

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**Factores asociados a los hábitos alimenticios en
estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro,
Huaraz. 2017**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería

Autora:

Cochachin Cadillo, Carla Maritza

Asesor:

Soto García, Yrma Rosario

Huaraz – Perú

2017

Palabras claves:

Tema: Factores – Hábitos Alimenticios

Especialidad: Enfermería

Key Words

Theme: Factors Feeding Habits

Specialty: Nursing

Línea de investigación: Salud Pública

Titulo

Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería.

Universidad San Pedro, Huaraz. 2017

Resumen

El presente trabajo de investigación titulada Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017, tiene como objetivo determinar los Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad san Pedro, Huaraz. 2017. La población de este estudio es de 115 estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, la muestra fue de 89 estudiantes de la escuela de enfermería que cumplan los criterios de inclusión establecidos. La metodología que se usará de tipo cuantitativo, correlacional, transversal de diseño no experimental. El instrumento que se usará para la variable hábitos alimenticios es el cuestionario elaborado por Monge Di Natale, (2007); instrumento válido. Para el procesamiento de datos se empleará el programa Microsoft Excel

Abstract

The present research work entitled Factors Associated with Dietary Habits in Nursing Students. San Pedro University, Huaraz. 2017, aims to determine the Factors Associated with Dietary Habits in Nursing Students. San Pedro University, Huaraz. 2017. The population of this study is 115 Nursing students from San Pedro University. The sample was 89 nursing school students who met the established inclusion criteria. The methodology that will be used of quantitative, correlational, transversal type of non-experimental design. The instrument that will be used for the variable food habits is the questionnaire prepared by Monge Di Natale. (2007); valid instrument. The Microsoft Excel program will be used for data processing.

Índice

Palabra clave	ii
Título	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Índice de contenido	vi
I. Introducción	7
1.1 Antecedentes	7
1.2 Fundamentación Científica	10
1.3 Justificación	26
1.4 Problema	26
1.5 Operacionalización de variables	27
1.6 Hipótesis	28
1.7 Objetivo	28
II. Metodología de la Investigación	29
2.1 Tipo y Diseño de Investigación	29
2.2 Población y Muestra	29
2.3 Técnicas e instrumentos de investigación	30
2.4 Procesamiento y análisis de la información	31
2.5 Protección de los derechos humanos de los sujetos en estudio	31
III. Resultados	32
IV. Análisis y Discusión	34
V. Conclusiones y Recomendaciones	36
5.1 Conclusiones	36
5.2 Recomendaciones	36
Referencia bibliográfica	38
Agradecimiento	41
Anexos	42

I. Introducción

1.1. Antecedentes

Ámbito Internacional

Laguano y Gómez (2014) en Colombia en su estudio denominado Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa tuvo como objetivo determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería de la universidad de cooperativa. Realizó su estudio en una población de 154 estudiantes de enfermería su estudio fue de tipo descriptivo transversal utilizó el instrumento encuestas (Nola Pender). Concluye que las etapas universitarias intervienen diferentes factores para mantener una vida saludable, en los estudiantes de enfermería los hábitos saludables no son realizados de forma rutinaria considerándose estos como no saludable según el propuesto de Nola Pender.

Ámbito Nacional

Monge (2007) en Lima en su estudio hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. tuvo como objetivo identificar las características de los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM. El presente estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 39 internos de enfermería .La técnica fue la entrevista, y el instrumento el cuestionario .Los resultados fueron: Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de un total del 100% (39), 58.97%(23) tiene hábitos alimenticios inadecuados y 41.03% (16) tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto al índice de masa corporal, 84.62%(33) presenta un índice de masa corporal normal, el 2.56%(1) presenta bajo peso y el 12.82% (5) presenta sobrepeso; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal

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

Solís (2016) en Huancayo en su estudio hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la institución educativa estatal 09 de julio del distrito de concepción en el año 2015. Tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la institución educativa estatal 09 de julio de la provincia de concepción en el año 2015. Estudio una población de 231 estudiantes su estudio fue de tipo correlacional. El instrumento utilizado fue un cuestionario de hábitos alimentarios previamente validados y analizados en su confiabilidad concluye que estadísticamente que los hábitos alimentarios y el estado nutricional según índice de masa corporal de los adolescentes de la institución educativa 09 julio están relacionado significativamente. Afirmación que se hace mediante la prueba chi cuadrado de independencia. Con un nivel de significación $\alpha=0,05$ y un grado de libertad. Según los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los adolescentes de la Institución Educativa "09 de Julio" de la provincia de Concepción, se afirma que el 69,27% porcentaje de evaluados presenta un estado nutricional adecuado además de buenos hábitos alimentarios y el 5,19% presenta un estado nutricional inadecuado, cómo también malos hábitos alimentarios.

Arévalo y Castillo (2011) en Tarapoto – Perú en su estudio relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la institución educativa N 065 José Enrique Celis bardales. Mayo – Diciembre 2011 tuvo como objetivo conocer la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de los escolares de la Institución Educativa José Enrique Celis Bardal, ubicado en el

distrito de Tarapoto. Estudio una población de 63 alumnos. Realizó un estudio de tipo correlacional con enfoque cuantitativo. El instrumento fue diseñado por los autores. Se realizó una hoja de registro concluye que el estado nutricional no tiene una relación significativa con el rendimiento académico. En los resultados se observó que el estado nutricional de los escolares de la I. E. José Enrique Celis Bardales; el 42.9% presentaron Bajo Peso, el 39.7% un estado nutricional dentro de los parámetros normal, el 15.9% presentaron sobrepeso y solo el 1.6% presentaron Obesidad, El nivel del rendimiento escolar indican que el 57.1% presentaron un alto rendimiento académico en la asignatura de arte, mientras que en las demás asignaturas presentaron un rendimiento académico regular. Al relacionar el estado nutricional y el rendimiento escolar por asignaturas de escolares, se observó que el 42.9% presentaron un estado nutricional con Bajo Peso, y a su vez presentaron un rendimiento. Mientras que el 39.7% presentaron un estado nutricional dentro de los parámetros normales, con un rendimiento académico también regular, y el 15.9% de los escolares que presentaron sobrepeso, presentaron también un rendimiento académico regular, y solo el 1.5% de los escolares que presentaron obesidad también presentaron un rendimiento académico regular.

Ortiz y Sandoval (2015) en Trujillo en su estudio índice de masa corporal y practica de estilos de vida saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en el Trabajo Industrial – La Esperanza 2015. Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y prácticas de vida estilos saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en el Trabajo Industrial – La Esperanza 2015. Estudio una población de 89 estudiantes. Realizó un estudio de descriptivo correlacional de corte transversal, utilizo el instrumento sobre la práctica de estilos saludable concluye que no existe relación entre dichas variables, es decir no se correlaciona significativamente, pero si inversamente, aceptando la hipótesis nula.

En el ámbito local no se reportan casos referentes al estudio

1.2. Fundamentación Científica

Factores: Son aquellos elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos. Un factor es lo que contribuye a que se obtenga determinados resultados al caer sobre la responsabilidad de la variación o de los cambios

Hábitos: Conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamiento, que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten en el estado de salud, nutrición y bienestar. (Paccor2012)

La alimentación: Es el proceso consiente y voluntario, en el que los seres humanos toman varios tipos de alimentos con el objetivo de recibir nutrientes para sobrevivir, esos nutrientes son los q conforman energía y proveen al organismo elementos necesarios para sobrevivir y funcionar correctamente. (González2014)

La alimentación es un aspecto fundamental en la vida humana, ya que ayuda a cumplir con las necesidades del crecimiento, obtención de energía y buena salud. Gran parte del bienestar se encuentra en una buena nutrición, para eso son importantes todas las comidas. Incluida el desayuno, que muchas veces olvidan, pero es un hábito necesario y beneficioso.

La alimentación influye en el ser humano tanto en el desarrollo físico como psíquico. Alimentarse es un proceso voluntario que consiste en seleccionar desde el medio los alimentos que constituirán la dieta e ingesta. El ser humano no solo come para satisfacer una necesidad biológica; si no que al mismo tiempo busca satisfacer otras como: proporcionar placer, facilitar la convivencia, compartir con los semejantes, etc. Nutrirse es un proceso que ocurre después que los alimentos son ingeridos y dice relación con la utilización de nuestro organismo de los nutrientes, ya sea para reparar o formar estructuras como proporcionar energía, o para que participen en procesos metabólicos, por lo tanto, es un proceso ajeno a nuestra voluntad. (Guerrero 2005).

La Nutrición: Es uno de los factores que se encuentra más íntimamente relacionado con la salud, al igual que la herencia, el clima, la higiene, y el ejercicio físico. En el campo biológico la nutrición adecuada promueve el desarrollo y el crecimiento óptimo del organismo, así como el funcionamiento armónico de los sistemas. Acosta (2007),

En la esfera psicológica, la nutrición fomenta el equilibrio, tanto de las funciones psicológicas simples como de las complejas (aprendizaje, memoria, motivación y percepción), por otro lado, la nutrición es el proceso mediante el cual el organismo toma los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos involuntarios, como la digestión u absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo. (Gonzales 2014).

Nutrientes: Son sustancias químicas que forman parte los alimentos. El organismo los utiliza para su desarrollo, mantenimiento y funcionamiento. Además, proporcionan energía al cuerpo. La cantidad de sustancias nutritivas que posee cada alimento varía en función de cada producto. Algunos alimentos son más ricos que otros en determinadas sustancias nutritivas. (Espinoza 2016)

Nutrientes esenciales: Se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal. Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrólitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas. (Según Gonzales 2014),

Funciones de los nutrientes: Las funciones de las diversas categorías de nutrientes se describen a continuación.

Carbohidratos: También se les llama carbohidratos, glúcidos o azúcares, debido al sabor dulce de algunos de ellos. Su función principal es la de aportar energía al organismo. Se encuentran en alimentos básicos que han constituido la base de la alimentación de la humanidad a lo largo de la historia: cereales, legumbres, tubérculos, frutas, verduras y hortalizas, lácteos, alimentos manufacturados (bollería, pastelería, refrescos, chucherías, chocolates, etc.). Una dieta recomendable contiene alrededor de 60% de su energía en forma de hidratos de carbono, de los cuales solo el 10% debe provenir de azúcar refinado. Algunos productos expresan la cantidad de azúcar y de almidón, pero la mayoría incluye sólo la cantidad total de hidratos de carbono. Las principales fuentes son los cereales y tubérculos. (Álvarez y Bendezu2011).

- Proteínas: Se encuentran en todo el organismo, en el músculo, en el hueso y en los líquidos corporales. Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos, pero especialmente en algunos momentos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia), en los cuales los requerimientos son mayores debido al aumento en la formación de tejidos. Todas las proteínas se forman a partir de la unión de 20 aminoácidos. Se encuentran en alimentos de origen animal (como los huevos, carnes y pescados o la leche y sus derivados), y en algunos de origen vegetal (legumbres, cereales o frutos secos). Entre 10 y 15% del total de la energía que consumimos debe provenir de las proteínas. Las fuentes principales son las leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos) y los alimentos de origen animal. Los adultos sanos necesitan entre 46 a 56 grs de proteínas por día según si es mujer u hombre respectivamente. (Alvares y Andaluz2015).
- Grasas: Constituyen el nutriente energético por excelencia. Además, suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas A, D, E y K. Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de

su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud. (Según Aguilar 2015),

- **Minerales:** Son necesarios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales, además de que participan en procesos tales como acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. Estos nutrientes minerales, que deben ser suministrados en la dieta, se dividen en dos clases: macroelementos, tales como calcio, fósforo, magnesio, sodio, hierro, yodo y potasio; y microelementos, tales como cobre, cobalto, manganeso, flúor y cinc
- **Vitaminas:** Son nutrientes esenciales, ya que no pueden sintetizarse en el organismo y han de ser ingeridos con la dieta. Su función principal es la de regular reacciones metabólicas que tienen lugar en el organismo. Son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales. Se clasifican en Vitaminas Liposolubles y Vitaminas Hidrosolubles. (Bacera 2015).
- **Fibra:** Desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular los movimientos intestinales. Por ello la fibra está indicada en casos de estreñimiento. También existe una asociación entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer y las poblaciones que tienen dietas pobres en fibras. Los alimentos ricos en fibra tienen un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad. Se recomienda un consumo de 25 a 35 g al día. Entre los alimentos que son buena fuente de fibra se encuentran los cereales integrales, las frutas y las verduras.

Hábitos Alimenticios: Se le relacionan con un sin número de factores como lo es el número de comidas al día, los horarios para comer, los alimentos que se consumen con más frecuencia, los acentos sensoriales conocidos (como sabor,

color, aroma, textura, temperatura), los hábitos de higiene, de compras y de almacenamiento. Los factores que se han detectado como determinantes de los hábitos han sido numerosos y pertenecen tanto a la psicología del individuo como a su entorno familiar, social y físico. Los hábitos alimenticios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una persona, población o de una región, la producción y disponibilidad de los alimentos, así como las creencias y sin olvidar a los medios de comunicación. (Ramírez 1998)

Es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que se almacena, prepara, distribuye y consume. Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación. (Monge, 2007).

Por otra parte, Rojas. (2003) define que los hábitos alimentarios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aportan al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

La formación de hábitos alimentarios se adquiere desde los primeros años de vida, ya que en esta etapa los niños imitan a las personas de su entorno tomándolas como modelos.

- Los hábitos alimentarios no son universales, se ven influenciados por diversos factores.
- Los hábitos pueden ser racionalmente modificados para mejorar el estado de salud.

- Se deben desarrollar actitudes positivas para incorporar nuevos alimentos y así lograr una alimentación más variada

Según Cedeño y Cevallos. (2014) Los hábitos alimenticios son un proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos, culturales y otros, de tal modo que no sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo; encontrando así los factores por los que están influidos los hábitos alimenticios entre los cuales tenemos; situación geográfica, clima, vegetación, costumbres, experiencias, capacidad de adquisición, forma de selección de los alimentos, forma de preparación de los alimentos y forma de consumo, así lo sostiene.

Según Becerra, (2015). Dentro de los hábitos alimentarios que frecuentemente se observan en estudiantes universitarios, se encuentra la omisión de tiempos de comida, especialmente el desayuno, y el aumento en el consumo de comidas rápidas. El cambio de estos hábitos se ve afectado por la disminución de la influencia de la familia sobre la selección de alimentos, la presión por parte de los compañeros, la mayor exposición a los medios de comunicación, la mayor capacidad para el gasto discrecional y el incremento en las responsabilidades, que limitan el tiempo para el consumo de una alimentación saludable.

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos, se configuran en la infancia y se asientan a lo largo de la vida y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas, etc. y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas. están

influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (Mierlo y Pincicoli, 2012)

La Organización Mundial de la Salud considera a la adolescencia como el periodo que comprende de los 10 a los 19 años de edad; su inicio se relaciona con el comienzo de la pubertad y la aparición de las características sexuales secundarias y termina con el cese del crecimiento somático. Durante esta etapa se aumenta alrededor del 17% y 50% de la talla y peso final, respectivamente. Asimismo, aumentan las necesidades de energía y de nutrientes proteínas, calcio, hierro y zinc debido al empuje del crecimiento, la maduración sexual, los cambios en la composición corporal, la mineralización esquelética y la variación de la actividad física.

El cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, los cuales se encuentran en una gran variedad de alimentos. Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes, pero no hay un solo alimento que tenga todos los nutrientes que se necesitan. Por ejemplo:

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

En conclusión, una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el

funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo.

- Factores Geográficos: Las sociedades viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. Esto se debe a que en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, la tierra y el agua les ofrecen diferentes alimentos.
- Factores Culturales: La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como la familia, escuela e iglesia. Las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas.
- Factores Sociales: El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, sindicato y otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social.
- Factores Educativos: El nivel educativo ha influenciado el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el grado de escolaridad de las personas y familias. No han sido únicamente los

patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado.

- Factores Económicos: El alza del costo y la escasez de víveres han hecho sentir su impacto en las comunidades y los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos se ha acentuado aún más, ya que para los primeros las limitaciones para adquirir comidas diferentes y de origen animal son cada día mayor.
- Factores Psicológicos: Las creencias y hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicológico-social. La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Suponiendo que el individuo haya sido motivado a través de diferentes medios para cambiar su conducta en cuanto a sus creencias y hábitos alimentarios, éstos quedarán afectados por el conocimiento adquirido. En este caso el individuo necesita información para elegir los tipos y las cantidades apropiadas de alimento. Así pues, aunque saber algo de nutrición es indispensable para realizar el cambio deseado, la información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo.
- Factores sociales a nivel del Hogar: Según Rico, y Escobar (2013), Las conductas alimentarias también están fuertemente ligadas a los agrupamientos sociales. En los hogares puede haber cierta resistencia para alcanzar las actuales recomendaciones dietéticas si distintos miembros de la familia comen cosas diferentes a distintas horas. Se ha demostrado que el núcleo familiar juega un papel importante en el desarrollo de los patrones alimentarios. Se considera que las madres tienen una mayor influencia que otros miembros de la familia debido a su papel en la crianza

y alimentación, el control sobre las actividades con los alimentos en el hogar y la presencia a la hora de la comida.

Los hábitos alimentarios familiares también están influidos por patrones culturales en la preferencia y el consumo, la disponibilidad de alimentos en el hogar y los factores genéticos. Factores en competencia que influyen en la alimentación familiar incluyen los alimentos consumidos fuera del hogar, los cuales son más probables que sean influenciados por otros factores.

Pirámide alimentaria

Nos enseña la gran variedad de alimentos que pueden y deben ser consumidos por las personas, además las cantidades proporcionales en que deben ser consumidos en forma diaria para que su organismo se mantenga en forma adecuada y pueda realizar todas sus funciones en forma normal.

El agua: Es el elemento más importante del ser humano. El hombre puede vivir varios días sin comer, pero si no ingiere agua muere en pocos días. Si no hay agua, no hay vida, debido a que ella está relacionada con todas las funciones que se llevan a cabo en el organismo. El agua se encuentra en prácticamente todas las partes del cuerpo: órganos, músculos, piel, etc. Más de la mitad de él está compuesto de agua. La ingestión de 1,5 a 2 litros de agua es la cantidad recomendada. Recientes estudios han mostrado que tomarla en las cantidades recomendadas, ayuda al ser humano en la prevención del cáncer. La explicación es que el agua ayuda a que las sustancias de deshecho que producen las células sean eliminadas. Si al hábito de ingerir abundante agua, se le agrega, comida saludable, relajación y ejercicio, las posibilidades de prolongar una vida placentera y productiva.

Primer grupo de alimentos: Contiene alimentos con alto contenido de carbohidratos que son la fuente más importante de energía y fibra. Aquí se encuentran los cereales como el maíz, cebada, arroz y avena principalmente, los

granos andinos como la kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco, mashua, y raíces como el camote, arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles y otras. Este grupo de alimentos debe consumirse entre 4 a 5 veces por día: en el desayuno, a media mañana, almuerzo, media tarde y comida preferentemente.

Segundo grupo: Se encuentran las frutas y verduras, caracterizándose por contener principalmente vitaminas antioxidantes, entre ellas la vitamina A (que además es necesaria para formar defensas) y la vitamina C (que, entre otras funciones, aumenta la absorción de hierro y otros micronutrientes). Este grupo de alimentos debe consumirse como mínimo tres veces por día.

Tercer grupo: Representan alimentos con proteínas de alto valor biológico, como gallina, sangrecita, pescado, entre otros. Deben ser consumidos dos veces por día, además de otros tipos de proteína de origen animal, que pueden ser consumidos una vez por día (queso y leche).

Cuarto grupo: Alimentos que se encuentra en la punta de la pirámide. Son los alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares simples. Por su ubicación en la pirámide, este grupo de alimentos debe consumirse en cantidad reducida y solo algunas veces. Los alimentos que se encuentran en este grupo son mantequilla, margarina, grasa de cerdo, aceites, golosinas, gaseosas, caramelos, entre otros.

Hábitos alimentarios saludables: Incluyen comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcar sólo en muy pocas cantidades. Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludables y funcionar adecuadamente, algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes, pero no hay un solo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. (Cervera, 2014)

Solís (2016), refiere que mantener hábitos alimentarios saludables en nuestra vida es fundamental para tener un individuo sano y una sociedad sana, se estima que el 30% y el 40% de las comidas de los adolescentes es fuera de sus hogares, lo

que hace imposible a los padres controlar la alimentación de sus hijos, por eso es tan importante la educación nutricional y la creación de estos hábitos, para que se puedan mantener tanto fuera como dentro del ámbito familiar acompañando al individuo durante toda su vida. Los buenos hábitos alimenticios, permiten llevar una vida sana y equilibrada, que es capaz de expresarse positivamente en cuanto se refiere al rendimiento en toda la extensión de la palabra, y en el estudio, con mayor fuerza. (Carmen Meraz (2001).

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad o alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales. Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños. Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares. Variada, Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrientes que contiene.

Hábitos alimenticios no saludables: Los jóvenes son un grupo altamente expuesto a adquirir algunos malos hábitos de alimentación. Ello, debido a que están sometidos a factores que facilitan estas prácticas, como la falta de tiempo para almorzar, malos hábitos adquiridos desde la casa, pocas opciones de comida saludable en los lugares de estudio y la facilidad que les otorga el entorno para consumir comida chatarra. De hecho, cada vez es más frecuente observar en las cercanías de los universitarios carritos que venden salchichas o papas fritas, y locales especializados en comida chatarra.

Comida Chatarra: Se usa para describir a los alimentos con poca cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra, estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida y numerosos aditivos alimentarios, glutamato mono sódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario). Jiménez (2010)

La comida rápida es un estilo de comida que actualmente se consume con gran frecuencia. Está basada en menús de fácil preparación y obtención, fieles virtudes para un amplio estereotipo de consumidores.

Según Cabrera Molina (2007), estos grupos de consumidores, sumado a un estilo de vida sedentario, hacen que exista una relación directa entre este tipo de comidas y la obesidad. Las comidas rápidas se vuelven perjudiciales cuando se convierten en un hábito, ya que el exceso de las mismas provoca un exceso de energía, favoreciendo o promoviendo el incremento de peso corporal.

Para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, la alimentación normal del ser humano debe proporcionarse en una cantidad acorde con edad, sexo y actividad física, manteniendo una proporción adecuada tanto de macronutrientes como de micronutrientes.

Leyes de la Alimentación

Pedro Escudero, pionero de la alimentación cinética en América del sur, resumió en cuatro leyes los requisitos de la alimentación correcta. Entre ellas se encuentran:

- Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades energéticas o calóricas. Debe haber un equilibrio entre los ingresos y egresos de alimentos.
- Ley de la calidad: Se debe proveer al organismo de todos los nutrientes esenciales, que son aportados por los distintos tipos de alimentos.
- Ley de la armonía: Los distintos alimentos deben guardar una relación proporcional en cantidad, para evitar excesos o deficiencias.
- Ley de la adecuación: La dieta debe adecuarse a las necesidades de cada individuo, según su edad, sexo, tipo de trabajo, estado de salud, La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir: debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Alimentación saludable en estudiantes universitarios

Morocho y Tómalá (2013) Refiere que la adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Paccor (2012). Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responden a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo, se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud³¹. embarazo, el clima en que vive, etc.

La juventud constituye un período de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda

familiar, configuran un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo; es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.). Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio. Realizan numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia. (Hernández y Jaramillo, 2016)

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

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

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

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

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B que protege el sistema nervioso, y por tanto mejora la salud emocional. Quienes tienen bajos niveles de esta vitamina son más propensos a sufrir episodios de tristeza.

Esta principalmente en verduras de hoja verde, como la espinaca, brócoli, palta, lentejas, cereales integrales, naranja y pavo.

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

Teorías que sustentan el presente trabajo de investigación

Teoría de Maslow

La escala de las necesidades se describe como una pirámide de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como «necesidades de déficit» (deficitneeds o D-needs) (primordiales); al nivel superior lo denominó por última vez «autorrealización», «motivación de crecimiento», o «necesidad de ser» (beingneeds o B-needs). La idea básica es: sólo se atienden necesidades superiores cuando se han satisfecho las necesidades inferiores, es decir, todos aspiramos a satisfacer necesidades superiores. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. Según la pirámide de Maslow se considera.

Necesidades básicas: Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis (referentes a la supervivencia): Necesidad de respirar, beber agua (hidratarse) y alimentarse; necesidad de dormir (descansar) y eliminar los desechos corporales; necesidad de evitar el dolor; necesidad de mantener la temperatura corporal, en un ambiente cálido o con vestimenta.

1.3. Justificación de la investigación

El presente estudio nos permitirá conocer los hábitos alimenticios, de los estudiantes de enfermería.

Desde el punto de vista académico, los resultados de esta investigación permitirán que los estudiantes de Enfermería conozcan la importancia de los hábitos alimenticios durante el tiempo de estudiante.

Desde el punto de vista metodológico los resultados obtenidos servirán como antecedentes para futuras investigaciones relacionadas con el tema en estudio; por otra parte, se ha de fortalecer el desarrollo de líneas de investigación sobre el tema en estudio, en la Escuela de Enfermería.

Desde el punto de vista práctico, los resultados de este estudio enmarcados en la línea de investigación de Enfermería, tributarán en beneficio de los estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro ya que puede permitir establecer estrategias para mejorar el buen hábito alimenticio obteniendo bienestar en el rendimiento académico.

Desde el punto de vista teórico, la investigación se fundamenta en la teoría de Abraham Maslow. Que consiste en una pirámide que contiene las necesidades humanas, psicológicas y físicas.

El resultado del estudio permitirá conocer los factores asociados a los hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería, de tal manera que los resultados sirvan de ayuda o guía para la elaboración de otras investigaciones relacionadas o puedan ser aplicados por otros investigadores en realidades similares, con las adaptaciones correspondientes.

1.4. Formulación del problema

¿Cuáles son los Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios de los Estudiantes de Enfermería Universidad San Pedro, Huaraz.2017?

1.5. Conceptualización y Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala
Variable de estudio I Factores asociados	Son condicionantes biológicos, socioeconómicos, psicológicos y culturales que influyen en gran medida en la nutrición de los estudiantes, además estos factores afectan la disponibilidad de los alimentos.	Son aquellas situaciones sociales y económicas que se encuentran condicionando los hábitos alimenticios de los estudiantes de estudio.	Factores personales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Edad ➤ Genero ➤ Procedencia ➤ Estado civil 	Nominal
			Factores Económicos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ingreso económico 	
Variable de estudio II Hábitos alimenticios	Es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre desde la manera en que acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que la almacena, prepara, distribuye y consume. Monge (2015)	Los hábitos alimenticios son los determinantes permanentes que el hombre se da así mismo para nutrirse.	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> -Jugos + Sándwich -Quaker + pan con mantequilla -Quina + pan con huevo -Otros -Sopas o caldos -Sopa y segundo -Sopa y segundo -Segundo -Te con pan -Otros 	SI
			Almuerzo		
			Cena		
			Durante el día consumes los tres grupos de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> -Carbohidratos -Proteínas -Vitaminas -Minerales 	ON
			Lugar donde comes <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desayuno ➤ Almuerzo ➤ Cena 	<ul style="list-style-type: none"> -Kiosco -Pensión -Casa 	

1.6. Hipótesis

- H1: Los Factores están Asociados a los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017
- H0: Los Factores no están Asociados a los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017

1.7. Objetivos

Objetivo General:

- Determinar los factores asociados a los hábitos alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017

Objetivo Específicos

- Identificar los factores personales asociados a los hábitos alimenticios de los Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017
- Identificar los factores económicos asociados a los hábitos alimenticios en los Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017
- Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería Universidad San Pedro Huaraz, 2017

I. Metodología de Trabajo

2.1. Tipo y Diseño de investigación

- Según la naturaleza del estudio: El presente trabajo, según su naturaleza es una investigación cuantitativa porque permitirá recolectar datos de los estudiantes de enfermería con respecto a las variables de estudio: Factores asociados a hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería.
- Según el tiempo de ejecución: El presente estudio de investigación, es de tipo transversal porque se recolectará datos en estudiantes de enfermería, en un solo momento y sin interrupciones.
- No experimental, transaccional de tipo correlacional: En el presente estudio la investigadora no hará variar de forma intencional las variables: Factores asociados a hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería, al contrario, solo se observará las situaciones ya existentes, es decir, no se tendrá control directo sobre ellas ni mucho menos se influirá. El diseño cuantitativo, correlacional, transversal, responde al siguiente esquema:

M= Estudiantes de enfermería

O1=Factores asociados a hábitos alimenticios

Donde:

M: Estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro.

O1: Factores asociados a hábitos alimenticios

2.2. Población y Muestra

La población de estudio estuvo constituida por 115 estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, aplicando la fórmula de población de estudio.

Muestra: 89 Estudiantes de enfermería

$$n = \frac{z^2 pqN}{E^2(N-1) + z^2(pQ)}$$

Dónde:

Z: Nivel de confianza o Margen de confiabilidad=95%o (0,05yZ= 1,96)

p: Proporción de la población que tiene la característica de interés = 0,5.

q: Proporción complemento d ep = 0,5. E²: Tolerancia de error = 5%

N: Número de elementos de la población =

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5 \times 115}{(0,05)^2(115-1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5} = 89$$

Criterios de inclusión

- Estudiante de Enfermería que acepten ser parte del estudio a través del consentimiento informado.
- Estudiantes de Enfermería del sexo femenino o masculino.
- Estudiantes que estén matriculados.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes no matriculados
- Estudiantes que no deseen participar del presente estudio.

2.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación:

Instrumento para medir la variable: Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad san Pedro, Huaraz. 2017

Autor: Monge Di Natale (2007).

Descripción: Se utilizó como instrumento de medida un cuestionario, el cual consta de datos generales con preguntas cerradas (SI, NO), diseñadas en forma estructurada de acuerdo a los indicadores, Tiempo de resolución: Para iniciar la recolección de datos se coordinó con los docentes y estudiantes de la escuela profesional de enfermería, considerando de 15 a 20 minutos.

2.4. Procesamiento y análisis de la información

Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa de Office Microsoft Excel, y el programa SPSS que permitió el análisis de datos que facilitaron el análisis e interpretación de los resultados.

- Petición de permiso: Se gestionó mediante una solicitud dirigida a la Universidad San Pedro, Huaraz, (DR. Martin Chacón Mercedes) para acceder a la autorización correspondiente y aplicación del instrumento.

2.5. Protección de derechos humanos de los sujetos en estudio

Para el presente estudio de investigación se tomaron en cuenta los principios éticos de la teoría principal lista de Tom L. Beauchamp y James F. Childress, considerando lo siguiente:

- Autonomía: El trabajo de investigación considera la autonomía en cuanto a la participación voluntaria de los estudiantes de enfermería, evidenciándose en el consentimiento informado.
- No maleficencia: Durante todo el proceso, y como efectos de la misma investigación, no se cometerán daños, ni agravios morales
- Beneficencia: Los resultados del estudio beneficiarán a los estudiantes.
- Justicia: Los resultados que se encuentren en el estudio, serán comunicados a quienes estén involucrados

II. Resultados y análisis de tablas

Tabla 01:

Factores personales edad y sexo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro

<i>Edad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
17-20	40	45%
21-25	27	30%
26- mas	22	25%
<i>Sexo</i>		
Varones	26	29%
Mujeres	63	71%

Fuente: Encuesta Aplicada en Estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, Huaraz.

Tabla 02:

Factor demográfico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro

<i>Lugar de Procedencia</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
AIJA	8	9%
CARAZ	2	2%
CARHUAZ	6	7%
CASCAPARA	8	9%
HUAMARIN	5	6%
HUARAZ	19	21%
HUARI	5	6%
LLUMPA	5	6%
MANCOS	4	4%
JANGAS	4	4%
POMABAMBA	6	7%
MARCARA	3	3%
RANRAHIRCA	5	6%
YUNGAR	2	2%
SAN NICOLAS	7	8%

Fuente: Encuesta Aplicada en Estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, Huaraz

Tabla 03:

Factor económico de los estudiantes de enfermería Universidad San Pedro

<i>Ingreso Económico mensual</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>S/500 - S/ 550</i>	<i>18</i>	<i>20%</i>
<i>S/600 - S/ 650</i>	<i>19</i>	<i>21%</i>
<i>S/700 - S/800</i>	<i>29</i>	<i>33%</i>
<i>S/850 - S/900</i>	<i>14</i>	<i>16%</i>
<i>Mayor de 900</i>	<i>9</i>	<i>10%</i>

Fuente: Encuesta Aplicada en Estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, Huaraz

Tabla 04:

Hábitos Alimenticios en los estudiantes de enfermería

<i>Hábitos Alimenticios</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Adecuado Habito Alimenticio</i>	<i>34</i>	<i>38%</i>
<i>Inadecuado Habito Alimenticio</i>	<i>55</i>	<i>62%</i>
<i>Total</i>	<i>89</i>	<i>100%</i>

Fuente: Encuesta Aplicada en Estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, Huaraz

III. Análisis y Discusión de resultados

Tabla N° 01: Observamos que del 100 % de encuestas el 44% están entre las edades de 17-20 seguido del 30% que van desde el 21-25 años a la vez, y finalmente la edad de 26 a más en cuanto al sexo el femenino EL 29% son de sexo masculino y el 71% son de sexo femenino

El género tanto masculino como femenino es un elemento clave para hacer posible las relaciones más democráticas entre hombres y mujeres. Implica establecer las responsabilidades del individuo, la familia, la comunidad y el estado en la construcción de relaciones basadas en la igualdad de oportunidades y el respeto a las diferencias. (Minedu, 2017)

En el contexto de las repercusiones de la internalización de los estereotipos de género sobre la esfera académica, las mujeres, en la actualidad, no existe ninguna restricción formal para que pueda elegir una ocupación considerada "masculina" y viceversa en el caso del varón; sin embargo, es claro que existe predominio de mujeres hacia la carrera de enfermería. Se cree que las mujeres son más sensibles a las necesidades de los demás, caritativas, tiernas y de voz suave, características en nuestra sociedad del rol que desempeña la mujer, así mismo su profesión desde sus expectativas les permite hacer compatible el cuidado de los hijos con su profesión, situación que es debido al tipo de ejercicio profesional que desarrolla (Verde, 2016)

Según la OMS, el género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias entre los varones y mujeres que favorecen sistemáticamente a uno de los dos grupos.

Para la psicología, el concepto género alude al proceso mediante el cual individuos biológicamente diferentes se convierten en mujeres y hombres, mediante la adquisición de aquellos atributos que cada sociedad define como propios de la femineidad y la masculinidad. El género es, por tanto, la construcción psico-social de lo femenino y lo masculino Bleichmar, (1985). En cuanto a las edades de los

estudiantes 45.7%(42) conforman las edades entre los 17 a 20 años, 30.4%(28) conforman las edades entre los 21 a 25 años, 23.9%(22) conforman las edades de 26 a 29 años.

Según la Encuesta Nacional de Egresados Universitarios y Universidades que el INEI ejecutó entre setiembre y diciembre de 2014, teniendo como muestra a jóvenes menores de 30 años de edad. El estudio revela también que de cada 10 jóvenes que han egresado de alguna universidad y tienen empleo, cerca de 9 laboran en actividades relacionadas con su carrera; de los cuales, el 45,2% son hombres y el 54,8% mujeres. Asimismo, el 44,8% proviene de universidades nacionales y privadas.

Tabla N°2: Del total de 100%(92) de la población encuestada en estudiantes de Enfermería en cuanto al lugar de procedencia se observa que el 9% son de Aija son de la seguido de Caraz con 2%, el 7% son de Carhuaz, el 9% son de Cascapara,, el 6% son Huamarin, el 21% son de Huaraz, el 6% son de Huari, el 6% son de Llumpa, el 4% son de Mancos , el % son de Jangas, el 7% son de Pomabamba, el 3% son de Marcara, el 6% son de Ranrahirca, el 2% son de Yungar, y finalmente el 8% son de San Nicolás.

Procedencia es el origen de algo o el principio de donde nace o deriva. El concepto puede utilizarse para nombrar a la nacionalidad de una persona.

Tabla N°3: Del total de encuestados el 20% tienen un ingreso de S/.500.00 – S/550.00. Seguido del 21% su ingreso es de 600 soles a 650, el 33% de 700 a 800 soles, el 16% y finalmente el 10% su ingreso es de 8500, a 900soles

Ingreso Económico. Es el dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos. Son fuentes de Ingresos económicos, sueldos, salarios, el cual determina la calidad de vida los hábitos saludables que tiene una persona.

Tabla N°4 Del total de encuestados el relación a los hábitos saludables, el desayuno el 37% refiere que su desayuno consiste en jugos más Sándwich, seguido de quaker más pan con mantequilla con un 34%, y finalmente el 29% refiere que toma quinua más pan con huevo, en el almuerzo el 26% menciona que toma sopas, el 49% refiere que toma sopa más segundo, y el 25 menciona otros en cuanto a la cena el 15 menciona que come spa más segundo , seguido del 25% que refiere comer solo segundo, el 40% toma pan con te, y finalmente otros comen otros alimentos el 20%.

Tabla N°5: Del total de encuestados el 49% menciona que come en kioscos, el 27 menciona que come en pensión y finalmente el 24% refiere que come en su casa.

Tabla N°6: Del total de encuestados el 38% tienen un adecuado habito alimenticio, mientras que el 62% su habito alimenticio es inadecuado.

IV. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- Podemos concluir que el 44% de estudiantes del programa académico de enfermería están entre las edades de 17 a 20 años.
- Podemos observar que el 21% son de la zona Huaraz y el resto provienen del callejón de Huaylas y Conchucos.
- Podemos ver que el 33% de estudiantes de enfermería tienen un ingreso económico de 700 a 800 nuevos soles en promedio.
- Se concluye que el 38% de los estudiantes de enfermería tienen un adecuado habito alimenticio frente a un 62% que su hábito alimenticio es inadecuado.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a los alumnos que consuman alimentos balanceados.
- Se recomienda a los docentes que orienten a los alumnos que vienen de zonas lejanas que eviten comidas chatarras.

- Se recomienda a los estudiantes que traten en lo posible de consumir comidas dentro de su hogar.
- Se recomienda a los alumnos que practiquen hábitos alimenticios adecuados y saludables.

Referencia Bibliográficas

- Aguilar, G. (2015). *Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca*. Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”, Juliaca.
- Alvares, G., y Bendezu, R. (2011). *Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener*, 2011.
- Alvares, A. (2015). *Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015*. Título de licenciada en enfermería.
- Becerra, F., Pisón, G., Vargas, M., Martínez, E., y Callejas, E. (2015). *Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios*. Bogotá.
- Candila, J. (1996). *Factores que Influyen en la conducta Alimentaria de la madre respecto al Hijo*. Colombia
- Cervera, F. (2014). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios*. Universidad la castilla – macha.
- Coronel, A., y Villalva, S. (2011). *Alimentación sana como factor importante en el rendimiento escolar de los estudiantes*.
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (1992). *Pirámide alimenticia*.

- Gonzales. S (2014). *Alimentación saludable en el adulto mayor en el centro de salud boca de caña, del cantón Samborndón, Guayaquil.*
- Guerrero, N., Campos, O., y Luengo, J. (2005). *Factores que intervienen en la modificación de hábitos alimentarios no adecuados en la provincia de Palena.*
- Direcciones Generales de Salud de las personas y Promoción de la salud (2011). *Alimentación y Nutrición durante la Adolescencia.* Recuperado <http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-alimynut.asp>
- Hernández, N., y Jaramillo, L. (2016). *Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del Nivel Primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015.* Lima.
- Laguano, E., y Gómez, M. (2014). *Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de Colombia.* Tesis doctoral
- Morocho, A., y Tomalá, J. (2013). *Factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del colegio fiscal mixto técnico Muey. Salinas. Santa Elena.* La Libertad, Ecuador.
- Monge, J. (2007). *Hábitos Alimenticios y su Relación con el Índice de Masa Corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.* Lima
- Orem D. (1993). *Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica.* Barcelona. http://es.wikipedia.org/wiki/Dorothea_Orem

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Informe técnico N.o 916. Ginebra. Recuperado [http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO TRS 916 spa.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf)
- Paccor, A. (2012). *Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en Estudiantes del Cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición*. Universidad Abierta Interamericana.
- Ramírez, C. (2016). *Los alimentos aportan nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo*.
<https://www.aboutespanol.com/que-son-los-nutrientes-1185094>
- Rojas, A., León, M., y Sánchez, O. (2003). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*
<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Rosado, K., y Samaniego, C. (2015). *Factores que Influyen en la Alimentación de los Adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Republica Vicente Rocafuerte*. Guayaquil
- Solís, K. (2016). *Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa “09 de julio” de la provincia de concepción en el año 2015*. Huancayo – Perú.
- Vicente, I. (2015). *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes del v ciclo (5° y 6° grado) del nivel primaria de la institución educativa n° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita – 2014*. Lima – Perú

Agradecimiento

El presente trabajo de tesis se lo agradezco a Dios, por bendecirme llegar a mi meta y porque ha hecho realidad este sueño anhelado.

A la Universidad San Pedro y a mi Facultad Ciencias de la Salud por darnos la oportunidad de prepararnos para el futuro y formarnos como personas de bien para un mejor futuro. A todas las licenciadas de la Facultad Ciencias de la Salud, que nos impartieron sus conocimientos, que nos ayudaron a crecer como persona y profesional.

A los estudiantes de Ciencias de la Salud quienes fueron partícipes de este estudio. Los agradezco profundamente su desinteresada colaboración y que hayan compartido parte de sus hábitos y costumbres alimenticios

Un Agradecimiento a la Lic. Yrma Soto García, por su esfuerzo y dedicación, quien, con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar con éxitos la investigación realizada.

A mis padres por apoyarme en todo momento, por los valores inculcados, y por darme la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de la carrera.

Anexo

 **USP**
UNIVERSIDAD SAN PEDRO
"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

CARGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Chimboté, 24 de octubre de 2017

OFICIO N° 0814-2017-USP-FCS/D
Sr.
Dr. Martín Chacón Mercedes
Coordinador General Filial Huaraz
Universidad San Pedro
Presente.-



Asunto: Solicito autorización para aplicación de instrumentos de investigación

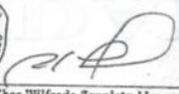
Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo institucional y el de manera particular y a la vez presentarle a la egresada de la Escuela de Enfermería de la Universidad San Pedro: **Carla Maritza Cochachin Cadillo**, quien ha proyectado el trabajo de investigación denominado: **"Factores asociados a los Hábitos Alimenticios en estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017"**, con fines de titulación.

Por lo que solicito a usted tenga a bien autorizar la aplicación de los instrumentos de investigación los mismos que están dirigidos a estudiantes de Enfermería de la Universidad San Pedro, filial Huaraz, en los turnos de mañana y tarde. La duración de la aplicación del instrumento tiene un estimado de aproximadamente 15 minutos y se ejecutará bajo principios éticos y científicos, desde el 30 de octubre hasta el 17 de noviembre de 2017.

Una vez culminado el trabajo de investigación, cuyo proyecto adjunto, se estará alcanzando una copia del informe final con los resultados obtenidos.

Seguro de contar con su autorización, aprovecho la oportunidad para expresarle mi admiración.

Atentamente,



Dr. Eber Wilfredo Zavaleta Llanos
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

EZLL/lmc
cc. Archivo

RECTORADO: Av. José Pardo 1941 Chiclayo - Perú - Tel: 043 311070 / 342809 / 328034 Fax: 3278596
UNIVERSITARIA: - Los Pinos R. S. S. U. - Los Pinos Tel: 043 323505 / 326150 / 329488 - Bolognesi Av. Fco. Bolognesi 421 Tel: 345042
OFICINA CENTRAL DE ADMISIÓN: Esq. Aquino y Espinar - Tel: 043 312842 - San Luis Nuevo Chimbote - Tel: 043 312842

ANEXO 1

“factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería.

Universidad San Pedro, Huaraz. 2017”

Se me ha comunicado que el título de esta investigación es “Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017”, el propósito de este estudio es determinar los Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. El presente proyecto de investigación está siendo conducida por la estudiante de Enfermería **Carla Maritza Cochachin Cadillo**, con la asesoría de la *Lic: Yrma Sotos García* de la Universidad San Pedro.

Si accedo a participar en este estudio, deberé responder una encuesta, la que tomará 25 min de mi tiempo.

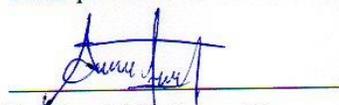
Mi participación será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, las encuestas serán anónimas, por ello serán codificadas utilizando un número de identificación. Si la naturaleza del estudio requiera su identificación, ello solo será posible si es que doy consentimiento expreso para proceder de esa manera.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, soy libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puedo finalizar mi participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio. Si sintiera incomodidad, frente a alguna de las preguntas, puedo ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Yo, Aguilar Flores Alejandra..... doy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

Como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio, firmo a continuación:



Nombre del Participante:

DNI: 45993355

Fecha: 13-10-2017

Anexo 2

CUESTIONARIO

El presente instrumento ha sido elaborado para obtener información sobre los “Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017”. Será realizado con fines de investigación. Las respuestas que usted aporte, serán de tipo confidencial y anónimo.

Instrucciones: lee con cuidado las preguntas y conteste con toda sinceridad la respuesta que consideres conveniente, para lo cual tienes que marcar con una X una de las alternativas que se presentan a continuación:

I.- Factores Personales

1. Edad:26..... Sexo: M () F ()
2. Lugar de procedencia: Huaraz.....
3. Estado civil: Soltera.....
4. Religión: Católica.....
5. ¿Cuál es tu ingreso económico promedio mensual?
 - a) S/.500.00 - S/.550.00 ()
 - b) S/.600.00 - S/.650.00 ()
 - c) S/.700.00 - S/.800.00 ()
 - d) S/.800.00- S/.8500.00 ()

II.- Hábitos Alimenticios

Marque con un aspa la alternativa Si () No ()

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|----|
| a) Consumes proteínas | <input checked="" type="checkbox"/> | NO |
| b) Consumes carbohidratos | <input checked="" type="checkbox"/> | NO |
| c) Consumes vitaminas | <input checked="" type="checkbox"/> | NO |
| d) Consumes minerales | <input checked="" type="checkbox"/> | NO |
| e) Consumes comidas chatarras | <input checked="" type="checkbox"/> | NO |
6. Tu desayuno consiste en:
- a) Jugos + Sándwich
 - b) Quaker + pan con mantequilla
 - c) Kinua + pan con huevo
 - d) Otros

7. Tu almuerzo frecuentemente consiste en :
- a) Sopas o caldos
 - b) Entrada y segundo
 - c) Sopa y segundo
 - d) Segundo
 - e) Ensaladas
 - f) Otros
8. Tu cena consiste en:
- a) Sopa y segundo
 - b) Segundo
 - c) Te con pan
 - d) Otros
9. En qué lugar tomas tus alimentos con frecuencia: Pastorcule - Kiasco
10. ¿Qué comida consideras que es la más importante dentro de tu alimentación?
- a) Desayuno b) Almuerzo () c) Cena ()
- ¿Porque? por mantiene fuertes durante el día
11. ¿Qué tipos de proteínas consumes con frecuencia?
- a) Leche b) carne c) huevo
12. ¿Qué tipo de carbohidratos consumes con frecuencia?
- a) Papa b) Harinas c) Fideos d) Otros
13. ¿Qué tipo de vitaminas consume con frecuencia usted?
- a) Vitamina A b) Vitamina B c) Vitamina C e) No consume
14. ¿Qué tipo de minerales consume con frecuencia usted?
- a) Zinc b) Hierro c) Magnesio d) Otros e) No consume
15. Considera Ud. Que su hábito alimenticio es:
- a) Adecuado
 - b) Inadecuado.

Gracias por tu colaboración

ANEXO 1

“Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería Universidad San Pedro, Huaraz. 2017”

Se me ha comunicado que el título de esta investigación es “Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017”, el propósito de este estudio es determinar los Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. El presente proyecto de investigación está siendo conducida por la estudiante de Enfermería Carla Maritza Cochachin Cadillo, con la asesoría de la *Lic.: Yrma Sotos García* de la Universidad San Pedro.

Si accedo a participar en este estudio, deberé responder una encuesta, la que tomará 25 min de mi tiempo.

Mi participación será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, las encuestas serán anónimas, por ello serán codificadas utilizando un número de identificación. Si la naturaleza del estudio requiera su identificación, ello solo será posible si es que doy consentimiento expreso para proceder de esa manera.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, soy libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puedo finalizar mi participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio. Si sintiera incomodidad, frente a alguna de las preguntas, puedo ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Yo,¿..... doy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

Como prueba de consentimiento voluntario para participar en este estudio, firmo a continuación:

Nombre del Participante:

DNI:

Fecha:

CUESTIONARIO

El presente instrumento ha sido elaborado para obtener información sobre los “Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017”. Será realizado con fines de investigación. Las respuestas que usted aporte, serán de tipo confidencial y anónimo.

Instrucciones: lee con cuidado las preguntas y conteste con toda sinceridad la respuesta que consideres conveniente, para lo cual tienes que marcar con una X una de las alternativas que se presentan a continuación:

I) Factores Personales

1. Edad: Sexo: M () F ()
2. Lugar de procedencia:
3. Estado civil:.....
4. Religión:
5. ¿Cuál es tu ingreso económico promedio mensual?
 - a) S/.500.00 - S/.550.00 ()
 - b) S/.600.00 - S/.650.00 ()
 - c) S/.700.00 - S/.800.00 ()
 - d) S/.800.00- S/.8500.00 ()

II) Hábitos Alimenticios

6. Marque con un aspa la alternativa Si () No ()

a) Consume proteínas	SI	NO
b) Consume carbohidratos	SI	NO
c) Consume vitaminas	SI	NO
d) Consume minerales	SI	NO
e) Consume comidas chatarras	SI	NO
7. Tu desayuno consiste en:
 - a) Jugos + Sándwich
 - b) Quaker + pan con mantequilla
 - c) Kinua + pan con huevo
 - d) Otros

8. Tu almuerzo frecuentemente consiste en :
- a) Sopas o caldos
 - b) Entrada y segundo
 - c) Sopa y segundo
 - d) Segundo
 - e) Ensaladas
 - f) Otros
9. Tu cena consiste en:
- a) Sopa y segundo
 - b) Segundo
 - c) Te con pan
 - d) Otros
10. En qué lugar tomas tus alimentos con frecuencia: -----
11. ¿Qué comida consideras que es la más importante dentro de tu alimentación?
- a) Desayuno () Almuerzo () Cena ()
- ¿Porque?
12. ¿Qué tipos de proteínas consumes con frecuencia?
- Leche b) carne c) huevo
13. ¿Qué tipo de carbohidratos consumes con frecuencia?
- a) Papa b) Harinas c) Fideos d) Otros
14. ¿Qué tipo de vitaminas consume con frecuencia usted?
- a) Vitamina A b) Vitamina B c) Vitamina C e) No consume
15. ¿Qué tipo de minerales consume con frecuencia usted?
- a) Zinc b) Hierro c) Magnesio d) Otros e) No consume
16. Considera Ud. Que su hábito alimenticio es:
- a) Adecuado
 - b) Inadecuado.

Gracias por tu colaboración

GRÁFICOS

Grafico N° 1

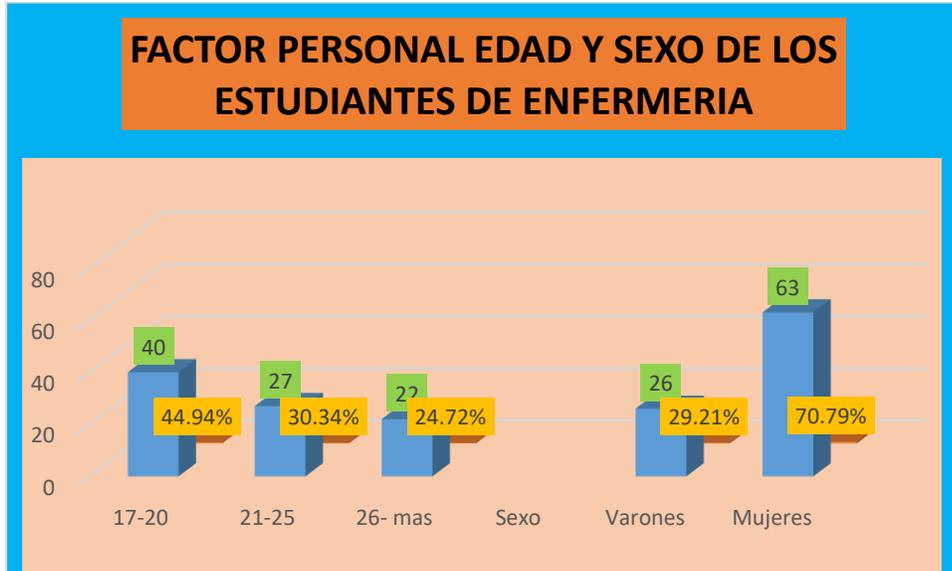


Grafico N° 2

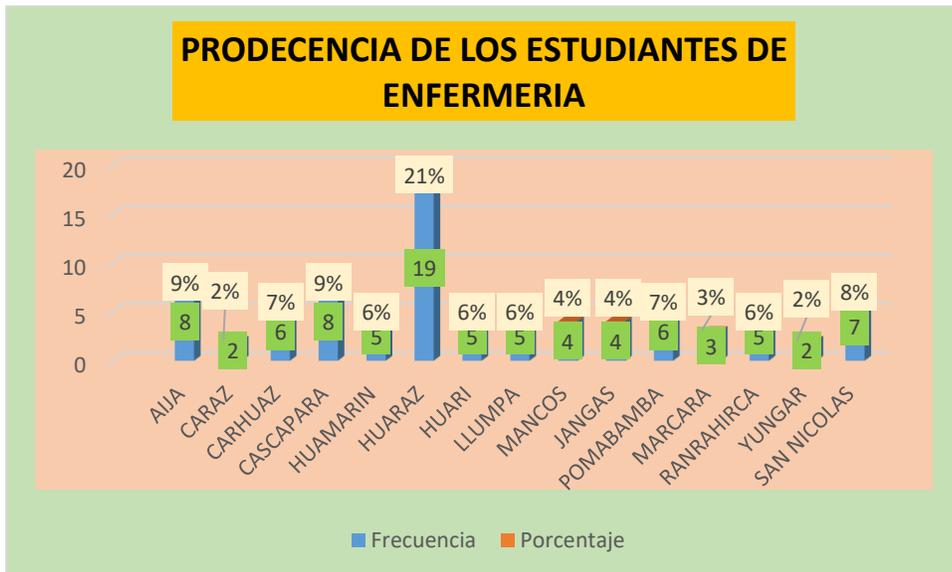


Grafico N° 3

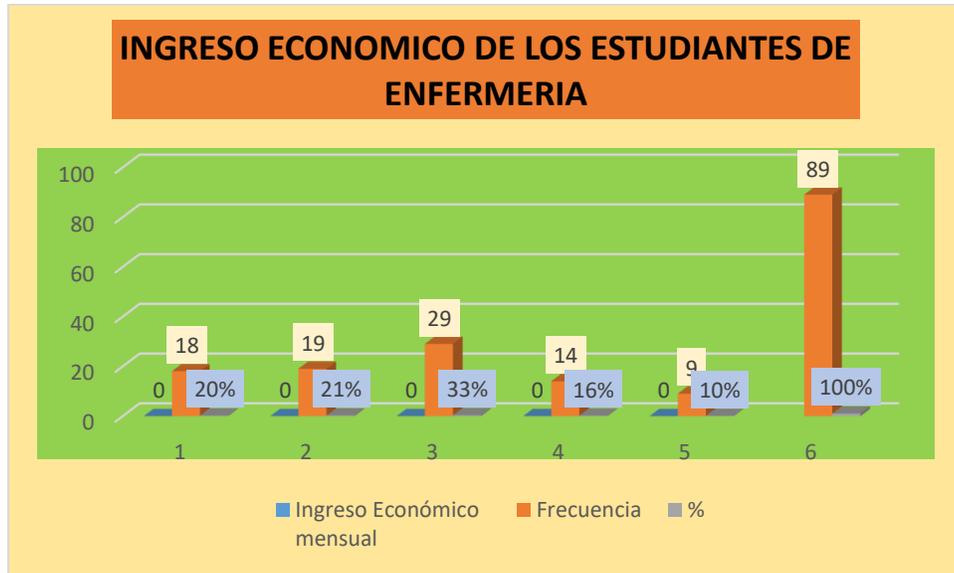
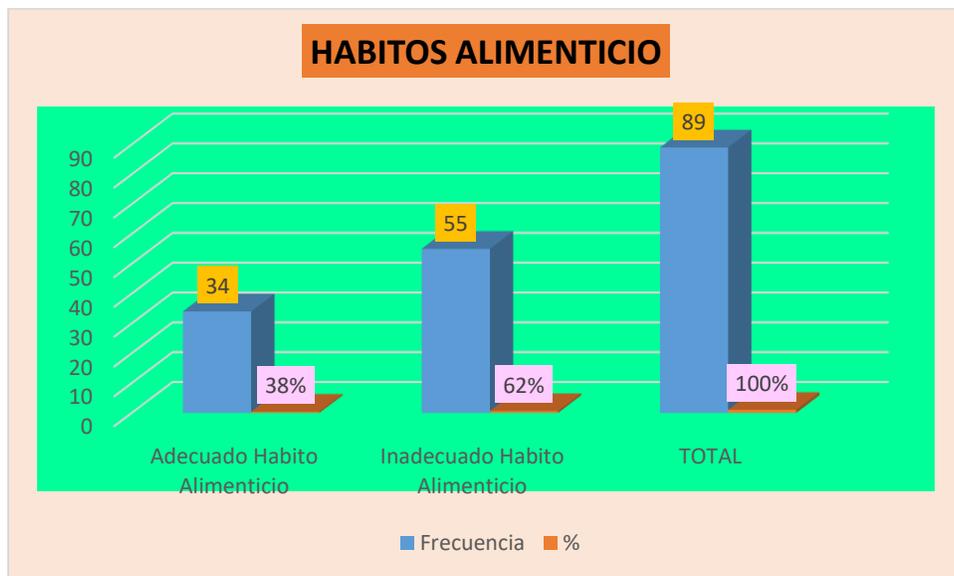


Grafico N° 4



Anexo 2.

DERECHO DE AUTORÍA

El presente trabajo de investigación es de propiedad intelectual de la autora y la información está protegido por el Decreto Legislativo N° 822 de la república del Perú. El presente informe no puede ser reproducido ya sea para venta o publicaciones comerciales, solo puede ser usada total o parcialmente por la universidad san pedro para fines didácticos. Cualquier uso para fines diferentes debe tener antes nuestra autorización correspondiente.

La escuela académica profesional de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la universidad san pedro ha tomado las precauciones razonables para verificar la información contenida y cada detalle adicional.

La autora

Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Cuáles son los Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería? Universidad San Pedro, Huaraz. 2017</p>	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Determinar los factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería. Universidad san pedro, Huaraz. 2017 <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Idénticar los Factores personales Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad san Pedro, Huaraz. 2017 ➤ Identificar los Factores económicos Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad san Pedro, Huaraz. 2017 ➤ Identificar Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad san Pedro, Huaraz. 2017 	<p>H1: Los factores están asociados a los Hábitos Alimenticios en Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. 2017</p> <p>H0: Los Factores no están Asociados a los Hábitos Alimenticios en Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz.</p>	<p>V1: Factores asociados</p> <p>V2: Hábitos alimenticios</p>	<p>No experimental, transaccional de tipo correlacional</p> <p>M: Estudiantes de enfermería de la Universidad San Pedro.</p> <p>O1: Factores asociados a hábitos alimenticios</p>