 269 alumnos. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron un nivel de significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación Rho Spearman de 0,640. En tal sentido se señala que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Así mismo, se encontró que el 66,7% de participantes tienen una alimentación no saludable y el 33,3% una alimentación saludable. El 51,67% tienen un IMC normal, el 30,83% tiene sobrepeso, el 14,17% tiene obesidad y el 3,33% tienen delgadez.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Teoría de Modelo de cuidados de Virginia Henderson**

Virginia Henderson, reconocida enfermera y teórica de la enfermería, propuso las 14 necesidades básicas de los seres humanos en su modelo conceptual. Estas necesidades incluyen aspectos físicos, emocionales y sociales que deben ser satisfechos para mantener un estado de salud óptimo, dentro de estas necesidades, Henderson destaca la importancia de una buena



nutrición y hábitos alimentarios adecuados como requisitos indispensables para mantener la salud. Según su enfoque, una persona necesita una alimentación equilibrada para satisfacer sus necesidades nutricionales y mantener un estado nutricional adecuado (Servisalud, 2021).

Algunas de las necesidades básicas relacionadas con un buen hábito alimentario y estado nutricional adecuado según Virginia Henderson incluyen una ingestión adecuada de alimentos que la persona debe consumir la cantidad y calidad de alimentos necesarios para mantener una dieta equilibrada y satisfacer sus necesidades nutricionales, también una hidratación adecuada, eliminación, actividad y reposo y un buen mantenimiento de un equilibrio físico y ambiental, ya que esta va a contribuir para mantener una salud óptima y promover el bienestar en general (Enfermería Actual, 2022).

### **2.2.2 El modelo de promoción de la salud de Nola Pender**

Una de las representantes de enfermería es Nola Pender, autora de la teoría denominada “Modelo de promoción de la salud” en la cual nos explica que la conducta está motivada por alcanzar un bienestar y potencial óptimo para la persona, basándose en cuatro conceptos principales: la promoción de la salud, los factores influenciadores, los resultados de la salud y las conductas de salud (Raile, 2023).

Según Nola Pender, el estado de salud de una persona se ve influenciado por una serie de factores interrelacionados que incluyen en las características personales y biológicas de la persona, como su edad, género, nivel de educación y auto eficacia en relación con la alimentación saludable y un buen estado nutricional. También incluyen factores cognitivos, como las creencias y actitudes hacia la alimentación saludable, así como los factores ambientales, como el acceso a alimentos nutritivos y la influencia de la familia, los amigos y la comunidad, para ello se basa en cinco conceptos principales, las personas, se considera a las

personas como seres únicos, con características bio-psico-sociales que influyen en su capacidad para adoptar comportamientos saludables, el ambiente en el que vivimos afecta directamente nuestra salud, esto incluye el entorno físico, social y cultural en el que nos desenvolvemos, la buena salud que se enfoca en promover un estado de bienestar físico, mental y social. No solo se trata de prevenir enfermedades, sino de fomentar estilos de vida saludables como un hábito alimentario adecuado que contribuyan a un mejor estado general de salud, los comportamientos saludables donde se busca promover comportamientos saludables y prevenir conductas perjudiciales, y la promoción de la salud, cuyo objetivo principal del modelo es ofrecer estrategias y recursos para mejorar la salud y el bienestar de las personas, abordando los factores que influyen en su estilo de vida y apoyando la adopción de comportamientos saludables (Hidalgo, 2022).

### **2.2.3 La teoría del déficit del autocuidado**

Dorothea E. Orem. fue una de las más connotadas investigadoras en el área de enfermería, autora de una de las teorías más relevantes y aplicadas en el accionar del enfermero mediante el asesoramiento y determinación del porque las personas no son capaces de realizar el autocuidado, titulada “la teoría del déficit de autocuidado” de manera general, compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: la teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería (Arrechadora, 2021).

En relación al hábito alimentario y nutrición adecuada, la teoría de Orem postula que algunas personas tienen dificultades para satisfacer sus necesidades nutricionales debido a un déficit en el autocuidado, esto puede ser causado por diversos factores, como la falta de conocimiento sobre la alimentación adecuada, la falta de recursos para obtener alimentos saludables o la falta de motivación para seguir una dieta equilibrada, ya que las personas pueden

experimentar un déficit en el si no son capaces de satisfacer sus necesidades básicas de alimentos, nutrientes y energía. Este déficit puede resultar en una mala nutrición, que a su vez puede contribuir a problemas de salud a largo plazo (infoMED, 2023).

En la teoría de Orem, los profesionales de la salud, como los enfermeros, desempeñan un papel importante en ayudar a las personas a identificar y satisfacer sus necesidades de autocuidado en relación al hábito alimentario y la nutrición. Esto implica proporcionar educación sobre una alimentación saludable, ayudar a las personas a desarrollar habilidades para seleccionar y preparar alimentos adecuados, y brindar apoyo emocional y motivación para mantener una buena nutrición (Redalyc, 2019).

## **Definiciones Conceptuales**

### **Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios se refieren a los comportamientos y prácticas relacionadas con la alimentación y la nutrición que una persona o una comunidad adopta de manera regular. Estos hábitos incluyen todo lo relacionado con la selección de alimentos, la preparación de comidas, la frecuencia y el tamaño de las porciones, así como las actitudes hacia la comida y la alimentación en general (Plaza et al., 2023).

La adecuada alimentación es fundamental para desarrollar buenos procesos de aprendizaje, el no alimentarse como es debido afecta el desenvolvimiento durante las clases generando muchas veces que los estudiantes estén cansados, aburridos y distraídos. Sin embargo, el hecho de no haber consumido alimento alguno a tempranas horas de la mañana, es compensado por los alimentos de las horas posteriores, que son vendidos por establecimientos ubicados alrededor de la universidad; muchos de estos alimentos son: jugos de frutas envasados, helados, papas fritas, yogur bajo en grasa con azúcar añadido, bebidas azucaradas, carne

procesada, comida rápida, chocolatinas, pizzas, panadería y repostería industrial, así como alimentos procesados; siendo muchos de estos alimentos deficientes en nutrientes (gundo, 2023).

### **Principios de una dieta alimentaria**

Una dieta saludable se basa en principios fundamentales que promueven el equilibrio y la variedad en la alimentación, asegurando la ingesta adecuada de nutrientes esenciales para una buena salud, se presentan algunos principios clave de una dieta saludable, empezando con la variedad ya que es muy importante consumir una amplia variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa, el equilibrio para distribuir los alimentos de manera proporcionada en cada comida, incluyendo una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas saludables, la moderación para mantener un consumo moderado de todos los alimentos, incluso aquellos considerados menos saludables, priorizar alimentos frescos y naturales y evitar los alimentos procesados y ultra procesados ya que son altos en grasas trans, azúcares añadidos y aditivos poco saludables, mantener una hidratación adecuada, controlar la ingesta de sal y azúcares ya que pueden aumentar el riesgo de enfermedades como hipertensión y diabetes, y también adaptar la dieta a las necesidades individuales porque cada persona tiene requerimientos nutricionales diferentes según su edad, género, estado de salud y nivel de actividad física (Revistamedica, 2022).

Estos principios forman la base de una dieta saludable y equilibrada. Es importante recordar que una alimentación adecuada no se trata solo de lo que se come, sino también de cómo se come. Adoptar hábitos alimentarios saludables a largo plazo es clave para mantener una buena salud y bienestar (AEAL, 2023).

### **Hábitos alimentarios inadecuados**

Un hábito alimentario inadecuado es aquel que se caracteriza por la elección de alimentos poco saludables de manera frecuente y en cantidades excesivas. Estos hábitos suelen estar relacionados con una dieta desequilibrada, rica en grasas saturadas, azúcares refinados, sal y alimentos procesados (Marti, Calvo & Martinez, 2021).

Algunos ejemplos de hábitos alimentarios inadecuados incluyen el consumo excesivo de alimentos altos en calorías vacías, como comida rápida, comida chatarra, snacks y bebidas azucaradas, también puede involucrar la falta de consumo de frutas, verduras, granos enteros y alimentos ricos en nutrientes esenciales, por ende este tipo de hábitos alimentarios pueden tener consecuencias negativas para la salud a largo plazo, como el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y problemas digestivos (T2S1, 2023).

Es importante identificar y cambiar los hábitos alimentarios malos para mantener una buena salud y adoptar una alimentación equilibrada, variada y basada en alimentos naturales y nutritivos, asimismo, es fundamental fomentar la educación alimentaria y promover la importancia de una dieta saludable en la sociedad (NIDDK, 2019).

### **Hábitos alimentarios adecuado**

Un hábito alimentario bueno se refiere a la forma en que una persona elige y consume alimentos de manera regular. Implica tomar decisiones conscientes y equilibradas en relación a lo que se come, teniendo en cuenta las necesidades nutricionales individuales, la que incluye la ingesta adecuada de nutrientes esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, así como mantener un equilibrio adecuado entre ellos, por eso es importante tener una buena nutrición ya que tiene un impacto significativo en la salud general y bienestar, dado que una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo

adecuado, el mantenimiento de un peso saludable, la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas, y la mejora de la función cognitiva y el estado de ánimo (Andrés L., 2022).

Además, también influyen en la calidad de vida, puesto que una dieta adecuada puede ayudar a tener más energía, mejorar el rendimiento físico y mental, promover un sueño reparador y aumentar la longevidad, por eso es muy importante tomar decisiones intencionadas sobre lo que se come, centrándose en una dieta equilibrada y variada que satisfaga las necesidades nutricionales individuales (Banmédica, 2023).

### **Dimensiones de los hábitos alimentarios:**

#### **- Forma de consumo:**

Las formas de consumo de alimentos se refieren a los diferentes métodos y modalidades mediante las cuales los seres humanos ingieren los alimentos, estas formas pueden variar según la cultura, la región geográfica, las preferencias personales y las circunstancias específicas de cada individuo. Sin embargo, generalmente es más recomendable consumir los alimentos preparados al horno o sancochados, ya que esto resulta mucho más saludable en comparación con las comidas fritas, las cuales implican sumergir los alimentos en aceite caliente, por ende, este método de cocción puede ser perjudicial para la salud debido a su alto contenido de calorías y grasas poco saludables, lo que aumenta el riesgo de sufrir ciertas enfermedades y problemas de salud (La Vanguardia, 2022).

#### **- Tipo de alimento:**

El tipo de alimento es cualquier sustancia que consumimos para obtener los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo, pueden ser de origen vegetal o animal, y existen diferentes

categorías como frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales, legumbres, entre otros. Cada tipo de alimento nos proporciona diferentes proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, que son esenciales para mantener una dieta equilibrada y una buena salud (BIO-BLOG, 2023).

**Proteínas:** Son esenciales en los alimentos porque son las responsables de la formación de todo tipo de tejidos, aunque la persona lleve una vida tranquila sin mucho esfuerzo físico, como los estudiantes universitarios que en su mayoría del tiempo están sentados, concentrados en las clases, sus tejidos se dañan y reconstruyen constantemente, es decir, se renuevan de la noche a la mañana. Como ejemplos esta la piel, las membranas mucosas de todo tipo incluido el sistema digestivo, los músculos y las células sanguíneas (slidesshre, 2023).

Sin suficientes proteínas, puede afectar la salud de diferentes maneras: como pérdida de masa muscular, xerosis, alopecia y uñas quebradizas, sangrado de encías, dientes flojos, riesgo de anemia, disminución de las defensas inmunitarias, entre otras complicaciones por eso el consumo de proteínas es indispensable para un buen funcionamiento de nuestro organismo. La recomendación general es ingerir alimentos ricos en proteínas al día o 0,8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. La cantidad recomendada de proteína para una comida debe ser del 30 al 40 %, pero trate de mantener la mayoría de las proteínas sin grasas saturadas, entre los principales alimentos tenemos las carnes blancas y rojas, pescados, huevos y menestras (MedlinePlus, 2023).

**Carbohidratos:** Son moléculas de azúcar, junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres principales nutrientes que se encuentran en los alimentos y bebidas de consumo de todos los días ya que al descomponer los carbohidratos se convierte en glucosa, y esta es la principal fuente de energía para que funciones todo nuestro organismo, de

esta manera realizar nuestras actividades del día a día tanto físicas como mentales de forma normal, en los universitarios esta fuente de alimentos es muy importante ya que va mantener una concentración adecuada y de esta manera va a evitar cansancio y sueño (NHS, 2021).

Se recomiendan que los carbohidratos representen del 45% al 65% de sus calorías diarias. Entonces, si el estudiante come 2000 calorías al día, esas 900 a 1300 calorías provendrán de los carbohidratos, por lo tanto, es el 225 y 325 gramo de carbohidratos por día. (Wilkinson, y otros, 2022).

**Grasas:** Es un macro nutriente esencial para generar energía, regula la producción de hormonas y para la absorción de las vitaminas A, D, E y K; sin embargo, también es dañino cuando hay un exceso. Por lo cual es recomendado disminuir su consumo en gran porcentaje. Por otro lado, dependerá del origen de la grasa, la más adecuada sería la vegetal que la de animal, debido a que ayuda a disminuir el riesgo a presentar un ataque cardíaco, accidente cardiovascular, entre otros problemas de gravedad (Villar, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que de forma preventiva al aumento insalubre de peso la población universitaria debería reducir el consumo total de grasa a menos 30% de la ingesta calórico diaria, además reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles al consumir menos del 10% del consumo de grasas saturadas, menos de 1% en grasas trans y reemplazar ambos por grasas no saturadas, que se encuentran en los pescados, frutos secos, aguacates y en los aceites de girasol, soja y oliva (OPS, 2023).

Se recomienda que el universitario consuma entre 10 a 15 g de aceite vegetal o aceite de frutos que deberían ser aplicados en comidas frías, evitando ser utilizado en frituras y así permitir moderar la cantidad de grasa (RUNTASTIC, 2021).



**Vitaminas y minerales:** Las vitaminas son compuestos orgánicos y los minerales elementos inorgánicos que durante la etapa universitaria son muy importante debido a que el cuerpo lo necesita para la estimulación del sistema inmunitario, el metabolismo de macro nutrientes, y permiten un buen desarrollo y funcionamiento del organismo (Correa, 2022).

Para los hombres, el consumo debe ser de 900 micro gramos al día; para las mujeres, 700 micro gramos. En cuanto a la vitamina C, para los hombres, 90 miligramos al día y para las mujeres, 75 miligramos. Respecto a los minerales, calcio 1,000 miligramos al día para adultos de 19 a 50 años; 1,200 miligramos al día para mujeres de 51 años o más y para todos los adultos de 71 años o más. Hierro, para los hombres y mujeres de 19 a 50 años, 8 miligramos al día; para las mujeres de 51 años o más, 8 miligramos al día; para los hombres de 51 años o más, 8 miligramos al día. Y Potasio, 3,400 miligramos al día para adultos (Correa, 2022).

**Consumo de líquidos:** El agua es un nutriente de prioridad para la vida y el componente más abundante del cuerpo humano, participando de alguna manera en todos los procesos fisiológicos. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) indica que el rango entre 16 años a más, de las cuales pertenecen los universitarios, deben consumir líquidos en una cantidad de 2,5 litros para los varones y de 2 litros para las mujeres (Salas, y otros, 2020).

Entre los beneficios del consumo de agua, se encuentra la regulación de la temperatura, la facilidad del riego sanguíneo, ayuda a eliminar toxinas, mejora el rendimiento y la productividad, alivia los dolores de cabeza, previene el estreñimiento, evita la resequedad de las membranas mucosas, entre otros, por eso es importante que el universitario consuma agua adecuadamente, pero debe limitar las bebidas que contengan cafeína, alcohol o mucha azúcar, como cerveza, vino, café, té, refrescos, entre otros, puesto que son perjudiciales para la salud (SciELO, 2021).

**Entre los principales grupos alimentarios tenemos:**

**Lácteos:** Son productos alimenticios derivados de la leche de mamíferos, generalmente de vaca, estos productos incluyen la leche, el queso, la mantequilla, el yogur y la crema, y son una fuente importante de nutrientes como proteínas, calcio, vitamina D y vitaminas del grupo B. Los lácteos son consumidos en todo el mundo y se utilizan en numerosas recetas y productos alimenticios, sin embargo, algunas personas pueden ser intolerantes a la lactosa, que es el azúcar presente en la leche, y necesitan evitar o limitar el consumo de lácteos, en esos casos, existen alternativas lácteas como la leche de almendras, de soja o de coco (Glanbia, 2023).

**Cereales y tubérculos:** Son una fuente importante de carbohidratos, vitaminas y minerales en la alimentación humana, los cereales se utilizan en la producción de una amplia variedad de alimentos, como el pan, los cereales para el desayuno, las pastas y el arroz, de mismo modo los tubérculos son raíces engrosadas o tallos subterráneos que almacenan nutrientes y energía, y son utilizados para la propagación de la planta, algunos ejemplos de tubérculos son las papas, las zanahorias, los nabos y los boniatos. Tanto los cereales como los tubérculos son alimentos básicos en muchas culturas y desempeñan un papel importante en una dieta equilibrada y saludable (La Buena Nutrición, 2022).

**Frutas y las verduras:** Son esenciales para mantener una dieta saludable y equilibrada, ya que son una excelente fuente de vitaminas, minerales, fibras dietéticas, antioxidantes y son bajas en calorías y grasas, por ende, estos nutrientes son clave para el buen funcionamiento del organismo, las cuales proporcionan una amplia gama de beneficios para la salud. (Bupa, 2020).

**Carnes, pescado y huevos:** Son considerados alimentos importantes en una dieta equilibrada, estos alimentos son una fuente de proteína de alta calidad, que es esencial para el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo, además, contienen nutrientes esenciales como vitaminas B12, vitamina D, hierro, colina, zinc y ácidos grasos omega-3, y estos nutrientes son

esenciales para el transporte de oxígeno, la función del sistema inmunológico y el metabolismo energético (Mercado infantil, 2020).

**Grasas, aceites y mantequillas:** Son nutrientes esenciales para nuestro organismo, a pesar de su mala reputación en la sociedad, las grasas cumplen funciones vitales para nuestro cuerpo. En primer lugar, las grasas son una fuente concentrada de energía ya que un gramo de grasa contiene aproximadamente nueve calorías, lo que la convierte en una fuente de energía más eficiente que los carbohidratos y las proteínas, esta energía es necesaria para realizar actividades diarias y mantener los procesos metabólicos del organismo. Además, son esenciales para la producción de hormonas y regulación de procesos inflamatorios, entre las hormonas sexuales tenemos al estrógeno y la testosterona, están compuestas de grasas y son necesarias para la reproducción y el desarrollo correcto de los caracteres sexuales secundarios. Además, las grasas omega-3 y omega-6 son precursores de sustancias anti inflamatorias en el organismo, ayudando a regular la inflamación y promoviendo una respuesta inmunológico adecuada (PASFEC, 2024).

Sin embargo, es importante destacar que no todas las grasas son iguales. Hay grasas saludables y grasas perjudiciales para la salud, como las grasas saturadas y trans, presentes en alimentos procesados y frituras, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mientras que las grasas insaturadas, como las presentes en el aceite de oliva, los aguacates y los frutos secos, son beneficiosas para la salud (UNAM, 2022).

#### - **Ambiente de alimentación**

Se refiere al entorno en el que se lleva a cabo el proceso de alimentación, esto incluye todos los elementos y condiciones que influyen en la forma en que una persona se alimenta, como el lugar donde se realiza la comida, la compañía, la disponibilidad de alimentos, la

organización de las comidas, la cultura alimentaria y otros factores ambientales. Por lo general los ambientes de alimentación de los estudiantes preuniversitario se llevan a cabo en restaurantes, quioscos, establecimientos comerciales etc. (Pamer, 2023).

Es muy importante tener un ambiente de alimentación saludable, que incluye la presencia de una variedad de opciones de alimentos nutritivos, un entorno físico limpio y atractivo para comer, horarios regulares de comidas, la promoción de la compañía y la interacción social durante las comidas, entre otros factores. En contraste, un ambiente de alimentación poco saludable puede incluir la disponibilidad excesiva de alimentos poco saludables, entornos sucios o poco atractivos para comer, interrupciones frecuentes durante las comidas, falta de apoyo social para una alimentación saludable y otras condiciones adversas que dificultan la elección de una dieta equilibrada (Troncoso, Monsalve & Alarcon, 2022).

#### - **Frecuencia de la alimentación**

Las recomendaciones dietéticas deben tener como objetivo lograr una alimentación ordenada y equilibrada, cumplir con los requerimientos nutricionales y así formar hábitos alimentarios más adecuados, para ello se deben anotar las comidas consecutivas durante el día, ya que comer una dieta saludable asegura un crecimiento y desarrollo adecuado, un mejor rendimiento académico durante la formación universitaria, además es una forma de prevenir las enfermedades crónicas transmitidas por los alimentos. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), los universitarios y jóvenes necesitan una buena nutrición para desarrollarse y tener energía para estudiar, investigar y hacer ejercicio, de esta manera llevar una buena calidad de vida (OMS, 2023).

**Desayuno:** Esta se considera la comida más importante del día porque es consumido primero después de un largo período de ayuno debido a muchas horas de sueño; el desayuno también se digiere y es utilizado antes de las horas del día en que hay más actividad y por lo tanto más gasto de energía, por eso es recomendable una buena combinación equilibrada de productos lácteos, panes, cereales y frutas diversas que, al combinarse, darán como resultado 30% de los nutrientes necesarios diariamente para que el cuerpo funciona normalmente durante el día (La Salle, 2022).

**Media mañana:** Al comer a media mañana o refrigerio se proporcionará mayor energía y permitirá una adecuada nutrición para un mejor desenvolvimiento académico y una mayor concentración en los estudiantes, en esta se puede incluir un bocadillo a base de alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas como carne magra, jamón serrano, lomo o jamón cocido, queso magro o atún y una ración de fruta (Martínez, 2021).

Al considerar estas opciones, se puede elegir otras combinaciones de alimentos como yogur con cereal sin azúcar y una porción de fruta, o leche y pan tostado con aceite de oliva. Además, se deben proporcionar líquidos, preferiblemente agua en ocasiones se pueden utilizar zumos de frutas naturales, que se deben tomar antes de los refrescos y bebidas azucaradas o carbonatadas, pero no antes de la fruta fresca, que siempre será la preferida como un refrigerio (SENC, 2019).

**Almuerzo:** Es una de las comidas más importantes del día ya que proporciona cierta cantidad de nutrientes al cuerpo de esta manera puede aumentar las energías para un buen rendimiento de los estudiantes universitarios, cuando están cansados y poco concentrados, en esta debemos concentrarnos en una comida rica tanto en proteínas, carbohidratos, grasas

saludables, frutas y verduras, demás se debe minimizar los alimentos con un índice glucémico alto, como las bebidas azucaradas, las papas fritas, o los alimentos muy grasos, como la comida rápida de esta manera evitar aumento o disminución de azúcar en la sangre y por lo tanto dificultar la digestión (Ourtable, 2020).

**Merienda:** Es una comida necesaria, y omitirlos reducirá los niveles de nutrientes en la sangre y sustratos energéticos para el cerebro e incluso cambia el estado de ánimo, ya que no merendar aumenta el hambre y nos hace comer un 30% más en la cena (SPORT, 2024).

Merendar favorece al metabolismo activo, alivian los dolores de cabeza, tonifican nuestra piel, mantiene nuestras energías y mejoran el estado de ánimo, pero muchas personas se olvidan o no lo toman importancia a la merienda ya sea por falta de tiempo o por desconocimiento de su gran importancia y su aporte a un buen estado de salud, ya que una pequeña merienda a la mitad de la tarde es útil porque nos ayuda a mantener un equilibrio de nutrientes que nos aportan energía. Pero el principal error es elegir mal lo que vamos a comer, ya que muchas personas eligen alimentos ricos en grasas saturadas y azúcar, lo que inevitablemente aumenta la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y otras patologías debido a una alimentación y dieta nutricional inadecuada, por eso los nutricionistas recomiendan comer en las meriendas ciertas frutas, lácteos, frutos secos y alimentos que contengan carbohidratos, entre ellos tenemos plátanos, manzana, yogurt, leche, almendras, entre otros. También destacan que una dieta equilibrada incluye tres comidas principales y dos meriendas, en las que las meriendas son tan importantes como el desayuno o el almuerzo (Libbys, 2021).

**Cena:** Es la última comida del día, se come al atardecer o por la noche, y su hora específica la determinan las costumbres de un país determinado, así como la cantidad de

alimentos consumidos, el plato principal suele estar en base de proteínas, grasas y carbohidratos. La cena es tan importante como el desayuno o el almuerzo, y la calidad debe primar sobre la cantidad, ya que comemos en las últimas horas del día, cuando nuestro nivel de actividad está bajando y nos estamos preparando para irnos a dormir, pero nuestro sistema digestivo sigue activo durante el sueño, por eso la cena es tan importante para el correcto desarrollo de las funciones corporales ya que después de la cena nuestro cuerpo necesita descansar para que nuestros músculos se relajen, nuestro sistema inmunológico se regenere o nuestra visión de esta manera los estudiantes universitarios puedan llevar una buena calidad de vida (EAFIT, 2022).

### **Estado nutricional**

El estado nutricional es en primer lugar el resultado de un equilibrio entre la necesidad y el consumo de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, en segundo lugar, el resultado de un gran número de determinantes en un espacio determinado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, factores culturales, psico-socio- económicos y ambientales, estos factores pueden conducir a la desnutrición, o impedir la utilización óptima de los alimentos consumidos (Euskara, 2022).

La salud nutricional depende del contenido nutricional de los alimentos consumidos en relación a la necesidad, la cual se determina en base a diversos factores como edad, sexo, peso corporal, actividad física, talla y eficiencia nutricional el uso de nutrientes, por eso es recomendable, la alimentación adecuadamente diversificada, de buena calidad e higiénica permite que cada miembro de la familia disfrute de una buena nutrición y beneficios para la salud, en este proceso influye el control de ingresos, la falta de tiempo, hábitos alimentarios y conocimientos de nutrición (SciELO, 2021).

## - **Evaluación del estado nutricional**

La evaluación de estado nutricional es un proceso mediante el cual se analiza y se determina el estado de salud de una persona en relación a sus necesidades nutricionales, en donde se busca evaluar si una persona está recibiendo los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado de salud y si existen deficiencias o excesos en su alimentación. Esto se lleva a cabo mediante la recopilación de datos sobre la medición de antropometría (como el peso, talla, índice de masa corporal), y la evaluación de otros indicadores nutricionales relevantes, en donde los resultados de la evaluación permiten identificar posibles problemas nutricionales, como la delgadez, sobrepeso y obesidad, por eso es importante destacar que la evaluación de estado nutricional debe realizarse de manera individualizada, teniendo en cuenta las características y necesidades específicas de cada persona, considerando factores como la edad, género, actividad física, enfermedades preexistentes, entre otros (Rosell, Riera & Galera, 2022).

### **Dimensiones de Estado nutricional:**

#### - **Peso**

El peso es un indicador ya que relacionado con la talla podemos ver si el estudiante se encuentra en un peso adecuado, para ello mantener un peso saludable es muy importante porque podemos identificar si es demasiado delgado o tiene sobrepeso u obesidad, por eso es recomendable tener un peso ideal ya que puede ayudar a controlar el colesterol, la presión arterial y la glucemia y prevenir enfermedades diabéticas, cardíacas, artritis y algunos tipos de cáncer (MedlinePlus, 2021).

#### - **Talla**



La talla es la medición desde la coronilla de la cabeza hasta los pies, es de gran importancia para determinar si está en un rango de normalidad en relación con el peso, los factores que condicionan a la talla son los genéticos y ambientales, como la alimentación, los estilos de vida, etc. (CDC, 2021).

La medición correcta de la talla nos da a conocer la situación nutricional en que se encuentra un estudiante universitario, que nos aseguran un diagnóstico correcto y ver si se encuentra en un estado de salud bueno (GOV.CO, 2024).

#### - **IMC**

El índice de masa corporal (IMC) es un número calculado en función del peso y la altura de una persona, para la mayoría de las personas es un indicador fiable de la delgadez, sobrepeso y obesidad y se utiliza para identificar las clases de peso que pueden provocar problemas de salud cuando esta elevado o disminuido (CDC, 2022).

**Bajo peso o delgadez:** Un IMC por debajo de 18.5 se considera bajo peso, esto puede ser indicativo de una falta de nutrientes esenciales y puede estar asociado con problemas de salud como debilidad, fatiga y una mayor vulnerabilidad a las enfermedades (Andrade, 2020).

**Peso normal o normopeso:** Un IMC entre 18.5 y 24.9 se considera un peso normal, esto indica que la persona tiene un equilibrio adecuado entre el peso y la altura, lo que se asocia con una menor incidencia de enfermedades crónicas y una mejor salud en general (CDC, 2021).

**Sobrepeso:** Un IMC entre 25 y 29.9 se considera sobrepeso, esto indica que la persona tiene un exceso de peso en relación con su altura. El sobrepeso puede estar asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y presión arterial alta (NIH, 2022).

**Obesidad:** Un IMC de 30 o superior se considera obesidad, y se clasifica en tres grados diferentes: Obesidad grado I: IMC entre 30 y 34.9, obesidad grado II: IMC entre 35 y 39.9, obesidad grado III: IMC de 40 o superior, y están asociadas a un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas, trastornos articulares y ciertos tipos de cáncer (OMS, 2021).

## **2.3 Bases filosóficas**

### **Dieta equilibrada**

La teoría de la dieta equilibrada se refiere a un enfoque de la alimentación que busca proporcionar al cuerpo todos los nutrientes esenciales en las proporciones adecuadas para mantener la salud y el bienestar, ya que esta teoría se basa en la idea de que una dieta balanceada y variada es fundamental para obtener todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, y se compone de diferentes grupos de alimentos, incluyendo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. La proporción de cada uno de estos grupos puede variar dependiendo de las necesidades individuales, como la edad, el género, el nivel de actividad física y las metas específicas, como la pérdida de peso o el aumento de masa muscular (Cuídate, 2024).

Con esta teoría podemos constatar que para mantener un hábito alimentario y estado nutricional saludable es necesario tener una dieta equilibrada ya que se centra en el consumo de una variedad de alimentos nutritivos para asegurar una ingesta adecuada de todos los nutrientes esenciales. Este enfoque busca promover la salud y prevenir deficiencias nutricionales, contribuyendo a una vida saludable y activa (PROFA, 2019).

### **Pensamiento ético de la alimentación**

Esta teoría se basa en la idea de que nuestras elecciones alimentarias no solo afectan nuestra salud individual, sino también al medio ambiente, a otras personas y a los animales, desde esta perspectiva, se argumenta que la elección de una alimentación adecuada implica considerar no solo los aspectos nutricionales, sino también los impactos éticos y morales de lo que consumimos, por ejemplo, desde una perspectiva ética de la alimentación se puede plantear la importancia de elegir alimentos de producción sostenible y respetuosa con el medio ambiente ya que esto implica considerar la huella ecológica de los alimentos, el uso de pesticidas y fertilizantes, así como el impacto en la deforestación y la pérdida de biodiversidad. En conclusión, esta teoría busca integrar los aspectos nutricionales con los valores éticos y morales en nuestras elecciones alimentarias. Aboga por un hábito alimentario adecuado que promueva, no solo nuestra salud, sino también la sostenibilidad ambiental y el respeto hacia el medio ambiente (Mejorconsalud, 2023).

#### **2.4 Definiciones de términos básicos**

- **Habito Alimentario**

Los hábitos alimentarios se refieren a los patrones de comportamiento relacionados con la alimentación que pueden influir significativamente en la salud y el bienestar de una persona (Plaza et al., 2022).

- **Estado Nutricional**

El estado nutricional se refiere a la condición física y fisiológica de un individuo en relación con la ingesta y utilización de nutrientes (Orellana et al., 2021).

- **Estudiantes del Centro Preuniversitario**

El estudiante del Centro Preuniversitario es aquel que se encuentra en la etapa educativa previa a ingresar a la educación superior, normalmente, esta etapa se lleva a cabo después de completar la educación secundaria y antes de iniciar la educación universitaria, durante este período los estudiantes se preparan académicamente para poder ingresar a la universidad y cursar la carrera o programa educativo de su elección (CEPRE UNIA, 2020).

## **2.5 Hipótesis de investigación**

### **2.5.1 Hipótesis General**

Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

### **2.5.1 Hipótesis estadística**

$H_1$ : Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

$H_0$ : No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

### 2.5.2 Hipótesis específica

H<sub>2</sub>: Es adecuado la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024

H<sub>0</sub>: No es adecuado la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024

H<sub>3</sub>: Es adecuado el tipo de alimento de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

H<sub>0</sub>: No es adecuado el tipo de alimento de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

H<sub>4</sub>: Es adecuado el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

H<sub>0</sub>: No es adecuado el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

H5: Es adecuado la frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

Ho: No es adecuado la frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

## 2.6 Operacionalización de las variables e indicadores

Variable	Definición de variables		Dimensiones	Indicadores	Rangos	Técnica e Instrumento	Escala de medición	Ítems
	Conceptual	Operacional						
<b>VARIABLE 1: HÁBITO ALIMENTARIO</b>	Los hábitos alimentarios son comportamientos o actitudes colectivas y repetitivas que adopta el individuo a seleccionar una dieta o alimentos adecuados para su consumo, no obstante, existen algunos factores sociodemográficos que afectan su estado de equilibrio. (Malgarejo H., 2023)	El conjunto de conductas adquiridas por los estudiantes del Centro Preuniversitario, que determinan su hábito alimentario en: forma de consumo, tipo de alimento, ambiente de alimentación, frecuencia; basado por la repetición de actos en cuanto a la selección, el tiempo de consumo, la composición de los alimentos como los cereales, tubérculos, verduras, frutas, carnes, pescado, pollo, huevo, menestras, grasas y aceites.	Forma de consumo	✓ Gusto en la preparación	(0 - 55) = Puntaje (1) (56 - 61) = Puntaje (2) (62 - 158) = Puntaje (3)	Técnicas: - La Observación - Encuesta	Escala Nivel Nominal	9
			Tipo de alimento	✓ Consumo de proteínas ✓ Consumo de carbohidratos ✓ Consumo de grasas ✓ Consumo de vitaminas y minerales ✓ Consumo de líquidos	(0 - 13) = Puntaje (1) (14 - 20) = Puntaje (2) (21 - 29) = Puntaje (3)	Instrumentos: - Cuestionario - Ficha de datos		
			Ambiente de alimentación	✓ Lugar de desayuno ✓ Lugar de almuerzo ✓ Lugar de cena ✓ Tiempo de alimentación	(0 - 7) = Puntaje (1) (8 - 11) = Puntaje (2) (12 - 16) = Puntaje (3)	Técnicas de procesamiento y análisis de datos:  El procesamiento de datos se desarrollará con el programa estadístico SPSS 25	20, 21, 22, 23	
			Frecuencia	✓ Desayuno ✓ Media mañana ✓ Almuerzos ✓ Merienda ✓ Cena	(0 - 24) = Puntaje (1) (25 - 32) = Puntaje (2) (33 - 44) = Puntaje (3)			24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38

VARIABLE	DEFINICIÓN DE VARIABLES		DIMENSIONES	Indicadores	Técnica e Instrumento	Escala de medición	Ítems
	Conceptual	Operacional					
<b>VARIABLE 2: ESTADO NUTRICIONAL</b>	El estado nutricional es la condición física, como resultado del balance entre la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, su desequilibrio. (Univercidad y salud, 2022)	Situación en la que se encuentran los estudiantes del Centro Preuniversitario, con relación a la ingesta y adaptación fisiológica que tiene lugar tras el ingreso de nutrientes al organismo, identificados por el peso, Talla y la IMC.	Talla	Unidad y medición en metros (m)	Técnicas: - La Observación - Encuesta  Instrumentos: - Cuestionario - Ficha de datos	Escala de Rango: Delgadez: IMC < 18,5  Normal: IMC 18.5 – 24.9	6
			Peso	Unidad y medición en kilogramos (Kg)	Técnicas de procesamiento y análisis de datos:  El procesamiento de datos se desarrollará con el programa estadístico SPSS 25	Sobrepeso: IMC 25 – 29.9  Obesidad: IMC ≥ 30  Escala ordinal: Adecuado Inadecuado	7
			IMC	Resultante de peso (kg) / (altura (m)) <sup>2</sup>			8



## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Diseño metodológico**

##### **3.1.1 Tipo de investigación**

La investigación fue de tipo básica, tuvo como objetivo principal ampliar el conocimiento teórico y conceptual en un campo específico. (Mugira, 2024).

Es de corte transversal, porque las variables se a estudiado en un conjunto en la misma población en un tiempo determinado (Arias, 2020).

##### **3.1.2 Nivel de investigación**

El nivel de investigación fue descriptivo porque llegó a describir las características de un sujeto o población de estudio (Martinez, 2020).

Correlacional, porque evaluó las dos variables, y estudió el grado de correlación que existe entre ellas (Arias, 2020).

##### **3.1.3 Diseño**

De acuerdo al diseño, no experimental es el cual no se realizaron la manipulación de variables se observaron los fenómenos en un entorno, para poder proceder a un análisis. (Velázquez, 2023)

##### **3.1.3 Enfoque**

El estudio presentó un enfoque cuantitativo, porque está relacionado a la investigación ya que nos ayudó a estudiar una situación a través de datos estadísticos y numéricos. (Solis, 2022)

##### **3.1.4 Área de estudio**

El estudio se realizó en el Centro Preuniversitario - UNJFSC ubicada en la Av. Mercedes Indacochea N° 513 del distrito de Huacho, provincia de Huaura, Perú.

### 3.2 Población y muestra

#### 3.2.1 Población

La población estuvo conformada por 1894 estudiantes matriculados en el año 2024 - I del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

#### 3.2.2 Muestra

Se utilizó el tipo de muestreo aleatorio simple, porque se les da igual oportunidad a todos los participantes de la investigación al ser seleccionados mediante un proceso de selección aleatorio.

Para un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, se obtuvo como resultado 274 alumnos, según de acuerdo a la siguiente fórmula:

**Determinación de la muestra:** Población finita y nivel de confianza:

<b>POBLACIÓN FINITA</b>	
<b>N</b>	1894
<b>Z</b>	1.960
<b>P</b>	0.5
<b>Q</b>	0.5
<b>E</b>	0.05

Donde:

N= Tamaño de población (1894)

Z= Nivel de confianza (95% = 1.96)

p = Proporción deseada (5% = 0.5)

q = Proporción no deseada (1-p = 1- 0.5 = 0.5)

e= Margen de error (5% = 0.05)

**Reemplazando:**

$$n_0 = \frac{(1.96)^2 \times (1894) \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 \times (1894 - 1) \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n_0 = \frac{1818.9976}{5.6929}$$

$$n_0 = 319.5$$

$$n_0 = 320$$

**Muestra ajustada:**

$$n = n_0 / 1 + (n_0 / N)$$

$$n = 320 / 1 + (320 / 1894)$$

$$n = 320 / 1 + 0.168$$

$$n = 320 / 1.168$$

$$n = 273.7$$

$$n = 274$$

**Tamaño de muestra ajustada: 274**

$1 - \alpha$	<b>95%</b>
Error muestral (E)	<b>5%</b>

### **Criterios de inclusión, criterios de exclusión y criterios de eliminación**

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de ambos sexos.
- Estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión matriculados en la temporada 2024 – I.
- Estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión que brindaron su aprobación para ser encuestados.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión que no aceptaron participar al estudio.
- Estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión que no asistieron a sus estudios por motivos personales o de salud.
- Estudiantes pertenecientes de otros Centros Preuniversitario

#### **Criterios de eliminación:**

- Rechazar las encuestas de los estudiantes que no completaron.

### 3.3 Técnicas de recolección de datos

#### Técnica a emplear

La técnica aplicada fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos el cuestionario. Y estuvo conformado de introducción, presentación, instrucciones, datos generales de los estudiantes y el contenido de preguntas de opción múltiple.

#### Descripción de los instrumentos

##### - **Instrumento: Cuestionario**

Para analizar los patrones de hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024, se utilizó el cuestionario el cual fue elaborado y utilizado en una investigación por Álvarez, G. & Bendezú (Lima, 2011), que consta de las siguientes secciones: Datos generales (referencias sociodemográficos), estado nutricional (talla, peso e índice de masa corporal), hábitos alimentarios (formas de consumo, tipo de consumo, lugar y/o ambiente y frecuencia) que totalizan en 38 preguntas formuladas tipo cerrada y abierta de categoría nominal, fueron medidas por escala ordinal y de rango.

La variable se clasificó de acuerdo a los criterios establecidos de la siguiente manera: hábitos alimentarios inadecuados: 0-68 puntos, hábitos alimentarios adecuados: 69-85 puntos.

Para evaluar los hábitos alimentarios se utilizarán las siguientes dimensiones:

- Forma de consumo.
- Tipo de alimento.
- Ambiente de alimentación.
- Frecuencia.

Se evaluó el estado nutricional, a través de la talla y peso de cada uno de los participantes que determinó su índice de masa corporal.

- Desnutrido:  $< 18,5$
- Normal:  $18,5 - 24,9$
- Sobrepeso:  $25 - 29,9$
- Obeso:  $\geq 30$

### **Validez y confiabilidad**

El instrumento fue validado en el año (Álvarez & Bendejú, 2011). Fue sometido a la prueba de validez mediante 5 jueces expertos, para el procesamiento se utilizó la prueba estadística de coeficiente de correlación de Pearson, en cuanto al resultado obtenido que todos los ítems si cumplieron con el siguiente rango:  $y \geq 0.20$  el cual es aceptable.

Para la confiabilidad del instrumentó, se realizó una prueba piloto en 30 estudiantes de la academia San Fernando- Huacho, para el procesamiento se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo como resultado que  $\alpha \geq 0.90$  lo cual es un valor cercano a la unidad, en la cual se deduce según el índice de consistencia del Alfa de Cronbach, que el instrumento es fiable. (ver anexo 4)

### **3.4 Técnicas para el procedimiento de la información**

Una vez obtenido la información se creó una base de datos en Microsoft Excel para luego desde el programa estadístico SPSS 25 importarla para el análisis de datos. Posterior a esto, se procesó los resultados tanto-descriptivos con inferenciales (correlacionales), los cuales fueron respectivamente interpretados, y contrastados en la parte de discusión.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### 4.1 Análisis y presentación de resultados

**Tabla 1.**

*Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro*

*Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024*

HÁBITO ALIMENTARIO	ESTADO NUTRICIONAL									
	BAJO PESO		PESO NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		Total	
	fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	5	1,8	0	0,0	38	13,9	15	5,5	58	21,2
Adecuado	0	0,0	<b>216</b>	78,8	0	0,0	0	0,0	216	78,8
Total	5	1,8	216	78,8	38	13,9	15	5,5	274	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro

Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho -2024.

En la tabla 1, se evidencia que 100% (274) estudiantes encuestados, el 78,8 % presentó un adecuado hábito alimentario relacionado a un peso normal, y el 21,2% un inadecuado hábito alimentario.

Los que tuvieron un inadecuado hábito alimentario se relacionaron con alteraciones en el estado nutricional, como sobrepeso en un 13,9%, obesidad con 5,5% y un bajo peso en 1,8% de los estudiantes.

**Tabla 2.**

*Forma de consumo de los alimentos como hábito alimentario relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024*

FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS	ESTADO NUTRICIONAL									
	BAJO PESO		PESO NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		Total	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	1	0,4	0	0,0	12	4,4	6	2,2	19	6,9
Adecuado	0	0,0	255	93,1	0	0,0	0	0,0	255	93,1
Total	1	0,4	255	93,1	12	4,4	6	2,2	274	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho -2024.

En la tabla 2 el 93,1% de los alumnos tuvieron una adecuada forma de consumo de los alimentos relacionados a un peso normal y el 6,9% tuvo forma inadecuada para consumir sus alimentos.

Los que tuvieron una mala forma de consumir sus alimentos, estuvieron relacionados a alteraciones nutricionales como los alumnos con sobrepeso (4,4%), los alumnos con obesidad con (2,2%) y aquellos con bajo peso (0,4%).



**Tabla 3.**

*Tipo de alimento de los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024*

TIPO DE ALIMENTO	ESTADO NUTRICIONAL									
	BAJO PESO		PESO NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	2	0,7	0	0,0	9	3,3	2	0,7	13	4,7
Adecuado	0	0,0	261	95,3	0	0,0	0	0,0	261	95,3
Total	2	0,7	261	95,3	9	3,3	2	0,7	274	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho -2024.

En la tabla 3, el 95,3 % de los alumnos presentó un adecuado tipo de consumo de alimentos relacionados a un peso normal y el 4,7% un inadecuado tipo de consumo de alimentos.

De los que tuvieron un inadecuado tipo de consumo de alimentos, estuvieron relacionados a ciertas alteraciones nutricionales como aquellos alumnos que presentaron bajo peso (0,7%), aquellos con sobrepeso (3,3%), y ciertos alumnos con obesidad con (0,7%).

**Tabla 4.**

*Ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024*

AMBIENTE DE ALIMENTACIÓN	ESTADO NUTRICIONAL									
	BAJO PESO		PESO NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	1	0,4	0	0,0	11	4,0	4	1,5	16	5,8
Adecuado	0	0,0	<b>258</b>	94,2	0	0,0	0	0,0	258	94,2
Total	1	0,4	258	94,2	11	4,0	4	1,5	274	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho -2024.

En la tabla 4, se evidencia que el 94,2 % presentaron un adecuado ambiente de alimentación relacionados a un peso normal y el 5,8 un inadecuado ambiente de alimentación.

De los que tuvieron un inadecuado ambiente de alimentación, estuvieron relacionados a ciertas deficiencias nutricionales como aquellos que presentaron un bajo peso (0,4%), sobrepeso (4,0%), y obesidad con (1,5%) de alumnos.

**Tabla 5.**

*Frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2024*

FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN	ESTADO NUTRICIONAL									
	BAJO PESO		PESO NORMAL		SOBREPESO		OBESIDAD		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	1	0,4	0	0,0	6	2,2	3	1,1	10	3,6
Adecuado	0	0,0	<b>264</b>	96,4	0	0,0	0	0,0	264	96,4
Total	1	0,4	264	96,4	6	2,2	3	1,1	274	100,0

*Nota:* Resultados obtenidos del cuestionario aplicado a los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho -2024.

En la tabla 5, podemos ver que el 96,4 % presentaron una frecuencia adecuada de consumo de alimentos relacionados a un peso normal y el 3,6% una inadecuada frecuencia de consumo de alimentos.

De los que tuvieron una inadecuada frecuencia de consumo de alimentos en su totalidad se relacionaron a problemas nutricionales como bajo peso (0,4%), sobrepeso (2,2%), y obesidad con (1,1%).

## 4.2 Análisis estadístico para la Contrastación hipótesis

### Hipótesis General:

$H_1$ : Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

$H_0$ : No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

### Tabla 6.

#### Relación entre el hábito alimentario y el estado nutricional

		ESTADO NUTRICIONAL	
		$X_o^2$	6,213
Prueba Chi-cuadrado	<b>HÁBITO ALIMENTARIO</b>	Gl	2
		Sig. asintótica	0,008
		N	274

**Fuente:** Datos extraídos del programa SPSS 25

El hábito alimentario asociado al estado nutricional obtiene para  $X_o^2 = 6,213 > 5,9915$  (Según Tabla Chi-cuadrada) y valor de significancia 0,008 menor 0,05. Se concluye, que, si existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN

Según la tabla 1; el 78,8% responden que es adecuado los hábitos alimentarios relacionado al estado nutricional con peso normal. La literatura nos dice que para mantener un adecuado hábito alimentario y una buena nutrición es fundamental mantener y promover la salud en las personas. Asimismo; Virginia Henderson, Nola Pender y Dorothea Orem respaldan la importancia de adoptar un estilo de vida saludable en relación con la alimentación. También; podemos afirmar que probablemente la edad de los estudiantes puede favorecer la adopción de hábitos alimentarios adecuados con respecto a su estado nutricional. (Slideshare, 2022)

Estudios como de Salinas (2023) en su tesis “Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana” corroboran con nuestros resultados, ya que obtuvieron que los hábitos alimentarios se destaca el 38% dentro del parámetro excelente, y bueno con el 32%, y en relación entre ambas variables se enfatiza el 74,1% presenta normo peso y el 37,5% tienen excelentes prácticas alimentarias, llegando a la conclusión que la mayoría de los jóvenes tienen un buen hábito alimentario relacionado con el estado nutricional debido a sus buenas prácticas o actitudes tomadas para su alimentación. (Salinas, 2023)

Y otros investigadores en el Perú como; Guevara (2023), Salazar (2022) León, Obregón y Ojeda (2021) llegaron a la conclusión que hay una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y hábitos alimenticios. También a nivel de Ecuador; Campoverde (2023) en su tesis “Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, durante la Pandemia

en Azogues – Ecuador, 2021” concluyó que los estudiantes de medicina tienen un buen hábito alimentario relacionado con el estado nutricional. (Leon et al., 2021)

El estudio de Ritón (2020) discrepa con los resultados obtenidos en nuestro estudio, debido a que los estudiantes adolescentes de un colegio público en Lima Metropolitana, presentan un nivel no saludable de 66,67%, llegando a la conclusión que los estudiantes no tienen buena orientación acerca de una buena alimentación. (Ruiton, 2020)

La forma de consumo y tipo de los alimentos de los hábitos alimentarios relacionado con el estado nutricional con un peso normal, es adecuada con 93,1% y 95,3% respectivamente. Con respecto al consumo, es más recomendable consumir los alimentos preparados al horno o sancochados, ya que esto resulta mucho más saludable en comparación con las comidas fritas, las cuales implican sumergir los alimentos en aceite caliente, por ende, este método de cocción puede ser perjudicial para la salud debido a su alto contenido de calorías y grasas poco saludables, lo que aumenta el riesgo de sufrir ciertas enfermedades y problemas de salud. (Lirola, 2022)

Además; la importancia de una alimentación saludable se ha incrementado en los últimos años, lo que ha llevado a una mayor educación sobre el tema, además, los jóvenes suelen tener acceso a una variedad de alimentos saludables y frescos, lo que les permite mantener una dieta equilibrada, por otro lado, la influencia de las redes sociales y la cultura del fitness también ha contribuido a fomentar hábitos alimentarios saludables entre los jóvenes. (Unicef, 2020)

En el estudio de Solís, Padilla y Torres (2023) sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas,

Ecuador, período 2023”, los resultados obtenidos discrepan con nuestro estudio; ya que el 50,9% consume principalmente alimentos ricos en carbohidratos refinados y el 39,3% indicó que cuando tienen problemas con la alimentación se debe a factores como el estrés, deduciendo que los estudiantes de enfermería consumen alimentos inapropiados por el poco tiempo que tienen, sumado a ellos el estrés académico. (Solís, Padilla & Torres, 2023)

Otras dimensiones de los hábitos alimentarios como son el ambiente y frecuencia de los alimentos de los hábitos alimentarios son adecuadas en relación al estado nutricional asociada al peso normal con 94,2% y 96,4% respectivamente. Virginia Henderson, conocida como la "primera dama de la enfermería", desarrolló la teoría de las 14 necesidades básicas del ser humano. En este sentido, la nutrición adecuada se considera una de estas necesidades básicas, ya que es esencial para la supervivencia y el bienestar de los individuos. (AREANDINA, 2021)

Según Henderson, una persona saludable es aquella que puede satisfacer sus necesidades básicas de manera independiente o con asistencia mínima, lo que resalta la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables para mantener un estado óptimo de salud. Por otro lado, el modelo de promoción de la salud de Nola Pender se centra en la idea de que las personas son capaces de controlar su salud a través de la adopción de comportamientos saludables; además, destaca la importancia de empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación, fomentando así un estilo de vida saludable y preventivo. (Calpa et.al, 2019)

Por tanto; la adopción de un adecuado hábito alimentario y una buena nutrición son fundamentales para promover la salud y el bienestar, al fomentar la autonomía, el empoderamiento y la responsabilidad en el autocuidado, las personas pueden mejorar su calidad

de vida y prevenir enfermedades a través de una alimentación equilibrada y nutritiva. (OMS, 2022)

Estudios como de Llamuca (2022), Salinas (2023) y Guevara (2023), obtienen que el 74% y 61,7% tienen un IMC normal, deduciendo que los jóvenes realizan buenos hábitos alimentarios consumiendo alimentos saludables. Y, Catalá, Hernández, Del toro, González, García y Catalá (2023) obtuvo que el 61.1% se encuentran en normo peso. Resultados que concuerdan con los de nuestro estudio. (Catalá, et. al, 2023)

El estudio de Solís, Padilla y Torres (2023) sobre “Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023”, encontró una alta prevalencia de participantes con sobrepeso, ya que el 41% posee esta condición, seguido del 39,9% de estudiantes con peso normal, llegando a la conclusión que los hábitos alimentarios que tienen como rutina los estudiantes están ocasionados por múltiples factores, dichos hábitos alimentarios les afectan el estado nutricional y los condicionan a diversas formas de malnutrición. Los resultados obtenidos en esta investigación no son concordantes con nuestra Investigación. (Solis, 2022)

Un estudiante puede tener un buen hábito alimentario y estado nutricional mediante la adopción de una alimentación equilibrada, variada y nutritiva que le proporcione la energía y los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento físico y cognitivo. Esto incluye consumir alimentos frescos, frutas, verduras, proteínas magras, granos integrales y limitar el consumo de alimentos procesados y comida chatarra. Además, es importante mantener horarios regulares de comida, hidratarse adecuadamente y evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas. Adoptar un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular y cuidado de la salud mental



también contribuirá a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la mala nutrición.

(Care, 2021)

Los resultados obtenidos a partir del presente trabajo de investigación fueron procesados mediante Chi-cuadrada de Pearson obteniendo un valor para  $Xo^2 = 6,213 > 5,9915$  (Según Tabla Chi-cuadrada) y valor de significancia 0,008 menor 0,05. Se concluye, que si existe relación significativa entre las variables de estudio: Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024, de esta manera aceptamos la hipótesis alterna.

## CAPITULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones

- Existe una buena relación de frecuencias observadas ( $X_o^2 = 6,213 > 5,9915$ ) entre estado nutricional adecuado (78,8% en adecuado) y hábito alimentario cuando hay un adecuado consumo de los alimentos, en los estudiantes preuniversitarios.
- Existe una buena relación de frecuencias observadas ( $X_o^2 = 8,333 > 5,9915$ ) entre estado nutricional adecuado (93,1% en adecuado) y hábito alimentario cuando hay una adecuada forma de consumo de los alimentos, en los estudiantes preuniversitarios.
- Existe una buena relación de frecuencias observadas ( $X_o^2 = 6,369 > 5,9915$ ) entre estado nutricional adecuado (95,3% en adecuado) y hábito alimentario cuando hay un adecuado tipo de consumo de los alimentos, en los estudiantes preuniversitarios.
- Existe una buena relación de frecuencias observadas ( $X_o^2 = 7,082 > 5,9915$ ) entre estado nutricional adecuado (94,2% en adecuado) y hábito alimentario cuando hay un adecuado ambiente de consumo de los alimentos, en los estudiantes preuniversitarios.
- Existe una buena relación de frecuencias observadas ( $X_o^2 = 8,920 > 5,9915$ ) entre estado nutricional adecuado (96,4% en adecuado) y hábito alimentario cuando hay una adecuada frecuencia de consumo de los alimentos, en los estudiantes preuniversitarios.

## **6.2 Recomendaciones**

### **A los estudiantes del Centro Preuniversitario:**

- Cuidar su dieta es esencial para mantener un estado nutricional adecuado, es importante ser consciente del Índice de Masa Corporal (IMC) para evitar problemas como delgadez, sobrepeso u obesidad, los cuales pueden impactar negativamente en la salud y, por ende, en el rendimiento académico y en el desarrollo educativo y profesional.
- Es fundamental mantener un equilibrio en la alimentación y realizar ejercicio regularmente para garantizar un óptimo estado de bienestar físico y mental, lo que repercutirá positivamente en diferentes aspectos de la vida.
- La adopción de una dieta balanceada y variada también es clave para fortalecer el sistema inmunológico y mantener un peso saludable, de esta manera, se puede promover un estilo de vida saludable y prevenir futuras complicaciones de salud.

### **Al Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

- Fomentar la exploración futura de investigaciones con elementos clave en temas de alimentación y nutrición es crucial para avanzar en el conocimiento y mejorar la salud pública.
- Establecer actividades de promoción y prevención de salud, así como orientar a la práctica de hábitos alimentarios adecuados por parte de profesionales y expertos de la industria alimentaria, puede contribuir significativamente a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

## REFERENCIAS

### 7.1 Fuentes documentales

Correa, K. (23 de marzo de 2022). Conoce la importancia de las vitaminas y minerales para nuestro organismo. Obtenido de [allnutrition.cl](https://allnutrition.cl):

<https://allnutrition.cl/blogs/nutriblog/conoce-la-importancia-de-las-vitaminas-y-minerales-para-nuestro-organismo>

EAFIT. (2022). ¿Qué pasa mientras dormimos? Obtenido de

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Paginas/que-pasa-mientras-dormimos.aspx>

Enfermería Actual. (17 de junio de 2022). Necesidades Básicas Humanas. Obtenido de

<https://enfermeriaactual.com/necesidades-basicas-de-virginia-henderson/>

Euskara. (8 de junio de 2022). ¿Cuál es el Estado Nutricional óptimo de una persona? Obtenido

de: <https://personaconsumidora.elika.eus/cual-es-el-estado-nutricional-optimo-de-una-persona/>

FAO. (2019). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el caribe.

Obtenido de [fao.org](https://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf): <https://www.fao.org/3/ca6979es/ca6979es.pdf>

FEN. (1 de octubre de 2014). Hábitos alimentarios. Obtenido de Fundación Española de la

Nutrición: <https://www.fen.org.es/blog/habitos->

alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). Programas de enfermedades no transmisibles. Perú. Obtenido de INEI.gob.pe:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1734/cap01.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1734/cap01.pdf)

Ipsuss. (18 de agosto de 2022). Alimentación de los jóvenes. Perú. Obtenido de Ipsuss.cl:

<https://www.ipsuss.cl/ipsuss/investigacion/alimentacion-de-los-jovenes-84-no-cumple-requerimientos-nutricionales/2022-08-18/190022.html>

Mejor con salud. (09 de julio de 2023). Alimentación ética: características, principios y beneficios. Obtenido de: <https://mejorconsalud.as.com/alimentacion-etica-caracteristicas-principios-beneficios/>

Mercado infantil. (febrero de 2020). Carnes, pescados y huevos. Obtenido de

<https://infantil.mercadocentralzaragoza.com/2-productos-carnes-pescados-huevos.php>

Naciones Unidas Perú. (2022, 22 de noviembre). La crisis alimentaria avanza en Perú, más de la mitad de la población carece de comida suficiente. Obtenido de:

<https://peru.un.org/es/208354-la-crisis-alimentaria-avanza-en-per%C3%BA-m%C3%A1s-de-la-mitad-de-la-poblaci%C3%B3n-carece-de-comida>

OMS. (09 de junio de 2021). Obesidad y sobrepeso. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OPS. (2021). Promoción y publicidad de alimentos ultra procesados y procesados y bebidas no alcohólicas. Obtenido de

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/392715/lrm1de3.pdf>

Organización mundial de la salud. (13 de abril de 2021). Enfermedades no transmisibles.

Obtenido de who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Mundial de la Salud. (2021, 12 de enero). La OMS insta a los gobiernos a

fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. Obtenido de:

<https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>

Sociedad española de nutrición comunitaria (12 de ENERO de 2019). Guía de la alimentación

saludable. Obtenido de la Universidad de las Palmas de Gran canaria. España. Disponible

en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>

Martí, Calvo & Martínez. (26 de abril de 2021). Consumo de alimentos ultra procesados y

obesidad: una revisión sistemática. Obtenido de

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000100177](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177)

Agencia de Salud Pública de Cataluña. (junio de 2020). la alimentación saludable en la etapa escolar. Obtenido de:

[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacion\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf)

AARP. (07 de enero de 2022). 7 hábitos perjudiciales para la salud y cómo eliminarlos. Obtenido de: <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2022/cambiar-los-malos-habitos.html>

Andrade. (17 de diciembre de 2020). Bajo peso. Obtenido de:

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/bajo-peso#>

OPS. (23 de enero de 2023). Cinco mil millones de personas sin protección frente a las grasas trans están expuestas a enfermedades cardíacas. Obtenido de

<https://www.paho.org/es/noticias/23-1-2023-cinco-mil-millones-personas-sin-proteccion-frente-grasas-trans-estan-expuestas>

## **7.2 Fuentes bibliográficos**

Álvarez & Bendezú. (2011). Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011. Facultad de ciencias de la salud. Perú. Disponible en:

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/44/027%20EAP%20E>

NFERMER%c3%8dA%20ALVAREZ\_RENGIFO%20%26%20BENDEZU\_SANCHEZ.  
pdf?sequence=1&isAllowed=y

Blanco & Flashey. (junio de 2022). Valoración del estado nutricional en estudiantes del área básica de la carrera de Medicina y Cirugía, UNIJJAR, periodo noviembre 2021–octubre 2022. Facultad de ciencias médicas y Escuela de medicina y cirugía. Managua - Nicaragua Disponible en: <https://repositorio-unijjar.edu.ni/13/1/Tesis%2013.pdf>

Caicedo et. al. (2019). Hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de Educación Básica de la Escuela Fisco misional Cristo Rey. Universidad Pontificia Católica del Ecuador 2019. Escuela de enfermería. Disponible en:  
<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1819/1/CAICEDO%20SANTOS%20ANABEL.pdf>

Campoverde, G. (2023). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, durante la pandemia en Azogues – Ecuador, 2021. Universidad Católica de Cuenca. Facultad de ciencias de la salud. Disponible en:  
<https://dspace.ucacue.edu.ec/items/5633c798-44bd-4d43-a79d-a9af942f027c>

Falero & Amanda. (27 de abril de 2021). Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Piura, 2020. Universidad San Pedro. Facultad de ciencias de la salud. Piura. Disponible en:  
[http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/19850/Tesis\\_67439.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/19850/Tesis_67439.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Guevara. (5 de abril de 2022). Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería, Chachapoyas-2022. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Facultad de ciencias de la salud. Amazonas Disponible en:  
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3175/Guevara%20Carmolina%20Marisol%20Cristel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- León et al. (2021). Estado nutricional y hábitos alimenticios en Escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2021. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Facultad de Enfermería. Lima. Disponible en:  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado\\_LeonSalhuana\\_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Licla. (2020). Hábitos alimentarios en estudiantes del IESTP José. Universidad Autónoma de Ica. Facultad de ciencias de la salud. Ica. Disponible en:  
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1140/1/TESIS%20LICLA%20AGUIRRE%20SHALLY%20DULIA.pdf>
- Llamuca. (23 de febrero de 2022). Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en la población adulta de la ciudadela “Las Tejas” en la ciudad de Guayaquil. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Facultad de ciencias médicas nutrición y dietéticas. Ecuador 2022. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17779/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-481.pdf>

Andrés L. (2022). Alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente. Obtenido de [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1#:~:text=La%20OMS%20\(2014\)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFG-G5700.pdf?sequence=1#:~:text=La%20OMS%20(2014)%2C%20define,tanto%20en%20individuos%20como%20grupos.)

Ruiton, J. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Federico Villarreal. Escuela Universitaria de Postgrado. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4333/RUITON%20RICRA%20JESSICA%20GISELLA%20-%20MAESTRIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salazar. (1 de diciembre de 2022). Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Los Olivos - Lima, 2022. Universidad Cesar Vallejo. Facultad de ciencias de la salud. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar\\_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114210/Salazar_CPT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salinas, J. (2023). Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana. Universidad Nacional de Loja. Facultad de la salud humana. Disponible en: [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexandra\\_Salinas\\_Armijos.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/27546/1/JesseniaAlexandra_Salinas_Armijos.pdf)

UNAM. (24 de mayo de 2022). Aceite, mantequilla o manteca: ¿cuál es mejor para la salud?

Obtenido de: [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/aceite-mantequilla-o-manteca-cual-es-mejor-para-la-salud/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/aceite-mantequilla-o-manteca-cual-es-mejor-para-la-salud/)

### 7.3 Fuentes hemerográficas

AREANDINA. (2 de noviembre de 2021). Hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada en la ciudad de Medellín. Obtenido de:

<https://www.redalyc.org/journal/2390/239075148007/html/>

Arias, E. R. (1 de noviembre de 2020). Obtenido de

<https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>

Arrechadora, I. (13 de mayo de 2021). Dorothea Orem. Obtenido de Lifeder. Universidad

Autónoma de Madrid <https://www.lifeder.com/autocuidado-enfermeria/>

Azua et. al. (15 de diciembre de 2023). Factores de riesgos y hábitos alimentarios en adolescentes de 13 a 19 años en la parroquia la unión del cantón jipijapa. Universidad

Estatad del Sur de Manabi. Facultad ciencias de la salud. Ecuador. Disponible en:

<https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/748/2958>

Banmédica. (2023). Hábitos de alimentación saludable. Obtenido de:

[https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-](https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/#:~:text=Mantener%20una%20dieta%20completa%20y,contenido%20de%20vitaminas%20y%20fibra)

[saludable/#:~:text=Mantener%20una%20dieta%20completa%20y,contenido%20de%20vitaminas%20y%20fibra](https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/#:~:text=Mantener%20una%20dieta%20completa%20y,contenido%20de%20vitaminas%20y%20fibra)

CDC. (30 de agosto de 2021). Cómo evaluar su peso. Obtenido de

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html#:~:text=Si%20su%20IMC%20es%20menos,dentro%20del%20rango%20de%20sobrepeso.>

EAFIT. (2022). ¿Qué pasa mientras dormimos? Universidad Eafit- Guayaquil – Ecuador.

Obtenido de <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Paginas/que-pasa-mientras-dormimos.aspx>

Maza, F., Canadá, M. & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. *Psicogente*, 25(47), 1-31.

<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Orellana, M., Rojas, L. & Mamani, A. (2021). Estado nutricional de estudiantes en el municipio de Colcapirhua. *Recisa UNITEPC*, 8(1), 35-44.

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rcsuni/v8n1/2520-9825-rcsuni-8-01-35.pdf>

Plaza, J., Martínez, J. & Navarro, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81.

<https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>

Riveros, S. & Apolaya, M. (2020). Características clínicas y epidemiológicos del estado nutricional en ingresantes a la facultad de medicina humana de una universidad privada.

*Acta Médica Peruana*, 37(1), 27-33. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.371.965>

RUNTASTIC. (3 de noviembre de 2021). Grasas saturadas, grasas trans y omega 3: todo sobre la grasa. Obtenido de: <https://www.runtastic.com/blog/es/grasas/>

Solís et. al. (26 de septiembre de 2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes. Cuencas- Ecuador. Obtenido de: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1176>

Universidad y salud. (29 de abril de 2022). Concordancia entre criterios de clasificación nutricional en adultos mayores, Colombia. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v24n2/2389-7066-reus-24-02-124.pdf>

Melgarejo H. (2023). Hábitos alimentarios y actividad física en los internos de nutrición, Lima, 2023. Obtenido de [https://repositorio.unfv.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5e18fd72-c267-40ec-bfb7-5033c0daf721/content#:~:text=Los%20H%C3%A1bitos%20Alimenticios%20se%20definen,entorno%20\(Nutrici%C3%B3n%20202014\)](https://repositorio.unfv.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5e18fd72-c267-40ec-bfb7-5033c0daf721/content#:~:text=Los%20H%C3%A1bitos%20Alimenticios%20se%20definen,entorno%20(Nutrici%C3%B3n%20202014))

#### **7.4 Fuentes electrónicas**

AEAL. (01 de febrero de 2023). Alimentación saludable. Obtenido de: <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

BIO-BLOG. (2023). ¡Aliméntate, nútrete! Obtenido de <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/cerodrod/>

Bupa. (2020). Alimentación saludable. Obtenido de <https://www.bupasalud.com/salud/alimentacionsaludable>

CEPRE UNIA. (2020). Centro Preuniversitario. Obtenido de: <https://unia.edu.pe/centro-preuniversitario/#:~:text=El%20Centro%20Preuniversitario%20es%20la,desempe%C3%B1o%20en%20su%20formaci%C3%B3n%20profesional.>

InfoMED. (13 de marzo de 2023). Historia de Dorothea Orem y sus aportes a las teorías de la enfermería. Obtenido de <https://promociondeeventos.sld.cu/jornadaseccionesenfermeriasocuenfciego2023/2023/03/14/historia-de-dorothea-orem-y-sus-aportes-a-las-teorias-de-la-enfermeria/>

Gundo. (2023). Tendencias de Alimentación 2023 según Gundo App. Obtenido de <https://gundo.app/blog/tendencias-de-alimentacion-2023-segun-gundo-app>

CHSCV. (2022). La “mala” alimentación como factor de riesgo, cuando la alimentación puede enfermar. Montevideo- Uruguay. Obtenido de [cardiosalud.org](http://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/alimentacion-no-saludable/):

Correa, K. (23 de marzo de 2022). Conoce la importancia de las vitaminas y minerales para nuestro organismo. Universidad de Madrid. Obtenido de [allnutrition.cl](https://allnutrition.cl/blogs/nutriblog/conoce-la-importancia-de-las-vitaminas-y-minerales-para-nuestro-organismo):

Figuroa P. (2 de junio de 2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642004000200002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642004000200002)

Glanbia. (24 de enero de 2023). Los productos lácteos son muy atractivos para los consumidores: tienen un sabor exquisito, son fuente de nutrientes y aportan beneficios para la salud.

Todos estos atributos se reflejan en las nuevas tendencias en productos lácteos del 2023.

Obtenido de: <https://www.glanbianutritionals.com/es-mx/nutri-knowledge-center/insights/dairy-trends-coming>

La Salle. (4 de agosto de 2022). ¿Mito o realidad? El desayuno. Obtenido de

[https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/Mito-o-realidad-El-](https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/Mito-o-realidad-El-desayuno.#:~:text=Verdad%3A%20El%20desayuno%20es%20la,las%20actividades%20de%20la%20ma%C3%B1ana.)

[desayuno.#:~:text=Verdad%3A%20El%20desayuno%20es%20la,las%20actividades%20de%20la%20ma%C3%B1ana.](https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/Mito-o-realidad-El-desayuno.#:~:text=Verdad%3A%20El%20desayuno%20es%20la,las%20actividades%20de%20la%20ma%C3%B1ana.)

Hidalgo. (14 de noviembre de 2022). Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. Obtenido de

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2022000200010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010)

La Buena Nutrición. (2022). Importancia de los cereales, tubérculos y menestras en nuestra alimentación. Obtenido de: <https://labuenanutricion.com/blog/por-que-son-importantes-los-cereales-tuberculos-y-menestras/>

La Vanguardia. (15 de diciembre de 2022). Alimentos que es mejor cocinar en el horno.

Obtenido de: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20221212/8639041/alimentos-mejor-cocinar-horno.html>

La Vanguardia. (6 de mayo de 2020). ¿Es dañino para el organismo abusar de las conservas en lata? Universidad de Ecuador. Obtenido de [la.vanguardia.com](http://la.vanguardia.com):

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20200506/6887/es-malo-alimentarse-conservas-lata.html>

La vanguardia. (6 de mayo de 2020). ¿Es dañino para el organismo abusar de las conservas en lata? Obtenido de lavanguardia.com: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20200506/6887/es-malo-alimentarse-conservas-lata.html>

Libby. (2021). Merienda saludable. Universidad de Canarias – España. Obtenido de /libbys.es: <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/merienda-saludable/7136>

Martí, Calvo & Martínez. (26 de abril de 2021). Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000100177](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177)

Martínez, E. (15 de agosto de 2021). Así deberían ser las meriendas. Universidad de Madrid. Obtenido de [https://cuidateplus.marca.com/familia/nino/2021/08/15/asi-deberian-meriendas-ninos-178999.html?nav=nav\\_continua](https://cuidateplus.marca.com/familia/nino/2021/08/15/asi-deberian-meriendas-ninos-178999.html?nav=nav_continua)

MedlinePlus. (2021). Control de peso. Biblioteca Nacional de Estados Unidos. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/weightcontrol.html#:~:text=Alcanzar%20un%20peso%20saludable%20puede,la%20artritis%20y%20algunos%20c%C3%A1nceres.>

Slides share. (28 de noviembre de 2023). Proteínas 2023.pdf. Obtenido de <https://es.slideshare.net/Bioestelles/proteinas-2023pdf>



MedlinePlus. (29 de noviembre de 2023). Proteína en la dieta. Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm>

GOV.CO. (2 de marzo de 2024). Evalúe su peso. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/Evalue-su-peso.aspx>

Muguirra, A. (2024). Questionpro. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-investigacion-de-mercados/>

NHS. (19 de agosto de 2021). carbohidratos en la dieta. Biblioteca Nacional de Estados Unidos.

Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=Su%20cuerpo%20descompone%20los%20carbohidratos,m%C3%BAsculos%20para%20su%20uso%20posterior.>

NIDDK. (abril de 2019). Cómo cambiar sus hábitos para tener una mejor salud. Obtenido de

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/alimentacion-nutricion/como-cambiar-sus-habitos-para-tener-una-mejor-salud>

NIH. (21 de abril de 2022). ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad? Obtenido de

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad>

SciELO. (4 de enero de 2021). Nutrición Hospitalaria. Obtenido de normon.es:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000700026](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026)

Ourtable. (6 de agosto de 2020). Cómo comer un almuerzo saludable todos los días. Universidad de Ciudad de México. Obtenido de <https://www.ourtable.us/comiendosaludable/como-comer-un-almuerzo-saludable-todos-los-dias>

Pamer. (29 de septiembre de 2023). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2022000601200](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2022000601200)

PASFEC. (2024). Grasas-aceites. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/796-grasas-y-aceites.html>

Plus, C. (16 de febrero de 2021). Malnutrición en la adolescencia. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/diccionario/malnutricion-adolescencia.html>

PROFA. (2019). Alimentación como Estilo de Vida Saludable. Obtenido de <https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf>

Raile. (mayo de 2023). Modelos y teoría de enfermería. Obtenido de [https://fcm.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2023/05/TEORIAS-Y-MODELOS-2DA-PARTE\\_compressed.pdf](https://fcm.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2023/05/TEORIAS-Y-MODELOS-2DA-PARTE_compressed.pdf)

Redalyc. (13 de junio de 2019). Modelos meta paradigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/2111/211166534013/html/#:~:text=La%20teor%C3%A Da%20de%20Dorothea%20Elizabeth,con%20las%20necesidades%20de%20autocuidado>

Revista médica. (26 de diciembre de 2022). PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN.

Obtenido de: <https://revistamedica.com/principios-basicos->

[alimentacion/#:~:text=Algunos%20de%20los%20principios%20a,%2C%20peso%2C%20cultura%2C%20etc.](https://revistamedica.com/principios-basicos-alimentacion/#:~:text=Algunos%20de%20los%20principios%20a,%2C%20peso%2C%20cultura%2C%20etc.)

Rosell, Riera & Galera. (2022). Valoración del estado nutricional. Obtenido de

[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31\\_valor\\_estado\\_nutr.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/31_valor_estado_nutr.pdf)

RUNTASTIC. (3 de noviembre de 2021). Grasas saturadas, grasas trans y omega 3: todo sobre la

grasa. Obtenido de <https://www.runtastic.com/blog/es/grasas/>

Salas, J., Maraver, F., Rodríguez, L., Sáenz, M., Vitoria, I. & Moreno, L. (2020). Importancia del

consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual.

Nutrición Hospitalaria, 37(5), 1072-1086. Epub 04 de enero de 2021.

<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>

SciELO. (13 de octubre de 2020). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares

adolescentes de Chile. Obtenido de

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000400010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010)

SciElo. (2021). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y

nutricional y sus representaciones en Brasil. Obtenido de

<https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>

SENC. (12 de enero de 2019). Guía de la alimentación saludable. Obtenido de

<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19>

Servi salud. (1 de julio de 2021). Las 14 necesidades de Virginia Henderson. Obtenido de <https://www.servisalud.com.do/post/las-14-necesidades-de-virginia-henderson>.

Solís et. al. (26 de septiembre de 2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes. Obtenido de: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1176>

Solís, L. D. (octubre de 2022). Obtenido de: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cuantitativo-de-investigacion/>

SPORT. (31 de enero de 2024). ¿Cuál es el verdadero origen de la merienda? Obtenido de <https://www.sport.es/es/noticias/fuera-de-juego/verdadero-origen-merienda-97569607>

T2S1. (20 de julio de 2023). La Comida Chatarra y su Impacto en la Salud. Obtenido de <https://todossomosuno.com.mx/portal/la-comida-chatarra-y-su-impacto-en-la-salud/>

Torres et al. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: Discursos y prácticas en escuelas. Universidad de Santiago. Obtenido de scielo.conicyt.cl: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-45652019000100357](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357).

Troncoso, Monsalve & Alarcón. (30 de diciembre de 2022). Ambientes alimentarios y su rol en la seguridad alimentaria y la malnutrición por exceso. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2022000601200](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2022000601200).

Velázquez, A. (diciembre de 2023). Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-no-experimental/>

TOPDOCTORS. (23 de octubre de 2023). Malnutrición. Obtenido de

[https://www.topdoctors.es/diccionario-](https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/malnutricion#:~:text=Se%20puede%20prevenir%3F)

[medico/malnutricion#:~:text=Se%20puede%20prevenir%3F-](https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/malnutricion#:~:text=Se%20puede%20prevenir%3F)

[,La%20malnutrici%C3%B3n%20se%20puede%20prevenir%20en%20gran%20medida%](https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/malnutricion#:~:text=Se%20puede%20prevenir%3F)

[20mediante%20una,la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20malnutrici%C3%B3n.](https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/malnutricion#:~:text=Se%20puede%20prevenir%3F)

Villar, N. (2022). Las grasas en la alimentación. Universidad de Ciudad de México. Obtenido de

lo mejor para adelgazar: <https://lomejorparaadelgazar.com/las-grasas-en-la-alimentacion/>

Wilkinson, J. (2022). Nutrición y comida saludable. Universidad de Guayaquil. Obtenido de

[https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20si%20consumes,la%20etiqueta%20de%20informaci%C3%B3n%20nutricional)

[depth/carbohydrates/art-](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20si%20consumes,la%20etiqueta%20de%20informaci%C3%B3n%20nutricional)

[20045705#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20si%20consumes,la%20etiqueta%20de%2](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20si%20consumes,la%20etiqueta%20de%20informaci%C3%B3n%20nutricional)

[0informaci%C3%B3n%20nutricional](https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20si%20consumes,la%20etiqueta%20de%20informaci%C3%B3n%20nutricional)

## ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento Informado

#### Consentimiento Informado

Yo ..... declaro que he sido informado e invitado a participar en la investigación denominada **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DEL CENTRO PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, HUACHO – 2024”**.

Comprendo que este estudio busca: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024 y mi intervención consistirá en responder un cuestionario que demorará aproximada 20 minutos. Me han indicado que la información proporcionada será confidencial y ayudara para el desarrollo de este estudio, ya que esta información podrá beneficiar ya sea de manera indirectamente en la sociedad.

De igual modo sé que puedo negarme a participar o retirarme en cualquier etapa de la investigación sin causas o actitud negativa hacia mí.

Si acepto voluntariamente participar de esta investigación.

\_\_\_\_de \_\_\_\_\_del 2024

-----  
**Firma del participante**

## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ  
CARRIÓN

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA DE ENFERMERÍA



**“Encuesta sobre hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024”**

**Presentación:** Estimado(a) participante, somos bachilleres en enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, actualmente estoy realizando un estudio cuyo objetivo es Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. La información que usted proporcione es completamente anónima, por lo que solicito que responda con toda sinceridad. De ante mano se agradece su colaboración.

### Instrucciones

A continuación, se presenta preguntas con múltiples alternativas de respuestas, solo marca con un aspa o encierra en un círculo la alternativa que consideres correcta.

### I. DATOS GENERALES

#### 1. Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

#### 2. Estado civil:

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

#### 3. Edad: .....

#### 4. Zona de procedencia: .....

**5. Situación**

- a) Estudiante
- b) Trabaja y estudia

**II. ESTADO NUTRICIONAL**

6. Talla: .....

7. Peso: .....

8. IMC: .....

**III. HÁBITOS ALIMENTARIOS**

DIMENSIONES	CODIGO
<b>Forma de consumo</b>	
<b>9. ¿Cómo te gusta la preparación de los alimentos?</b>	
a) Frito	1
b) Horneado	2
c) Sancochado o guisado	3
<b>Tipo de alimento</b>	
<b>10. ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?</b>	
a) Infusiones, té, café	1
b) Jugo de frutas naturales	2
c) Quinoa, leche, avena	3
<b>11. ¿Qué ingieres en el desayuno?</b>	
a) Pan solo	1
b) Cereales y galletas	2
c) Pan con mantequilla, camote, queso, palta, huevo	4
d) Pan con embutidos	3
<b>12. ¿Qué tipo de alimentos ingieres entre comidas?</b>	
a) Golosinas y/o postres	2
b) Sándwich o hamburguesa	3
c) Frutas y/o jugos	4
d) Refrescos o gaseosas	1
<b>13. ¿Qué tipo de carnes consumes en el almuerzo?</b>	
a) Res, cerdo, carnero	1
b) Pollo, pavita	2
c) Vísceras y/o mariscos	3



d) Pescado	4
<b>14. ¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?</b>	
a) Arroz con frejol y/o garbanzos o alverja	3
b) Quinoa, sémola	2
c) Fideos y otras pastas	1
<b>15. ¿Consumes hortalizas frescas en el almuerzo?</b>	
a) Sí	3
b) No	1
c) A veces	2
<b>16. ¿Consumes frutas después del almuerzo?</b>	
a) Sí	3
b) No	1
c) A veces	2
<b>17. ¿Qué líquidos consumes en el almuerzo?</b>	
a) Refrescos envasados (gaseosas, frugos)	1
b) Infusiones	2
c) Agua	3
d) Jugo de frutas	4
<b>18. ¿Consumes algún postre después del almuerzo?</b>	
a) Sí	1
b) No	3
c) A veces	2
<b>19. La cena que ingieres es:</b>	
a) Similar al almuerzo	2
b) Similar al desayuno	4
c) Algún postre o fruta	3
d) Nada	1
<b>Lugar y/o ambiente</b>	
<b>20. ¿Dónde desayunas?</b>	
a) En ambulantes	1
b) Restaurante o similar	2
c) Casa	3
<b>21. ¿Dónde almuerzas?</b>	
a) En ambulantes	1
b) Restaurante	2
c) Casa	3

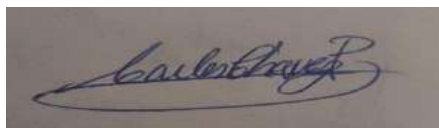
<b>22. ¿En qué lugar cenas?</b>	
a) En ambulantes	1
b) Cafetería de la Universidad y/o restaurante	2
c) Casa	3
<b>23. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos?</b>	
a) Menos de 10 minutos	1
b) De 10 min. a 20 minutos	2
c) Más de 20 minutos	3
<b>Frecuencia</b>	
<b>24. ¿Tomas desayuno todos los días?</b>	
a) Sí	3
b) No	1
c) A veces	2
<b>25. ¿Almuerzas todos los días?</b>	
a) Sí	3
b) No	1
c) A veces	2
<b>26. ¿Cenas todos los días?</b>	
a) Sí	3
b) No	1
c) A veces	2
<b>27. ¿Comes entre comidas del día?</b>	
a) Sí	3
b) No	1
c) A veces	2
<b>28. ¿Con qué frecuencia comes vísceras y/o mariscos a la semana?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>29. ¿Con qué frecuencia comes carnes blancas (pollo, pavita, pescado) a la semana?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>30. ¿Con qué frecuencia comes carnes rojas (res, cabrito, cerdo) a la semana?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	3

c) 3 o más veces	2
<b>31. ¿Con qué frecuencia comes fruta o postres a la semana?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>32. ¿Con qué frecuencia comes hortalizas a la semana?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>33. ¿Con qué frecuencia comes legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>34. ¿Con qué frecuencia a la semana tomas leche y derivados?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>35. ¿Con qué frecuencia semanal consumes cereales (pan, trigo, quinua)?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>36. ¿Con qué frecuencia semanal bebes gaseosas?</b>	
a) Nunca	3
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	1
<b>37. ¿Con qué frecuencia a la semana bebes jugos de frutas natural?</b>	
a) Nunca	1
b) 1 o 2 veces	2
c) 3 o más veces	3
<b>38. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?</b>	
a) Medio litro a 1 litro	1
b) 1,5 litros	2
c) Más de 1,5 litros	3

### Anexo 3. Confiabilidad del instrumentó

#### CONSTANCIA DE LA CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

Por medio de la presente hago constar que he revisado, con fines de confiabilidad, el instrumento “**Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024**”, en donde se realizó una prueba piloto en 30 estudiantes de la academia San Fernando- Huacho 2024-1, para el procesamiento se utilizó el Coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo como resultado que  $\alpha \geq 0.90$  lo cual es un valor cercano a la unidad, en la cual se deduce según el índice de consistencia del Alfa de Cronbach, que el instrumento es fiable, de tal manera hago constar que el instrumento es validado para su aplicación.



.....  
Carlos Chavez Pajares  
ING. INDUSTRIAL  
ID. DIR. 687/1

**Huacho, 5 de febrero del 2024**

## Anexo 4. Confiabilidad del instrumentó

### RELIABILITY

```

/VARIABLES=V1 V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V9 V10 V11 V12 V13
V14 V15 V16 V17 V18 V19 V20 V21 V22 V23 V24
V25 V26 V27 V28 V29 V30
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

## Fiabilidad

### Escala: ALL VARIABLES

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,903	30

## Anexo 5. Tabla Chi cuadrada

TABLA 5. DISTRIBUCIÓN JI-CUADRADA



Grados de libertad	$\alpha=.995$	$\alpha=.99$	$\alpha=.975$	$\alpha=.95$	$\alpha=.90$	$\alpha=.10$	$\alpha=.05$	$\alpha=.025$	$\alpha=.01$	$\alpha=.005$
1	0.0000	0.0002	0.0010	0.0039	0.0158	2.7055	3.8415	5.0239	6.6349	7.8794
2	0.0100	0.0201	0.0506	0.1026	0.2107	4.6052	5.9915	7.3778	9.2103	10.597
3	0.0717	0.1148	0.2158	0.3518	0.5844	6.2514	7.8147	9.3484	11.345	12.838
4	0.2070	0.2971	0.4844	0.7107	1.0636	7.7794	9.4877	11.143	13.277	14.860
5	0.4117	0.5543	0.8312	1.1455	1.6103	9.2364	11.070	12.833	15.086	16.750
6	0.6757	0.8721	1.2373	1.6354	2.2041	10.645	12.592	14.449	16.812	18.548
7	0.9893	1.2390	1.6899	2.1673	2.8331	12.017	14.067	16.013	18.475	20.278
8	1.3444	1.6465	2.1797	2.7326	3.4895	13.362	15.507	17.535	20.090	21.955
9	1.7349	2.0879	2.7004	3.3251	4.1682	14.684	16.919	19.023	21.666	23.589
10	2.1559	2.5582	3.2470	3.9403	4.8652	15.987	18.307	20.483	23.209	25.188
11	2.6032	3.0535	3.8157	4.5748	5.5778	17.275	19.675	21.920	24.725	26.757
12	3.0738	3.5706	4.4038	5.2260	6.3038	18.549	21.026	23.337	26.217	28.300
13	3.5650	4.1069	5.0088	5.8919	7.0415	19.812	22.362	24.736	27.688	29.819
14	4.0747	4.6604	5.6287	6.5706	7.7895	21.064	23.685	26.119	29.141	31.319
15	4.6009	5.2293	6.2621	7.2609	8.5468	22.307	24.996	27.488	30.578	32.801
16	5.1422	5.8122	6.9077	7.9616	9.3122	23.542	26.296	28.845	32.000	34.267
17	5.6972	6.4078	7.5642	8.6718	10.085	24.769	27.587	30.191	33.409	35.718
18	6.2648	7.0149	8.2307	9.3905	10.865	25.989	28.869	31.526	34.805	37.156
19	6.8440	7.6327	8.9065	10.117	11.651	27.204	30.144	32.852	36.191	38.582
20	7.4338	8.2604	9.5908	10.851	12.443	28.412	31.410	34.170	37.566	39.997
21	8.0337	8.8972	10.283	11.591	13.240	29.615	32.671	35.479	38.932	41.401
22	8.6427	9.5425	10.982	12.338	14.041	30.813	33.924	36.781	40.289	42.796
23	9.2604	10.196	11.689	13.091	14.848	32.007	35.172	38.076	41.638	44.181
24	9.8862	10.856	12.401	13.848	15.659	33.196	36.415	39.364	42.980	45.559
25	10.520	11.524	13.120	14.611	16.473	34.382	37.652	40.646	44.314	46.928
26	11.160	12.198	13.844	15.379	17.292	35.563	38.885	41.923	45.642	48.290
27	11.808	12.879	14.573	16.151	18.114	36.741	40.113	43.195	46.963	49.645
28	12.461	13.565	15.308	16.928	18.939	37.916	41.337	44.461	48.278	50.993
29	13.121	14.256	16.047	17.708	19.768	39.087	42.557	45.722	49.588	52.336
30	13.787	14.953	16.791	18.493	20.599	40.256	43.773	46.979	50.892	53.672
40	20.707	22.164	24.433	26.509	29.051	51.805	55.758	59.342	63.691	66.766
50	27.991	29.707	32.357	34.764	37.689	63.167	67.505	71.420	76.154	79.490
60	35.534	37.485	40.482	43.188	46.459	74.397	79.082	83.298	88.379	91.952
70	43.275	45.442	48.758	51.739	55.329	85.527	90.531	95.023	100.43	104.21
80	51.172	53.540	57.153	60.391	64.278	96.578	101.88	106.63	112.33	116.32
90	59.196	61.754	65.647	69.126	73.291	107.57	113.15	118.14	124.12	128.30
100	67.328	70.065	74.222	77.929	82.358	118.50	124.34	129.56	135.81	140.17

## Anexo 6. Carta de solicitud



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

*Unidad de Grados y Títulos*

*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

Huacho, 15 de abril 2024

### CARTA N°0015-2024-UGyT/FMH-UNJFSC

Dr. Abraham William García Chapoñan  
Director Académico del Centro Pre Universitario (CPU) - Huacho  
Presente. -

Es grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente y expresarle que la Unidad de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, está desarrollando "Modalidad Tesis con Fortalecimiento en Investigación Científica".

Los tesisistas: BRENDA LUCIA, GARCIA HUÁNUCO con DNI 72855458 y FRANK GUILMAR, JIMENEZ AZAÑERO con DNI 72864946, desarrollan el siguiente trabajo titulado: **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DEL CENTRO PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, HUACHO - 2024"**

Por lo que solicitamos a Ud. se le concedan, facilidades para realizar la aplicación de sus encuestas en el Centro Pre Universitario que usted dirige, consideramos que la investigación es nuestra mejor arma para mejorar la calidad de vida de las personas.

Agradeciendo la atención al presente, así como su contribución en la investigación y apoyo para exponer la realidad socio sanitaria de nuestra región, quedo de usted.

Atentamente;



UNIV. NAC. "JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN"  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

M.C. Miriam Milagros Noreña Lucho  
JEFA DE LA UNIDAD DE GRADOS Y TÍTULOS

Univ. Nac. José Faustino Sánchez Carrión  
CENTRO PREUNIVERSITARIO  
Evelyn Vanessa Tolentino García  
ASISTENTE ADMINISTRATIVO

MMNL/mfga  
C.c.: Archivo

Asimismo, Declaro conocer la Directiva N° 001-2020-UPyR (R.R. 0001-2020-UNJFSC) sobre Uso del Servicio de Correo electrónico Institucional y las Disposiciones dadas sobre Envío Virtual, Recepción y Trámite de Documentos; por lo que AUTORIZO se me NOTIFIQUE o remita cualquier información sobre el presente documento o expediente al correo electrónico institucional: [gyl.fmedicina@unjfsc.edu.pe](mailto:gyl.fmedicina@unjfsc.edu.pe); comprometiéndome a revisar diariamente el contenido de las bandejas de entradas de dicho correo institucional y en el acto enviar LA CONFIRMACIÓN de RECIBIDO CONFORME.

15/04/24  
3:30 pm





## Anexo 8. Constancia de ejecución del proyecto



*Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*  
**CENTRO PREUNIVERSITARIO**

### CONSTANCIA

EL DIRECTOR DEL CENTRO PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, DE HUACHO, QUIEN SUSCRIBE:

**HACE CONSTAR:**

Que, los Tesistas Srta. **GARCIA HUÁNUCO BRENDA LUCIA** y **JIMENEZ AZAÑERO FRANK GUILMAR**; han ejecutado la encuesta de su tesis titulada "**Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario, Huacho 2024**", con total aceptación y cumpliendo lo establecido en su plan de investigación. La investigación se ha desarrollado a través de encuesta con los estudiantes de esta institución. Asimismo, se le agradece por el aporte brindado en lo que respecta para el desarrollo de los estudiantes y por ende la localidad.

Se expide la presente, a solicitud de las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Huacho, 27 de febrero del 2024



Univ. Nac. José Faustino Sánchez Carrión  
CENTRO PREUNIVERSITARIO

Dr. Abraham William García Chopoñan  
DIRECTOR

## Anexo 9. Características sociodemográficas de los de estudiantes del Centro

### Preuniversitario de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho -2024.

Características sociodemográficas	Estado Nutricional			Total	%	
	PESO	TALLA	IMC			
Sexo	"Masculino"	2	130	19	151	55.1
	"Femenino"	1	96	26	123	44.9
Total		3	226	45	274	100
Edad	"15 a 20 años"	3	<b>220</b>	44	267	97.4
	"Mayores de 21 años"	0	6	1	7	2.6
Total		3	226	45	274	100
Situación	"Estudiante"	3	194	40	237	86.5
	"Trabaja y Estudia"	0	<b>32</b>	<b>5</b>	37	13.5
Total		3	226	45	274	100

### Anexo 10. Resultados en códigos de la investigación (base de datos Microsoft Excel)

EXCEL CUADRO TABLAS ORIGINAL (1) - Excel

Buscar

FRANK JIMENEZ

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

AG287

HÁBITOS ALIMENTARIOS

	Forma de consumo		Tipo de alimento								Lugar y/o ambiente					Frecuencia																
	P1	TOTAL	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL	P11	P12	P13	P14	P15	TOTAL	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	
1	3	3	2	4	4	2	1	2	3	3	3	24	4	3	3	2	2	14	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2		
2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	25	2	3	3	3	2	13	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3		
3	1	1	3	4	2	1	2	3	1	1	3	18	1	1	3	1	7	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	3	1	2	2	
4	3	3	1	4	4	1	3	2	3	3	2	23	2	3	2	3	3	13	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3		
5	3	3	3	4	4	2	3	1	2	1	2	22	4	3	3	3	3	16	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	
6	2	2	1	4	3	2	3	2	1	3	3	22	4	3	2	3	2	14	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
7	2	2	1	4	3	2	3	1	3	3	2	22	1	3	3	3	2	12	3	3	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	
8	3	3	3	1	4	2	3	2	1	3	3	22	2	3	3	3	2	13	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	
9	2	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	20	4	1	2	3	2	12	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	
10	3	3	3	4	1	2	3	2	3	3	2	23	4	3	3	3	3	16	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	
11	3	3	3	4	4	2	3	1	3	3	1	24	2	3	3	3	2	13	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	
12	3	3	3	2	4	1	3	2	3	1	2	21	2	1	2	2	9	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	
13	3	3	1	2	4	2	3	2	2	3	3	22	4	3	3	3	3	16	1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	
14	1	1	1	4	4	1	3	2	3	3	2	23	4	3	3	3	2	15	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	
15	3	3	2	4	2	1	2	3	3	4	2	23	4	3	3	3	3	16	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3
16	3	3	1	4	4	2	3	3	1	4	3	25	2	3	3	3	2	13	2	3	2	1	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2
17	3	3	3	4	2	2	3	2	1	3	3	23	4	3	3	3	3	16	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	2	2	2	
18	2	2	3	4	1	1	3	2	2	3	3	22	4	3	3	3	2	15	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	
19	1	1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	20	4	3	3	3	2	15	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	
20	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	24	2	3	3	3	3	14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
21	3	3	3	4	1	2	3	3	3	2	2	23	4	3	3	3	2	15	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	
22	1	1	3	4	4	2	3	1	3	4	2	26	4	3	3	3	3	16	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	
23	2	2	2	3	4	2	3	2	3	4	2	25	1	3	3	3	3	13	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	
24	1	1	2	4	4	1	3	2	3	3	3	25	1	3	3	3	2	12	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	
25	3	3	1	1	4	2	3	2	3	3	3	22	1	3	3	3	2	12	3	3	1	1	2	3	3	2	3	1	2	3	3	
26	2	2	1	2	4	1	1	3	2	1	2	17	1	3	3	3	3	13	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	
27	2	2	3	3	4	1	3	2	3	2	3	24	1	3	3	3	3	13	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	
28	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	2	24	3	3	3	3	2	14	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	
29	3	3	2	3	4	1	2	3	3	2	4	25	4	3	3	3	2	15	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	
30	3	3	2	4	4	1	3	2	3	2	3	23	1	3	3	3	3	13	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	
31	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	26	3	3	3	3	3	15	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
32	3	3	3	4	4	1	3	3	3	4	1	26	4	3	3	3	3	16	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	
33	2	2	2	4	3	2	3	1	3	1	1	20	3	3	3	3	3	15	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	3	1	
34	3	3	3	4	4	1	3	1	3	4	2	25	2	3	3	3	2	13	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	
35	1	1	3	4	2	2	2	2	3	3	3	24	3	2	3	1	2	11	1	2	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	
36	2	2	1	1	4	2	3	2	3	3	1	17	1	3	3	3	2	12	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	
37	1	1	2	1	4	4	3	2	1	1	3	22	4	3	3	3	2	15	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1	
38	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	26	4	3	3	3	3	16	3	3	3	2	3	3	1	1	3	2	3	3	3	
39	3	3	2	4	3	1	3	2	3	2	3	23	2	3	3	3	2	13	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
40	3	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	25	1	3	3	3	2	12	1	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	
41	1	1	3	4	4	2	3	1	3	1	2	23	4	3	3	3	3	16	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	
42	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	28	4	3	3	3	3	16	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	
43	1	1	2	3	2	2	3	2	1	1	3	19	2	3	3	3	2	13	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	

Hojas: Hoja1 DATOS SOCIODEMOGRA Resultados

Accesibilidad: es necesario investigar

29°C 23:57 19/04/2024

EXCEL CUADRO TABLAS ORIGINAL (1) - Excel

FRANK JIMENEZ

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

AG287

Puntuaje								VALORACION NUTRICIONAL				ESTADO NUTRICIONAL		
P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	TOTAL	TOTAL PUNTAJE	IMC	TOTAL	PESO	TALLA	IMC	
2	2	2	2	2	2	1	33	74	IMC de 32.4	3	81	1.58	32.4	
2	2	3	3	3	3	2	39	80	IMC de 23.6	1	65	1.66	23.6	
2	3	1	2	2	1	1	25	51	IMC de 22.7	1	60	1.63	22.7	
2	2	2	2	3	2	2	36	77	IMC de 24.5	1	66	1.64	24.5	
1	2	2	3	2	2	2	36	77	IMC de 25.7	2	71	1.66	25.7	
2	2	2	3	2	2	3	36	74	IMC de 22.4	1	60	1.64	22.4	
1	2	2	3	3	2	3	37	73	IMC de 22.5	1	61	1.65	22.5	
2	2	2	2	3	2	2	36	74	IMC de 24.1	1	66	1.65	24.1	
3	2	2	3	2	2	2	37	71	IMC de 25.1	2	70	1.67	25.1	
3	2	2	3	2	2	3	39	81	IMC de 25.7	2	65	1.59	25.7	
2	2	2	2	3	3	1	36	76	IMC de 20.3	1	65	1.79	20.3	
2	2	2	2	3	2	2	34	67	IMC de 24.2	1	64	1.63	24.2	
2	2	2	2	3	2	2	34	75	IMC de 24.2	1	64	1.63	24.2	
2	3	2	3	3	2	3	40	79	IMC de 20.7	1	65	1.77	20.7	
3	2	1	2	3	3	1	33	75	IMC de 20.9	1	65	1.76	20.9	
3	3	2	3	2	3	2	33	74	IMC de 20.9	1	65	1.76	20.9	
2	2	1	2	2	2	1	24	66	IMC de 24.3	1	66	1.65	24.3	
2	3	2	2	3	2	2	36	77	IMC de 22.8	1	60	1.62	22.8	
2	3	2	3	2	3	2	37	73	IMC de 26.4	2	73	1.66	26.4	
2	2	2	2	2	3	2	36	79	IMC de 25.5	2	69	1.64	25.5	
3	2	3	2	1	2	2	36	77	IMC de 22.2	1	59	1.63	22.2	
2	3	2	2	3	3	2	37	80	IMC de 22.5	1	59	1.62	22.5	
2	2	2	2	3	2	2	33	73	IMC de 24.3	1	66	1.65	24.3	
2	2	1	2	2	3	2	33	71	IMC de 23.1	1	65	1.68	23.1	
3	3	1	2	3	1	2	33	70	IMC de 21.5	1	58	1.64	21.5	
2	3	3	3	3	1	2	37	69	IMC de 21.7	1	58	1.63	21.7	
2	2	2	2	3	3	1	34	73	IMC de 35.9	3	82	1.58	32.7	
3	3	2	2	3	2	2	37	78	IMC de 17.5	0	60	1.75	19.5	
3	3	2	3	2	3	2	37	80	IMC de 26.7	2	67	1.58	26.7	
2	2	2	3	3	2	3	35	74	IMC de 23.8	1	59	1.57	23.8	
2	2	2	3	2	2	2	35	79	IMC de 24.7	1	66	1.63	24.7	
2	3	2	3	2	2	1	37	82	IMC de 22.1	1	59	1.63	22.1	
1	2	1	3	1	3	3	35	72	IMC de 23.2	1	65	1.67	23.2	
1	2	3	3	2	2	2	35	76	IMC de 23.3	1	65	1.67	23.3	
3	3	1	2	2	3	2	31	67	IMC de 19.1	0	61	1.76	19.8	
2	2	2	2	1	1	1	29	60	IMC de 24.2	1	66	1.65	24.2	
2	3	2	3	1	3	1	35	73	IMC de 21.3	1	58	1.65	21.3	
3	1	1	3	3	3	2	35	80	IMC de 28.4	2	68	1.60	26.4	
2	2	2	3	2	2	3	36	75	IMC de 20.9	1	59	1.68	20.9	

Hoja1 DATOS SOCIODEMOGRA Resultados

Accesibilidad: es necesario investigar

23:58 19/04/2024



análisis de hábitos alimentarios.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Forma_de_...	Numérico	8	0	¿Cómo te gust...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
2	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Qué tipo de b...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
3	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Qué ingieres ...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
4	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Qué tipo de al...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
5	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Qué tipo de c...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
6	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Qué tipos de l...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
7	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Consumes ho...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
8	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Consumes fru...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
9	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Qué líquidos c...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
10	Tipo_de_ali...	Numérico	8	0	¿Consumes alg...	Ninguna	Ninguna	2	Derecha	Escala	Entrada
11	Lugar_y_o_...	Numérico	8	0	La cena que in...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
12	Lugar_y_o_...	Numérico	8	0	¿Dónde desayu...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
13	Lugar_y_o_...	Numérico	8	0	¿Dónde almuer...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
14	Lugar_y_o_...	Numérico	8	0	¿En qué lugar ...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
15	Lugar_y_o_...	Numérico	8	0	¿Cuánto tiemp...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
16	Frecuencia1	Numérico	8	0	¿Tomas desay...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
17	Frecuencia2	Numérico	8	0	¿Almuerzas to...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
18	Frecuencia3	Numérico	8	0	¿Cenas todos l...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
19	Frecuencia4	Numérico	8	0	¿Comes entre ...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
20	Frecuencia5	Numérico	8	0	¿Con qué frecu...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
21	Frecuencia6	Numérico	8	0	¿Con qué frecu...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
22	Frecuencia7	Numérico	8	0	¿Con qué frecu...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
23	Frecuencia8	Numérico	8	0	¿Con qué frecu...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
24	Frecuencia9	Numérico	8	0	¿Con qué frecu...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada
25	Frecuencia10	Numérico	8	0	¿Con qué frecu...	Ninguna	Ninguna	3	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

0:02 20/04/2024

## Anexo 12. Matriz de consistencia

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024?</p> <p><b>Problemas específicos</b> Cuál es la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Cuál es el tipo de alimento de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Cuál es el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Cuál es la frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Identificar el tipo de alimento de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Identificar el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Identificar la frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.</p> <p><b>Hipótesis Estadísticas</b> Ha: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. H0: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Hábitos alimentarios Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma de consumo</li> <li>- Tipo de alimento</li> <li>- Ambiente de alimentación</li> <li>- Frecuencia</li> </ul> <p><b>Variables</b> <b>Variable 2:</b> Estado nutricional Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talla</li> <li>- Peso</li> <li>- Índice de masa corporal (IMC)</li> </ul>	<p><b>Tipo de estudio:</b> Estudio de tipo básico, porque tiene como objetivo principal ampliar el conocimiento teórico y conceptual en un campo específico y de corte transversal, debido a que la información se obtuvo en un tiempo determinado</p> <p><b>Sujetos de estudio:</b> 1894 estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario.</p> <p><b>Criterio ético y rigor científico:</b> Principio de respeto a las personas, beneficencia, consentimiento informado y justicia.</p>

### Anexo 13. Resultados de la prueba de hipótesis específicas

**Tabla 7.**

*Relación entre la forma de consumo de los alimentos de los hábitos alimentarios y el estado nutricional*

		<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	
Prueba Chi- cuadrado	<b>LA FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN EL HÁBITO ALIMENTARIO</b>	Xo <sup>2</sup>	8,333
		gl	2
		Sig. asintótica	0,005
		N	274

**Fuente:** Datos extraídos del programa SPSS 25

La forma de consumo de los alimentos asociado al estado nutricional adquiere para  $Xo^2 = 8,333 > 5,9915$  (Según Tabla Chi-cuadrada) y valor de significancia 0,005 menor 0,05. Se concluye, que, si existe relación significativa la forma de consumo de los alimentos según hábito alimentario relacionado al estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Por ende, la forma de consumo de los alimentos en los estudiantes puede variar, y está influenciada por diversos factores, pero cuando es la ingesta de frutas y verduras en sus alimentos, nutrientes y minerales, estos fortifican el estado nutricional del día.



**Tabla 8.***Relación entre el tipo de alimento de los hábitos alimentarios y el estado nutricional*

		EL ESTADO NUTRICIONAL	
Prueba Chi-cuadrado	<b>EL TIPO DE ALIMENTO EN EL HÁBITO ALIMENTARIO</b>	Xo <sup>2</sup>	6,369
		gl	2
		Sig. asintótica	0,043
		N	274

**Fuente:** Datos extraídos del programa SPSS 25

El tipo de alimento asociado al estado nutricional, logra para  $Xo^2 = 6,369 > 5,9915$  (Según Tabla Chi-cuadrada) y valor de significancia 0,043 menor 0,05. Se concluye, que, si existe relación significativa el tipo de alimento según hábito alimentario relacionado con estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Se observa, que una alimentación saludable y equilibrada, promueve el consumo de alimentos nutritivos y evita un consumo excesivo de alimentos procesados y ricos en azúcar refinada, esto favorece un buen estado nutricional.

**Tabla 9.***Relación entre el ambiente de alimentación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional*

		<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	
Prueba Chi- cuadrado	<b>EL AMBIENTE DE ALIMENTACIÓN DEL HÁBITO ALIMENTARIO</b>	Xo <sup>2</sup>	7,082
		gl	2
		Sig. asintótica	0,010
		N	274

**Fuente:** Datos extraídos del programa SPSS 25

El ambiente de alimentación asociado al estado nutricional consigue un  $Xo^2 = 7,082 > 5,9915$  (Según Tabla Chi-cuadrada) y valor de significancia 0,010 menor 0,05. Se concluye, que, si existe relación significativa en el ambiente de alimentación según hábito alimentario relacionado con estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. En consecuencia, un ambiente alimentario del hogar, que incluya la disponibilidad de alimentos saludables, permitirá la elección por el consumo de frutas y verduras, esto logrará un buen estado nutricional para los estudiantes.

**Tabla 10.***Relación entre la frecuencia de alimentación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional*

		<b>EL ESTADO NUTRICIONAL</b>	
Prueba Chi-cuadrado	<b>LA FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN EN EL HÁBITO ALIMENTARIO</b>	Xo <sup>2</sup>	8,920
		gl	2
		Sig. asintótica	0,018
		N	274

**Fuente:** Datos extraídos del programa SPSS 25

La frecuencia de alimentación asociado al estado nutricional obtiene  $Xo^2 = 8,920 > 5,9915$  (Según Tabla Chi-cuadrada) y valor de significancia 0,018 menor 0,05. Se concluye, que, si existe relación significativa la frecuencia de alimentación según hábito alimentario relacionado con el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Por ende, el consumo frecuente de alimentos poco saludables, como refrescos y alimentos ricos en azúcar refinada, se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

Anexo 14. Resultados de la investigación (fotografías)





---

DRA. JULIA ROSA, CHÁVEZ PAJARES

**ASESOR**

---

M(A). GLADIS JANE, VILLANUEVA CADENAS

**PRESIDENTE**

---

M.C EDGAR IVÁN, VALLADARES VERGARA

**SECRETARIO**

---

LIC. SILVIA ISABEL, CHIRITO LAURENCIO

**VOCAL**