

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA
CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD
NACIONAL DE HUANCAMELICA - 2016**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
SALUD PÚBLICA**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:

**BENDEZU TUNCAR, Erika
CANCHURICRA ALANYA, Ross Mery**

**HUANCAMELICA - PERÚ
2016**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA
CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE ENFERMERIA, UNIVERSIDAD
NACIONAL DE HUANCAMELICA-2016**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD PÚBLICA**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:
BENDEZU TUNCAR, Erika
CANCHURICRA ALANYA, Ross Mery**

HUANCAMELICA – PERÚ

2016



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
(Ley de Creación N° 25265)



FACULTAD DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Ciudad Universitaria de Paturpampa, auditorio de la Facultad de Enfermería, a los 13 días del mes de diciembre del año 2016 siendo las 09:00 horas, se reunieron los miembros del Jurado Calificador, conformado de la siguiente manera:

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| - Dra. Alicia VARGAS CLEMENTE | Presidente |
| - Dr. Arnaldo Virgilio CAPCHA HUAMANI | Secretario |
| - Lic. Rafael REGINALDO HUAMANI | Vocal |

Designado con Resolución N° 291-2016-COFA-ENF-R-UNH (28.11.16); de la tesis titulada **HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA – 2016.**

Cuyo autor(es) es(son) el (los) graduado(s):

BACHILLER(ES):

CANCHURICRA ALANYA ROSS MERY y BENDEZU TUNCAR ERIKA

A fin de proceder con la evaluación y calificación de la sustentación de Tesis antes citado, programado mediante Resolución N° 133-2016-D-FENF-R-UNH (12.12.16).

Finalizado con la evaluación; se invitó al público presente y al sustentante abandonar el recinto; y, luego de una amplia deliberación por parte del jurado, se llegó al siguiente resultado:

CANCHURICRA ALANYA ROSS MERY

APROBADO ☒ POR: Unanimidad

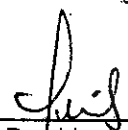
DESAPROBADO ☐

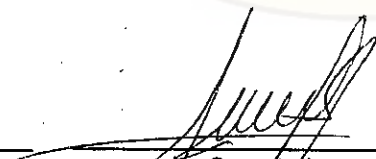
BENDEZU TUNCAR ERIKA

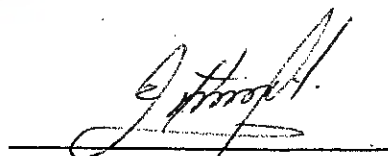
APROBADO ☒ POR: Mayoría

DESAPROBADO ☐

En señal de conformidad a lo actuado se firma al pie.


Presidente


Secretario


Vocal

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA
CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD
NACIONAL DE HUANCAMELICA-2016**

JURADOS:

PRÉSIDENTE :
Dra. Alicia Vargas Clemente

SECRETARIO :
Dr. Arnaldo Virgilio Capcha Huamani

VOCAL :
Lic. Rafael Reginaldo Huamani

HUANCAMELICA – PERÚ**2016**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N° 25265)



**FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA
CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD
NACIONAL DE HUANCAMELICA-2016**

ASESOR:

.....
Mg. César Cipriano Zea Montesinos.

HUANCAMELICA – PERÚ

2016

DEDICATORIA

A mi mamá, por brindarme todo su apoyo y amor incondicional durante mi formación académica.

A Dios, por darnos la dicha de estar en este mundo ya que gracias a él tengo una familia maravillosa, quienes son mi fortaleza.

A mis Hermanos por su compañía y cuidados

Ross Mery.

A mis padres, por brindarme todo su apoyo y amor incondicional durante mi formación académica.

A Dios, por darnos la dicha de estar en este mundo ya que gracias a él tengo una familia maravillosa, quienes son mi fortaleza.

Erika

AGRADECIMIENTO

- A Dios por bendecirnos para llegar hasta donde nos encontramos, porque hizo realidad este sueño anhelado.
- A nuestros padres por ser los principales promotores de nuestra superación y expectativas.
- Al asesor y jurados, por su paciencia, dedicación, guía y apoyo en todo el proceso de investigación.
- A los estudiantes de la Facultad de Enfermería por su apoyo en la recolección de datos.

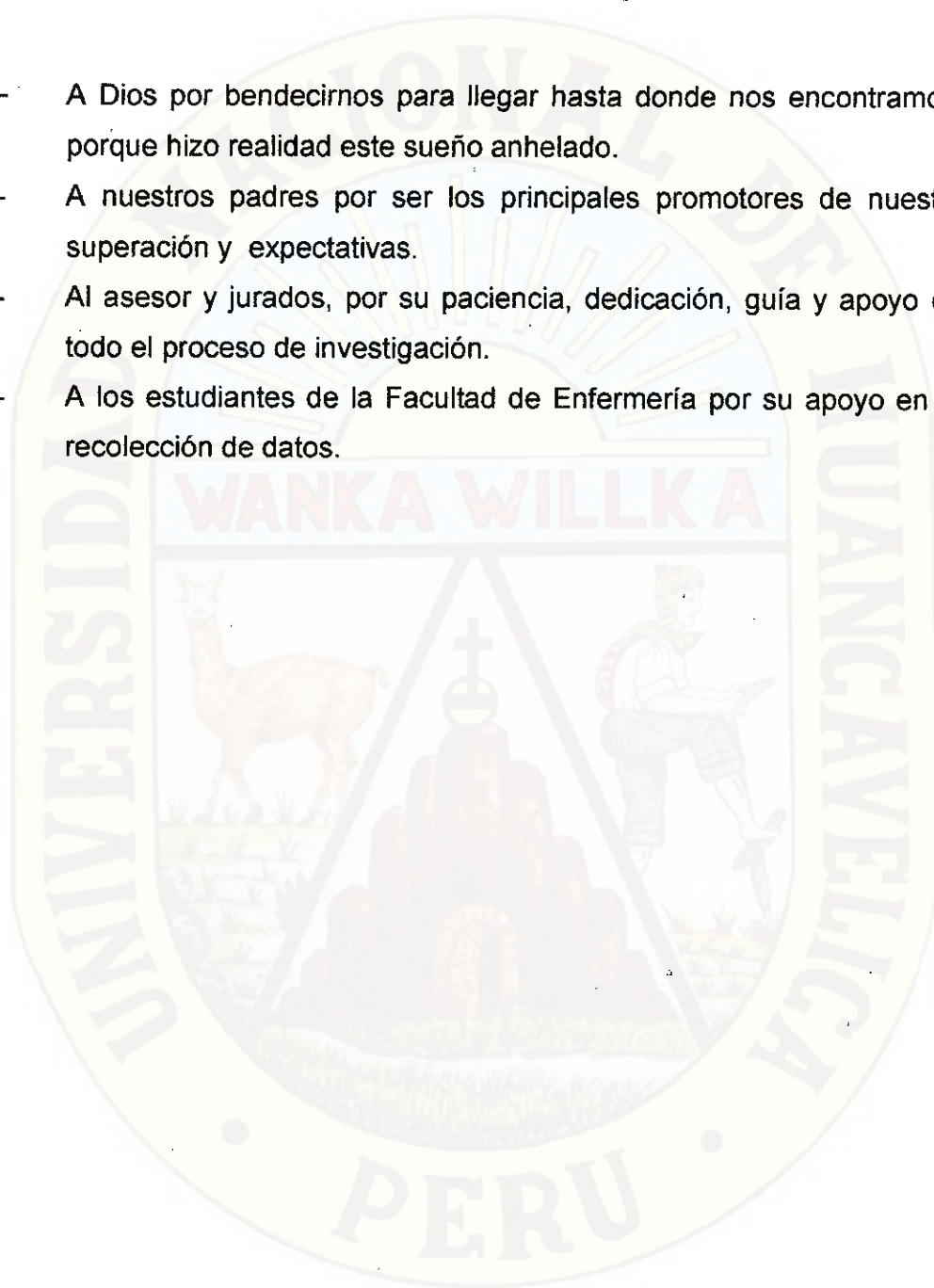


TABLA DE CONTENIDOS

PORTADA	i
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS	ii
PAGINA DE JURADOS	iii
PAGINA DE ASESOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
TABLA DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRAC	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
1.2.1. Pregunta general	10
1.2.2. Preguntas específicas	10
1.3. OBJETIVOS	11
1.3.1. Objetivo general	11
1.3.2. Objetivos específicos	12
1.4. JUSTIFICACIÓN	13
1.5. DELIMITACIONES	14
CAPITULO II	15
MARCO DE REFERENCIAS	15
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	15
Internacional	15
Nacional	17
2.2. MARCO TEÓRICO	19
2.2.1. Teoría del autocuidado	19
2.3. MARCO CONCEPTUAL	19
2.3.1. Hábitos alimentarios	19
2.3.2. Índice de masa corporal	29
2.4. HIPÓTESIS	34
2.4.1. Hipótesis general	34
2.4.2. Hipótesis específicas	34
2.5. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	35

2.6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	36
2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
2.8. ÁMBITO DE ESTUDIO	44
CAPITULO III.....	45
MARCO METODOLÓGICO	45
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	45
3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	45
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS...	46
3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	46
3.6. POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO.....	47
3.6.1. POBLACIÓN.....	47
3.6.2. MUESTRA	47
3.6.3. MUESTREO	48
3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	48
3.8. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	49
CAPITULO IV	50
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	50
4.1. DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	51
4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	64
4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	68
CONCLUSIONES	74
RECOMENDACIONES.....	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	78
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA.....	81
ANEXO N° 01	A
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	A
ANEXO N°02	C
CUESTIONARIO "HÁBITOS ALIMENTARIOS"	C
GUÍA DE OBSERVACIÓN DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL	G
ANEXO 03	H
VALIDEZ DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	H
ANEXO 04	K
CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	K
ANEXO 05.....	M
CATEGORIZACIÓN DE VARIABLE	M
ANEXO 06.....	P
IMÁGENES.....	P
ANEXO 07	S

ARTÍCULO CIENTÍFICOS



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01.	Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	51
Tabla N° 02.	Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	52
Tabla N° 03.	Índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	53
Tabla N° 04.	Relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	54
Tabla N° 05.	Relación entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	55
Tabla N° 06.	Relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	56
Tabla N° 07.	Relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	57
Tabla N° 08.	Relación entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	58
Tabla N° 09.	Relación entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	59
Tabla N° 10.	Relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	60
Tabla N° 11.	Relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	61
Tabla N° 12.	Relación entre la dimensión consumo de bebidas e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	62
Tabla N° 13.	Relación entre frecuencia de consumo de productos e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 01.	Factores que influyen en los hábitos alimentarios.....	29
Figura N° 02.	Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	51
Figura N° 03.	Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	52
Figura N° 04.	Índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	53
Figura N° 05.	Relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	54
Figura N° 06.	Relación entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería	55
Figura N° 07.	Relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	56
Figura N° 08.	Relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	57
Figura N° 09.	Relación entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	58
Figura N° 10.	Relación entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	59
Figura N° 11.	Relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	60
Figura N° 12.	Relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	61
Figura N° 13.	Relación entre la dimensión consumo de bebidas e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	62
Figura N° 14.	Relación entre frecuencia de consumo de productos e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	63

LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS

IMC	: Índice de masa corporal
UNH	: Universidad Nacional de Huancavelica.
UNMSM	: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.



RESUMEN

El objetivo fue determinar la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016. El estudio fue transversal con diseño no experimental transversal correlacional y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes del I al VII ciclo del semestre 2016 – I. El análisis estadístico se realizó a través del Software: IBM SPSS 22, realizándose un análisis descriptivo mediante el cálculo de frecuencias y para el análisis inferencial se utilizó la prueba de correlación de Spearman para estimar la relación entre las dos variables, cuyos resultados indican: La relación es significativa por presentar un p valor de 0,001 entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal. Es decir el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso. Más de la mitad presentan hábitos alimentarios inadecuados y la cuarta parte de estudiantes presentan índice de masa corporal con sobrepeso. Se concluye que los hábitos alimentarios están relacionadas con el índice de masa corporal ($p=0.001$), observándose que con una mayor frecuencia los hábitos alimentarios es “inadecuado”.

Palabras Clave: hábitos alimentarios, índice de masa corporal.

ABSTRAC

The objective was to determine the relationship between eating habits and body mass index in students of the Faculty of Nursing of the National University of Huancavelica-2016. The study was cross - sectional with non - experimental correlational cross - sectional and quantitative approach. The sample consisted of 172 students from the 1st to the 7th semester of the 2016 - I semester. The statistical analysis was performed through the Software: IBM SPSS 22, a descriptive analysis was carried out using the frequency calculations and for the inferential analysis the test was used Of correlation of Spearman to estimate the relation between the two variables, whose results indicate: The relation is significant to present / display a p value of 0.001 between alimentary habits and index of normal corporal mass. That is, 37.2% (64) present adequate eating habits and normal body mass index, 5.8% (10) of students present adequate eating habits with an overweight body mass index. Likewise, 34.9% (60) require inadequate eating habits with a normal body mass index. 19.2% (33) with inadequate habits and body mass index in overweight. More than half have inadequate eating habits and a quarter of students have an overweight body mass index. It was concluded that dietary habits are related to body mass index ($p = 0.001$), with a higher frequency of eating habits being "inadequate".

Keywords: eating habits, body mass index.

INTRODUCCIÓN

La población universitaria se encuentra generalmente en una edad donde se presentan una serie de cambios fisiológicos emocionales típicos de la adolescencia y la juventud. El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse a las ciudades a buscar opciones de estudios y dejar sus hogares; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo. A la entrevista con estudiantes y la observación se ha observado hábitos alimentarios inadecuados en algunos estudiantes de la Facultad de Enfermería como asistir a clases teóricas y prácticas sin haber consumido desayuno o almuerzo, consumir alimentos de preparación rápida y en mal estado de higiene de establecimientos de expendio de comida rápida. Se realiza la investigación con el objetivo de determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016. Los resultados sirven para que la Dirección Universitaria de Bienestar de la Universidad Nacional de Huancavelica pueda promover y fortalecer estilos de vida saludables en toda la comunidad universitaria. Asimismo la Facultad de Enfermería a través del docentes responsable del desarrollo de la asignatura de Nutrición deberá promover hábitos alimentarios adecuados y a través de acciones de tutoría por parte de los docentes.

La tesis está organizado en cuatro capítulos que describimos a continuación: CAPÍTULO I: Planteamiento del problema. CAPÍTULO II: Marco de referencias. CAPÍTULO III: Marco metodológico. CAPÍTULO IV:

Presentación de resultados; dentro del contenido también de encontrará las referencias bibliográficas, la bibliografía complementaria y anexos.





CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Hábito significa costumbre, es decir, comportamiento repetitivo o habitual. Los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros. Los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida. La característica de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de la vida, consolidándose después durante la adolescencia(1).El índice de masa corporal es uno de los principales indicadores utilizados en el mundo para establecer los riesgos o la presencia de obesidad y/o trastornos del peso corporal. Es decir es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet (2).

Las ventas de alimentos ultraprocesados como la comida rápida y las bebidas azucaradas han aumentado en América Latina, impulsando un incremento de las tasas de obesidad en la región, advirtió la Organización Panamericana de la Salud (OPS). El mayor crecimiento se registró en Uruguay con 146%, seguido de Bolivia (130%) y Perú (107%). Entre los rubros, el principal aumento correspondió a las bebidas azucaradas. "Los alimentos ultraprocesados y la comida rápida representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben en América Latina, con resultados muy negativos", aseguró el asesor de la OPS sobre Nutrición, Enrique Jacoby. Un estudio de la OPS examinó datos sobre bebidas carbonatadas, golosinas, cereales, helados, bebidas energéticas, salsas y pastas para untar y comidas preparadas, y determinó que sus ventas per cápita entre 2000 y 2013 subieron 26,7% en 13 países latinoamericanos. En contraste, el consumo per cápita de los alimentos ultraprocesados cayó 9,8% en Estados Unidos y Canadá. No obstante los dos lideran una lista de 80 países en ventas anuales de esos productos. La venta de comida rápida que el estudio analiza separadamente aumentó 38,9% durante el período, con los brasileños y los peruanos entre los mayores consumidores de esos alimentos altamente calóricos pero adictivos. La OPS, con sede en Washington, también analizó datos estadísticos en Argentina, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Guatemala, México, República Dominicana, y Venezuela. Para el experto nutricionista y coautor del estudio, Jean Claude Moubarac, refiere que "América Latina y otras regiones en desarrollo se han convertido en atractivos mercados para los fabricantes de alimentos industriales, especialmente cuando los mercados de altos ingresos se saturan o incluso empiezan a reducir el consumo de estos productos". El crecimiento demográfico, la urbanización y el aumento de ingresos en América Latina tras una década de mejoras

económicas alimentan la tendencia, al igual que políticas comerciales y regulatorias laxas, indicaron los autores del informe. Además, los expertos advierten de las consecuencias negativas en la salud, debido a que estos alimentos están suplantando las dietas tradicionales más nutritivas y el aumento en su consumo está correlacionado estrechamente con la prevalencia de obesidad en adultos en 12 de los países estudiados. Los alimentos ultraprocesados son "doblemente perjudiciales", señaló Jacoby. "Son casi adictivos y eso lleva a aumentar el sobrepeso y la obesidad, al tiempo que sustituyen los alimentos frescos, que son la base de una dieta natural rica en nutrientes". Pero la tendencia se puede revertir, señaló la OPS, si los gobiernos y las organizaciones civiles apoyan e implementan políticas para promover los alimentos saludables, incluyendo normas de precios e incentivos agrícolas para proteger los cultivos tradicionales, y campañas para promover su inclusión en las escuelas y la preparación casera de comidas(3).

En los adolescentes, el comienzo de los estudios universitarios es una etapa importante que representa un período de mayor responsabilidad en distintos aspectos de la vida. En dicha etapa, la elección de los alimentos y las prácticas de estilos de vida saludables adquiridos en la infancia suelen modificarse y al mismo tiempo, muchos estudiantes no tienen la experiencia de comprar sus alimentos, planificar y preparar sus comidas. Existen numerosos estudios que han observado hábitos dietarios y estilos de vida inapropiados en los estudiantes universitarios en diferentes países. Diversas razones afectan la elección de los alimentos en esta población joven como ser migración a otra ciudad con el consiguiente desarraigo familiar, dinero disponible así como también incrementada oferta de "fast foods" y menor disponibilidad de tiempo.

Una investigación hecha por Salud Estudiantil de la Universidad Nacional en Palmira evidenció que, en el Valle del Cauca, los estudiantes no se alimentan bien. Los resultados fueron obtenidos mediante una encuesta efectuada por los administradores Esteban Henao y Augusto Fernando Rojas a 702 estudiantes de las universidades del Valle, Santiago de Cali, Antonio Nariño y la Universidad Nacional en Palmira. Según el estudio, a pesar de que los pesos son estables con respecto a la estatura de la mayoría de los estudiantes, los resultados mostraron que, en el desayuno, el almuerzo y la cena, los universitarios no consumen las cantidades de nutrientes requeridos para una buena alimentación. Y no solo eso: a ellos mismos el asunto no les preocupa mucho. “Un ejemplo de esto es el desayuno: el 79% de los estudiantes respondieron que solo consumen alimentos ligeros (como pan, buñuelos, jugos, café o chocolate), sin incluir cereales, frutas o jugos naturales. En el caso del almuerzo y la cena, la mayoría de ellos solamente consumen la bandeja”. Para Carmen Eugenia Arias, coordinadora de Salud Estudiantil de la sede, aunque las causas de estos malos hábitos alimenticios principalmente se encuentran en la cultura, el afán cotidiano es un factor clave que influye significativamente. Generalmente, la causa de estos malos hábitos es el factor cultural, ya que vienen con una costumbre familiar de comer solo ciertos alimentos. Sin embargo, por andar de afán, los estudiantes también comen lo que es más rápido, que no necesariamente es lo que alimenta. La infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados, contribuirán a garantizar la salud en la edad adulta. El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia

(factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y a través de la publicidad(4).

En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente. Esta etapa es, por tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales. Suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. Además, modificar estos patrones alimentarios en la edad adulta es una tarea complicada. El nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante(4).

En el estudio sobre "Índice de masa corporal y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima" indican que el promedio del IMC fue de 25.20 ± 4.14 . Los hombres tienen un IMC superior a las mujeres, ($p < .01$). El 50.3% de los hombres tiene un $IMC > 25$. Los estudiantes con edades entre 21 y 25 años tienen un IMC significativamente superior que los menores de 21 años ($p < .01$). Un

índice de masa corporal con obesidad se asocia con la inactividad. En el estudio se concluye que más de una tercera parte de la población universitaria de Colima, México, presenta problemas de sobrepeso y obesidad. En el caso de los varones estos problemas son más acentuados con respecto a las mujeres, siendo necesario estudiar las causas en estudios posteriores desde una perspectiva amplia que abarque el análisis de los estilos de vida, los condicionantes socio-económicos y el apoyo social del entorno. Los estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad se colocan en una situación de riesgo para tener un síndrome metabólico en el futuro y por tanto deben ponerse soluciones para favorecer un estilo de vida saludable. Dentro de las variables relacionadas con el estilo de vida, se concluye que los universitarios clasificados como inactivos tienen más posibilidades de padecer obesidad que los activos y que una mala percepción de la propia condición física también constituye un factor de riesgo para parecer sobrepeso y obesidad(5).

Los hábitos de vida se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. Diversos estudios han demostrado que existe una alta probabilidad de que los hábitos adquiridos a estas edades se mantengan en la edad adulta. Por todo ello, es muy importante conocer los hábitos de alimentación y el estado nutricional del alumnado universitario, dado que el acceso a la universidad genera cambios importantes en el estilo de vida de estos jóvenes. Otro dato a resaltar es el que indica que el 30% de los estudiantes realiza la comida principal del día en el campus y la mitad de ellos comen de bocadillo.

En el estudio sobre cambios en los hábitos alimentarios realizado en Bogotá – Colombia indica que el 43% de estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación tienen

hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la Universidad. El peso promedio fue 56kg, la talla fue 161cm. El IMC indica que el 80% de alumnos se hallaba dentro del rango de valores normales, el 11% en bajo peso, el 7,5% en sobrepeso y el 1,5% en obesidad(6).

En el estudio sobre la relación del estado nutricional y la actividad física en estudiantes de la Escuela de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2014, revelan que existe gran porcentaje de sobrepeso y obesidad en conjunto (46.51% en el sector masculino y 24.61% en el sector femenino). Comparando con estudios realizados anteriormente, a estudiantes de medicina de la UPC de Lima, obtuvo como resultado 19.13% y 35.48% de sobrepeso y 4.42% y 8.61% de obesidad en mujeres y varones, respectivamente. Observándose valores mayores entre la población masculina con respecto a la femenina, lo cual se asemeja bastante al resultado obtenido en este estudio. Otro estudio realizado por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (universidad pública) donde se evaluó a los internos de la Escuela de Enfermería se encontró un 12.8% de sobrepeso entre el alumnado. Mientras que en la Universidad de Piura (universidad privada) se observó un 27.47% de sobrepeso y 8.2% de obesidad en una muestra de 722 universitarios. De esta manera se observa que los resultados de la investigación muestran resultados mayores a cualquier otro estudio realizado anteriormente, lo cual acrecienta la preocupación debido al incremento de los índices de sobrepeso y obesidad en este sector de la población, viendo la necesidad de crear mejores estilos de vida y promover una vida saludable(7).

Al haber realizado la entrevista a estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica en el año

206 enunciaron lo siguiente: "Hay días que por la falta de tiempo consumo alimentos de preparación rápida que expenden a los alrededores de la Universidad". "Por lo general consumo mis alimentos en el comedor donde la calidad de los alimentos no tienen una buen balance nutricional ya que siempre las comidas tiene predominio de carbohidratos ". "Los hábitos alimentarios se ha modificado durante mi permanencia en la universidad por la falta de tiempo, debido a que en la carrera de Enfermería por las mañanas estoy en prácticas en establecimientos de salud y por las tardes tengo clases de teoría situación que en varias oportunidades no he podido regresar a mi domicilio y si alcanzo ir consumo comidas rápidas: salchipapas, arroz chaufa, hamburguesa, panqueque en menor cantidad de lo habitual y en corto tiempo en los establecimientos de expendio de alimentos ubicados alrededor de la universidad.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Pregunta general

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cómo son los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016?
- ¿Cómo es el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de consumo

de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016.

1.3.2. Objetivos específicos

- Evaluar los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016?
- Evaluar el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016?
- Identificar la relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.
- Identificar la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Identificar la relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Identificar la relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Identificar la relación entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Identificar la relación entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Identificar la relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Identificar la relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

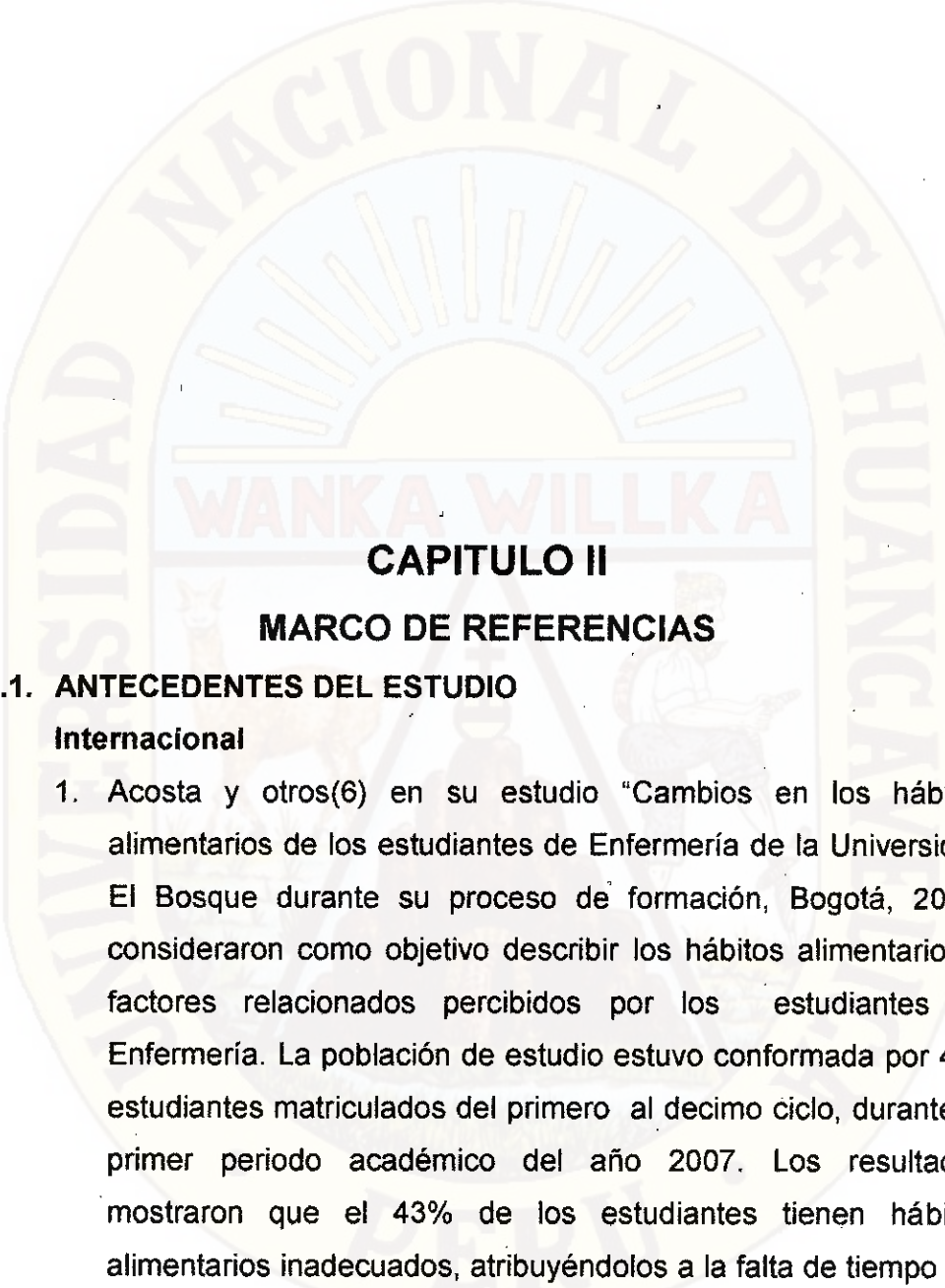
- Identificar la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Identificar la relación entre la dimensión consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

1.4. JUSTIFICACIÓN

La vida del estudiante universitario está marcada por varios episodios a lo largo de sus años de estudio que implica mucho sacrificio y esfuerzo con el afán de buscar resaltar y ser mejores estudiantes cada día. En todo este proceso de aprendizaje se encuentran muchas dificultades que muchas veces centran por completo toda nuestra atención y hacen que descuidemos otros aspectos fundamentales e importantes en nuestra vida como es nuestra salud. Una de las funciones del profesional de enfermería es desarrollar actividades preventivo promocionales en el cual a través de la educación contribuye a disminuir la adopción de factores de riesgo como hábitos alimenticios inadecuados, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco que conllevan a la aparición de enfermedades crónico degenerativas . En tal sentido el profesional de enfermería encargado de la formación profesional de recursos humanos en enfermería debe promover en los estudiantes la adopción de conductas saludables sobre todo en aquellos aspectos relacionado a los patrones alimentarios que debe propender a disminuir los riesgos a presentar cuadros de anemia o a la posibilidad de aumentar el riesgo de adquirir alguna enfermedad crónica; por lo que nosotros como futuros profesionales debemos aprender aplicar estrategias orientadas a modificar nuestros estilos de vida por estilos más saludables.

1.5. DELIMITACIONES

- **Delimitación temporal.** La duración del trabajo de investigación fue del mes de noviembre del 2015 a diciembre del 2016.
- **Delimitación espacial.** La investigación se realizó en las instalaciones de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica.
- **Delimitación de unidad de estudio.** Estudiantes de la Facultad de Enfermería.
- **Delimitación teórico.** Esta investigación toma como referente a la teoría del autocuidado.
- **Delimitación conceptual.** Los conceptos que sirvió como marco conceptual son: hábitos alimentarios e índice de masa corporal.



CAPITULO II

MARCO DE REFERENCIAS

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Internacional

1. Acosta y otros(6) en su estudio "Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación, Bogotá, 2007" consideraron como objetivo describir los hábitos alimentarios y factores relacionados percibidos por los estudiantes de Enfermería. La población de estudio estuvo conformada por 401 estudiantes matriculados del primero al decimo ciclo, durante el primer periodo académico del año 2007. Los resultados mostraron que el 43% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la Universidad. El peso promedio fue 56kg, la talla fue 161cm. El IMC indica que el 80% de alumnos se hallaba dentro del rango de valores normales, el 11% en bajo peso, el 7,5% en sobrepeso y el 1,5% en obesidad.

2. Cervera y otros(8) en su investigación "Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria" formularon como objetivo: Caracterizar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta. Métodos: Estudio transversal de una muestra de 80 estudiantes de la Facultad de Enfermería de Albacete (Universidad de Castilla-La Mancha). Los datos se recogieron mediante 9 recordatorios de 24 horas autoadministrados en tres periodos estacionales. En todas las pruebas el nivel de significación utilizado fue de 0,05. Resultados y discusión: La dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de "necesidad de cambios en la dieta" hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%.
3. Gómez y Salazar(9) en la tesis "Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Veracruz"- México, considero como objetivo determinar que hábitos alimenticios presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Minatitlán. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, y transversal. El muestreo fue por conveniencia, la muestra total fue 276 estudiantes del sur de Veracruz. Resultados: El género de mayor predominio correspondió a las mujeres con 176 y una

tercera a los hombres, dentro de los factores de hábitos alimenticios se encontró que los estudiantes de las tres facultades tienen malos hábitos en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico, aunado a un mal hábito de ejercicio físico, la auto percepción subjetiva de la dieta por facultad en las tres es regular, haciendo notar que por arriba de la cuarta parte en la facultad de medicina es mala.

Nacional

1. Ferro y Maguiña (10) en la tesis "Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio", en la realización de esta tesis el objetivo fue: Relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Diseño: Descriptivo de asociación cruzada. Lugar: Facultades de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), Lima. Participantes: 320 estudiantes varones y mujeres de pregrado de las 6 áreas de estudio de la UNMSM: Área A "Ciencias de la Salud", área B "Humanidades", área C "Ciencias Sociales", área D "Ciencias Básicas", área E "Ingenierías", área F "Económico - Empresariales", elegidos de manera no probabilística. Resultados: El 78.1 % (n=250) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados. El 62 % tuvieron IMC normal, el 31 % sobrepeso, 4 % obesidad y el 3 % delgadez. Los hábitos alimentarios adecuados sobresalientes en los estudiantes fueron el consumo de comidas de 3 a 5 veces por día, el consumo diario del desayuno, almuerzo y cena, el horario de desayuno y almuerzo, el lugar de consumo de comidas principales, consumo del almuerzo y cena en compañía, frecuencia de consumo de comida criolla, pescado,

pollo, huevo, menestras y bebidas durante el día; mientras que los hábitos alimentarios inadecuados sobresalientes fueron el consumo del desayuno a solas, frecuencia de consumo de snack en el refrigerio, horario de la cena, frecuencia de consumo de leche, queso, verduras y sal. La relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ($p= 0.185$). Conclusiones: No se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la UNMSM, relación que si se halló dentro de las áreas de Humanidades y Económico - Empresariales, y entre estudiantes mujeres.

2. Monge (11) en su tesis sobre "Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M." consideró 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 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.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Teoría del autocuidado

La teoría del autocuidado fue propuesta por Dorothea Orem, en la que explica el concepto de autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: "El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar".

Define además tres requisitos de autocuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el autocuidado, indican una actividad que un individuo debe realizar para cuidar de sí mismo:

- **Requisitos de autocuidado universal:** son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.
- **Requisitos de autocuidado del desarrollo:** promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.
- **Requisitos de autocuidado de desviación de la salud:** que surgen o están vinculados a los estados de salud(12).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Hábito significa costumbre, es decir, comportamiento repetitivo o habitual. Los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y

consumir unos determinados alimentos y no otros. Los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida. La característica de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de la vida, consolidándose después durante la adolescencia. Es decir, que la mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han formado muchos años antes, motivo por lo que son tan difíciles de cambiar. Para modificar y corregir los hábitos alimentarios inadecuados es más eficaz hacerlo en los primeros años de vida cuando todavía se están formando. Incluso es mejor introducir los hábitos saludables desde el comienzo de la alimentación variada, entre el año y los dos años de vida, ofreciendo al niño los platos saludables y no ofreciendo los alimentos inadecuados(1).

2.3.1.1. Importancia de hábitos alimentarios

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable(13).

2.3.1.2. Adquisición de hábitos alimentarios

El periodo preescolar abarca desde los tres a los seis años de edad. A partir de este momento, y hasta el inicio de la adolescencia, se extiende el periodo escolar. Esta etapa se caracteriza por ser un periodo de crecimiento estable, con menores necesidades para el crecimiento que las etapas anterior y posterior de la infancia. El grado de madurez alcanzado por la mayoría de los órganos y sistemas es equiparable al del adulto y existe una gran variabilidad individual

en el grado de actividad física, lo que implica unas diferencias muy amplias en las necesidades energéticas. La estrecha dependencia familiar, fundamentalmente materna, que existe hasta los 3 años, se rompe y las relaciones se amplían a otros ámbitos de su medio socio-cultural, aumentando considerablemente las influencias externas a la familia. La escolarización le permite adquirir cierto grado de autonomía en su alimentación, al realizar alguna de las comidas fuera de su casa, en los comedores escolares, sin supervisión familiar. Por último, resaltar la influencia de la televisión en cuanto a pautas de consumo y modelos de imagen corporal, promoción del sedentarismo y de hábitos de ingesta alimentaria asociada al tiempo en que se permanece delante de la pantalla. En esta etapa se consolidan los hábitos alimentarios y en este proceso tienen una importancia capital los factores educativos tanto en el seno de la familia como en la escuela. En la formación del gusto por determinados alimentos y por lo tanto de los hábitos alimentarios, intervienen factores genéticos y ambientales o culturales que en ocasiones son difíciles de distinguir entre sí. Los factores ambientales sobre los que se puede intervenir son principalmente, de transmisión social intragrupo familiar o no. Dentro de los segundos la influencia de los compañeros y la importancia de la imitación juegan un papel esencial. Además, en el curso del proceso de socialización el niño consigue incorporar nuevos hábitos alimentarios que actúan sobre las prácticas alimentarias de su familia. Por ello es fundamental que la familia, y principalmente la madre, sepa crear unos hábitos alimentarios saludables en su hijo y que éste reciba en la escuela el apoyo y la instrucción suficiente para desarrollarlos o modificarlos en el caso de que no fueran correctos. El papel de la escuela es fundamental, y ha de conseguirse que lo cumpla

adecuadamente a través de programas de educación nutricional integrados dentro de las enseñanzas regladas y mediante el comedor escolar, que debe ser un instrumento de educación sanitaria. De esta forma el niño aprende que su estado de salud depende, en parte, de su comportamiento alimentario y podrá mejorar los hábitos dietéticos y llegar en un mejor estado nutricional a la edad adulta(13).

2.3.1.3. Dimensiones de hábitos alimenticios

- **Número de comidas.** El número de comidas es adecuado cuando es de 3 a 5 comidas al día y es inadecuado cuando es menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día(10).
- **Frecuencia de comidas.** La frecuencia de consumo de comidas principales es adecuado cuando es diario y es inadecuado cuando el consumo no es diario de las comidas principales(10).
- **Horario de consumo de alimentos(10).**

<u>En el desayuno:</u> • Adecuado: 6:00am a 8:59am • Inadecuado: antes de las 6:00am o a partir de las 9:00am
<u>En el almuerzo:</u> • Adecuado: 12:00m a 2:59pm • Inadecuado : antes de las 12:00m o a partir de las 3:00pm
<u>En la cena:</u> • Adecuado : 6:00pm a 8:59pm • Inadecuado : antes de las 6:00pm o a partir de las 9:00pm
- **Lugar donde consume sus alimentos.** Es adecuado cuando el consumo de alimentos es en casa, universidad o en restaurante. Inadecuado: cuando es en los quioscos o en puestos ambulantes(10).
- **Consumo de alimento con compañía.** Es adecuado cuando el consumo de alimentos se realiza en con compañía de alguna personas o personas: familiares, amistades y es

inadecuado cuando el consumo de alimentos lo realiza solo(a)(10)

- **Tipo de comida.** El consumo de comida es adecuado cuando se trata de comida criolla o comida de casa. Inadecuado cuando es comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), pollo a la brasa-pizzas (10).

Comida rápida es un término usado para denotar los alimentos que son bajos en valor nutritivo cuando vemos la cantidad de calorías que contienen. Comida rápida o "comida chatarra" no es un buen nombre, porque sugiere que estos alimentos son malos o que nosotros somos malos al comerlos. Pero el problema con estos alimentos no es que sean tóxicos de alguna manera. Ni siquiera son inútiles, porque nos dan las calorías que necesitamos para tener energía. Algunas personas viven largas vidas comiendo sólo comida rápida. Aún así, casi nadie duda de los beneficios de los alimentos más sanos. Así que el gran problema con la comida rápida es que, por su buen sabor, su bajo precio y su disponibilidad en todas partes, toma el lugar de los alimentos más nutritivos que nuestros cuerpos necesitan(14).

- **Tipo de preparación de las comidas principales.** Es adecuado cuando es: Guisado, sancochado o a la plancha o al horno. Es inadecuado cuando son: Frituras(10).
- **Consumo de refrigerios.** El consumo de refrigerios es adecuado cuando se consume frutas. Es inadecuado cuando es a base de alimentos industrializados como: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas,

<u>Huevo y forma de preparación</u> Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana , sancochado, escalfado o pasado Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana, en frituras o preparaciones.
<u>Menestras</u> Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o interdiario. Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario.
<u>Ensalada de verduras</u> Adecuado: Consumir de manera diaria o interdiaria. Inadecuado: Consumir menos de 3 veces por semana
<u>Mayonesa</u> Adecuado: Consumir máximo 1-2 vez al mes o nunca Inadecuado: Consumir más de 2 veces por mes
<u>Sal a las comidas ya preparadas</u> Adecuado: No adicionarle sal a las comidas ya preparadas Inadecuado: adicionarle sal a las comidas ya preparadas
<u>Azúcar</u> Adecuado: Máximo 2 cucharaditas por vaso Inadecuado: Más de 2 cucharaditas por vaso

2.3.1.4. Factores que intervienen en los hábitos alimenticios

- **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 Religiosos:** La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. Por ejemplo, la mayoría de hindúes no come carne de res y algunos de ellos jamás prueban alimento alguno de origen animal, excepto la leche y productos lácteos, pues su religión les prohíbe quitar la vida a un animal. Los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de ninguna clase. Los mormones no consumen café ni bebidas alcohólicas. A través de los siglos algunas de estas limitaciones de carácter religioso han ido privando a algunos pueblos de ciertos alimentos dando lugar a diferencias nutricionales generalizadas.
- **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.

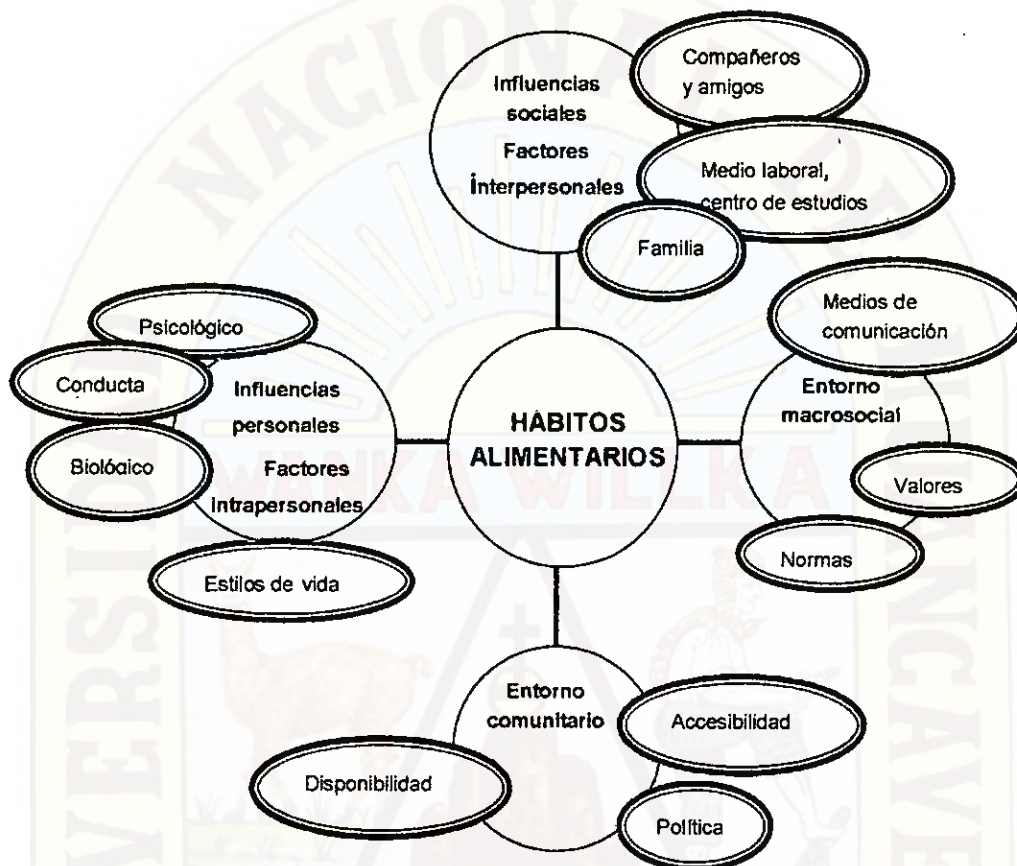
Así lo muestran algunos estudios realizados sobre el tema, en diferentes partes del mundo. No han sido únicamente los patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado.

- **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.

Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y son numerosos los factores sociales, culturales y económicos que contribuyen al establecimiento, el mantenimiento y los cambios en los patrones de consumo alimentario. Básicamente, la tipología alimentaria está supeditada a la disponibilidad de los alimentos, a los recursos económicos y a la capacidad de elección. Dentro de estos tres grandes apartados pueden encontrarse influencias asociadas. En la disponibilidad de alimentos influye el modelo económico del país, los factores geográficos y climáticos, la infraestructura de transporte y comunicaciones, las políticas agrícolas y, en un sentido más amplio, las políticas alimentarias, nutricionales y de salud.

Los factores que condicionan la elección de alimentos de acuerdo con la oferta disponible son muy diversos. Dentro de éste apartado adquieren especial relevancia aspectos psicológicos y costumbristas, la tradición, la cultura, la religión, etc., pero también aspectos económicos, familiares, sociales.

Figura N° 01. Factores que influyen en los hábitos alimentarios



2.3.2. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El Índice de Masa Corporal, en inglés: Body Mass Index, también conocido como índice de Quetelet (Lambert Adolphe Jacques Quételet), es un número que pretende determinar, a partir de la estatura y el peso, el rango más saludable de peso que puede tener una persona. Los índices de masa corporal son establecidos por rangos que determinan si una persona está desnutrida, saludable u obesa. Representa el método más práctico en la evaluación antropométrica con una muy buena correlación con el grado de adiposidad. Permite relacionar el peso actual con su talla. La determinación del mismo se basa en la

relación del peso (expresado en kilogramos) con la altura (expresada en metros) elevada al cuadrado. Este índice es considerado una de las herramientas diagnósticas y pronósticas más sencillas y efectivas utilizadas en el campo de la nutrición, siendo independiente del sexo, de la edad y de la contextura física. Entre los aspectos más destacados se encuentran la facilidad y reproductibilidad de su determinación, el escaso margen de error y la implementación técnica de bajo costo. Mantiene una buena correlación con la masa grasa (0,7- 0,8), siendo quizá este uno de los factores decisivos por lo que es universalmente utilizado en la práctica de la nutrición.

Hoy en día la fórmula más aceptada es la que se conoce como **índice de masa corporal, IMC** (en inglés BMI), que es un número obtenido del cociente entre dos medidas: la masa corporal, en kilogramos (kg), proporcionada por su peso, y el cuadrado de la talla o estatura, en metros (m).

Masa corporal proporcionada por su peso en kg

$$\text{IMC} = \frac{\text{-----}}{(\text{Estatura en m})^2}$$

Se considera que el índice de masa corporal de una persona adulta o joven es:

Es **Normal** cuando el IMC tiene una cifra que está entre 20 y 25.

- Hay **delgadez** si el valor del IMC está entre 17 y 20.
- Por debajo de una cifra del IMC de 16 existe desnutrición.
- Hay **sobrepeso** si el valor del IMC es mayor de 25 y menor de 30.
- El **sobrepeso** es crónico si la cifra del IMC está entre 30 y 35.
- Hay **obesidad premórbida** cuando el IMC está entre 35 y 40.
- La **obesidad es mórbida** si el valor del IMC es superior a 40.

La cantidad total de alimentos que se ingieren diariamente, o más exactamente, su contenido energético, influye en el valor de la masa corporal de la persona. Está establecido que un varón adulto sano y moderadamente activo, cuyo trabajo habitual sea sedentario o tenga un actividad física moderada debe aportar en su dieta a su organismo un contenido energético de 2.700 kcal diariamente para mantener su peso dentro de un IMC normal. Si este contenido energético es, de forma regular, mayor de 2.700 kcal diarias tendrá problemas de sobrepeso, y si de forma reiterada es menor de 2.700 kcal diarias, de la delgadez se pasará a la desnutrición en los casos más graves.

En conclusión uno de los datos más apropiados para analizar la nutrición de una persona es el índice de masa corporal, que vincula el peso corporal (expresado en kilogramos) y la altura. Su fórmula es: Índice de Masa Corporal = Peso corporal / Altura al cuadrado.

2.3.2.1. Peso corporal

Es la cantidad de masa que alberga el cuerpo de una persona. A partir de esta cifra, es posible estimar ciertas características acerca de las condiciones de salud de un individuo, aunque el peso corporal no es un dato concluyente. El peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos. También se le llama masa corporal. En algunos países como Estados Unidos se mide en libras en vez de en kilogramos (una libra equivale aproximadamente a 0.45 kg). El peso corporal es la suma de todos los componentes del organismo y representa la masa corporal total. Es uno de los parámetros que se mide con mayor frecuencia, y nos permite conocer en buena medida el estado nutricional actual del individuo, siempre que lo relacionemos con algunos otros parámetros como: sexo, edad, talla y contextura física. Además de esto, también debemos considerar el

porcentaje de grasa y masa muscular, y no el peso solamente dado por la balanza. Es necesario aclarar que si tomamos al peso como dato aislado para conocer nuestro estado nutricional, y dejamos de lado las demás variables(edad, sexo, % graso etc) estaríamos calculando un dato erróneo y por ende el diagnóstico sería desacertado(15).

2.3.2.2. Estatura

La estatura (o talla humana) designa la altura de una persona. La altura juega un papel importante en la determinación de la personalidad del individuo. Las personas de baja estatura sufren de falta de confianza y cuestionan continuamente por enfrentar dificultades en ciertos aspectos de la vida debido a la estatura. Muestra de ello, son los casos de las chicas aspirantes a modelos, ya que si no tienen una estatura promedio lamentablemente no podrán incursionar en el mundo de las pasarelas. Y definitivamente no se puede negar que una persona alta en la generalidad de los casos suele volverse el centro de todas las miradas(16).

Los estudios muestran que la mayoría de las personas crecen hasta la edad de los 20 años. Por lo tanto si aún no alcanzas la madurez plena, puedes tener la certeza de que crecerás un poco más. La altura de una persona está determinada principalmente por cosas que escapan de nuestro control, como lo son los genes. Pero si existen otros factores que inciden un poco a favor de la altura los cuales, podemos utilizar mientras somos adolescentes, para fomentar el crecimiento como lo son las actividades deportivas y una dieta balanceada(16).

Factores que afectan la altura:

Hay varios factores que pueden afectar a su altura, ya sea de manera positiva o negativa. En general, estos factores se pueden clasificar en los siguientes(16):

1. Factores genéticos:

En la generalidad de los casos, la altura está determinada por factores genéticos. Sin embargo, si tus padres son de baja o de mediana estatura, no quiere decir que vas a sufrir el mismo destino. La altura es un rasgo poligénico, lo que significa que está influenciada por una variedad de genes. Si hay personas altas en tu árbol genealógico, lo más probable es que el gen de altura esté en tu carga genética. No hay manera de calcular con precisión qué tan alto puedes crecer hasta llegar a la edad adulta.

2. Factores no genéticos:

Los factores no genéticos que pueden tener un impacto en tu potencial de crecimiento, están determinados por tu entorno durante el período de crecimiento. Estos factores pueden ser:

- La exposición al humo del tabaco durante el desarrollo fetal
- Enfermedad durante la infancia o la pubertad
- Calidad de la atención de los en el período postnatal
- Bajo peso al nacer

Si bien muchos factores que determinan la altura están fuera de control, hay varias cosas que puede hacer para estimular el crecimiento. Recomendaciones que ayudaran a crecer un poco naturalmente:

- Dormir por lo menos ocho horas diarias
- Adoptar una dieta balanceada, rica en vitaminas y minerales que fomenten el crecimiento
- Ingerir Vitamina D, Calcio y Zinc (alimentos) o en suplementos alimenticios (pastillas, jarabes, merengadas, etc)
- Practicar deportes con regularidad, que te permitan estirar tu cuerpo, como el básquetbol, la natación o el atletismo
- Cuidar la buena postura corporal
- Mantener el sistema inmunológico saludable
- Ingerir suficiente agua
- Alejarse de las drogas y del alcohol, ya que son inhibidores potenciales del crecimiento
- Consulte con un especialista

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis general

La relación es significativa entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016.

2.4.2. Hipótesis específicas

- La relación es significativa entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión lugar donde

consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

- La relación es significativa entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería
- La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

2.5. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Alimento.** son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él. No existe ningún alimento completo, en nuestra dieta debemos incluir una diversidad de alimentos que hagan que ésta sea lo suficientemente rica como para poder mantener funcionando de manera correcta nuestro organismo
- **Hábito.** Repetición de acciones, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo

automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal. Es decir es algo que nos hemos acostumbrado a hacer, a fuerza de repetirlo o de mirar a alguien que suele obrar de esa forma. Pueden ser personales (como una manera de vestirse) o sociales (como festejos en los que se consumen ciertos platos). Puede ser nuestra forma de interactuar, de cocinar, de festejar, entre otros

- **Hábito alimentario.** Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Es decir Son nuestras costumbres de selección de alimentos, forma de prepararlos, cómo lo presentamos a la mesa, la forma de comerlos, cómo los combinamos, con quién los compartimos.
- **Índice de masa corporal.** Es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet.
- **Nutriente.** Los nutrientes son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. En ellos encontramos distintos grupos: Hidratos de carbono (energéticos y estructurales). Lípidos (energéticos y estructurales). Proteínas (estructurales). Vitaminas y minerales (reguladora). Agua.

2.6. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

a) Variable 1:

- Hábitos alimentarios.

b) Variable 2:

- Índice de masa corporal.

VARIABLE: "HÁBITOS ALIMENTARIOS"				
DEFINICIÓN CONCEPTUAL: Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.				
DEFINICIÓN OPERACIONAL: La variable hábitos alimentarios se medirá a través de la aplicación de un cuestionario que contendrá las dimensiones: Número de comidas, frecuencia de consumo de comidas principales, horario de consumo de alimentos, lugar donde consume sus alimentos, compañía, Tipo de comida, Tipo de preparación de las comidas principales, Consumo de Refrigerios, Consumo de Bebidas, Frecuencia de consumo.				
DIMENSIÓN		INDICADOR	ÍTEM	CATEGORÍA
NÚMERO DE COMIDAS	DE	Precisa el número de veces que consume alimentos al día	1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos? a. Menos de 3 veces al día b. 3 veces al día c. 4 veces al día d. 5 veces al día e. Más de 5 veces al día	- Adecuado: 3 a 5 comidas al día - Inadecuado: Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día.
FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES	DE DE	Dice cuántas veces a la semana toma desayuno. Dice cuántas veces a la semana suele almorzar Dice cuántas veces a la semana suele cenar	2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno? a. Nunca b. 1-2 veces a la semana c. 3-4 veces a la semana d. 5-6 veces a la semana e. Diario 3. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar? a. Nunca b. 1-2 Veces a la semana c. 3-4 Veces a la semana d. 5-6 veces a la semana e. Diario 4. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar? a. 1-2 Veces a la semana b. 3-4 Veces a la semana c. 5-6 veces a la semana d. Diario	- Adecuado: Consumo diario de comidas principales - Inadecuado: Consumo no diario de las comidas principales.
HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	DE DE	Indica el horario que consume mayormente su desayuno. Indica el horario que consume mayormente su almuerzo.	5. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno? a. 4:00 am – 4:59 am b. 5:00 am – 5:59 am c. 6:00 am – 6:59 am d. 7:00 am – 7:59 am	<u>En el desayuno:</u> - Adecuado: 6:00am a 8:59am - Inadecuado: antes de las 6:00am o a partir de las 9:00am

VARIABLE: "HÁBITOS ALIMENTARIOS"			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL: Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.			
DEFINICIÓN OPERACIONAL: La variable hábitos alimentarios se medirá a través de la aplicación de un cuestionario que contendrá las dimensiones: Número de comidas, frecuencia de consumo de comidas principales, horario de consumo de alimentos, lugar donde consume sus alimentos, compañía, Tipo de comida, Tipo de preparación de las comidas principales, Consumo de Refrigerios, Consumo de Bebidas, Frecuencia de consumo.			
DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	CATEGORÍA
NÚMERO DE COMIDAS	Precisa el número de veces que consume alimentos al día	1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos? a. Menos de 3 veces al día b. 3 veces al día c. 4 veces al día d. 5 veces al día e. Más de 5 veces al día	• Adecuado: 3 a 5 comidas al día • Inadecuado: Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día.
FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS PRINCIPALES	Dice cuántas veces a la semana toma desayuno. Dice cuántas veces a la semana suele almorzar Dice cuántas veces a la semana suele cenar	2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno? a. Nunca b. 1-2 veces a la semana c. 3-4 veces a la semana d. 5-6 veces a la semana e. Diario 3. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar? a. Nunca b. 1-2 Veces a la semana c. 3-4 Veces a la semana d. 5-6 veces a la semana e. Diario 4. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar? a. 1-2 Veces a la semana b. 3-4 Veces a la semana c. 5-6 veces a la semana d. Diario	• Adecuado :Consumo diario de comidas principales • Inadecuado: Consumo no diario de las comidas principales.
HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	Indica el horario que consume mayormente su desayuno. Indica el horario que consume mayormente su almuerzo.	5. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno? a. 4:00 am – 4:59 am b. 5:00 am – 5:59 am c. 6:00 am – 6:59 am d. 7:00 am – 7:59 am	<u>En el desayuno:</u> • Adecuado:6:00am a 8:59am • Inadecuado:antes de las 6:00am o a partir de las 9:00am

	Indica el horario que consume mayormente su cena	e. 8:00 am - 8:59 am 6. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo? a. 11:00 am - 11:59 am b. 12:00 m - 12:59 m c. 1:00 pm - 1:59 pm d. 2:00 pm - 2:59 pm e. Más de las 3:00 pm 7. ¿En qué horarios consume su cena? a. 5:00 pm - 5:59 pm b. 6:00 pm - 6:59 pm c. 7:00 pm - 7:59 pm d. 8:00 pm - 8:59 pm e. Más de las 9:00 pm	<u>En el almuerzo:</u> • Adecuado: 12:00m a 2:59pm • Inadecuado: antes de las 12:00m o a partir de las 3:00pm <u>En la cena:</u> • Adecuado : 6:00pm a 8:59pm • Inadecuado: antes de las 6:00pm o a partir de las 9:00pm
LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	Precisa el lugar de consumo de su desayuno. Precisa el lugar de consumo de su almuerzo. Precisa el lugar de consumo de su cena	8. ¿Dónde consume su desayuno? a. En la Casa b. En la Universidad c. En el Restaurante d. En los Quioscos e. En los Puestos de ambulante 9. ¿Dónde consume su almuerzo? a. En la Casa b. En la Universidad c. En el Restaurante d. En los Quioscos e. En los Puestos de ambulantes 10. ¿Dónde consume su cena? a. En la Casa b. En la Universidad c. En el Restaurante d. En los Quioscos e. En los Puestos de ambulantes	• Adecuado: En casa, en universidad, en restaurante • Inadecuado: En los quioscos o en puestos ambulantes

COMPañIA	Precisa quien le acompaña cuando consume su desayuno. Precisa quien le acompaña cuando consume su almuerzo Precisa quien le acompaña cuando consume su cena	11. ¿Con quién consume su desayuno? - Con su familia - Con sus amigos - Con sus compañeros de estudio - Con sus compañeros de trabajo - Solo(a) 12. ¿Con quién consume su almuerzo? - Con su familia - Con sus amigos - Con sus compañeros de estudio - Con sus compañeros de trabajo - Solo(a) 13. ¿Con quién consume su cena? - Con su familia - Con sus amigos - Con sus compañeros de estudio - Con sus compañeros de trabajo - Solo(a)	• Adecuado: Con compañía • Inadecuado: Solo(a)
TIPO DE COMIDA	Precisa el tipo de comida que consume mayormente en su almuerzo. Precisa el tipo de comida que consume mayormente en su cena.	14. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo? - Comida Criolla - Comida Vegetariana - Comida Light - Pollo a la brasa y / o Pizzas - Comida Chatarra 15. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena? - Comida Criolla - Comida Vegetariana - Comida Light - Pollo a la brasa y / o Pizzas - Comida Chatarra	• Adecuado: Comida criolla (tipo comida de casa). • Inadecuado: Comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), vegetariana, pollo a la brasa-pizzas
TIPO DE PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS PRINCIPALES	Precisa el tipo de preparación en sus comidas principales.	16. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más? - Sancochado - Frito - Escalfados - Pasado - En preparaciones 17. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?	• Adecuado: Guisado, sancochado o a la plancha o al horno • Inadecuado: Frituras

		a. Guisado b. Sancochado c. Frituras d. Al Horno e. A la Plancha	
CONSUMO DE REFRIGERIOS	Precisa el tipo refrigerio que consume con más frecuencia.	18. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana? a. Frutas (Enteras o en preparados) b. Hamburguesa c. Snacks y/o Galletas d. Helados e. Nada 19. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde? a. Frutas (Enteras o en preparados) b. Hamburguesa c. Snacks y/o Galletas d. Helados e. Nada	• Adecuado: Frutas • Inadecuado: Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada
CONSUMO DE BEBIDAS	Dice que bebidas consume con más frecuencia	20. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar? a. Leche y/o Yogurt b. Jugos de frutas c. Avena, Quinua, Soya d. Infusiones y/o café e. Otros, especificar: 21. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día? a. Agua Natural b. Refrescos c. Infusiones d. Gaseosas e. Jugos industrializados f. Bebidas rehidratantes 22. ¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras? a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja) b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla) c. Con Gaseosas d. Con Agua 23. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas? a. Si b. No	<u>Con las comida principales</u> • Adecuado: Agua natural o refrescos • Inadecuado: Otros tipos de bebidas <u>Acompañando las Menestras</u> • Adecuado: Con Bebidas cítricas. • Inadecuado: Otro tipos de bebidas <u>Durante el día</u> • Adecuado: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt), avena • Inadecuado: Otros tipos de bebida con aporte insuficiente aporte nutricional <u>Alcohólicas</u> • Adecuado: Máximo 1 vez al mes; vino, sangría o cerveza, como máximo 2 copas. • Inadecuado: Más de 1 vez al

		24. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas? a. Menos de 1 vez al mes b. 1 vez al mes c. 1-2 veces al mes d. 1 vez a la semana e. Más de 1 vez a la semana 25. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente? a. Pisco b. Vino c. Sangría d. Cerveza e. Otros 26. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica? a. Una Copa b. 1-2 vasos c. 3-4 vasos d. 5-6 vasos e. Más de 6 vasos	mes, pisco u otras bebidas alcohólicas, más de 2 copas.
FRECUENCIA DE CONSUMO DE PRODUCTOS	Indica la frecuencia de consumo de alimentos	27. ¿Qué tan seguido toma leche? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 28. ¿Qué tan seguido consume queso? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 Veces a la semana d. Interdiario e. Diario 29. ¿Consume pan? a. Si b. No 30. ¿Con que acostumbra a acompañarlo? a. Queso y/o Pollo b. Palta o aceituna c. Embutidos d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)	<u>Lácteos y derivados</u> • Adecuado: Diario o Interdiario • Inadecuado: Igual o menos de 3 días a la semana <u>Acompañamiento del pan</u> • Adecuado: Acompañado de alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas. • Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos <u>Carne de Res o Cerdo</u> • Adecuado: Consumo de 1-2 veces por semana • Inadecuado: Consumo de menos de una vez por semana o más de 2 veces por semana <u>Carne Pollo</u>

		e. Mermelada y/o Manjar blanco 31. En caso de no consumir pan ¿Que consume? _____ 32. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 33. ¿Cuántas veces suele consumir pollo? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 34. ¿Cuántas veces suele consumir pescado? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 35. ¿Cuántas veces suele consumir huevo? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 36. ¿Cuántas veces suele consumir menestras? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 37. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana	• Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana • Inadecuado: Consumir menos de 1 vez por semana o más veces por semana o consumo diario <u>Carne de Pescado</u> • Adecuado: Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana • Inadecuado: Consumo de menos de 1 vez por semana <u>Huevo y forma de preparación</u> • Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana sancochado, escalfado o pasado • Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana, en frituras o preparaciones <u>Menestras</u> • Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana o interdiario. • Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario. <u>Ensalada de verduras</u> • Adecuado: Consumir de manera diaria o interdiaria. • Inadecuado: Consumir menos de 3 veces por semana <u>Mayonesa</u> • Adecuado: Consumir máximo 1-2 vez al mes o nunca • Inadecuado: Consumir más de 2 veces por mes Sal a las comidas va
--	--	---	--

		d. Interdiario e. Diario 38. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 39. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 40. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza? a. Ninguna b. 1 cucharadita c. 2 cucharaditas d. 3 cucharaditas e. Más de 3 cucharaditas	preparadas - Adecuado: No adicionarle sal a las comidas ya preparadas - Inadecuado: adicionarle sal a las comidas ya preparadas Azúcar - Adecuado: Máximo 2 cucharaditas por vaso - Inadecuado: Más de 2 cucharaditas por vaso
--	--	--	--

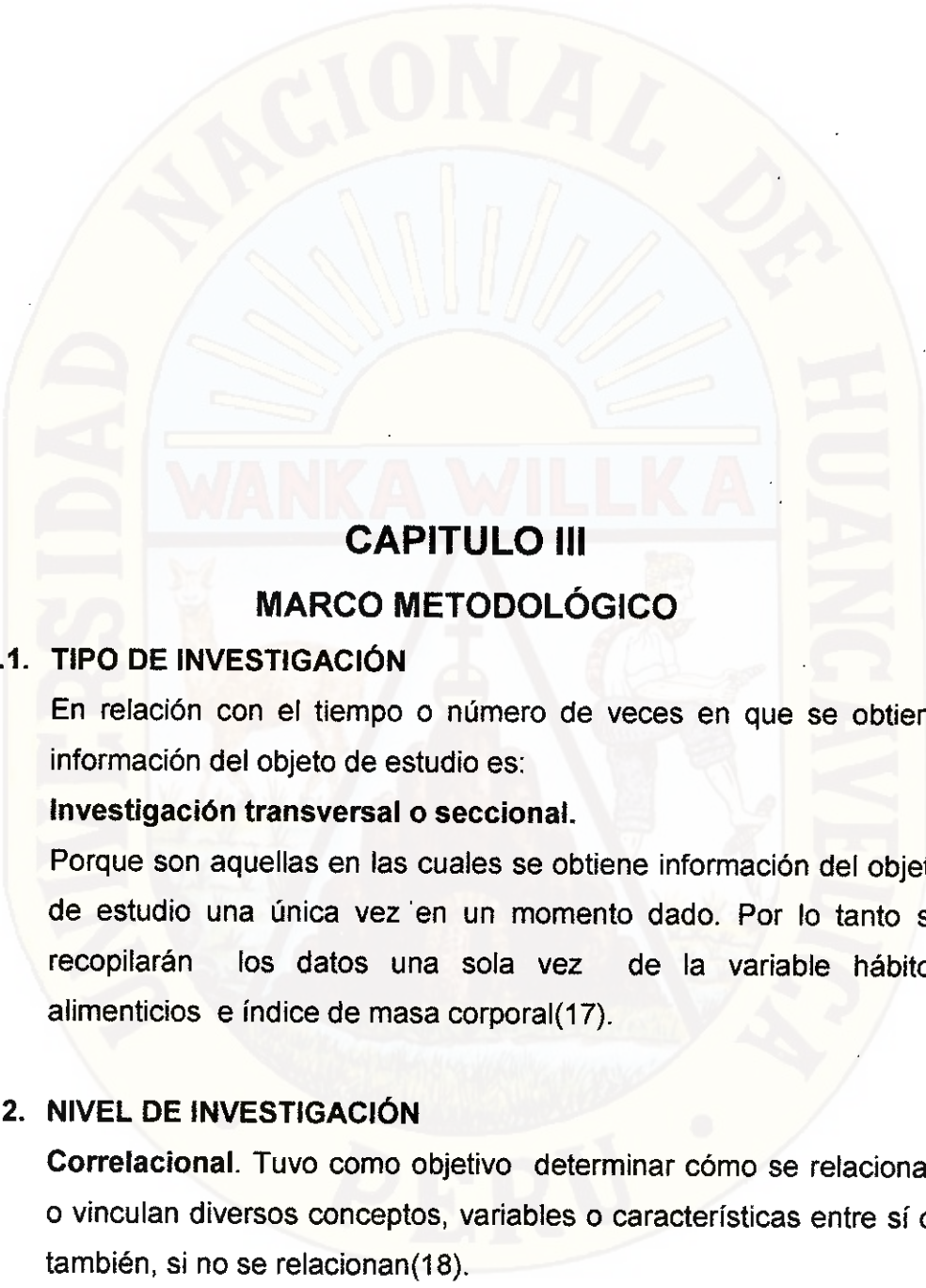
VARIABLE: "ÍNDICE DE MASA CORPORAL"		
DEFINICIÓN CONCEPTUAL: Medida de asociación entre el peso y la talla, que se utiliza para evaluar el estado nutricional de los universitarios		
DEFINICIÓN OPERACIONAL: La variable Índice de masa corporal será medida haciendo uso de la técnica: Mediciones antropométricas de peso y talla y como instrumento y equipos: Formato de registro de peso y talla, balanza digital de pie, con una capacidad máxima de 150 kg. Un tallímetro portátil de madera con 200 cm de longitud, donde estarán representadas las dimensiones: Peso y talla.		
DIMENSIÓN	INDICADOR	CATEGORÍA
PESO.	Asociación entre el peso y la talla	Delgadez Normal Sobrepeso Obesidad
TALLA.		

2.8. ÁMBITO DE ESTUDIO O DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

La Universidad Nacional de Huancavelica es una universidad pública peruana, ubicada en Huancavelica en la localidad de Paturpampa. Fue fundada el 14 de octubre de 1990. Los orígenes de nuestra Universidad Nacional de Huancavelica, se remonta a la época del gobierno del Gral. Manuel A. Odría, fue aprobado por Ley N° 25265, la misma que se promulgó y se publicó el 20 de junio de 1990, creando la Universidad Nacional de Huancavelica con las siguientes Facultades: Ciencias de Ingeniería, Educación y Enfermería, siendo la primera Universidad peruana que, por creación tiene un carácter descentralizada.

La Facultad de Enfermería, es una unidad académica fundamental de organización, de formación académica y profesional, de investigación, de proyección social y extensión universitaria. Está integrada por profesores, graduados, estudiantes y personal administrativo, tiene autonomía académica y administrativa en los asuntos de sus competencias, dentro de la ley y del Estatuto y, en concordancia, con el Plan de Funcionamiento y Desarrollo de la Universidad.

Cuenta con una plana docente nombrada de 17 docentes, y con 25 docentes contratados, que desarrollan los procesos formativos en los diez ciclos académicos.



CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

En relación con el tiempo o número de veces en que se obtiene información del objeto de estudio es:

Investigación transversal o seccional.

Porque son aquellas en las cuales se obtiene información del objeto de estudio una única vez en un momento dado. Por lo tanto se recopilarán los datos una sola vez de la variable hábitos alimenticios e índice de masa corporal(17).

3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Correlacional. Tuvo como objetivo determinar cómo se relacionan o vinculan diversos conceptos, variables o características entre sí o, también, si no se relacionan(18).

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Se utilizó el **método inductivo – deductivo**. Inductivo; porque parte de lo específico a lo general; vale decir, que primero va describir

cada uno de los fenómenos para luego arribar a una conclusión. Y **deductivo**; parte de lo general a lo específico; es decir, una vez que se concluye se confrontará la relación de los dos variables; a través de un sustento claro y preciso del suceso de los mismos(19).

Método estadístico. La Investigación cuantitativa asume el Método Estadístico como proceso de obtención, representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección de las características, variables o valores numéricos de un estudio o de un proyecto de investigación para una mejor comprensión de la realidad y una optimización en la toma de decisiones. El Método estadístico ofrece además las siguientes bondades: Facilita el manejo de grandes cantidades de observaciones y datos por el empleo adecuado de la muestra. Facilita el manejo de categorías tanto deductivas como inductivas al convertirlas en variables numéricas. Maximiza el carácter objetivo de la interpretación no obstante la observación y participación del sujeto investigador en el mismo grupo investigado (20).

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Hábitos alimentarios	Encuesta	Cuestionario
Índice de masa corporal	Observación	Guía de observación

3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio tomó en consideración el Diseño no experimental, transversal, correlacional(18).

No experimental: No existió manipulación de ninguna variable involucrada en el estudio.

Transversal: Los datos serán recolectados en un solo momento de tiempo.

n : es el tamaño de la muestra.

Z : es el nivel de confianza.

p : es la variabilidad positiva.

q : es la variabilidad negativa.

N : es el tamaño de la población.

E : es la precisión o el error.

$n = 172$ estudiantes

Estrato	Ciclos	Total de estudiantes por ciclo (Nh)	$f_h = \frac{n}{N}$	$nh = Nh * f_h$
1	I ciclo "A"	54	0,55	29
2	I ciclo "B"	44	0,55	24
3	III ciclo "A"	45	0,55	25
4	III ciclo "B"	39	0,55	21
5	V ciclo "A"	35	0,55	19
6	V ciclo "B"	28	0,55	17
7	VII ciclo "A"	29	0,55	17
8	VII ciclo "B"	37	0,55	20
Población total		311		
MUESTRA TOTAL				172 estudiantes

3.6.3. MUESTREO

Muestreo estratificado

Consiste en dividir la población en varios apartados (estratos) agrupando los elementos con características comunes y dentro de cada uno de ellos se hace una selección aleatoria simple. La estratificación se basa en la idea de que los grupos homogéneos requieren muestras de menor tamaño, y por lo tanto es menos costosa que los grupos heterogéneos(22).

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiante matriculado
- Estudiante que no se encuentre en proceso de gestación.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiante que se encuentre en proceso de gestación.
- Estudiante que reserve matrícula

3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Determinación de validez y confiabilidad de instrumento de recolección de datos.

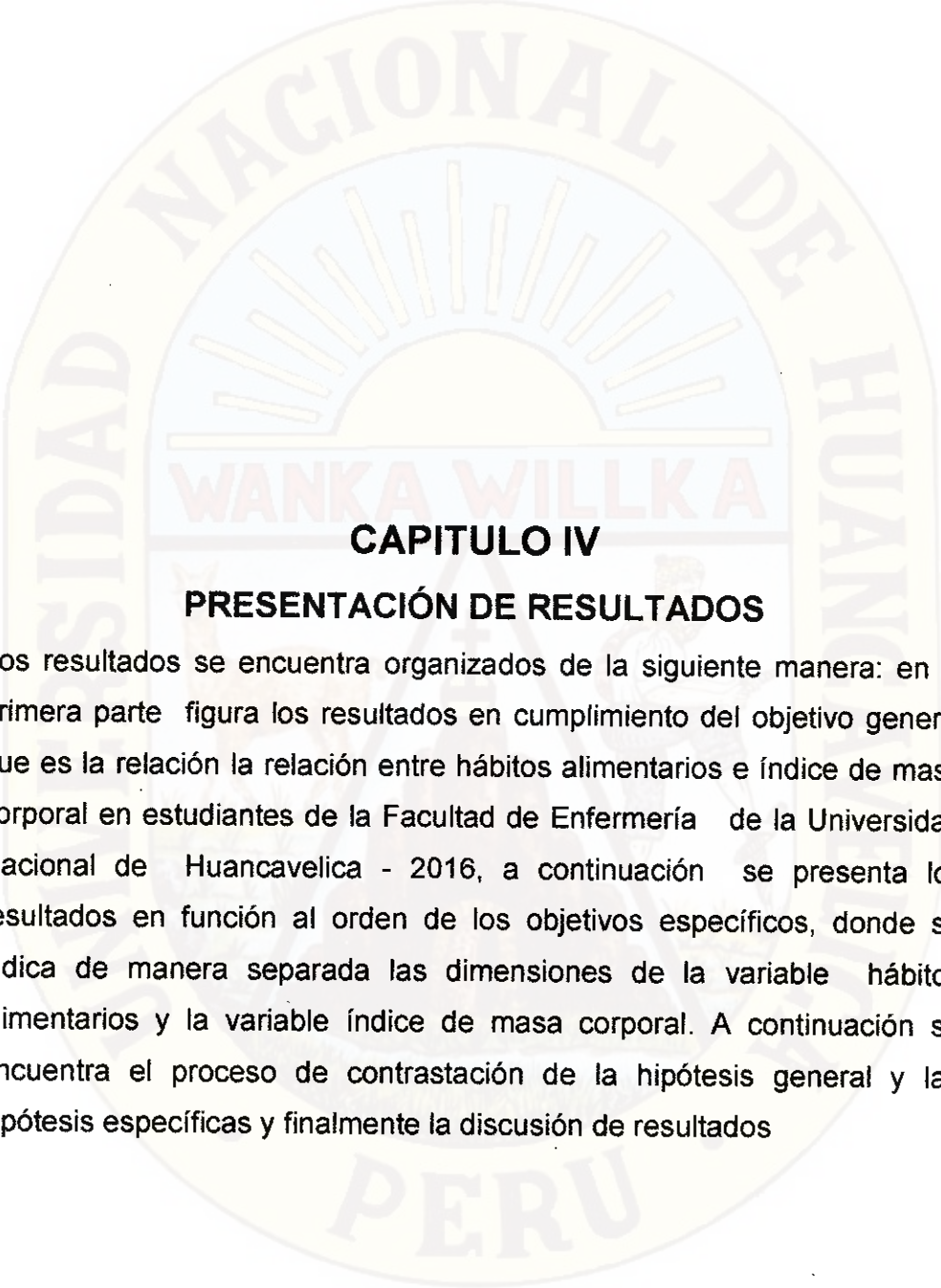
- Coordinación con el Director de la Escuela Académico Profesional de Enfermería para la aplicación de instrumento de recolección de datos y medición del peso y talla.
- Revisión de instrumento de recolección de datos para garantizar que todos los ítems tengan respuesta antes que se retire el estudiante.
- Organizar la información recolectada para su procesamiento estadístico.

3.8. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Estadística descriptiva: tablas y gráficos de frecuencias.

Estadística inferencial. Prueba de correlación de Spearman

Software: IBM SPSS 22 y Microsoft office Excel 2013.



CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados se encuentra organizados de la siguiente manera: en la primera parte figura los resultados en cumplimiento del objetivo general que es la relación la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2016, a continuación se presenta los resultados en función al orden de los objetivos específicos, donde se indica de manera separada las dimensiones de la variable hábitos alimentarios y la variable índice de masa corporal. A continuación se encuentra el proceso de contrastación de la hipótesis general y las hipótesis específicas y finalmente la discusión de resultados

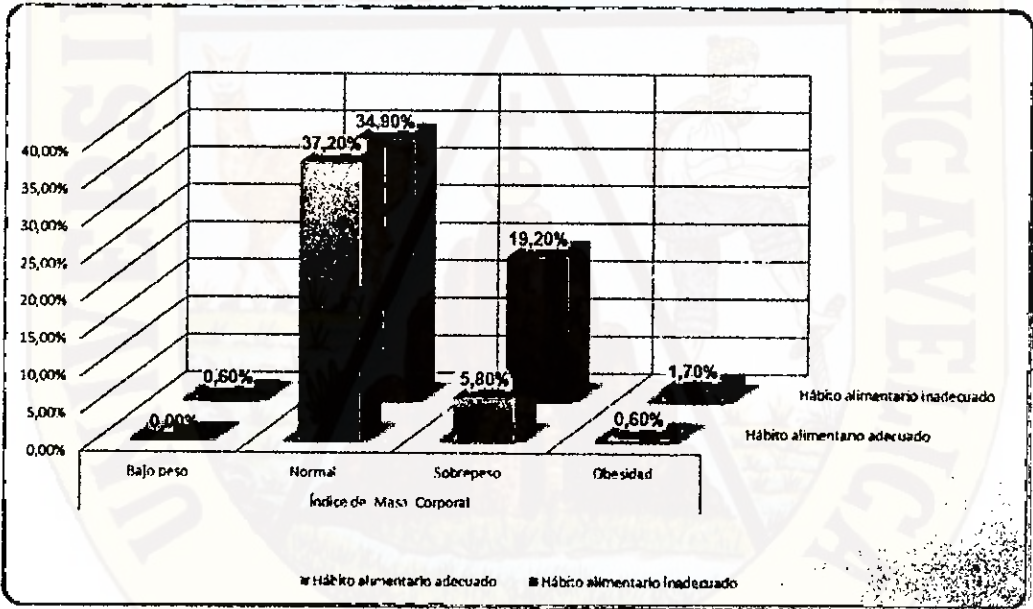
4.1. DESCRIPCION E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Tabla N° 01. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Hábitos alimentarios				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	0	0,0%	1	0,6%	1	0,6%
	Normal	64	37,2%	60	34,9%	124	72,1%
	Sobrepeso	10	5,8%	33	19,2%	43	25,0%
	Obesidad	1	0,6%	3	1,7%	4	2,3%
Total		75	43,6%	97	56,4%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 02. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 01

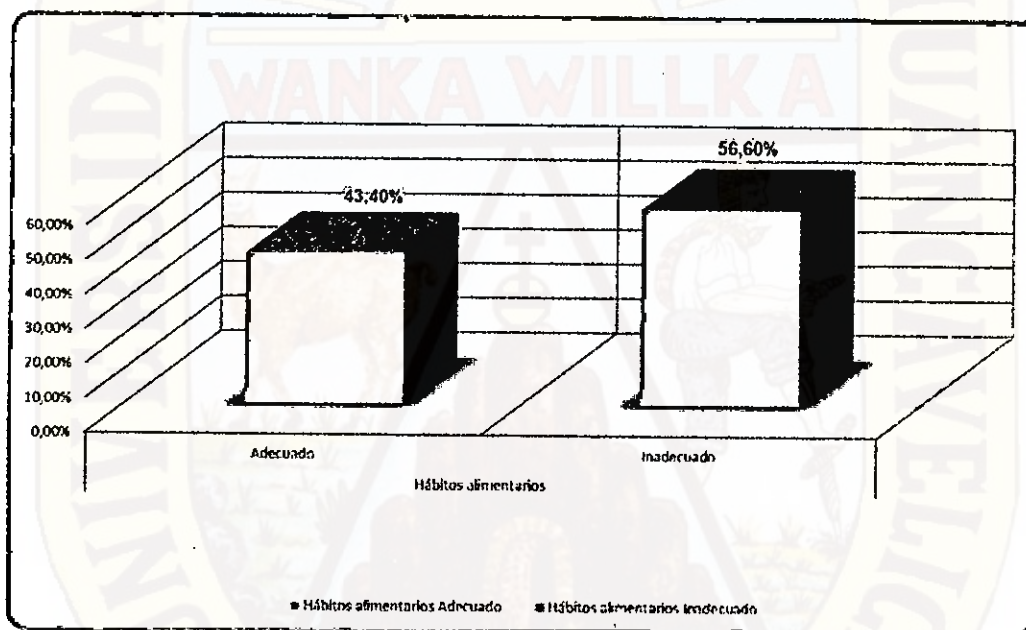
Del 100% del tamaño muestral, el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, tan solo el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso.

Tabla N° 02. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Hábitos alimentarios	f	%
Adecuado	75	43,4%
Inadecuado	97	56,6%
Total	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 03. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 02

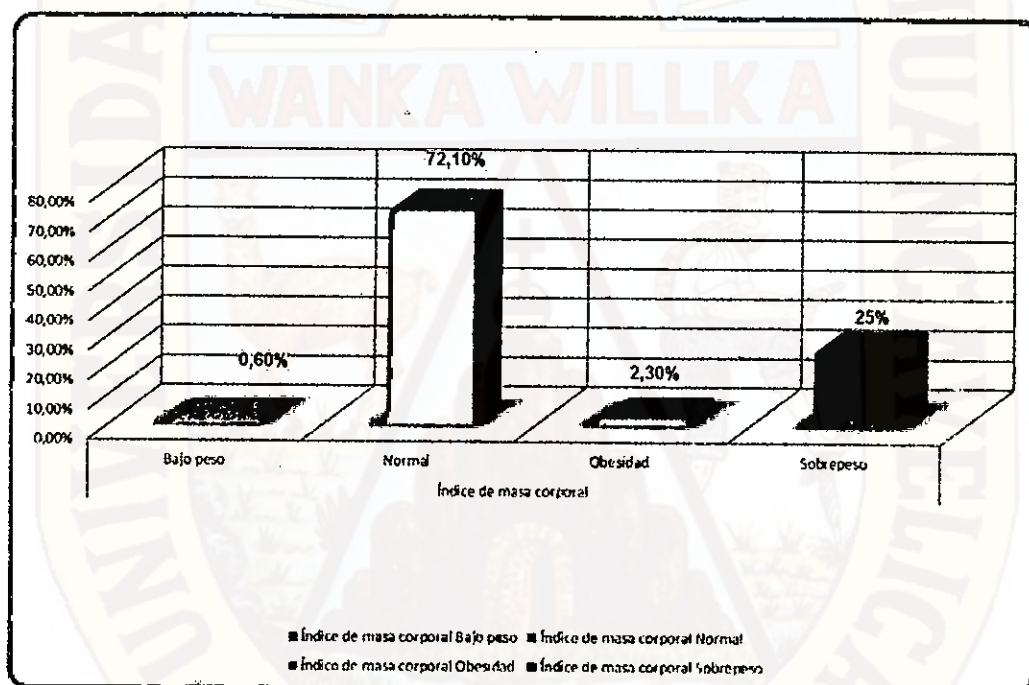
En la tabla N° 02, indica que del 100% de la muestra de estudio, el 56,6% (97) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan hábitos alimentarios inadecuado y el 43,4% (75) hábitos alimentarios adecuado.

Tabla N° 03. Índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Índice de masa corporal	f	%
Bajo peso	1	0,6%
Normal	124	72,1%
Obesidad	4	2,3%
Sobrepeso	43	25,0%
Total	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 04. Índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 03

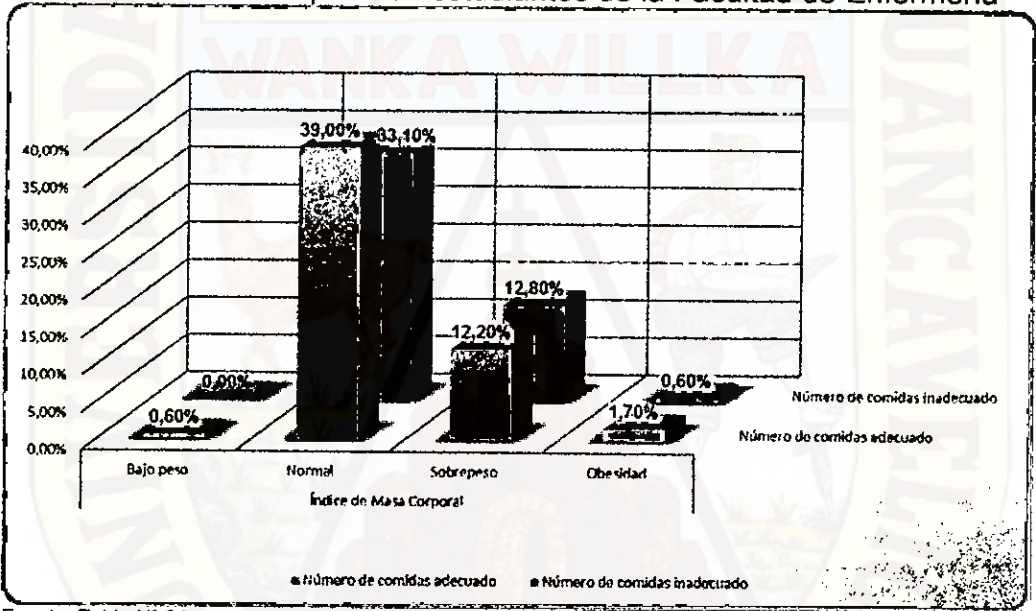
La tabla N° 03, precisa que del 100% de la muestra de estudio, el 72,10% (124)° de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan índice de masa corporal normal seguido del 25,0% (43) con sobrepeso.

Tabla N° 04. Relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Número de comidas				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	1	0,6%	0	0,0%	1	0,6%
	Normal	67	39,0%	57	33,1%	124	72,1%
	Sobrepeso	21	12,2%	22	12,8%	43	25,0%
	Obesidad	3	1,7%	1	0,6%	4	2,3%
Total		92	53,5%	80	46,5%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 05. Relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 04

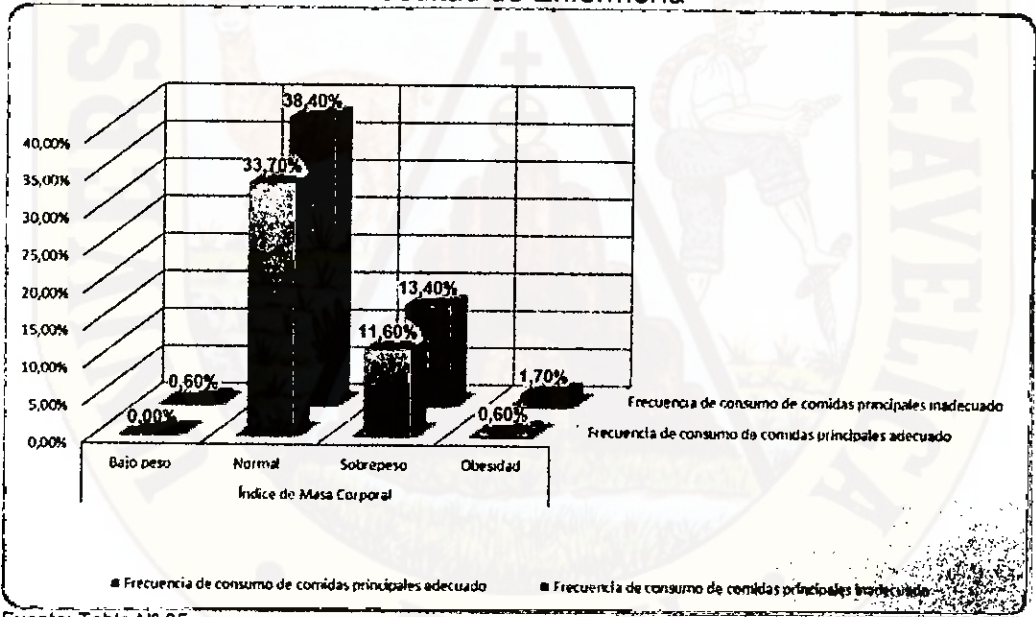
Del 100% de la muestra de estudio, el 39,0% (67) precisan que el número de comidas es adecuado, cuando son de 3 a 5 comidas al día y el índice de masa corporal normal. El 12,2% (21) de estudiantes indican que el número de comidas es adecuado con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 33,1% (57) precisan que el número de comidas es inadecuado cuando es menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día con índice de masa corporal normal. El 12,8% (22) dicen que el número de comidas es inadecuado y el índice de masa corporal en sobrepeso.

Tabla N° 05. Relación entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Frecuencia de consumo de comidas principales				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	0	0,0%	1	0,6%	1	0,6%
	Normal	58	33,7%	66	33,7%	124	72,1%
	Sobrepeso	20	11,6%	23	13,4%	43	25,0%
	Obesidad	1	0,6%	3	1,7%	4	2,3%
Total		79	45,9%	93	54,1%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 06. Relación entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 05

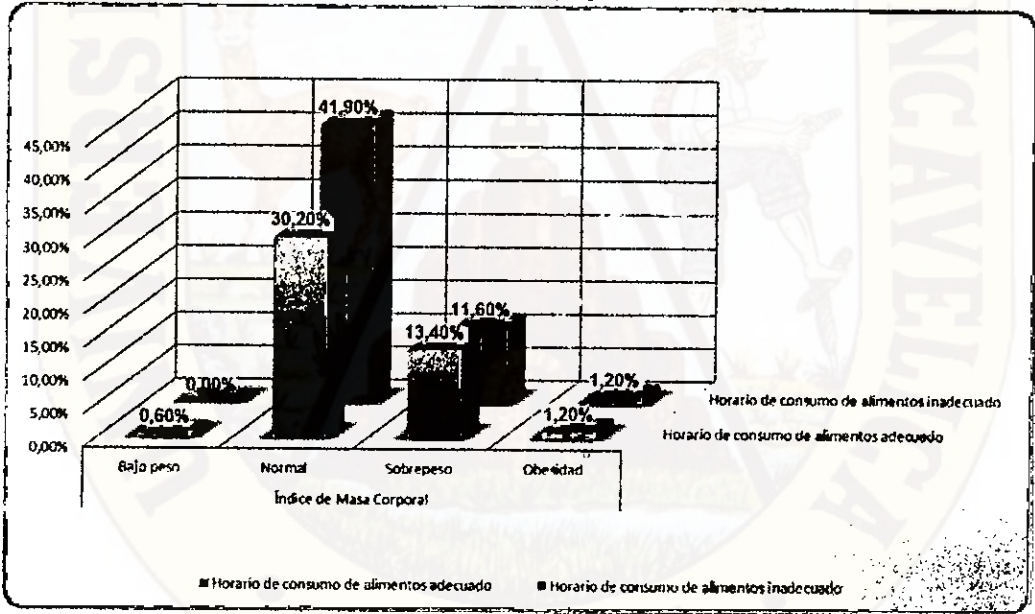
La tabla N° 05, indica que la frecuencia de consumo de comidas principales del 33,7% (58) es adecuado, cuando el consumo es diario y el índice de masa corporal es normal en estudiantes de la Facultad de Enfermería a diferencia del 33,7%(66) donde la frecuencia de consumo de comidas principales es inadecuado, cuando el consumo no es diario y el índice de masa corporal es normal.

Tabla N° 06. Relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Horario de consumo de alimentos				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	1	0,6%	0	0,0%	1	0,6%
	Normal	52	30,2%	72	41,9%	124	72,1%
	Sobrepeso	23	13,4%	20	11,6%	43	25,0%
	Obesidad	2	1,2%	2	1,2%	4	2,3%
Total		78	45,3%	94	54,7%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 07. Relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 06

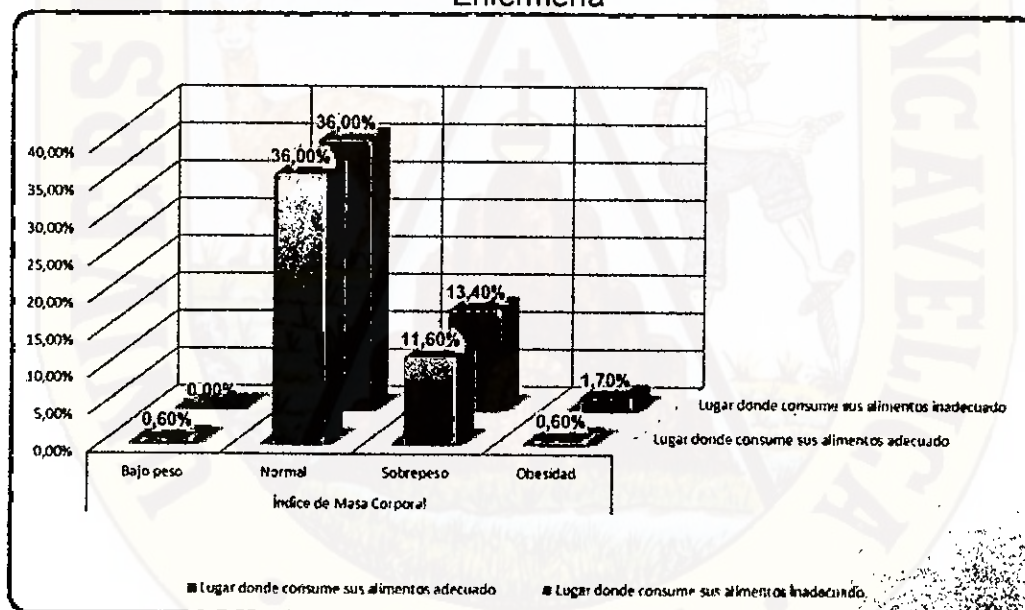
El horario de consumo de alimentos del 41,9% (72) es inadecuado, y el índice de masa corporal es normal en estudiantes de la Facultad de Enfermería a diferencia del 30,2% (52) donde la frecuencia de consumo de comidas principales es adecuado y el índice de masa corporal es normal.

Tabla N° 07. Relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Lugar donde consume sus alimentos				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	1	0,6%	0	0,0%	1	0,6%
	Normal	62	36,0%	62	36,0%	124	72,1%
	Sobrepeso	20	11,6%	23	13,4%	43	25,0%
	Obesidad	1	0,6%	3	1,7%	4	2,3%
Total		84	48,8%	88	51,2%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 08. Relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 07

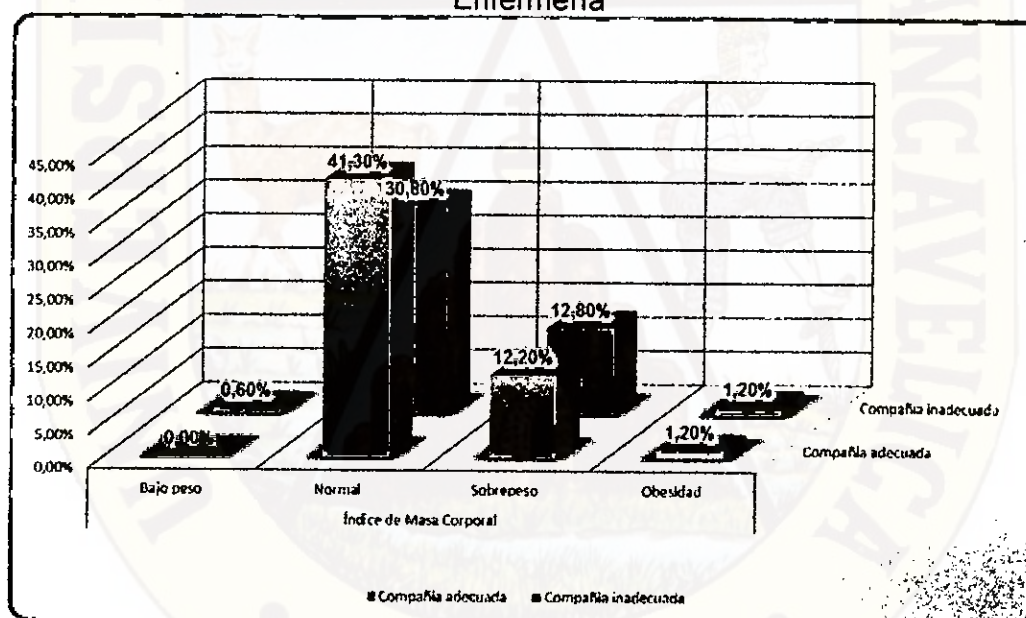
El lugar donde consumen sus alimentos es adecuado en el 36,0% (62) de estudiantes de la Facultad de Enfermería, cuando el consumo es en casa, universidad restaurante y el índice de masa corporal es normal. En igual proporción el 36,0% (62) de estudiantes consumen sus alimentos en lugares inadecuados cuando es en quioscos o en puestos ambulantes con índice de masa corporal normal.

Tabla N° 08. Relación entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Compañía				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	0	0,0%	1	0,6%	1	0,6%
	Normal	71	41,3%	53	30,8%	124	72,1%
	Sobrepeso	21	12,2%	22	12,8%	43	25,0%
	Obesidad	2	1,2%	2	1,2%	4	2,3%
Total		94	54,7%	78	45,3%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 09. Relación entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 08

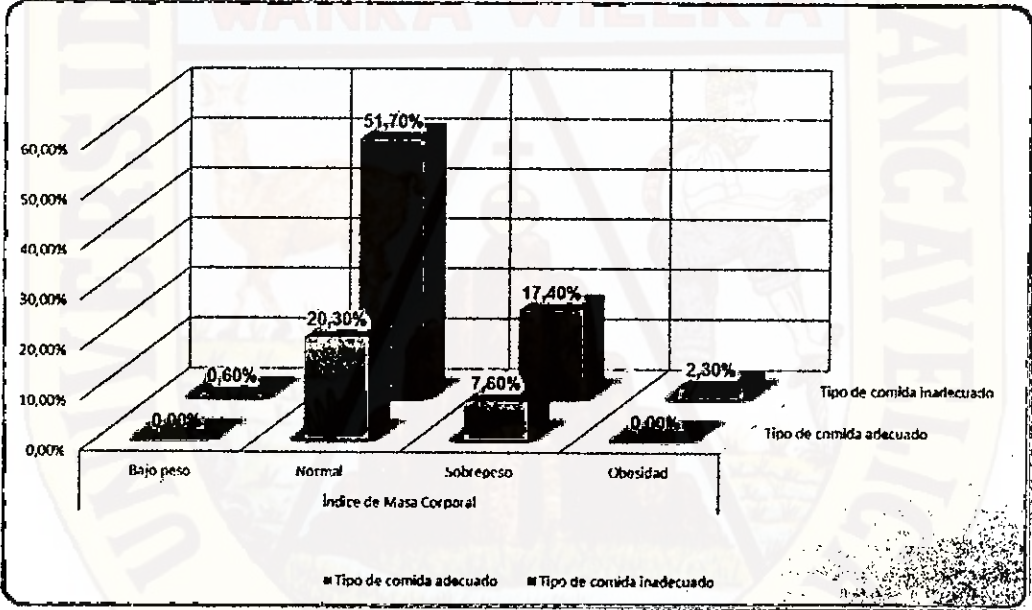
La compañía para consumo de alimentos es adecuado en el 41,3% (71) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes. Finalmente la compañía para consumo de alimentos en el 30,8% (53) de estudiantes es inadecuado, cuando consume sus alimentos solo(a) con índice de masa corporal normal.

Tabla N° 09. Relación entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Tipo de comida				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	0	0,0%	1	0,6%	1	0,6%
	Normal	35	20,3%	89	51,7%	124	72,1%
	Sobrepeso	13	7,6%	30	17,4%	43	25,0%
	Obesidad	0	0,0%	4	2,3%	4	2,3%
Total		48	27,9%	124	72,1%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 10. Relación entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 09

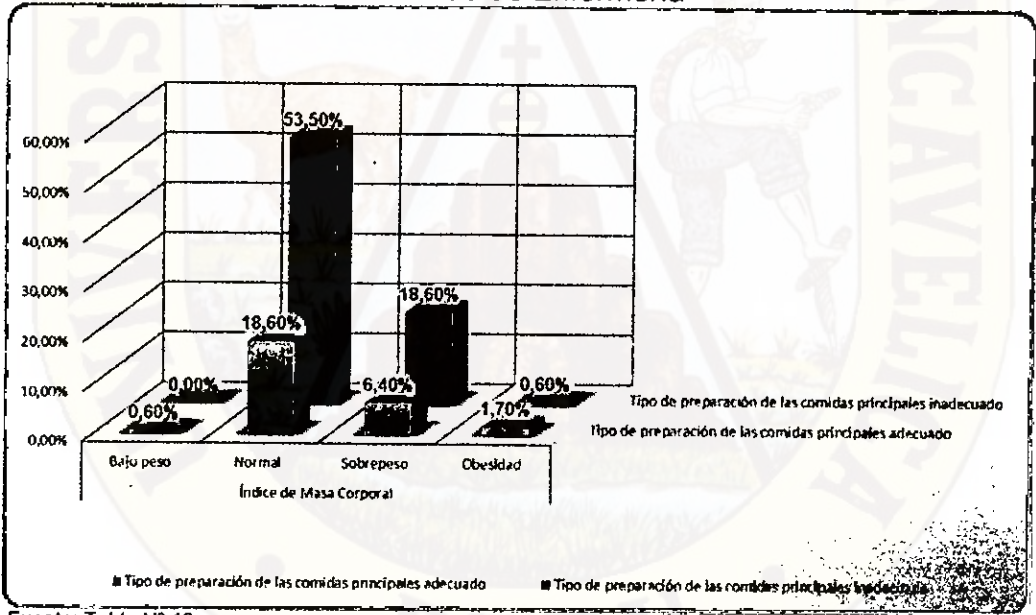
El tipo de comidas que consumen es inadecuado en el 51,7% (89) de estudiantes con índice de masa corporal normal. Asimismo el tipo de comidas que consumen es adecuado en el 20,3% (35) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes.

Tabla N° 10. Relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Tipo de preparación de las comidas principales				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	1	0,6%	0	0,0%	1	0,6%
	Normal	32	18,6%	92	53,5%	124	72,1%
	Sobrepeso	11	6,4%	32	18,6%	43	25,0%
	Obesidad	3	1,7%	1	0,6%	4	2,3%
Total		47	27,3%	125	72,7%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 11. Relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 10

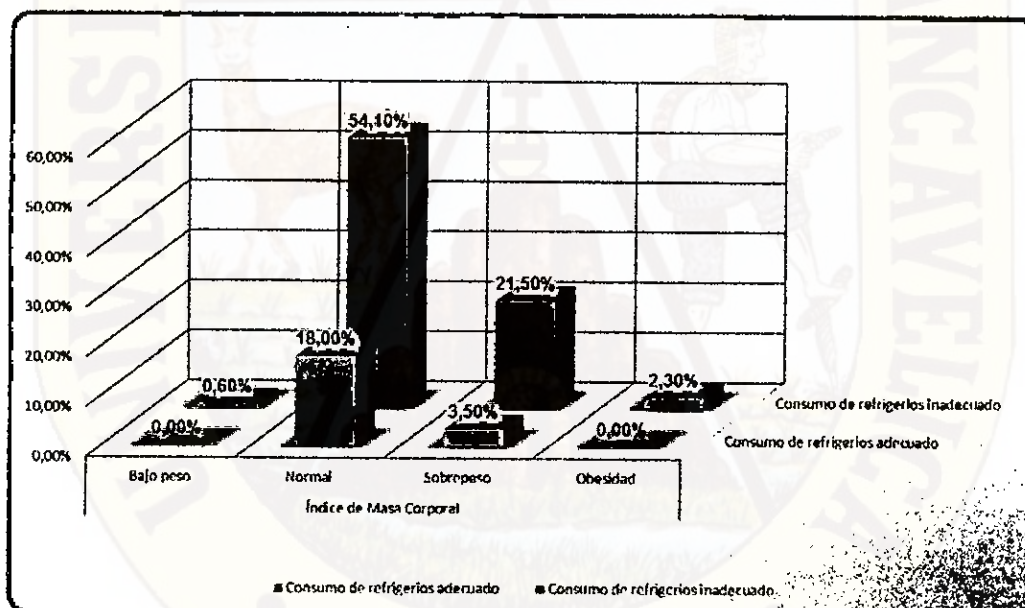
El tipo de preparación de las comidas principales es inadecuado en el 53,5% (92) de estudiantes cuando es a base de frituras con índice de masa corporal normal. Por otro lado el tipo de preparación de las comidas principales es adecuado cuando es sancochado o guisado en el 18,6% (32) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes.

Tabla N° 11. Relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Consumo de refrigerios				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	0	0,0%	1	0,6%	1	0,6%
	Normal	31	18,0%	93	54,1%	124	72,1%
	Sobrepeso	6	3,5%	37	21,5%	43	25,0%
	Obesidad	0	0,0%	4	2,3%	4	2,3%
Total		37	21,5%	135	78,5%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 12. Relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 11

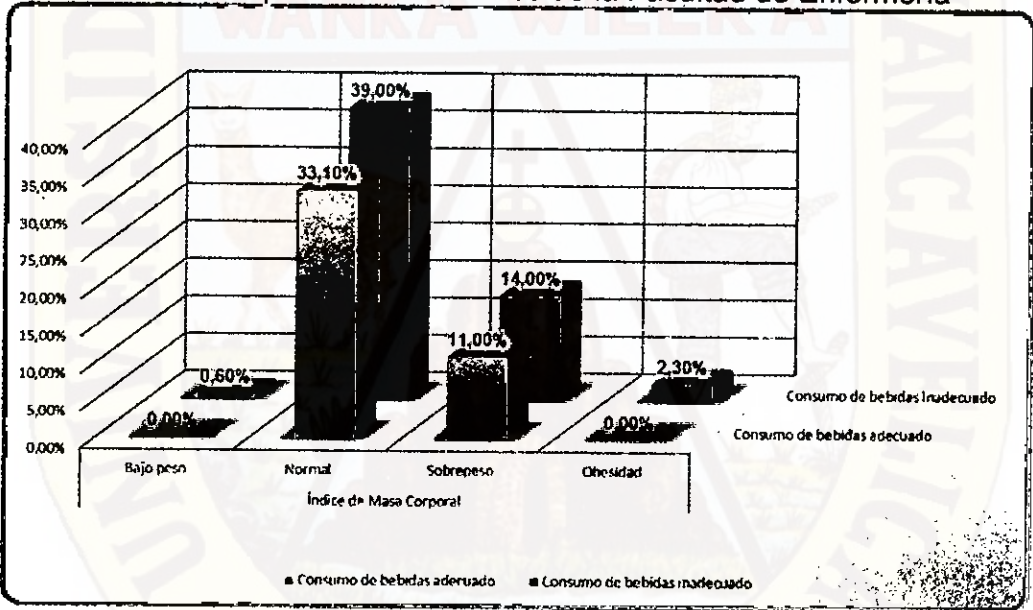
El consumo de refrigerios es inadecuado en el 54,1% (93) de estudiantes con índice de masa corporal normal. A diferencia que el consumo de refrigerios es adecuado en el 18,0% (31) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes.

Tabla N° 12. Relación entre la dimensión consumo de bebidas e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería

Relación		Consumo de bebidas				Total	
		Adecuado		Inadecuado			
		f	%	f	%	f	%
Índice de Masa Corporal	Bajo peso	0	0,0%	1	0,6%	1	0,6%
	Normal	57	33,1%	67	39,0%	124	72,1%
	Sobrepeso	19	11,0%	24	14,0%	43	25,0%
	Obesidad	0	0,0%	4	2,3%	4	2,3%
Total		76	44,2%	96	55,8%	172	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado, 2016

Figura N° 13. Relación entre la dimensión consumo de bebidas e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería



Fuente: Tabla N° 12

El consumo de bebidas con más frecuencia en el 39,0% (67) de estudiantes es inadecuado y el índice de masa corporal normal. Sin embargo en el 33,1% (57) de estudiantes es adecuado y el índice de masa corporal es normal.

4.2. ANALÍISIS E INTERPRETACION DE DATOS

Contrastación de hipótesis general

1) Hipótesis

Hipótesis de investigación

- La relación es significativa entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016.

$H_i: r > 0$ (Existe relación)

Hipótesis nula

- La relación no es significativa entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016.

$H_o: r \leq 0$ (No hay relación)

2) Nivel de significancia

$\alpha=0,05$ o 5%. Es la probabilidad de cometer error.

3) Nivel de confianza

$1-\alpha=0,95$ o 95%. Probabilidad de que la estimación de un parámetro en una muestra sea el valor real en la población.

4) Estadístico de prueba

Coeficiente de correlación de Spearman.

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Leyenda:

d: Es la diferencia entre los rangos correspondientes a los valores de hábitos alimentarios e índice de masa corporal.

n: Es el número de parejas de datos.

5) Regla de decisión

Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se **RECHAZA** la hipótesis nula.

Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se **ACEPTA** la hipótesis nula

6) Calculo de la prueba

Correlación de Spearman	0,230
P valor	0,001

Escala de direccionalidad y grado de correlación de Spearman

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

7) Decisión

Como p valor 0,001 es menor que 0,05 entonces se **RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA**.

8) Conclusión

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016".

Hi	Ho	Regla de decisión	Cálculo de prueba	Decisión	Conclusión
1. La relación es significativa entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	1. La relación no es significativa entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,042 P valor : 0,004	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA.	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
2. La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	2. La relación no es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación).	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,012 P valor : 0,009	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
3. La relación es significativa entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	3. La relación no es significativa entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,051 P valor : 0,023	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
4. La relación es significativa entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	4. La relación no es significativa entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,009 P valor : 0,045	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
5. La relación es significativa entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	5. La relación no es significativa entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,043 P valor : 0,028	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la

6. La relación es significativa entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	6. La relación no es significativa entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,027 P valor: 0,036	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Facultad de Enfermería". Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
7. La relación es significativa entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	7. La relación no es significativa entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,024 P valor: 0,038	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
8. La relación es significativa entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	8. La relación no es significativa entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,016 P valor: 0,002	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
9. La relación es significativa entre la dimensión consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	9. La relación no es significativa entre la dimensión consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,036 P valor: 0,031	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."
10. La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Hi: $r > 0$ (Existe relación)	10. La relación no es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. Ho: $r \leq 0$ (No hay relación)	- Si: $p \text{ valor} \leq 0,05$ se RECHAZA la hipótesis nula. - Si: $p \text{ valor} > 0,05$ se ACEPTA la hipótesis nula	Correlación de Spearman: 0,015 P valor: 0,005	RECHAZA LA HIPÓTESIS NULA	Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación que indica "La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería."

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A lo largo de la historia de la humanidad la alimentación ha sido una de las constantes preocupaciones por su estrecha relación con la salud, ya que unos hábitos alimentarios adecuados se relacionan con una mayor longevidad y calidad de vida. El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define hábito como el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Aplicando esta definición a la alimentación, se podría decir que los hábitos alimentarios hacen referencia a un modelo o patrón característico de proporcionar los nutrientes necesarios al organismo que incluye, además de la selección de alimentos, cómo prepararlos y consumirlos, entre otros componentes. Así, factores de tipo fisiológico, psicológico, social y cultural actúan como condicionantes de nuestra peculiar manera de alimentarnos. Los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud, ya que la influencia en el comportamiento alimentario de los compañeros, el consumo de alcohol, su situación económica y la habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación.

Los resultados del estudio precisan que la relación es significativa por presentar un p valor de 0,001 entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal. Es decir el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso. Estos resultados no coinciden con el estudio realizado por Ferro y Maguiña (9) en la tesis “Relación

entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio” donde precisa que la relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ($p= 0.185$) es decir no se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la UNMSM, relación que si se halló dentro de las áreas de Humanidades y Económico - Empresariales, y entre estudiantes mujeres. Acosta y otros (6) precisan en su estudio, que los hábitos alimentarios de los estudiantes presentaron modificaciones de manera negativa, ya que de acuerdo a lo referido por ellos sobre sus hábitos alimentarios antes de ingresar a la universidad y comparándolos con los adquiridos después de su ingreso, estos han sufrido cambios. Estos se han debido principalmente a factores como la falta de tiempo para comer, las ofertas de comidas en las instalaciones de la universidad, al déficit o exceso en la calidad de los nutrientes y al número de raciones consumidas durante el día, asociadas a la disponibilidad de recursos económicos y al conocimiento del estudiante sobre las características de una alimentación y nutrición balanceada. Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida. Al respecto Monge(11) en su tesis sobre “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la

U.N.M.S.M.” indica que 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. Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y existen numerosos factores que los condicionan como: influencias individuales (factores biológicos, conductas y estilos de vida, factores sociales, culturales y económicos), influencia del entorno social (la familia, universidad, el grupo de amigos y las interacciones entre todos ellos) influencias del medio físico o comunidad (disponibilidad y accesibilidad de los alimentos) influencias del macrosistema o sociedad (publicidad, marketing, normas sociales y culturales, sistema de producción y distribución de alimentos, políticas y normativas relacionadas con los alimentos como políticas de precio, distribución, disponibilidad, etc.)

La tabla N° 02, muestra que el 56,6% (97) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan hábitos alimentarios inadecuado y el 43,4% (75) hábitos alimentarios adecuado. Dichos hallazgos se condicen con los de Acosta y otros(6) quienes identifican que el 43% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la Universidad. Asimismo Ferro y Maguiña (10) en la tesis “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio” identifica que el 78.1 % (n=250) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados y el resto fueron inadecuados, estos resultados son similares con este estudio. Monge(11) en su tesis sobre “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.” indica que 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. Es conocida la vulnerabilidad de los universitarios desde el punto de vista nutricional y su caracterización por omitir comidas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. Suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. Los estudiantes universitarios normalmente forman parte del grupo de jóvenes cuya edad está comprendida entre los 18 y los 24 años y se diferencian de los adultos en que el pico de masa ósea todavía no se ha alcanzado (se llega después de los 25 años). En muchos casos, la nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, el consumo de alcohol, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación. Por tanto, se trata de un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud.

Del 100% de la muestra de estudio, el 71,1% (123) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan índice de masa corporal normal seguido del 25,1% (43) con sobrepeso. Al respecto estos resultados son similares con el estudio de Acosta y otros(6) donde indican que el índice de masa corporal del 80% de alumnos se hallaba dentro del rango de valores normales, el 11% en bajo peso, el 7,5% en sobrepeso y el 1,5% en obesidad.. Por otro lado Ferro y Maguiña (10) en la tesis "Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio" establece que el 62 % tuvieron IMC normal, el 31,4% sobrepeso, 4 % obesidad y el 3 % delgadez, estos hallazgos

de igual forma son similares con el estudio. Monge(11) en su tesis sobre "Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M." indica 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.

El 39,0% (67) precisan que el número de comidas es adecuado, cuando son de 3 a 5 comidas al día y el índice de masa corporal normal. El 12,2% (21) de estudiantes indican que el número de comidas es adecuado con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 33,1% (57) precisan que el número de comidas es inadecuado cuando es menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día con índice de masa corporal normal. El 12,8% (22) dicen que el número de comidas es inadecuado y el índice de masa corporal en sobrepeso. Al respecto estos resultados coinciden parcialmente con el estudio de Ferro y Maguiña (10) donde identifica Los hábitos alimentarios adecuados sobresalientes en los estudiantes fueron el consumo de comidas de 3 a 5 veces por día.

Es importante considerar que el ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse a las ciudades en busca de la universidad y dejar sus hogares; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo. Sin embargo, tales hábitos alimenticios saludables son factores que de igual manera influyen sobre el crecimiento y desarrollo del ser humano, que contribuyen a

la disminución de ciertas enfermedades, e incluso a mejorar la calidad y los estilos de vida que favorecen el estado de salud de una población. Debe destacarse también que la alimentación está determinada por ciertos factores como el nivel socioeconómico, la disponibilidad de alimentos, evitar frecuentemente las comidas, el poco tiempo para comer, costos elevados, comer entre horas, la ingesta de comida rápida y el consumo de alcohol frecuente. Todos estos conforman las costumbres alimentarias de los jóvenes universitarios que son parte importante de su conducta estudiantil, ya que asumen la responsabilidad de su alimentación, por lo cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimenticios, lo que repercutirá en su salud. En otras palabras, se podría decir que los jóvenes cubren la necesidad de alimentarse por dos vías: una de acuerdo a lo que necesita y puede obtener, la otra basada en lo que le ofrece la publicidad, lo que le anuncian los medios de comunicación. Por esa razón es importante tomar en cuenta la influencia que esta ejerce sobre los hábitos alimenticios. La alimentación diaria es algo común que frecuentemente se pasa por alto su importancia, limitándose a satisfacer un antojo o calmar el apetito, por ello, se debe reflexionar sobre la conveniencia de alimentarse adecuadamente, satisfaciendo las necesidades del organismo.

CONCLUSIONES

1. La relación es significativa por presentar un p valor de 0,001 entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal. Es decir el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso.
2. El 56,6% (97) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan hábitos alimentarios inadecuado y el 43,4% (75) hábitos alimentarios adecuado
3. Del 100% de la muestra de estudio, el 72,10% (124) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan índice de masa corporal normal seguido del 25,0% (43) con sobrepeso.
4. El 39,0% (67) precisan que el número de comidas es adecuado, cuando son de 3 a 5 comidas al día y el índice de masa corporal normal. El 12,2% (21) de estudiantes indican que el número de comidas es adecuado con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 33,1% (57) precisan que el número de comidas es inadecuado cuando es menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día con índice de masa corporal normal. El 12,8% (22) dicen que el número de comidas es inadecuado y el índice de masa corporal en sobrepeso.
5. La frecuencia de consumo de comidas principales del 33,7% (58) es adecuado, cuando el consumo es diario y el índice de masa corporal es normal en estudiantes de la Facultad de Enfermería a diferencia del

- 33,7%(66) donde la frecuencia de consumo de comidas principales es inadecuado, cuando el consumo no es diario y el índice de masa corporal es normal.
6. El horario de consumo de alimentos del 41,9% (72) es inadecuado, y el índice de masa corporal es normal en estudiantes de la Facultad de Enfermería a diferencia del 30,2% (52) donde la frecuencia de consumo de comidas principales es adecuado y el índice de masa corporal es normal..
 7. El lugar donde consumen sus alimentos es adecuado en el 36,0% (62) de estudiantes de la Facultad de Enfermería, cuando el consumo es en casa, universidad restaurante y el índice de masa corporal es normal. En igual proporción el 36,0% (62) de estudiantes consumen sus alimentos es lugares inadecuados cuando es en quioscos o en puestos ambulantes con índice de masa corporal normal.
 8. La compañía para consumo de alimentos es adecuado en el 41,3% (71) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes. Finalmente la compañía para consumo de alimentos en el 30,8% (53) de estudiantes es inadecuado, cuando consume sus alimentos solo(a) con índice de masa corporal normal.
 9. El tipo de comidas que consumen es inadecuado en el 51,7% (89) de estudiantes con índice de masa corporal normal. Asimismo el tipo de comidas que consumen es adecuado en el 20,3% (35) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes.
 10. El tipo de preparación de las comidas principales es inadecuado en el 53,5% (92) de estudiantes cuando es a base de frituras con índice de masa corporal normal. Por otro lado el tipo de preparación de las

comidas principales es adecuado cuando es sancochado o guisado en el 18,6% (32) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes.

11. El consumo de refrigerios es inadecuado en el 54,1% (93) de estudiantes con índice de masa corporal normal. A diferencia que el consumo de refrigerios es adecuado en el 18,0% (31) y el índice de masa corporal es normal en estudiantes.
12. El consumo de bebidas con más frecuencia en el 39,0% (67) de estudiantes es inadecuado y el índice de masa corporal normal. Sin embargo en el 33,1% (57) de estudiantes es adecuado y el índice de masa corporal es normal.
13. La frecuencia de consumo de productos es inadecuado en el 37,2% (64) estudiantes y el índice de masa corporal normal. Asimismo la frecuencia de consumo de productos del 34,9% (60) de estudiantes es adecuado y el índice de masa corporal es normal.

RECOMENDACIONES

A los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica de la Universidad Nacional de Huancavelica

1. Fomentar en los estudiantes: estilos de vida saludables para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el desarrollo integral de su organismo es decir incrementar los hábitos alimentarios adecuados y mejorar el estado nutricional, que no sólo quedarán en los estudiantes sino que se espera se prolonguen en sus familias y en los miembros de los hogares que formarán, así podrán ser verdaderos ejemplos de prácticas alimentarias para sus hijos y para quienes los rodeen.

A la Dirección Universitaria de Bienestar de la Universidad Nacional de Huancavelica.

2. Promocionar el incremento de la variedad de ofertas de platos, a través de ampliación de menús o de la creación de nuevos sitios, en los predios de la Universidad con ofertas de alimentación diferentes a las ya existentes.

A los docentes y estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica.

3. Realizar otras investigaciones para profundizar esta problemática.

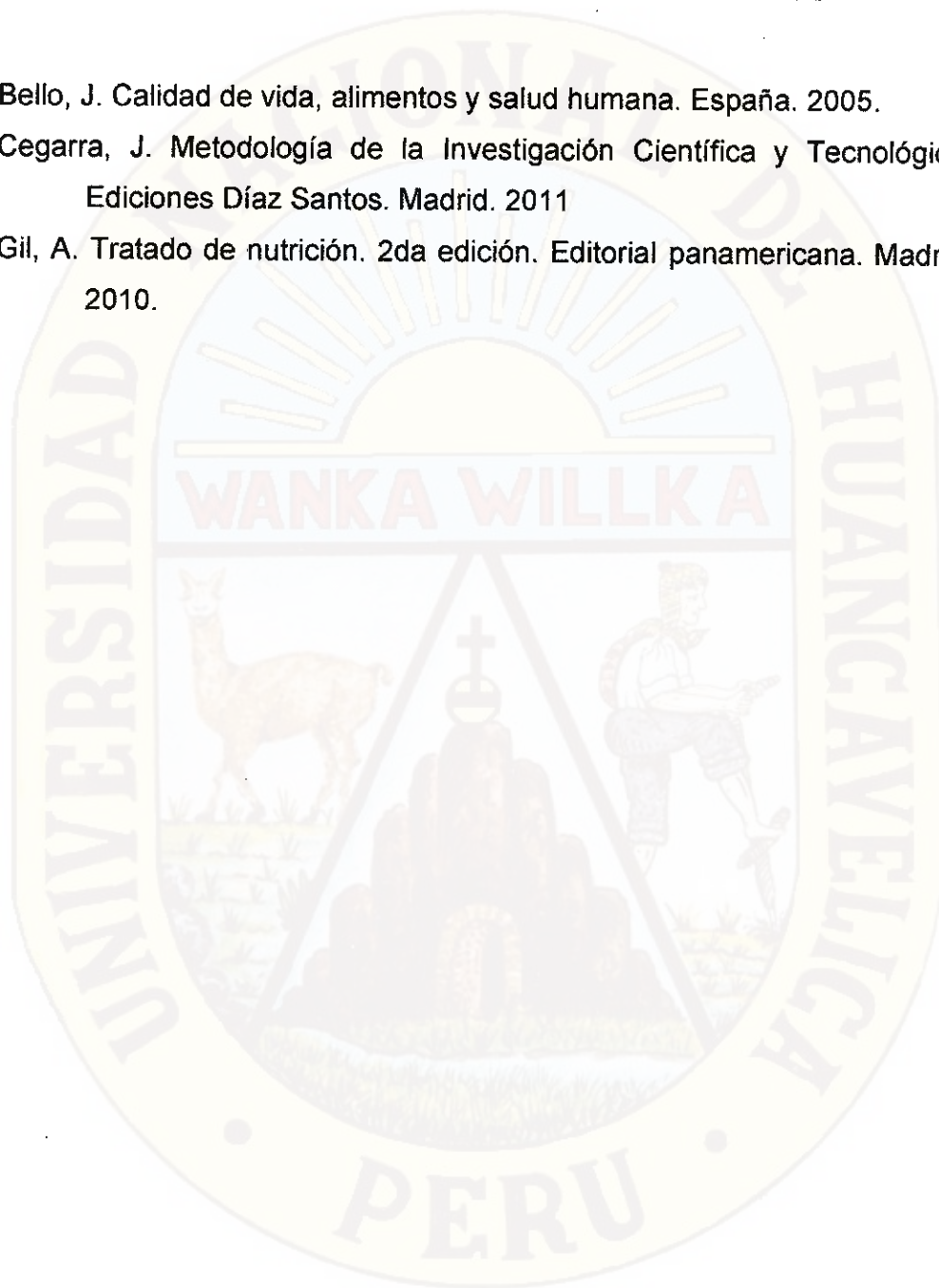
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

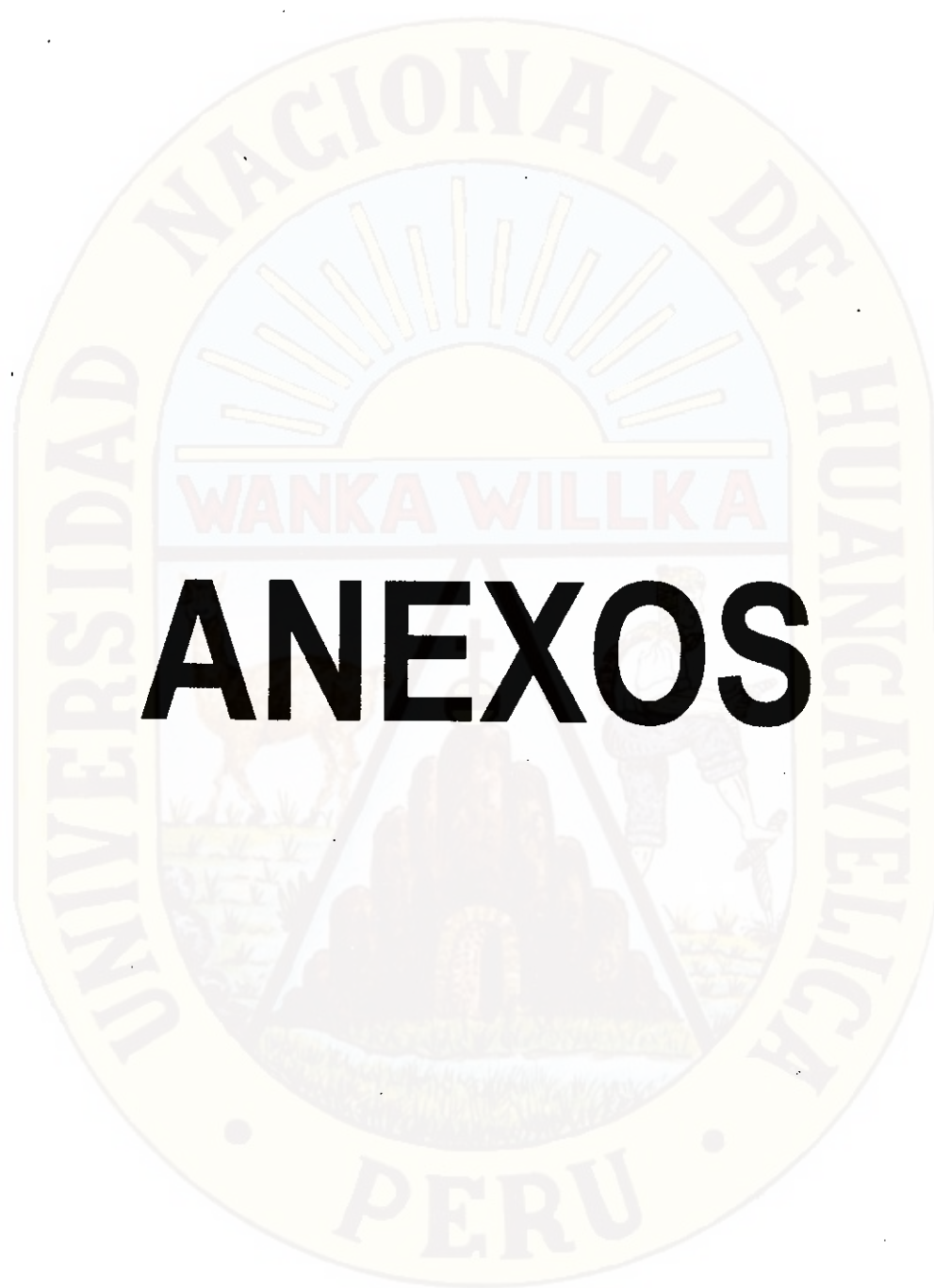
1. Cabezuelo G, Frontera P. Enséñame a comer. España 2007.
2. Jiménez A. Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones. Barcelona - España.: Inde publicaciones; 2007.
3. Berninzon H. Venta de alimentos ultraprocesados en el Perú aumentó 107%. El comercio. 2015.
4. Montero A, Úbeda M, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutrición Hospitalaria. 2006.
5. Salazar CM, Feu S, Vizuite M, De la Cruz E. Índice de Masa Corporal y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima. Revintmedciencactfisdeporte. 2013.
6. Acosta CS, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N, Díaz Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación, Bogotá, 2007 Revista colombiana de Enfermería. 2007.
7. Santillán JB. Relación del estado nutricional y la actividad física en estudiantes de la Escuela de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2014 [Pregrado]. Iquitos, Perú: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2014.
8. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutrición Hospitalaria. 2012.
9. Gómez JI, Salazar N. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Ver [tesis pregrado]. Minatitlán- Veracruz, México: universidad veracruzana; 2010.

- 419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=peso%20corporal%20definicion&f=false.
16. Mora R. Soporte nutricional especial. Bogotá, Colombia 2002. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=9xcMDqeWCAMC&pg=PA87&dq=indice+de+masa+corporal&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=indice%20de%20masa%20corporal&f=false.
 17. Bernal CA. Metodología de la investigación. 3 ed. Colombia 2010.
 18. Hernández R, Fernandez C, Baptista MdP. Metodología de la investigación. 6 ed. México: McGrawHillEducation; 2014.
 19. TheFreeDictionary. Farlex Inc.; 2014. clima, organización, calidad, atención.
 20. Universidad Santo Tomas. El Método Estadístico [En línea]. Colombia: Universidad Santo Tomas; 2014 [cited 2014 20 de abril]. Available from: <http://www.usta.edu.co/>.
 21. Freund JE, Simon GA. Estadística elemental. México: Pearson Educación; 1994. 566 p.
 22. Hernández B. Técnicas estadísticas de investigación social. Madrid, España 2001. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=vpfVgmaR5qUC&pg=PA129&dq=tecnicas+de+muestreo+probabilistico&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=tecnicas%20de%20muestreo%20probabilistico&f=false.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Bello, J. Calidad de vida, alimentos y salud humana. España. 2005.
- Cegarra, J. Metodología de la Investigación Científica y Tecnológica.
Ediciones Díaz Santos. Madrid. 2011
- Gil, A. Tratado de nutrición. 2da edición. Editorial panamericana. Madrid.
2010.



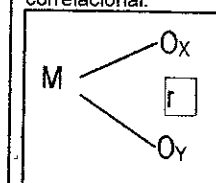


ANEXO N° 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA-2016”

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
PREGUNTA GENERAL ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios e Índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016? PREGUNTAS ESPECÍFICAS -¿Cuál es la relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre hábitos alimentarios e Índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016 OBJETIVOS ESPECÍFICOS -Identificar la relación entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. -Identificar la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. -Identificar la relación entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. -Identificar la relación entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería. -Identificar la relación entre la	HIPÓTESIS GENERAL La relación es significativa entre hábitos alimentarios e Índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016.. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS -La relación es significativa entre la dimensión número de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión horario de consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión lugar donde consumen sus alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión compañía para consumo de	a) Variable 1: Hábitos alimentarios. b) Variable 2: Índice de masa corporal.	TIPO DE INVESTIGACIÓN: En relación con el tiempo o número de veces en que se obtiene información del objeto de estudio es: Investigación transversal o seccional. NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Correlacional MÉTODO DE INVESTIGACIÓN: Método científico, estadístico. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Hábitos alimentarios Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Índice de masa corporal Técnica: Observación Instrumento: Guía de observación DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: No experimental, transversal, correlacional.



tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería? -¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería?	dimensión compañía para consumo de alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -Identificar la relación entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -Identificar la relación entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -Identificar la relación entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -Identificar la relación entre la dimensión frecuencia de consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -Identificar la relación entre la dimensión consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería	alimentos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión tipo de comidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión tipo de preparación de las comidas principales y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión consumo de refrigerios y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión consumo de bebidas y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería -La relación es significativa entre la dimensión frecuencia de consumo de productos y el índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería	M = estudiantes O = Observación X = Hábitos alimentarios Y = Índice de masa corporal. r = Relación POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO: • Población: 311 estudiantes • Muestra: 172 estudiantes. • Muestreo: Muestreo estratificado y Muestreo aleatorio simple TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS Técnica estadística: - Estadística descriptiva. - Estadística inferencial.
--	--	--	--

ANEXO N°02

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

CUESTIONARIO "HÁBITOS ALIMENTARIOS"

AUTORAS: ROSA ANGELA FERRO MORALES y VANESA JHOCO MAGUIÑA CACHA

I. PRESENTACIÓN

Somos estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica y estoy realizando un estudio para identificar hábitos alimentarios. Este cuestionario es totalmente confidencial y no le tomará más de 30 minutos de su tiempo en contestar.

II. **INTRODUCCIÓN:** El objetivo general de la investigación es determinar hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica.

III. **INSTRUCCIONES:** El siguiente cuestionario es anónimo, encierre en un círculo lo que más realizó en el último semestre de estudio

IV. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

Ciclo:

Código de matrícula:

Fecha de nacimiento: Edad: Sexo:

Con quien vives:

Solo () Padres () Tíos () Otros:

V. CONTENIDOS ESPECÍFICOS

ITEMS
1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos? a. Menos de 3 veces al día b. 3 veces al día c. 4 veces al día d. 5 veces al día e. Más de 5 veces al día
2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno? a. Nunca b. 1-2 veces a la semana c. 3-4 veces a la semana d. 5-6 veces a la semana e. Diario
3. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar? a. Nunca b. 1-2 Veces a la semana c. 3-4 Veces a la semana d. 5-6 veces a la semana e. Diario
4. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar? a. 1-2 Veces a la semana b. 3-4 Veces a la semana c. 5-6 veces a la semana d. Diario
5. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno? a. 4:00 am – 4:59 am b. 5:00 am – 5:59 am c. 6:00 am – 6:59 am d. 7:00 am – 7:59 am e. 8:00 am – 8:59 am
6. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo? a. 11:00 am-11:59 am b. 12:00 m - 12:59 m

c. 1:00 pm - 1:59 pm d. 2:00 pm - 2:59 pm e. Más de las 3:00 pm
7. ¿En qué horarios consume su cena? a. 5:00 pm – 5:59 pm b. 6:00 pm – 6:59 pm c. 7:00 pm - 7:59 pm d. 8:00 pm - 8:59 pm e. Más de las 9:00 pm
8. ¿Dónde consume su desayuno? a. En la Casa b. En la Universidad c. En el Restaurante d. En los Quioscos e. En los Puestos de ambulante
9. ¿Dónde consume su almuerzo? a. En la Casa b. En la Universidad c. En el Restaurante d. En los Quioscos e. En los Puestos de ambulantes
10. ¿Dónde consume su cena? a. En la Casa b. En la Universidad c. En el Restaurante d. En los Quioscos e. En los Puestos de ambulantes
11. ¿Con quién consume su desayuno? a. Con su familia b. Con sus amigos c. Con sus compañeros de estudio d. Con sus compañeros de trabajo e. Solo(a) ¿Con quién consume su almuerzo? a. Con su familia b. Con sus amigos c. Con sus compañeros de estudio d. Con sus compañeros de trabajo e. Solo(a)
12. ¿Con quién consume su cena? a. Con su familia b. Con sus amigos c. Con sus compañeros de estudio d. Con sus compañeros de trabajo e. Sólo(a)
13. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo? a. Comida Criolla b. Comida Vegetariana c. Comida Light d. Pollo a la brasa y / o Pizzas e. Comida Chatarra
14. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena? a. Comida Criolla b. Comida Vegetariana c. Comida Light d. Pollo a la brasa y / o Pizzas

e. Comida Chatarra
15. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más? a. Sancochado b. Frito c. Escalfados d. Pasado e. En preparaciones
16. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana? a. Guisado b. Sancochado c. Frituras d. Al Horno e. A la Plancha
17. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana? a. Frutas (Enteras o en preparados) b. Hamburguesa c. Snacks y/o Galletas d. Helados e. Nada
18. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde? a. Frutas (Enteras o en preparados) b. Hamburguesa c. Snacks y/o Galletas d. Helados e. Nada
19. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar? a. Leche y/o Yogurt b. Jugos de frutas c. Avena, Quinoa, Soya d. Infusiones y/o café e. Otros, especificar:
20. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día? a. Agua Natural b. Refrescos c. Infusiones d. Gaseosas e. Jugos industrializados f. Bebidas rehidratantes
21. ¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras? a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja) b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla) c. Con Gaseosas d. Con Agua
22. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas? a. Si b. No
¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas? a. Menos de 1 vez al mes b. 1 vez al mes c. 1-2 veces al mes d. 1 vez a la semana e. Más de 1 vez a la semana
23. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente? a. Pisco b. Vino

c. Sangría d. Cerveza e. Otros 24. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica? a. Una Copa b. 1-2 vasos c. 3-4 vasos d. 5-6 vasos e. Más de 6 vasos
25. ¿Qué tan seguido toma leche? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 26. ¿Qué tan seguido consume queso? a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1 -2 Veces a la semana d. Interdiario e. Diario 27. ¿Consume pan? a. Si b. No 28. ¿Con que acostumbra a acompañarlo? a. Queso y/o Pollo b. Palta o aceituna c. Embutidos d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito , tortilla) e. Mermelada y/o Manjar blanco 29. En caso de no consumir pan ¿Que consume? _____
30. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo? a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 31. ¿Cuántas veces suele consumir pollo? a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario ¿Cuántas veces suele consumir pescado? a. Nunca b. 1-2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario 32. ¿Cuántas veces suele consumir huevo? a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario

ANEXO 03

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

VALIDEZ DE CONTENIDO
Cuestionario "Hábitos alimentarios"

JUEZ	PROFESIÓN	GRADO ACADÉMICO o ESPECIALIDAD	INSTITUCIÓN DONDE LABORA
1. Sofía Ccoyllar Enríquez	Licenciada en Enfermería	Especialidad: Enfermería en Salud Comunitaria	Hospital de Lircay.
2. Orlando Almora Janampa	Licenciada en Enfermería	Bachiller en Enfermería	Hospital de Lircay.
3. Hugo Treca Zarate	Licenciado en Nutrición Humana	Bachiller en Nutrición Humana	Centro de Salud Santa Ana.
4. Jhendy Urbina Paitan	Licenciada en Enfermería	Bachiller en Enfermería	Centro de Salud Santa Ana
5. Erika Darinka Riveros Contreras	Licenciada en Enfermería	Bachiller en Enfermería	Centro de Salud Santa Ana

1. BASE DE DATOS:

ÍTEMS	JUEZ					PUNTAJE TOTAL	V AIKEN POR ÍTEM	DECISIÓN
	1º	2º	3º	4º	5º			
1º.	4	4	4	4	4	20	1	A
2º.	4	4	4	4	4	20	1	A
3º.	4	4	4	4	4	20	1	A
4º.	4	4	4	4	4	20	1	A
5º.	4	4	4	4	4	20	1	A
6º.	4	4	4	4	4	20	1	A
7º.	4	4	4	4	4	20	1	A
8º.	4	4	4	4	4	20	1	A
9º.	4	4	4	4	4	20	1	A
10º.	4	4	4	4	4	20	1	A
11º.	4	4	4	4	4	20	1	A
12º.	4	4	4	4	4	20	1	A
13º.	4	4	4	4	4	20	1	A
14º.	4	4	4	4	4	20	1	A
15º.	4	4	4	4	4	20	1	A
16º.	4	4	4	4	4	20	1	A
17º.	4	4	4	4	4	20	1	A
18º.	4	4	4	4	4	20	1	A
19º.	4	4	4	4	4	20	1	A
20º.	4	4	4	4	4	20	1	A
21º.	4	4	4	4	4	20	1	A

22°	4	4	4	4	4	20	1	A
23°	4	4	4	4	4	20	1	A
24°	4	4	4	4	4	20	1	A
25°	4	4	4	4	4	20	1	A
26°	4	4	4	4	4	20	1	A
27°	4	4	4	4	4	20	1	A
28°	4	4	4	4	4	20	1	A
29°	4	4	4	4	4	20	1	A
30°	4	4	4	4	4	20	1	A
31°	4	4	4	4	4	20	1	A
32°	4	4	4	4	4	20	1	A
33°	4	4	4	4	4	20	1	A
34°	4	4	4	4	4	20	1	A
35°	4	4	4	4	4	20	1	A
36°	4	4	4	4	4	20	1	A
37°	4	4	4	4	4	20	1	A
38°	4	4	4	4	4	20	1	A
39°	4	4	4	4	4	20	1	A
40°	4	4	4	4	4	20	1	A
V Aiken TOTAL							1	A

2. ESTADÍSTICO DE PRUEBA PARA VALIDEZ DE CONTENIDO

Coefficiente V Aiken

3. REGLA DE DECISIÓN:

A = Acepta: si el valor del coeficiente V Aiken es ≥ a 0,8 u 80%

R = Rechaza: si el valor del coeficiente V Aiken es < a 0,8 u 80%

4. CALCULO:

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

Leyenda:

S = Sumatoria de los valores (valor asignado por el juez)

N = Número de jueces

C = Constituye el número de valores de la escala, en este caso 5 (de 0 a 4). En este tipo de coeficiente se tienen que considerar todos los valores que asume estas 4 interrogantes que es sumativo y se encuentra en la ficha de validación.

$$V = \frac{20}{(5(5 - 1))} = \frac{20}{20} = 1$$

5. CONCLUSIÓN:

Todos los ítems alcanzaron el valor de 1, esto indica que ninguno de los ítems se elimina por ello es equivalente al 100% de aprobación cada ítem, por tanto todos los ítems se aceptan constituyendo un 100% de validez de contenido para el instrumento de recolección de datos en términos globales.



ANEXO 04

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario "Hábitos alimentarios"

1. **BASE DE DATOS:** El instrumento se aplicó a una muestra piloto de 10 estudiantes de la Facultad de Enfermería, pertenecientes al semestre 2016 - I

Suj	ítem_1	ítem_2	ítem_3	ítem_4	ítem_5	ítem_6	ítem_7	ítem_8	ítem_9	ítem_10	ítem_11	ítem_12	ítem_13	ítem_14	ítem_15	ítem_16	ítem_17	ítem_18	ítem_19	ítem_20
1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
4	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
6	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
9	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
10	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Suj etos	ítem_21	ítem_22	ítem_23	ítem_24	ítem_25	ítem_26	ítem_27	ítem_28	ítem_29	ítem_30	ítem_31	ítem_32	ítem_33	ítem_34	ítem_35	ítem_36	ítem_37	ítem_38	ítem_39	ítem_40
1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
3	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
4	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1
7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1
10	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1

Correcto= 1

Incorrecto = 0

2. ESTADÍSTICO DE PRUEBA:

$$Kuder - Richardson 21 = KR - 21 = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\bar{X}(k - \bar{X})}{k\sigma_t^2} \right)$$

Leyenda:

k=número de ítems

$\bar{X}$ =Media de los totales

σ_t^2 =varianza de los totales

Calculo:

$$KR - 21 = \left(\frac{27}{27-1} \right) \left(1 - \frac{19,6(27-19,6)}{27 \cdot 25,15} \right) = 0,816$$

$$KR = 0,816 = 81,60\%$$

3. ESCALA DE VALORACIÓN DE KUDER RICHARDSON:

- De 0,00 a 0,20 = Muy baja
- De 0,21 a 0,40 = Baja
- De 0,41 a 0,60 = Regular
- De 0,61 a 0,80 = Aceptable
- De 0,81 a 1,00 = Elevada

4. CONCLUSIÓN:

El instrumento presenta una **CONFIABILIDAD ELEVADA**, por presentar un KR igual a 0,816; es decir tiene una confiabilidad del 81,60%.

4. Lugar donde consume sus alimentos

- Puntaje mínimo: 0
- Puntaje máximo: 3
- Categorías:
 - Inadecuado: 0 a 1
 - Adecuado: 2 a 3

5. Compañía

- Puntaje mínimo: 0
- Puntaje máximo: 3
- Categorías:
 - Inadecuado: 0 a 1
 - Adecuado: 2 a 3

6. Tipo de comida

- Puntaje mínimo: 0
- Puntaje máximo: 2
- Categorías:
 - Inadecuado: 0 a 1
 - Adecuado: 2

7. Tipo de preparación de las comidas principales

- Puntaje mínimo: 0
- Puntaje máximo: 2
- Categorías:
 - Inadecuado: 0 a 1
 - Adecuado: 2

8. Consumo de refrigerios

- Puntaje mínimo: 0
- Puntaje máximo: 2
- Categorías:
 - Inadecuado: 0 a 1
 - Adecuado: 2

9. Consumo de bebidas

- Puntaje mínimo: 0
- Puntaje máximo: 7

- Categorías:
 - Inadecuado: 0 a 3
 - Adecuado: 4 a 7

10. Frecuencia de consumo de productos

- Puntaje mínimo: 0
- Puntaje máximo: 14
- Categorías:
 - Inadecuado: 0 a 7
 - Adecuado: 8 a 14

Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC ⁴		
Clasificación	IMC (kg/m²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obesidad	≥30,00	≥30,00
Obesidad leve	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obesidad media	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99

ANEXO 06 IMÁGENES

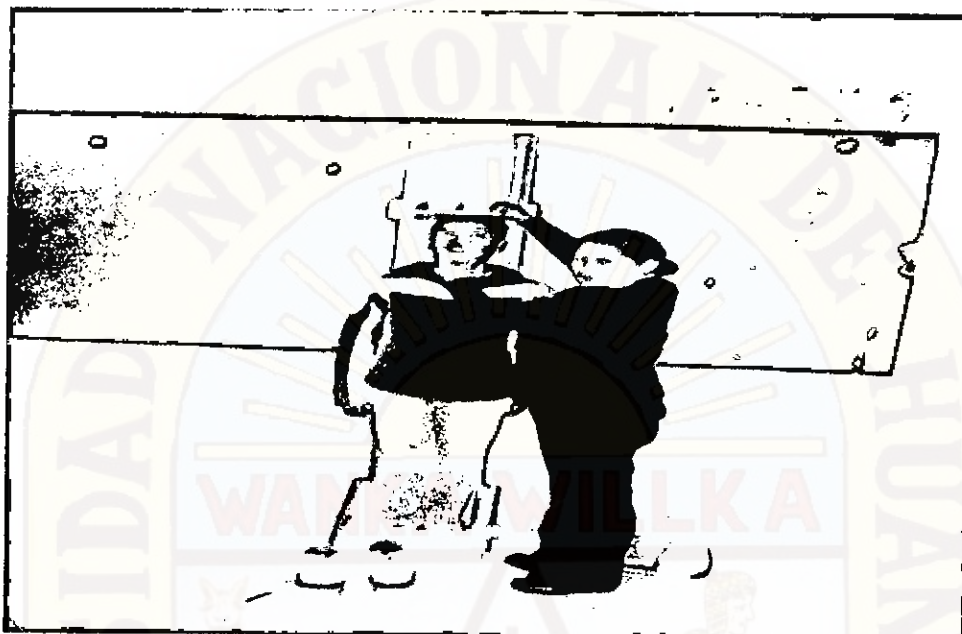
RECOLECCIÓN DE DATOS EN PROCESO DE EJECUCION



Aplicación de cuestionario sobre hábitos alimentarios a estudiantes de la FEN por parte de las investigadoras



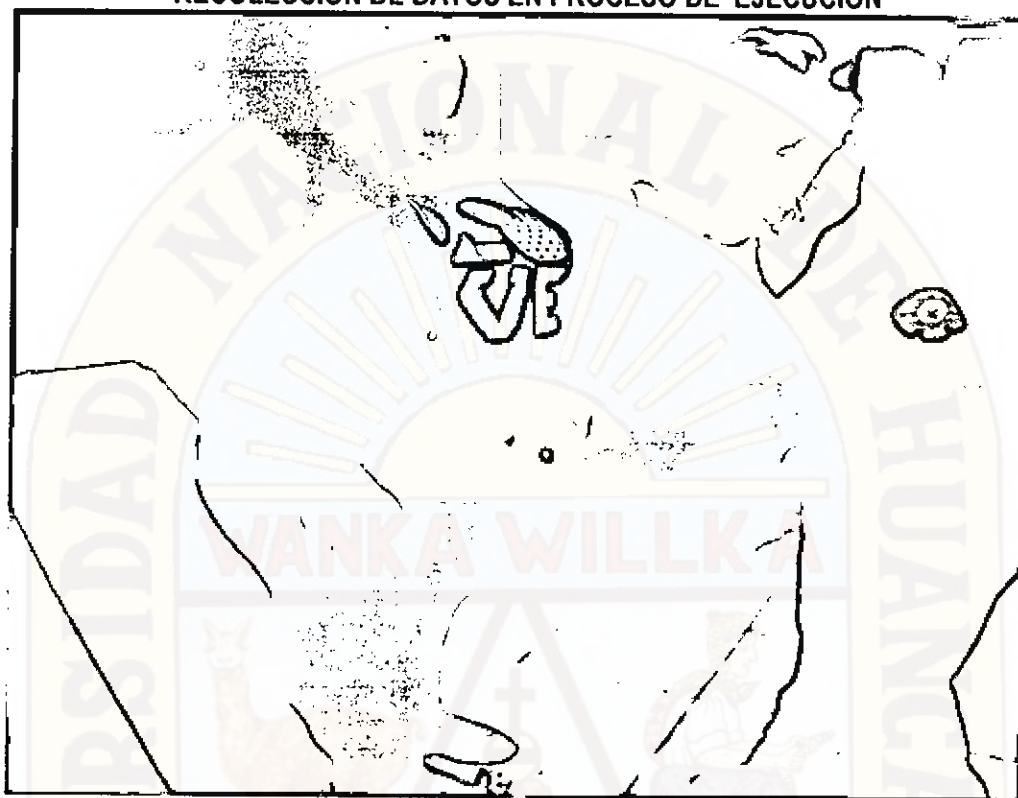
RECOLECCIÓN DE DATOS EN PROCESO DE EJECUCION



Control de talla a estudiantes de la FEN por parte de las investigadoras



RECOLECCIÓN DE DATOS EN PROCESO DE EJECUCION



Control de peso a estudiantes de la FEN por parte de las investigadoras



ANEXO 07

ARTÍCULO CIENTÍFICO

HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA-2016

Bendezu, E. Canchuricra, R.M.

Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú

RESUMEN:

Objetivo: Determinar la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016.

Materiales y métodos: El tipo de investigación según número de veces en que se obtiene información del objeto de estudio es Investigación transversal o seccional; el método de investigación utilizado fue el deductivo, inductivo y estadístico. El diseño de investigación fue no experimental, transversal, correlacional; la muestra estuvo conformada por 172 estudiantes. Los instrumentos de recolección de datos utilizados para la variable hábitos alimentarios fue cuestionario y para la variable índice de masa corporal fue la guía de observación.

Resultados: La relación es significativa por presentar un p valor de 0,001 entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal. Es decir el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso. El 56,6% (97) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan hábitos alimentarios inadecuado y el 43,4% (75) hábitos alimentarios adecuado. El 72,10% (124) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan índice de masa corporal normal seguido del 25,0% (43) con sobrepeso.

Conclusión: La relación es significativa entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Palabras clave: hábitos alimentarios, índice de masa corporal.

FOOD HABITS AND BODY MASS INDEX IN STUDENTS OF THE FACULTY OF NURSING, NATIONAL UNIVERSITY OF HUANCAVELICA-2016

Bendezu, E. Canchuricra, R.M.

Faculty of Nursing, National University of Huancavelica, Huancavelica, Peru

SUMMARY:

Objective: To determine the relationship between eating habits and body mass index in students of the Faculty of Nursing of the National University of Huancavelica-2016.

Materials and methods: The type of investigation according to the number of times in which information is obtained from the object of study is cross-sectional or cross-sectional investigation; The research method used was deductive, inductive and statistical. The research design was non-experimental, transverse, correlational; The sample consisted of 172 students. The data collection instruments used for the variable eating habits were questionnaire and for the variable body mass index was the observation guide.

Results: The relationship is significant because it has a p value of 0.001 between eating habits and normal body mass index. That is, 37.2% (64) present adequate eating habits and normal body mass index, 5.8% (10) of students present adequate eating habits with an overweight body mass index. Likewise, 34.9% (60) require inadequate eating habits with a normal body mass index. 19.2% (33) with inadequate habits and body mass index in overweight. 56.6% (97) of students in the Faculty of Nursing have inadequate eating habits and 43.4% (75) adequate eating habits. 72.10% (124) of students of the Faculty of Nursing have normal body mass index followed by 25.0% (43) with overweight.

Conclusion: The relationship is significant between eating habits and body mass index in students of the Faculty of Nursing.

Key words: eating habits, body mass index.

INTRODUCCIÓN.

Los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y no otros. Los hábitos no son innatos y se van formando a lo largo de la vida. La característica de los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se adquieren durante la infancia, durante los primeros años de la vida, consolidándose después durante la adolescencia (1). El índice de masa corporal es uno de los principales indicadores utilizados en el mundo para establecer los riesgos o la presencia de obesidad y/o trastornos del peso corporal. Es decir es una medida de asociación entre el peso y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet (2)

Acosta y otros(3) en su estudio sobre cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación, Bogotá, 2007 enuncia que el 43% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la Universidad. Asimismo Gómez y Salazar (4) en la tesis "Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Veracruz"- México precisan que tienen malos hábitos en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico, aunado a un mal hábito de ejercicio físico, la auto percepción subjetiva de la dieta.

Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y son numerosos los factores sociales, culturales y económicos que contribuyen al establecimiento, el mantenimiento y los cambios en los patrones de consumo alimentario. Básicamente, la tipología alimentaria está supeditada a la disponibilidad de los alimentos, a los recursos económicos y a la capacidad de elección. Dentro de estos tres grandes apartados pueden encontrarse influencias asociadas. En la disponibilidad de alimentos influye el modelo económico del país, los factores geográficos y climáticos, la infraestructura de transporte

RESULTADOS.

Figura N° 01. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería.

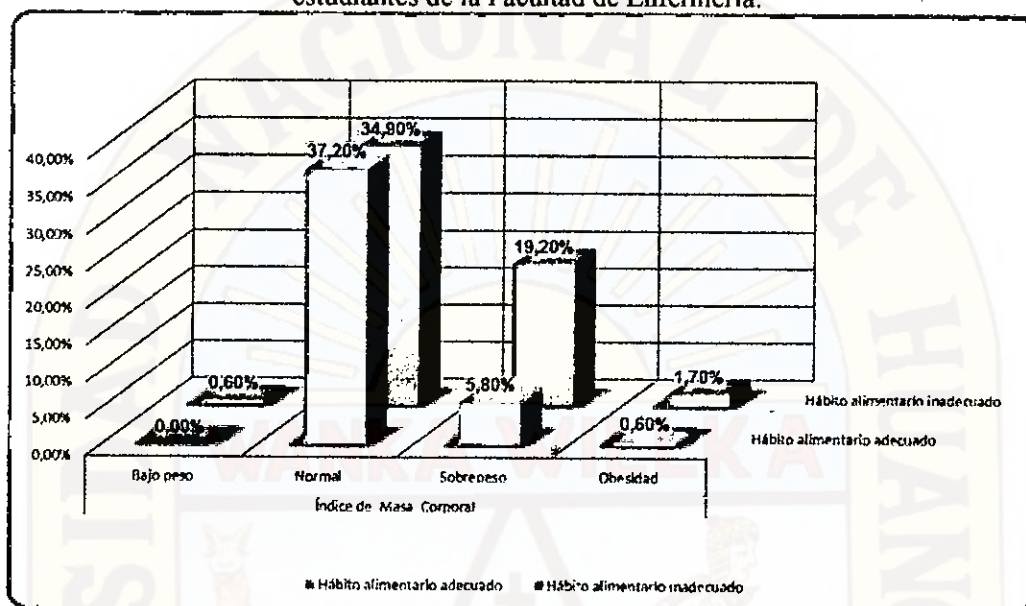


Figura N° 02. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería.

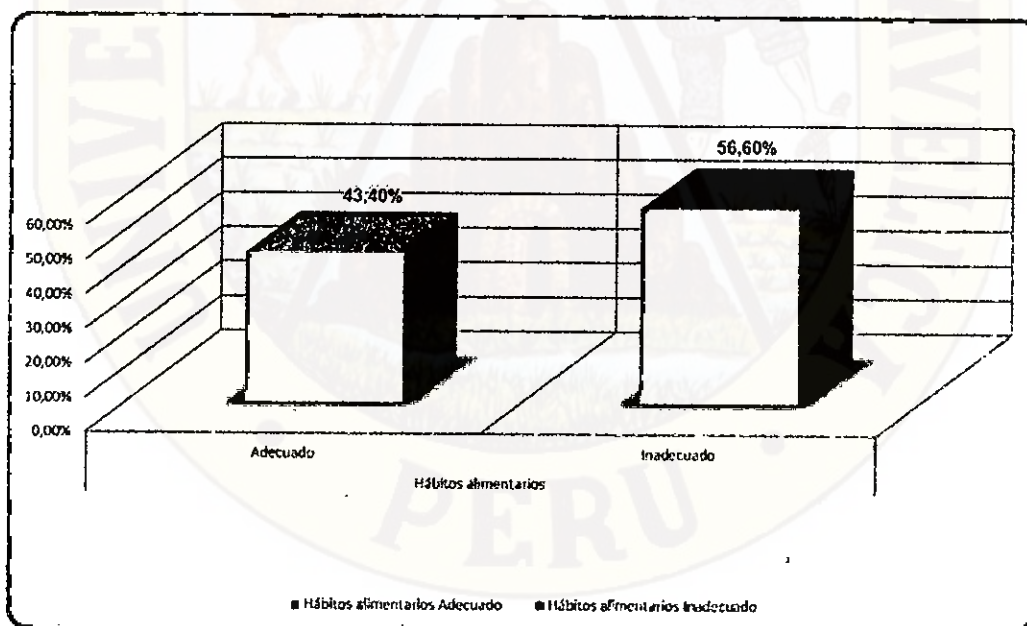
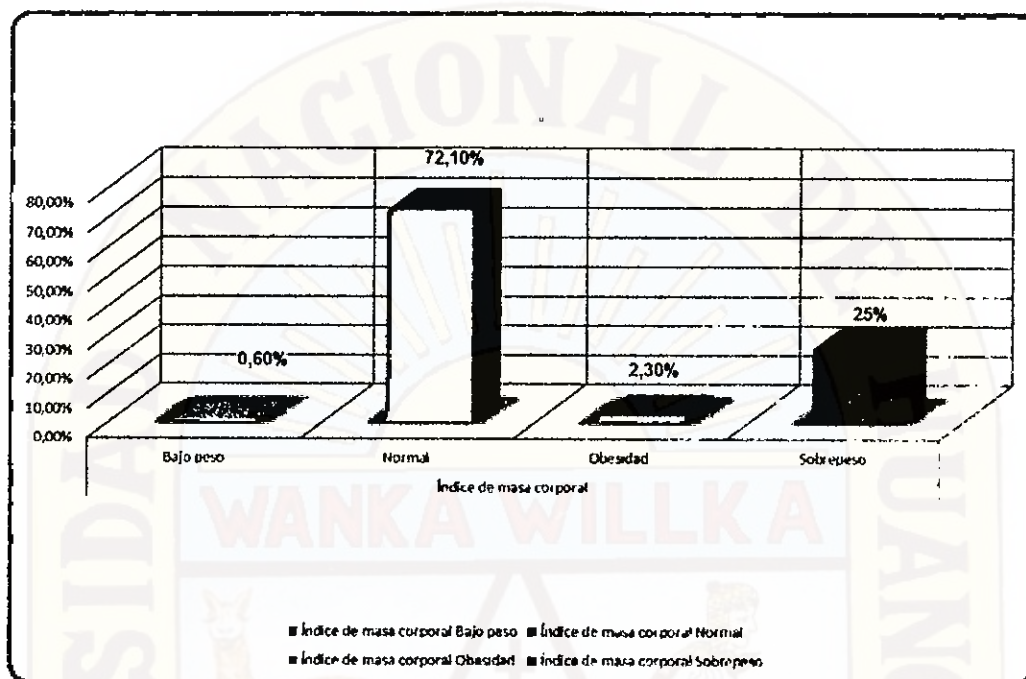


Figura N° 03. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería



DISCUSIÓN

Los resultados del estudio precisan que la relación es significativa por presentar un p valor de 0,001 entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal. Es decir el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso. Estos resultados no coinciden con el estudio realizado por Ferro y Maguiña (5) en la tesis "Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio" donde precisa que la relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ($p= 0.185$) es decir no se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la UNMSM, relación que si se halló dentro de las áreas de Humanidades y Económico - Empresariales, y entre estudiantes mujeres. Acosta y otros (6) precisan en su estudio, que los hábitos alimentarios de los estudiantes presentaron modificaciones de manera negativa, ya que de acuerdo a lo referido por ellos sobre sus hábitos alimentarios antes de ingresar a la universidad y comparándolos con los adquiridos después de su ingreso, estos han sufrido cambios. Estos se han debido principalmente a factores como la falta de tiempo para comer, las ofertas de comidas en las instalaciones de la universidad, al déficit o exceso en la calidad de los nutrientes y al número de raciones consumidas durante el día, asociadas a la disponibilidad de recursos económicos y al conocimiento del estudiante sobre las características de una alimentación y

nutrición balanceada. Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida. Al respecto Monge (6) en su tesis sobre "Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M." indica que 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. Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y existen numerosos factores que los condicionan como: influencias individuales (factores biológicos, conductas y estilos de vida, factores sociales, culturales y económicos), influencia del entorno social (la familia, universidad, el grupo de amigos y las interacciones entre todos ellos) influencias del medio físico o comunidad (disponibilidad y accesibilidad de los alimentos) influencias del macrosistema o sociedad (publicidad, marketing, normas sociales y culturales, sistema de producción y distribución de alimentos, políticas y normativas relacionadas con los alimentos como políticas de precio, distribución, disponibilidad, etc.).

CONCLUSIONES

- La relación es significativa por presentar un p valor de 0,001 entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal. Es decir el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso.
- El 56,6% (97) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan hábitos alimentarios inadecuado y el 43,4% (75) hábitos alimentarios adecuado
- Del 100% de la muestra de estudio, el 72,10% (124) de estudiantes de la Facultad de Enfermería presentan índice de masa corporal normal seguido del 25,0% (43) con sobrepeso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cabezuelo G, Frontera P. Enséñame a comer. España. 2007.

2. Jiménez A. Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones. Barcelona - España.: Inde publicaciones; 2007.
3. Acosta CS, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N, Díaz Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación, Bogotá, 2007 Revista colombiana de Enfermería. 2007.
4. Gómez JI, Salazar N. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán, Ver [tesis pregrado]. Minatitlán- Veracruz, México: universidad veracruzana; 2010.
5. 10. Ferro RA, Maguiña VJ. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [tesis electronica]. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012.
6. Monge JdC. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007.