

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TESIS

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los
estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

AUTOR

BACH. CORDOVA GOMEZ RICHARD MARDONI

TUMBES – PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TESIS

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los
estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

Aprobada en forma y estilo por:

Mg. Farfán García, Gladys (Presidenta)

Dr. Rodolfo Arredondo, Nontol (Vocal)

TUMBES – PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



TESIS

Para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética

Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los
estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y
Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en su
contenido y forma.**

Bach. Cordova Gomez, Richard Mardoni

Mg. Silva Rodríguez, José

TUMBES – PERÚ

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N°24894-11 de octubre 1988
Ciudad Universitaria -Barrio Pampa Grande
Av. Tumbes N°863
Tumbes- Perú

ACTA N°001-2020/UNTUMBES-FCS
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER
EL TITULO DE LICENCIADO EN NUTRICION Y DIETETICA
AL BACHILLER: CORDOVA GOMEZ RICHARD MARDONI

Mediante la plataforma virtual denominada Zoom, que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria -Tumbes, siendo las 16.00 horas Y 15 minutos del día jueves 09 de julio del 2020, se reunieron los miembros de jurado calificador. **Mg. Gladys Farfán García** (presidenta), **Mg. Rodolfo Arredondo Nontol**, (vocal), **Mg. José Miguel Silva Rodríguez** (asesor) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada "Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la unt-2019.". Presentada por el Bachiller en Nutrición y Dietética: **Cordova Gomez Richard Mardoni**.

Luego de la exposición del Bachiller, los miembros del jurado procedieron a las preguntas pertinentes.

- Siendo las 16 horas con 55 minutos del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando al Bachiller a esperar su calificativo.
- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

NOMBRE	CALIFICATIVO
CORDOVA GOMEZ RICHARD MARDONI:	BUENO

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación

Siendo las 17 horas con 05 minutos. Se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.

Mg. Gladys Farfán García
Presidenta

Mg. Rodolfo Arredondo Nontol
vocal

Mg. José Miguel Silva Rodríguez
Asesor

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Yo, Mg. José Silva Rodríguez, docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento Académico de Enfermería.

CERTIFICA:

Que la tesis presentada por Cordova Gomez Richard Mardoni, Bachiller en Nutrición y Dietética, Titulado “Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019” ha sido asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, suscribo la presente autorizando su presentación al jurado evaluador, para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Silva', is written over a solid horizontal line.

Lic. José Silva Rodríguez
Asesor del Proyecto de tesis

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado:

A mis padres por su apoyo y motivación
que me brindan para seguir adelante con
mi formación profesional.

Richard Mardoni Cordova Gomez.

AGRADECIMIENTO

Brindo mi más sincero agradecimiento a las docentes y asesor, Mg. José Silva Rodríguez, quien con su conocimiento de investigación me ayudo, oriento, motivo firmemente en cada fase de la tesis. A los miembros del jurado por su asesoramiento orientación y apoyo invaluable en el desarrollo y ejecución del Proyecto de Tesis.

A nuestros padres por su apoyo incondicional y económico para poder solventar los gastos y hacer posible la culminación de esta investigación.

Asimismo, a los estudiantes universitarios que contribuyeron pacíficamente y desinteresadamente en el avance de los diferentes instrumentos, que hicieron factible nuestro proyecto de investigación.

A Dios por brindarnos vida, salud, fortaleza para seguir adelante.

A cada uno de ustedes, nuestro mayor agradecimiento.

El autor

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

El suscrito Br. Cordova Gomez Richard Mardoni identificado con DNI N° 71871001, bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaramos bajo juramento lo siguiente:

- 1) El proyecto de investigación titulado “Relación entre Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de nutrición y dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019” es mi autoría.
- 2) Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no serán falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, auto plagio, piratería, asumo las consecuencias y sanciones de nuestras acciones, se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, noviembre del 2019.



Cordova Gomez, Richard Mardoni

DNI: 71871001

PRESENTACIÓN

Miembros del jurado, presento ante ustedes el informe de investigación intitulado “Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019, con el fin de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del IX y X ciclo de la Universidad Nacional de Tumbes, asimismo en cumplimiento del reglamento de la Universidad Nacional de Tumbes para optar el título profesional de Licenciadas en Nutrición y Dietética.

Espero cumplir con todos los requisitos de aprobación.

Tumbes, marzo del 2020

El autor

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	15
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	17
III. MARCO METODOLÓGICO	24
3.1. Tipo de estudio	24
3.2. Diseño de investigación	24
3.3. Identificación de variables	25
3.4. Población, muestra y muestreo	26
3.5. Criterios de selección	26
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.8. Procesamiento de recolección de datos	27
3.9. Métodos de análisis de datos	27
3.10. Consideraciones éticas	28
IV. RESULTADOS	30
V. DISCUSIÓN	41
VI. CONCLUSIONES	43
VII. RECOMENDACIONES	44
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
IX. ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición.	30
Tabla N° 2: Correlación entre la dimensión Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional.	30
Tabla N° 2.1: Distribución numérica y porcentual entre la dimensión Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional.	31
Tabla N° 3: Correlación entre la dimensión Factor psicológico del indicador estado de ánimo y estado nutricional.	32
Tabla N° 3.1: Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor psicológico del indicador estado de ánimo y estado nutricional.	33
Tabla N° 4: Correlación entre la dimensión Factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional.	34
Tabla N° 4.1: Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional.	34
Tabla N° 5: Correlación entre la dimensión Factor educativo del indicador nivel de conocimiento alimentario de consumo y estado nutricional.	36
Tabla N° 5.1: Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor educativo del indicador nivel de conocimiento alimentario y estado nutricional.	37
Tabla N° 6: Correlación entre la dimensión Factor cultural del indicador influencia familiar y estado nutricional.	38
Tabla N° 6.1: Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor educativo del indicador nivel de conocimiento alimentario y estado nutricional.	39

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo N° 1. Encuesta a los estudiantes	49
Anexo N° 2. Formato de recolección de información antropométrica para valorar el estado nutricional	51
Anexo N° 3. Calificación según los indicadores antropométricos recolectados	52
Anexo N° 4. Evidencias fotográficas	53

RESUMEN

El presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional según los diferentes factores de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019. Se realizó a través de un estudio descriptivo correlacionar, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión para la recolección de la información. Para medir la variable de estudio hábitos alimentarios, se utilizó como instrumento un cuestionario según la escala de Likert previamente diseñado y validado, para evaluar el estado nutricional se utilizó la toma de medidas antropométricas, los datos obtenidos fueron interpretados y analizados mediante la estadística descriptiva. Los resultados obtenidos en la investigación fueron, 26 (65%) presentan un estado nutricional “normal”, 12 (30%) “sobrepeso” y el 2 (5%) “obesidad”. Para asociar las variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado evidenciándose un p valor mayor a < 0.05 de todas las dimensiones relacionadas estadísticamente, así que no existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional, rechazándose la hipótesis de la investigación.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios, hábitos alimentarios saludables, hábitos alimentarios no saludables, estado nutricional, alimentación, comportamiento alimentario, macronutrientes, índice de masa corporal.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between eating habits and nutritional status of the students of the IX and X cycle of the professional school of Nutrition and Dietetics of the National University of Tumbes, 2019. It was carried out through a descriptive study correlate, with a quantitative approach and non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 40 students, who met the inclusion and exclusion criteria for the collection of information. To measure the study variable eating habits, a previously designed and validated questionnaire according to the Liker scale was used as an instrument, to take nutritional status using anthropometric measures, the data obtained were interpreted and analyzed using descriptive statistics. The results obtained in the investigation were, 26 (65%) present a "normal" nutritional status, 12 (30%) "overweight" and 2 (5%) "obesity". The Chi square test was used to associate the variables, showing a p value greater than <0.05 of all the statistically related dimensions, so there is no significant association between eating habits and nutritional status, rejecting the research hypothesis.

KEY WORDS: School lunch boxes, nutritional status, energy foods, protective foods, regulatory foods.

I. INTRODUCCIÓN

En el marco de la investigación se logró poner en evidencia la realidad problemática en el planteamiento del problema ya que a nivel mundial se observa una alta prevalencia de malos hábitos alimentarios; ya que el porcentaje de consumo de comidas rápidas en el año 2011, 17% Europa, 36% Asia Pacífico y 47% en las Américas. Asimismo según Hábitos alimentarios saludables en estudiantes universitarios son de un valor importante para el buen desarrollo para un adecuado estado nutricional. Además, Por otro lado los hábitos alimentarios inadecuados son un importante factor de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). En la actualidad la prevalencia de estas enfermedades está incrementando a nivel mundial, debido a que cada año las ECNT causan 30 millones de muertes, 75% de las cuales se producen en países de bajos recursos¹.

Por otro lado, los trastornos alimentarios que presentan los universitarios son cada vez más altos, en efecto por las cifras de IMC que arrojan una elevada grasa corporal, asimismo la mayoría de estudiantes universitarios se encuentran en su riesgos de padecer alguna enfermedad. Según la relación con el estado nutricional en universitarios, en esta etapa lo que afecta en universitarios para padecer un mal estado nutricional es lo hábitos alimentarios que adquieren a lo largo de su vida, ya sea por los sabores de algunas comidas agradables a su paladar, el cuidado de la imagen corporal y otros aspectos que afecten a tener buenos hábitos alimentarios y en efecto un adecuado estado nutricional, además se calcula que existe 2 millones de personas en el Perú que padecen de diabetes, entre diagnosticados y no diagnosticados, por consiguiente al Perú lo posiciona como un estado de emergencia si se relaciona con otros países. Los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo son las causas principales de los trastornos de la conducta alimentaria como la obesidad, anorexia, bulimia, entre otros. Para la OMS relaciona que nuestros habitantes en su consumo diario de alimentos su dieta está basada en harina y carbohidratos, así como el escaso consumo de frutas y verduras. Especialistas nutricionistas y endocrinólogos mencionan que para la mejora de hábitos alimentarios a lo largo de su vida es recomendable el cambio de estilo de vida personal y a nivel familiar, asimismo actividad física unos 30 minutos diarios. La cantidad de alimentos ricos en fibra

que consume el peruano es de 33%, solo el 52% de las personas consumen de una a dos veces por semana y el 7% tan solo una vez al mes, según el estudio que realizó el Instituto de Análisis y Comunicación².

Enfermedades no transmisibles como sobrepeso y obesidad que afectan a las personas adultas en el país del año 2019, el 70% padece estas enfermedades, tal como varón y mujer, lo que es necesario fomentar buenos hábitos alimentarios, lo cual la persona se abstenga del consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, que están presentes en alimentos poco saludables. Asimismo, el instituto Nacional de Salud (INS) hace referencia a charlas educativas que están presentes en las guías peruanas³.

Enfermedades no transmisibles como sobrepeso y obesidad que afectan a las personas adultas en el país del año 2019, el 70% lo padece estas enfermedades, tal como varón y mujer, lo que es necesario es fomentar buenos hábitos alimentarios, lo cual la persona se abstenga del consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, que están presentes en alimentos poco saludables. Asimismo, el instituto Nacional de Salud (INS) hace referencia a charlas educativas que están presentes en las guías peruanas.

En el contexto local, Tumbes, los estudiantes de la universidad nacional de tumbes también padecen de malos hábitos alimentarios, por diferentes factores como económicos por la falta de trabajo en la región, por las falta de conocimiento de la población tumbesina sobre una adecuada alimentación, psicológicos, religiosos y por la falta de tiempo en el horario y clases, lo cual conlleva a que el universitario descuide la buena alimentación por elegir productos industrializados y altos en calorías por ser más accesibles. Es por ello la importancia de la presente investigación^{4, 5, 6}

II. REVISIÓN DE LITERATURA

Es preciso mencionar que todo estudio científico debe contemplar antecedentes, de esta manera a nivel internacional se consideró estudios como el realizado por Cedeño L, señala en su estudio *“Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes del I y II nivel de la escuela de medicina de la Universidad Técnica de Manabí en la ciudad de Portoviejo; septiembre 2013 – febrero 2014”*. Universidad técnica de Manabí, Manabí – Ecuador; el estudio fue de tipo transversal y de diseño correlacional experimental, se realizó con una población de 156 estudiantes; se aplicó encuestas y fichas de datos personales. El autor concluye: i) con referencia a la clasificación del IMC y género, las mujeres presentan un mayor índice de sobrepeso que los varones; ii) asimismo se identificó en los estudiantes un riesgo leve de presentar enfermedades cardiovasculares; iii) en conclusión las mujeres tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas ¹⁸.

2015, En el estudio realizado por Pérez & Bencomo, en su investigación intitulada *“Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios”*, [Tesis de Licenciatura], Universidad de Carabobo, Venezuela. La investigación es de tipo descriptiva, de diseño no experimental, se trabajó con una muestra de 118 estudiantes, se utilizó el instrumento del cuestionario como técnica de recolección de datos, el autor concluye que: i) los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo tienen poco conocimiento en cuanto a lo que es una alimentación sana y lo cual repercute sobre sus hábitos alimenticios lo que afecta su calidad de vida, por lo que es necesario corregir, reforzar o cambiar los hábitos alimentarios; ii) Como resultado se obtuvo que los estudiantes, muchas veces se dejan llevar por el bienestar que se da en el paladar de los mismos debido a las comidas que consumen, las cuales forman un hábito alimenticio incorrecto, el cual podría entorpecer el buen estado nutricional del futuro profesional; iii) El autor refiere que el llevar una alimentación balanceada, saludable, nutritiva, es de vital importancia, porque de lo contrario afecta la salud de la persona y contribuye a retrasar y/o delimitar la calidad de

vida de los estudiantes la cual se refleja en el aspecto físico aspecto, emocional y psicológico¹⁹.

2014, Asimismo, la investigadora Faustino, en investigación intitulada *“Hábitos alimentarios en estudiantes de la universidad de Castilla-la Mancha”*. Estudio piloto en la universidad virtual de Túnez, [Tesis Doctoral], Universidad De castilla, España. La investigación es de tipo trasversal de diseño no experimental, para este estudio se trabajó con una muestra de 54 estudiantes, a los cuales se les realizo un cuestionario de recordatorio de 24 horas para evaluar la ingesta alimentaria, en la cual el autor concluyo que: i) Los principales alimentos consumidos por los estudiantes en esta investigación fueron las carnes rojas y embutidos, por la contraparte los principios de la dieta mediterránea los cuales son el consumo óptimo de frutas y verduras; ii) Por lo consiguiente en los estudios realizados se encontró que las mujeres tienen menos prevalencia que los hombres de enfermedades crónicas no transmisibles provocadas por la ingesta de alimentos ricos en grasas, azúcar, sal; iii) Se encontró que los estudiantes estudiados en la universidad de Túnez mostraron una tendencia al sedentarismo en los siguientes indicadores, distribución de horarios, variedad y numero de comidas, por lo que según sexo los varones mostraron casi un 50% de presentar sobrepeso y obesidad en dicha universidad²⁰.

Según Callisay, en su investigación intitulada *“Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la universidad mayor de san Andrés de la ciudad de la paz”*, [Tesis de Licenciamiento], Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia. La investigación de es de tipo descriptivo de corte trasversal, prospectivo de diseño no experimental, para este estudio se utilizó una población de 115 estudiantes a los cuales se les aplicaron los instrumentos de recolección de datos de entrevista y cuestionario, en los cual se concluye que: i) Los resultados obtenidos muestran que hay diferencias significativas entre géneros y paralelos ya que los estudiantes del turno de la mañana, paralelo “A” y del turno de la tarde el paralelo

“B” y llegan a tener diferentes hábitos por que llegan a omitir diferentes comidas como el desayuno y la cena; ii) En este sentido podemos constatar que la alimentación que los estudiantes optan por alimentación poco saludable, desequilibrada y en algunos casos insuficiente de ciertos nutrientes esenciales para su alimentación, ya que llegan a consumir más carbohidratos y grasas y bebidas azucaradas como las gaseosas; iii) El resultado de un estilo de vida de sedentarismo y de los malos hábitos alimentarios nos conducirán a un tipo de estrés, agotamiento, falta de energía, acides gástrica, estreñimiento, desórdenes del sueño, ansiedad, sobre peso, bajo peso obesidad, depresión, entre otros ¹³.

2013. Becerra F y colaboradores. “*Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá*”, en la universidad Nacional de Colombia, como objetivo fue determinar los cambios en el estado nutricional y en los hábitos alimentarios de los estudiantes, Método: Descriptivo longitudinal, para este estudio se utilizó una población de 43 estudiantes y se aplicó un cuestionario y ficha para la recolección de datos. La muestra fue intencional, en lo cual se concluye que i) no se observó un cambio significativo en la talla pero sí un aumento de peso promedio tanto en hombres como en mujeres, como conclusión llegaron que es evidente el cambio en el estado nutricional y en algunos hábitos alimentarios en los estudiantes²¹.

Mientras que a nivel nacional encontramos a Puente, en su investigación intitulada “*Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016*”, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. La investigación es de tipo descriptivo, de diseño no experimental, transversal y observacional; el estudio se trabajó con una muestra de 504 estudiantes, se aplicó un cuestionario de frecuencia alimentaria para la recolección de datos. El autor concluye en: i) No se halló relación significativa entre los hábitos alimentarios de cada estudiante con los indicadores propuestos del perfil antropométrico de los ingresantes; ii) Los hábitos alimentarios inadecuados están presentes en más del 50% de estudiantes ingresantes a la

Facultad de Medicina, manifestándose una dieta bajo en fibra, frutas y verduras, hipercalórico por el consumo de productos industrializados y el consumo no frecuente de comidas principales por la elección de otros lugares, por otro lado existen hábitos alimentarios saludables a destacar como lo son el consumo de agua natural, pescados y menestras; iii) Los resultados antropométricos que se encontraron en los estudiantes ingresantes tuvo como resultado que 1 de cada 2 estudiantes presento un elevado nivel de adiposidad en la sumatoria de pliegues, a su vez un tercio de la población presentó sobrepeso y/o obesidad según IMC y según el índice cintura/talla presentaron obesidad abdominal. Las medidas de perímetro de cuello y cintura no fueron muy fáciles al evaluar riesgo cardiovascular en esta población²².

Según los investigadores Ferro & Maguiña, en su estudio *intitulado "Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio"*, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. La investigación es de tipo trasversal y observacional, de diseño no experimental; el estudio se trabajó con una muestra de 320 estudiantes, se aplicó el instrumento del cuestionario para la recolección de datos. El autor concluye en: i) Del total de todos los estudiantes que participaron en el trabajo de investigación referente a hábitos alimentarios se pudo concluir que ocho de cada diez estudiantes de la UNMSM tenían hábitos alimentarios adecuados, con una mayor proporción en el área de ciencias de la salud y una menor proporción en áreas de Ciencias Sociales y Humanidades; ii) se encontró mayor porcentaje de estudiantes mujeres con IMC normal y en los varones se encontró una mayor prevalencia de sobrepeso según IMC; por lo que podemos decir que 7 de cada 10 mujeres poseen un IMC normal y 5 de cada 10 varones presentaron un IMC normal, mientras que 2 de cada 10 mujeres y 4 de cada 10 varones presentaron sobrepeso iii) 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. ²³.

La investigación de Catacora & Quispe, en su estudio *intitulado "hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes a las carreras de ciencias de la salud de la universidad*

nacional de san agustín 2017”, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. La investigación es de tipo descriptivo de corte transversal, diseño no experimental; el estudio se trabajó con una muestra de 82 estudiantes, se aplicó el instrumento del cuestionario. El autor concluye en: i) De la población es estudio se pudo llegar a la conclusión que entre los estudiantes ingresantes de las carreras de ciencias de la salud, 78 estudiantes (95.12 %) tienen hábitos alimentarios inadecuados; de los cuales la carrera de Psicología (92.9%) es la que presenta el más alto porcentaje, seguido por Biología en un 89.5%, las escuelas de Nutrición, Enfermería y Medicina no reportan caso alguno (0%) ii) Con relación al diagnóstico nutricional, predomina el IMC normal en estudiantes mujeres (67.3 %) y varones (74.1 %), es decir 2 de cada 3 estudiantes varones y mujeres tienen el IMC normal; mientras 2 de cada 10 varones y 3 de cada 10 mujeres presentan sobrepeso y obesidad, siendo mayor el porcentaje 30.9% en mujeres, seguida de los varones con un 23.2%⁸.

Según el investigador Cares Gangas y colaboradores, en su investigación titulada *“Conducta Alimentaria Y Estado Nutricional En Estudiantes Universitarios De La Facultad De Ingeniería De La Universidad Católica De La Santísima Concepción En Septiembre Del 2017”*, [Tesis De Licenciatura], Universidad Católica De La Santísima Concepción, Lima, Perú. La investigación es de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, se trabajó con una muestra de 50 estudiantes, se aplicó el instrumento del cuestionario. El autor concluye que: i) Los estudiantes presentan una inadecuada conducta alimentaria, lo anterior debido principalmente a los inadecuados horarios de alimentación y el elevado consumo de azúcar o productos azucarados entre las comidas principales, además el porcentaje menor de estudiantes que se encontraban con mal estado nutricional también se debía a recursos económicos ii) Con respecto al estado nutricional, los estudiantes se encuentran dentro de la normalidad en su mayoría. iii) Lo anterior, permite afirmar que la conducta alimentaria de los individuos estudiados no repercute considerablemente en su estado nutricional¹⁶.

La alimentación del joven adulto, están basados en criterios como: la rapidez, comodidad y sencillez en la preparación de sus alimentos, la influencia al consumir los alimentos como lectura, radio, televisión en un horario que la

persona disponga a las comidas es muy breve, además comen a horas inadecuadas y sus dietas suelen ser a los ritmos de trabajo o estudio, exigencias, desocupación, a que los jóvenes comparten pocas ocasiones la comida en su grupo familiar.

Asimismo la mayoría de adultos jóvenes tienen un perfil alimentario de consumo de comida rápida, pastelerías, hamburgueserías, pizzerías, que se encuentran principalmente al alcance de los jóvenes por condición social y económica. Aquellas situaciones son el resultado esencial de para realizar programas que beneficien el estado nutricional de los jóvenes y que su alimentación aparte de ser beneficiosa para su salud sea agradable al paladar del joven y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible es decir económicamente y que por efecto contribuya a los que están en la etapa adulta a promover la salud, prevenir enfermedades que puede padecer en el futuro.

Alimentación que requiere el estudiante universitario. Las cantidades adecuadas de macronutrientes y micronutrientes esenciales que ayudan para el desarrollo y crecimiento óptimo del organismo en las diferentes etapas de vida del ser humano, ayudan a evitar problemas que desencadenan tener malos hábitos, asimismo prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Por otro lado estas situaciones ayudan para tomar medidas con el fin de beneficiar la salud de los universitarios a través de una alimentación adecuada que además sea agradable y ajustada a los gustos de los jóvenes t que contribuya a tener mejores hábitos y prevenir enfermedades en un futuro como: Hipertensión arterial, obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, osteoporosis ¹³.

Así mismo estado nutricional de una persona por efecto de sus hábitos alimentarios y además del estado fisiológico que tiene tras el ingreso de nutrientes, por ende cuando el estado nutricional es el adecuado desde las primeras etapas de vida de la persona, brinda a la persona el logro de un desarrollo y crecimiento óptimo¹⁵.

Definición de términos operacionales:

Hábitos alimentarios: Conducta de la persona en relación con los alimentos que consumen, la manera de elegir sus alimentos hasta el almacenamiento, preparación y distribución⁸.

Hábitos alimentarios saludables: Son prácticas de las personas por la selección de alimentos adecuados para mantener un buen estado de salud, prevenir las enfermedades tener un metabolismo estable, además al hablar de buenos hábitos alimentarios se relaciona con la educación que mantiene cada niño sobre cómo identificar los buenos alimentos que aportan nutrientes y los alimentos poco saludables que conllevan a las diferentes enfermedades ^{11,12}.

Hábitos alimentarios no saludables: Aquellas conductas irregulares que las personas tienden hacerlo es decir cuando no tienes hábitos de consumo de comidas en sus horarios establecidos o también se dice es cuando las personas consumen más de lo debido ya que su organismo no lo necesita y es donde ocasiona sobrepeso obesidad hasta la misma malnutrición por no saber elegir que alimentos son saludables^{11, 12}.

Estado nutricional: Es la condición en la que se encuentra una persona por efecto de sus hábitos alimentarios y además del estado fisiológico que tiene tras el ingreso de nutrientes, por ende cuando el estado nutricional es el adecuado desde las primeras etapas de vida de la persona, brinda a la persona el logro de un desarrollo y crecimiento óptimo^{15, 24}.

Alimentación: proceso consciente, voluntario y educable que consta en la ingestión de alimentos por parte del organismo para obtener los nutrientes necesarios para realizar todas las actividades durante el día⁷.

Comportamiento alimentario: son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud ⁶.

Macronutrientes: Es aquella que nos proporciona la combinación adecuada de energía y nutrientes, a través del consumo de diferentes alimentos en suficiente cantidad y calidad. Además, es inocua, es decir, no representa un riesgo para la salud de las personas, apetecible y aceptada culturalmente y está disponible diariamente en cantidad suficiente ^{13, 14}.

Índice De Masa Corporal (IMC): Es una formula con la cual se calcula la grasa corporal asociando su peso y estatura de una persona, en la cual ayuda a la identificación de un estado de sobrepeso y obesidad que pueda padecer la persona. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²)¹⁵.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de estudio

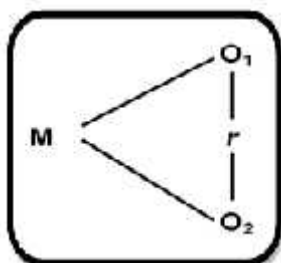
La investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo. Esta es una investigación que presenta un enfoque cuantitativo porque usa la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías ²⁵.

3.2. Diseño de Investigación

El presente trabajo es una investigación de diseño descriptivo comparativo de tipo correlacional y corte Transversal, microsociológico.

Este tipo de diseño de investigación permite describir mi variable de estudio: “Hábitos Alimentarios” en los estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes del distrito de Tumbes, en el año 2019.

Esquema:



Dónde:

M = Muestra.

O₁ = Variable 1 (hábitos alimentarios).

O₂ = Variable 2 (estado nutricional).

r = Relación de las variables de estudio.

3.3. Identificación de variables

Variable 1: **Hábitos alimentarios.**

Variable 2: **Estado nutricional**

3.4. Población, muestra y muestreo.

Población

El universo estuvo constituido por 40 estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de nutrición y dietética, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019.

Población Muestral

La muestra, estuvo dada por toda la población, fueron considerados estudiantes de ambos sexos, estudiantes de IX y X, para el tema de ambos ciclos, siendo considerado el universo muestral de 40 estudiantes.

Muestreo

Se recurrió al muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia, debido a que se escogió a estudiantes de IX y X de la Escuela de Nutrición y Dietética Universidad nacional de Tumbes con el fin de obtener una muestra representativa.

3.5. Criterio de selección

Criterios de Inclusión

Estudiantes que acepten participar voluntariamente en el estudio.

Estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de nutrición y dietética,

de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

Criterios de Exclusión

Se excluyó a estudiantes del IX y X ciclo que estaban haciendo el internado en otra región del país.

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Método: Encuesta.

3.6.2. Técnica: Cuestionario y ficha de recojo de información.

3.6.3. Instrumento:

Cuestionario (ver anexo N° 01), El instrumento 1, para determinar los hábitos alimentarios se elaboró un cuestionario que consta de 33 ítems, elaborado por autor adaptado a las variables de estudio, utilizando la escala de Likert como método de medición, por tal motivo fue conveniente la validación del cuestionario por juicio de expertos denominado “evaluación de expertos” (ver anexo 3), dentro de ellos cuatro nutricionistas.

Para la evaluación de cada ítem del instrumento los expertos consideraron un puntaje mínimo de 01 y un máximo de 3 puntos, además de 33 preguntas que fueron valoradas mediante 3 alternativas: siempre (3 puntos), aveces (2 puntos) y nunca (1 punto). La aceptación final de cada ítem se dio por la mayoría o unanimidad de los expertos.

Para la confiabilidad del instrumento se aplicó una prueba piloto a 10 estudiantes de la escuela de Enfermería “Universidad Nacional de Tumbes” para poder obtener el grado de precisión en los resultados, posteriormente, para mayor fiabilidad del cuestionario a utilizar en el desarrollo del proyecto de investigación, se aplicó la prueba estadística de Alpha cronbach, dando un valor de 0.81 permitiendo determinar que el cuestionario aplicado es aceptado.

El instrumento 2, para valorar el estado nutricional que se utilizará en la investigación, se utilizó una ficha de recolección de datos.

Ficha para determinar el estado nutricional (ver anexo N° 2), El instrumento 2, para valorar el estado nutricional que se utilizó en la investigación, se utilizó una ficha de recolección de datos. Se dividió en 2 partes: La primera contemplo

los datos generales como su nombre y apellidos sexo, edad en años; y datos específicos como talla, peso y diagnóstico nutricional (IMC); teniendo en cuenta la tabla de puntos de corte de los estándares de crecimiento de la OMS para la población entre 18 y 39 años (2006 y 2007), en lo que corresponde en la segunda parte se evaluó el estado nutricional con los siguientes indicadores: Delgadez grado III < 16, Delgadez grado II 16 a < 17, Delgadez grado I 17 a < 18.5, Normal 18.5 a < 25, Sobrepeso 25 a < 30, Obesidad grado I 30 a < 35, Obesidad grado II 35 a < 40.

3.7. Procedimientos de recolección de datos

El inicio de la recolección de datos se tuvo que coordinar los trámites administrativos a través de un oficio dirigido a la oficina de dirección de la dirección de escuela para el permiso a los estudiantes del X ciclo, asimismo se realizó un oficio para poder ir al hospital para ejecutar el estudio, los 20 primeros estudiantes que se evaluaron se encontraban en las diferentes postas tales como: Corrales, San Jacinto, zorritos, pampa grande, Andrés Araujo, zarumilla y aguas verdes y a los cuales acudí para la evaluación, por otro lado los otros 20 estudiantes se acudió al hospital regional de Tumbes para su evaluación.

Para la recopilación de datos referentes al estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo, se procedió a medir el peso (balanza) y talla (tallmetro), utilizando equipos antropométricos adecuados para la edad, de manera individualizada con un promedio de 10 minutos aproximados de duración por cada estudiante que formo parte de la muestra.

Posteriormente se procedió a efectuar los cálculos correspondientes del estado nutricional, donde se hizo uso de tablas de Índice de Masa.

3.8. Métodos de análisis de datos

Los datos que se lograron registrar en los respectivos instrumentos fueron tabulados de manera provista siendo ingresados en una base de datos SPSS versión 22.

Posteriormente, la información fue detallada y los resultados se mostraron en cuadros estadísticos simples de doble entrada en forma numérica y porcentual.

3.9. Consideraciones éticas

La presente investigación se realizó en un marco ético y de respeto a los derechos humanos, teniendo en consideración los tres principios fundamentales consignados en los códigos y normas éticas:

Principio de Beneficencia - No maleficencia: El propósito de este principio fue evitar todo tipo de daño que pudiera afectar a la población en estudio durante el proceso de la investigación, puesto que la investigación ha sido ejecutada por personal calificado el cual ha utilizado la información únicamente para fines de la investigación. En la investigación se respetó este principio ya que las participantes no sufrieron daños físicos y psicológicos porque no se puso en riesgo su integridad física, mental y emocional.

Principio de Autonomía: Este principio se basó en la autodeterminación, es decir, que todas las unidades de análisis tuvieron la potestad o el derecho de decidir participar o retirarse en el momento deseado, se les explicó el propósito y los objetivos del estudio, así también se aclararon sus dudas y se informó de la libertad de retirarse en el momento que lo deseen y que no afectaría su situación, así como los resultados de la investigación no serían utilizados en perjuicio de las participantes.

Principio de Justicia: Con este principio se aseguró que la información que proporcionen los estudiantes que participen en la investigación sea de carácter confidencial, además se brindó un trato justo y equitativo antes, durante y después de su participación en el estudio, preservando asimismo su anonimato²⁵.

Para el valor científico de la investigación se realizó en cada momento de la investigación el rigor de los principios de científicidad para toda investigación:

Confidencialidad: La información que se obtuvo en esta investigación fue empleada para los fines señalados, no fueron revelados a otras personas ajenas

al estudio, además los secretos expuestos por los estudiantes en la investigación no fueron publicados.

Credibilidad: Por ninguna circunstancia se falsificaron los resultados, ni los datos obtenidos de los estudiantes, respetándose el valor de la verdad investigada. La que será demostrada en caso necesario.

Confirmabilidad: Los resultados podrán ser confirmados por quien lo desee, siguiendo la misma metodología y aplicando el mismo instrumento.

Auditabilidad: Los hallazgos que obtuvimos en la investigación realizada en dicha institución educativa, podrá servir para otra investigación y ser confirmados al ser verificados.

Beneficencia: Los estudiantes adolescentes no sufrieron daños físicos ni psicológicos en la presente investigación porque no se puso en riesgo su integridad.

IV. RESULTADOS

En esta parte se muestran los resultados de la investigación, obtenidos producto de la investigación cuantitativa ejecutada, teniendo en cuenta el análisis en el estudio e interpretación de los resultados; previamente, se explicaron los datos y características de la muestra estudiada correlacionada con el objeto de estudio e interpretación de resultados, asimismo se realizó la comprobación mediante el método estadístico de correlación de chi-cuadrado de Pearson; de igual forma, se utilizó distintas técnicas estadísticas, permitiendo la mejor comprensión del trabajo de investigación.

4.1. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LA RELACIÓN Y CORRELACIÓN DE LAS VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.

TABLA N° 1. Estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019.

Estado nutricional	N	%
Normal	26	65%
Sobrepeso	12	30%
Obesidad	2	5%
Total	40	100%

Fuente: Formato de recolección de información antropométrica para valorar el estado nutricional.

INTERPRETACION: En la tabla N° 1. Según los datos obtenidos de los 40 estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes evaluados mediante medidas

antropométricas, se observa lo siguiente, 26 (65%) presentan un estado nutricional “normal“, 12 (30%) “sobrepeso” y el 2 (5%) “obesidad”.

TABLA N° 2. Distribución de la correlación entre la dimensión Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1.750	4	0.782
Razón de verosimilitud	2.356	4	0.671
Asociación lineal por lineal	0.413	1	0.520
N de casos válidos	40		

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACION: Como podemos visualizar en la tabla N° 2, el valor de correlación entre la Dimensión de Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional, el resultado alcanzado en la prueba estadística de Chi-Cuadrado de Pearson “ χ^2 ” es de 1.750; con un grado de libertad “df”= 4, y “p” = 0.782, como la significancia es mayor que 0.05.

Por lo que es evidente que no existe relación entre la dimensión Dimensión de Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019.

TABLA N° 2.1 Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional.

			IMC nominal			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad I	
Sueles comprar alimentos saludables con el dinero de la canasta familiar (frutas, verduras, cereales, pescados, legumbres, etc.)	Nunca	Recuento	1	1	0	2
		% dentro de IMC nominal	3.8%	8.3%	0.0%	5.0%
	A veces	Recuento	9	3	0	12
		% dentro de IMC nominal	34.6%	25.0%	0.0%	30.0%
	Siempre	Recuento	16	8	2	26
		% dentro de IMC nominal	61.5%	66.7%	100.0%	65.0%
Total		Recuento	26	12	2	40
		% dentro de IMC nominal	100.0%	100.0%	100.0%	100.0 %

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACIÓN: En la tabla 2.1, se muestra la relación de la dimensión Factor económico del indicador ingreso económico y hábitos alimentarios, manifestando que de 26 estudiantes que se encuentran en un estado nutricional “Normal”, 16 (61,5%) siempre comprar alimentos saludables, 9 (34,6%) a veces compran alimentos saludables y 1 (3,8%) nunca compran alimentos saludables; mientras que de 12 estudiantes que se localizan en estado nutricional de “Sobrepeso”, 8 (66,7%) siempre compran alimentos saludables, 3 (25%) a veces compran alimentos saludables y 1 (8,3%) nunca compran alimentos saludables;

por último 2 estudiantes que se encuentran en estado nutricional de “Obesidad”, 1 (100 %) siempre compran alimentos saludables.

Finalmente, se encontró un porcentaje alto que compran alimentos saludables, y un porcentaje medio de a veces compran alimentos saludables.

TABLA N° 3. Distribución de la correlación entre la dimensión Factor psicológico del indicador estado de ánimo y estado nutricional.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4.346	4	0.361
Razón de verosimilitud	6.191	4	0.185
Asociación lineal por lineal	0.252	1	0.616
N de casos válidos	40		

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACION: Como podemos visualizar en la tabla N° 3, el valor de correlación entre la dimensión factor psicológico del indicador estado de ánimo y estado nutricional, el resultado alcanzado en la prueba estadística de Chi-Cuadrado de Pearson “ χ^2 ” es de 4,346; con un grado de libertad “df”= 4, y “p” = 0.361, como la significancia es mayor que 0.05.

Por lo que es evidente que no existe relación entre la dimensión factor psicológico del indicador estado de ánimo y estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019.

TABLA N° 3.1 Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor psicológico del indicador estado de ánimo y estado nutricional.

			IMC nominal			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad I	
El estrés influye en ti para consumir chocolates, gaseosas, caramelos, papas fritas.	Nunca	Recuento	10	6	0	16
		% dentro de IMC nominal	38.5%	50.0%	0.0%	40.0%
	A veces	Recuento	12	6	2	20
		% dentro de IMC nominal	46.2%	50.0%	100.0%	50.0%
	Siempre	Recuento	4	0	0	4
		% dentro de IMC nominal	15.4%	0.0%	0.0%	10.0%
Total		Recuento	26	12	2	40
		% dentro de IMC nominal	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACIÓN: En la tabla 3.1, se muestra la relación de la dimensión factor psicológico del indicador estado de ánimo y estado nutricional, manifestando que de 26 estudiantes que se encuentran en un estado nutricional “Normal”, 4 (15,4%) siempre influye el estrés, 12 (46,2%) a veces influye el estrés y 10 (38,5%) nunca influye el estrés; mientras que de 12 estudiantes que se localizan en estado nutricional de “Sobrepeso”, 0 (0,0%) siempre influye el estrés, 6 (50,0%) a veces influye el estrés y 6 (50,0%) nunca influye el estrés; por último 2 estudiantes que se encuentran en estado nutricional de “Obesidad”, 2 (100 %) a veces influye el estrés.

Finalmente, se encontró un porcentaje alto que el estrés a veces afectaba, y un porcentaje medio nunca el estrés afectaba en el consumo de algunos productos poco saludables.

TABLA N° 4. Distribución de la correlación entre la dimensión Factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2.685	4	0.612
Razón de verosimilitud	3.433	4	0.488
Asociación lineal por lineal	0.060	1	0.806
N de casos válidos	40		

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACION: Como podemos visualizar en la tabla N° 4, el valor de correlación entre la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional, el resultado alcanzado en la prueba estadística de Chi-Cuadrado de Pearson “ χ^2 ” es de 2,685; con un grado de libertad “df”= 4, y “p” = 0.612, como la significancia es mayor que 0.05.

Por lo que es evidente no existe relación entre la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019.

TABLA N° 4.1 Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional.

			IMC nominal			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad I	
En los fines de semana comes en los	Nunca	Recuento	12	6	0	18
		% dentro de IMC nominal	46.2%	50.0%	0.0%	45.0%
	A veces	Recuento	11	5	2	18

locales de comida rápida.		% dentro de IMC nominal	42.3%	41.7%	100.0%	45.0%
	Siempre	Recuento	3	1	0	4
		% dentro de IMC nominal	11.5%	8.3%	0.0%	10.0%
Total		Recuento	26	12	2	40
		% dentro de IMC nominal	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACIÓN: En la tabla 4.1, se muestra la relación de la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional, manifestando que de 26 estudiantes que se encuentran en un estado nutricional “Normal”, 3 (11,5%) siempre comen en locales de comida rápida, 11 (42,3%) a veces y 10 (38,5%) nunca comen en locales de comida rápida; mientras que de 12 estudiantes que se localizan en estado nutricional de “Sobrepeso”, 1 (8,3%) siempre comen en locales de comida rápida, 5 (41,7%) a veces y 6 (50,0%) nunca comen en locales de comida rápida; por último 2 estudiantes que se encuentran en estado nutricional de “Obesidad”, 2 (100 %) a veces comen en locales de comida rápida.

Finalmente, se encontró un porcentaje alto que a veces acudían a locales de comida rápida, y un porcentaje medio nunca acudían a locales de comida rápida.

TABLA N° 5. Distribución de la correlación entre la dimensión Factor educativo del indicador nivel de conocimiento alimentario de consumo y estado nutricional.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2.593	4	0.628
Razón de verosimilitud	2.817	4	0.589

Asociación lineal por lineal	0.351	1	0.554
N de casos válidos	40		

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACION: Como podemos visualizar en la tabla N° 5, el valor de correlación entre la dimensión factor educativo del indicador nivel de conocimiento alimentario y estado nutricional, el resultado alcanzado en la prueba estadística de Chi-Cuadrado de Pearson “x²” es de 2,593; con un grado de libertad “df”= 4, y “p” = 0.628, como la significancia es mayor que 0.05.

Por lo que es evidente no existe relación entre la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019.

TABLA N° 5.1 Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor educativo del indicador nivel de conocimiento alimentario y estado nutricional.

			IMC nominal			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad I	
Creer que consumir, frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas,	Nunca	Recuento	1	2	0	3
		% dentro de IMC nominal	3.8%	16.7%	0.0%	7.5%
	A veces	Recuento	1	0	0	1
		% dentro de IMC nominal	3.8%	0.0%	0.0%	2.5%
		Recuento	24	10	2	36

etc. Produce obesidad, diabetes, dislipidemias, etc.	Siempre	% dentro de IMC nominal	92.3%	83.3%	100.0%	90.0%
Total		Recuento	26	12	2	40
		% dentro de IMC nominal	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACIÓN: En la tabla 5.1, se muestra la relación de la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional, manifestando que de 26 estudiantes que se encuentran en un estado nutricional “Normal”, 24 (92,3%) siempre creen que comer comidas , frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas produce obesidad, diabetes, dislipidemia, 1 (3,8%) veces y 1 (3,8%) nunca creen que comer comidas , frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas produce obesidad, diabetes, dislipidemia; mientras que de 12 estudiantes que se localizan en estado nutricional de “Sobrepeso”, 10 (83,3%) siempre creen que comer comidas , frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas produce obesidad, diabetes, dislipidemia, 0 (0,0%) veces y 2 (16,7%) nunca creen que comer comidas , frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas produce obesidad, diabetes, dislipidemia; por último 2 estudiantes que se encuentran en estado nutricional de “Obesidad”, 2 (100 %) siempre creen que comer comidas , frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas produce obesidad, diabetes, dislipidemia.

Finalmente, se encontró un porcentaje alto que siempre creen que comer comidas , frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas produce obesidad, diabetes, y un porcentaje medio nunca creen que comer comidas , frituras, snack, caramelos, chocolates,

gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas produce obesidad, diabetes.

TABLA N° 6. Distribución de la correlación entre la dimensión Factor cultural del indicador influencia familiar y estado nutricional.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6.060	4	0.195
Razón de verosimilitud	5.176	4	0.270
Asociación lineal por lineal	0.287	1	0.592
N de casos válidos	40		

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACION: Como podemos visualizar en la tabla N° 6, el valor de correlación entre la dimensión factor cultural del indicador influencia familiar y estado nutricional, el resultado alcanzado en la prueba estadística de Chi-Cuadrado de Pearson “ χ^2 ” es de 6,060; con un grado de libertad “df”= 4, y “p” = 0.195, como la significancia es mayor que 0.05.

Por lo que es evidente no existe relación entre la dimensión factor cultural del indicador influencia familiar y estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019.

TABLA N° 6.1 Distribución numérica y porcentual de la relación entre la dimensión factor educativo del indicador nivel de conocimiento alimentario y estado nutricional.

	IMC nominal			Total
	Normal	Sobrepeso	Obesidad I	

Cuando visitas a familiares, amigos, consumes gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, etc.	Nunca	Recuento	2	2	1	5
		% dentro de IMC nominal	7.7%	16.7%	50.0%	12.5%
	A veces	Recuento	22	7	1	30
		% dentro de IMC nominal	84.6%	58.3%	50.0%	75.0%
	Siempre	Recuento	2	3	0	5
		% dentro de IMC nominal	7.7%	25.0%	0.0%	12.5%
Total	Recuento	26	12	2	40	
	% dentro de IMC nominal	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Fuente: Encuesta y formato de recolección de Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

INTERPRETACIÓN: En la tabla 6.1, se muestra la relación de la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional, manifestando que de 26 estudiantes que se encuentran en un estado nutricional “Normal”, 2 (7,7%) siempre consumen gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, al visitar algún familiar, 22 (84,6%) a veces y 2 (7,7%) nunca consumen gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, al visitar algún familiar; mientras que de 12 estudiantes que se localizan en estado nutricional de “Sobrepeso”, 3 (25,0%) siempre consumen gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, al visitar algún familiar, 7 (58,3%) a veces y 2 (16,7%) nunca consumen gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, al visitar algún familiar; por último 2 estudiantes que se encuentran en estado nutricional de “Obesidad”, 1 (50 %) a veces consumen gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, al visitar algún familiar y 1 (50%) nunca.

Finalmente, se encontró un porcentaje alto que a veces consumen gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas al visitar algún familiar, y un porcentaje medio que nunca consumen gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, al visitar algún familiar.

DISCUSIÓN

De lo datos obtenidos de la investigación respecto a los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la Escuela de Nutrición y Dietética de la universidad nacional de tumbes, se determinó lo siguiente:

En la tabla N°1, en los resultados obtenidos del estudio de investigación se puede observar que de los 40 estudiantes evaluados, 26 (65%) presentan un estado nutricional “normal”, 12 (30%) “sobrepeso” y el 2 (5%) “obesidad”. De lo cual podemos deducir que un gran porcentaje de estudiantes presenta un buen estado nutricional.

Estos resultados son similares a los obtenidos por Ferro & Maguiña²³, lo cual demuestra que un mayor porcentaje de los estudiantes evaluados antropométricamente tanto hombres 10 de cada 5 y mujeres 7 de cada 10 estudiantes evaluados tienen un adecuado estado nutricional, asimismo en el trabajo de investigación de Catacora & Quispe que concluyen estudiantes mujeres (67.3 %) y varones (74.1 %), es decir 2 de cada 3 estudiantes varones y mujeres tienen el IMC normal; similar a lo encontrado con el trabajo realizado que arroja como resultados que 26 estudiantes del IX y X ciclo se encontraban en rangos de normalidad⁸.

Por otro lado se encontró la similitud de los resultados en estado nutricional en el trabajo de Cares Gangas y colaboradores que los estudiantes presentaron un índice de masa corporal dentro de los rangos de normalidad el 66% y se encuentran dentro de la normalidad en su mayoría y el trabajo realizado se encontró un que un 65% de los estudiantes del IX y X se encontraban con IMC normal¹⁶.

En la tabla N° 2, los resultados refieren que el valor de correlación entre la dimensión de Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional, el resultado alcanzado en la prueba estadística de Chi-Cuadrado de Pearson “ χ^2 ” es de 1.750; con un grado de libertad “df”= 4, y “p” = 0.782, como la significancia es mayor que 0.05. Por lo que es evidente que no existe relación

entre la dimensión Dimensión de Factor económico del indicador ingreso económico y estado nutricional.

Estos resultados son contradictorios a los encontrados por Cares Gangas y colaboradores, quienes describieron que los estudiantes que se encontraron un 36 % en mal estado nutricional se debía a recursos económicos, lo cual la correlación de la investigación es lo opuesto ya que el ingreso económico del 35% estudiantes del IX y X que se encontraban en sobrepeso y obesidad, se encontraban con buen ingreso económico para la compra de frutas, verduras, cereales, pescados y legumbres¹⁶.

En la investigación de Ferro & Maguiña muestra una similitud con el proyecto de investigación realizado ya que 8 de cada 10 estudiantes padecían de hábitos inadecuados y esto se debía a que la mayoría de los estudiantes almorzaban en lugares como en la Universidad o restaurantes, lo cual fue influenciado por el turno y horario de clases y no necesariamente los inadecuados hábitos se debían al recurso económico ya que si disponían para comprar frutas, verduras, cereales, pescados, legumbres y el IMC normal en el total de estudiantes participantes de la UNMSM fue un 60%²³.

Se evidencia en la tabla N° 4 en este estudio de investigación, el valor de correlación entre la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional de Chi-Cuadrado de Pearson “x2” es de 2,685; con un grado de libertad “df”= 4, y “p” = 0.612, como la significancia es mayor que 0.05.

Por lo que es evidente no existe relación entre la dimensión factor social del indicador frecuencia de consumo y estado nutricional de los estudiantes.

De esta manera, ante lo mencionado anteriormente, se evidencia una similitud en los resultados presentados por Puente, quien demuestra que los estudiantes prefieren lugares de comida rápida, al igual el trabajo presente que el mayor porcentaje elegía estos lugares; pero que no existía correlación con el estado nutricional²², por otro lado en el trabajo de Pérez & Bencomo es contradictorio a lo encontrado por el trabajo realizado y el trabajo de Puente ya que los de estudiantes omiten diferentes comidas como el desayuno y la cena así como

comidas rápidas, kioscos donde la mayoría de sus productos no son orgánicos y son productos envasados y procesados y todo esto si influye en su estado nutricional adecuado del estudiante¹³.

Asimismo es contradictorio a lo encontrado por el trabajo de investigación de Becerra F y colaboradores que es evidente el cambio en el estado nutricional se debía a los hábitos alimentarios en los estudiantes y esto era porque los estudiantes incluían el consumo de alimentos fritos en lugares de comida rápidas; lo cual no se encuentra similitud con el trabajo realizado ya que los estudiantes de IX y X ciclo consumían alimentos altos en calorías por falta de tiempo, pero que esto no repercute en su estado nutricional²¹.

Dentro de este análisis del estado nutricional y hábitos de los estudiantes XI y X ciclo se ha podido determinar que los hábitos alimentarios no son un factor determinante para interferir en el estado nutricional del estudiante, además se evidencia la no relación estadísticamente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional por lo encontrado en la correlación de cada dimensión y estado nutricional, asimismo indica que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. El encontrar malos hábitos alimentarios en los estudiantes del IX y X de nutrición es algo grave ya que nosotros como estudiantes impartimos conocimientos a la población por los que es de suma importancia educar mejor a los estudiantes universitarios sobre una adecuada alimentación más aún si somos del área de nutrición.

V. CONCLUSIONES

Las conclusiones procedentes del presente trabajo de investigación fueron:

1. No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional alimentarios en los estudiantes en de la Escuela de Nutrición y dietética del IX y X ciclo.
2. Los hábitos alimentarios de los estudiantes en la Escuela de Nutrición y dietética del IX y X ciclo tuvieron en mayor proporción hábitos alimentarios no saludables.
3. Con respecto al estado nutricional de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y dietética del IX y X ciclo presentaron estado nutricional normal el 65%, de sobrepeso el 30% y obesidad el 5%.
4. Entre las dimensiones tomadas en la investigación el factor económico indica que a mayor cantidad de dinero es menor la compra de productos saludables.
5. Finalmente, según el análisis estadístico de Chi Cuadrado de cada dimensión mostro que No existe relación entre la variable hábitos alimentarios y la variable estado nutricional, pero el factor económico que es la dimensión más influyente nos orienta a que los estudiantes pueden padecer de un inadecuado estado nutricional por la falta de conocimiento sobre como alimentarse adecuadamente.

VI. RECOMENDACIONES

- Que las autoridades de la universidad Nacional de Tumbes fomenten mayor investigación relacionada al estado nutricional, con fines de mejoramiento en las diferentes dimensiones de hábitos alimentarios, que pueda contribuir a mejorar su calidad de vida.
- Mayor trabajo extramural de los establecimientos de Salud mediante estrategias como seminarios, charlas educativas, sesiones demostrativas o algún otro medio educativo que permita llegar a nuestra población que aun tenemos hábitos alimentarios inadecuados.
- Así mismo en las dimensiones de factor cultural, factor social y factor educativo, según los resultados su nivel de conocimiento en relación a los buenos hábitos debe fortalecerse para que de esta manera se mejore dichos aspectos ya que son futuros profesionales de la salud en el área de nutrición.
- En el Factor económico promover los alimentos que permiten un buen estado nutricional y que están al alcance de la canasta familiar para facilitar a nuestra población la accesibilidad a ellos y como consecuencia mejoren sus hábitos alimentarios.
- Promover mayores investigaciones con estas variables; pero teniendo en cuenta que la dimensión económica que es la más resaltante y determinante en los resultados arrojados y que entrelaza las demás dimensiones, el estudiante puede padecer de un mal estado nutricional y esto debido a la falta de conocimiento en la elección de un alimento saludable.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar A, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev Chil Nutr Scielo, vol 43, N° 2, pág. 2,3. 2016. [://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf](http://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf)
2. Gutiérrez M. OMS: 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios. La Republica. Perú: 15 Jun 2016 | 19:00h: <https://larepublica.pe/sociedad/948108-oms-79-de-peruanos-tiene-exceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios>
3. Sánchez A. Instituto Nacional De Estadística Informática (INEI). Según Endes, Lima, Perú: 2016. N° 111 – 20 junio 2016. <https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n111-2016-inei.pdf>
4. Alcántara H. Cuidado: Ocho de cada 10 universitarios con alto riesgo de gastritis por malos hábitos alimenticios. diario el correo. **08 de octubre del 2017 - 11:57**. <https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/cuidado-ocho-de-cada-10-universitarios-con-alto-riesgo-de-gastritis-por-malos-habitos-alimenticios-778542/>
5. Ministerio De Salud (Minsa). Análisis De Situación De Salud Región Tumbes 2013. Dirección Regional De Salud, Dirección Ejecutiva De Epidemiología, Noviembre 2013. <http://www.bvsde.paho.org/documentosdigitales/bvsde/texcom/ASIS-regiones/Tumbes/Tumbes2011.pdf>
6. Kathleen M, Sylvia S, Raymon J. Krause Dietoterapia, 14.ª Ed, Barcelona, España, 2017.
7. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la Alimentación. (FAO).Glosario: FAO; 2015. <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
8. Catora Y & Quispe B. hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes a las carreras de ciencias de la salud de la universidad nacional de san agustín 2017, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú; 2018. Disponible en [:http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4783/NUcaphye.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4783/NUcaphye.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
9. Fundación española de Nutrición (FEN); 2014. Disponible en [:http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/](http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/)

10. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la Alimentación. (FAO). Hábitos alimentarios y sus orígenes. España: el instituto; 2013. Disponible en :<http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>
11. Hidalgo K, Hábitos alimentarios saludables, Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, Costa Rica, 2015. Disponible en :<https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
12. Kathleen L, Escott S, Raymond J, et al. Krause Dietoterapia. 13 ed. Barcelona, España; 2013. Disponible en :<http://www.circulomedicodezarate.org/e-books/Krause-Dietoterapia-13ed.pdf>
13. Callisay M. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la universidad mayor de san Andrés de la ciudad de la paz, [Tesis de Licenciamiento], Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia; 2016. Disponible en :<http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence>
14. Ministerio de salud. (Minsa). Alimentación del adolescente. Perú; el instituto; 2013. Disponible en :<https://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2007/nutricion/adolescentes.asp>
15. Huaman M & Ramos N. Estado nutricional de los estudiantes de la escuela profesional de obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica - 2017, [tesis de licenciatura], universidad nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú; 2017. Dponible en:<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/unh/1391/tp-unh-obst.00100.pdf?sequence=1&isallowed=y>
16. Cares M , Salgado R , Solar I. Conducta Alimentaria Y Estado Nutricional En Estudiantes Universitarios De La Facultad De Ingeniería De La Universidad Católica De La Santísima Concepción En Septiembre Del 2017, [Tesis De Licenciatura], Universidad Católica De La Santísima Concepción, Lima, Perú; 2017. Disponible en [http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1297/Mar%
%ada%20Francisca%20Cares%20Gangas.pdf?sequence=1&isAllowed=
y](http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1297/Mar%c3%ada%20Francisca%20Cares%20Gangas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Ministerio de salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. MINSA. . [Monografía en internet]. Lima: MINSA; 2012. [Citado 08 octubre 2019]. Disponible en:<https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/225/CENAN0067.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Cedeño L. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes del i y ii nivel de la escuela de medicina de la Universidad técnica de Manabí en la ciudad de Portoviejo; septiembre 2013 – febrero 2014. [Tesis de licenciatura]. Ecuador: Universidad técnica de Manabí; 2014.

19. Pérez A & Bencomo M. Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios, [Tesis de Licenciatura], Universidad de Carabobo, Venezuela; 2015.
<http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>.
20. Faustino C, Hábitos alimentarios en estudiantes de la universidad de castilla-la mancha. Estudio piloto en la universidad virtual de Túnez, [Tesis Doctoral], Universidad De castilla, España; 2014.
<https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1>.
21. Becerra F, Pinzón G, Vargas M, Martínez E, Ferney E. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudios universitarios. Revista Fac. Med. 2013; vol. (64): universidad nacional de Colombia (Colombia). <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a10.pdf>.
22. Puente D. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016, [Tesis de licenciatura], Universidad Nacional de San Marcos, Perú; 2016.
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6374/Puente_vd.pdf?sequence=1
23. Ferro R & Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú, 2014.
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1123/Ferro_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
24. Bardalez J. Patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de la facultad de ciencias farmacéuticas y bioquímica – universidad inca Garcilaso de la vega, [Tesis de Licenciatura], Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú; 2017.
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1694/TESIS_JANINA%2c%20BARDALEZ%20S%C3%81NCHEZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
25. Hernández R, Fernández C, Baptista L. Metodología de la Investigación. 5^a ed. Chile: McGraw-Hill Interamericana; 2010. URL. https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

ANEXO 01

INSTRUMENTO DE APLICACIÓN: ENCUESTA

Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019

VARIABLE 1: HABITOS ALIMENTARIOS

<p>Escala Valorativa 3= SIEMPRE 2= AVECES 1= NUNCA</p>
--

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA		
			3	2	1
FACTOR ECONOMICO	Ingreso Económico	1. El salario de tu familia alcanza para solventar la canasta familiar. 2. Suelen comprar alimentos saludables con el dinero de la canasta familiar (frutas, verduras, cereales, pescados, legumbres, etc).			
	Disponibilidad Económica	1. Llevas dinero para comprar alimentos saludables en los quioscos de la posta o en el Hospital. 2. Sueles comprar frutas con el dinero que traes a la posta o en el Hospital.			
FACTOR PSICOLOGICO	El Estado De Ánimo	1. Consumes 2 verduras y 3 frutas al día. 2. El estrés influye en ti para consumir chocolates, gaseosas, caramelos, papas fritas.			
	Trastornos Alimenticios	1. Consideras que son suficientes las calorías procedentes de los (carbohidratos, proteínas, grasas) que ingieres diariamente, para tu requerimiento diario de energía. 2. Comer papas fritas hace aumentar de peso y es malo para la salud.			
FACTOR SOCIAL	Prácticas De Alimentación	1. Desayunas en los quioscos de la posta o en el Hospital. 2. Almuerzas en los quioscos de la posta o en el Hospital. 3. Traes comida de casa para tus colaciones a la posta o en el Hospital. 4. Tú comes frutas cuando tus amigos comen otras colaciones (chifles, caramelos, empanadas, etc). 5. Consumes en tus preparaciones frituras. 6. Evitas usar aceite, mayonesa u otro aderezo para acompañar las			

		comidas. 7. Una vez servido el plato le agregas más sal a tus comidas. 8. Utilizas azúcar para endulzar tus infusiones. 9. Habitualmente mastico cada bocado de comida más de 25 veces. 10. Consumes gaseosas durante las comidas.			
	Medios De Comunicación	1. La publicidad, el internet, la televisión, influye en tu alimentación.			
	Frecuencia De Consumo	1. En los fines de semana comes en locales de comida rápida. 2. Sueles consumir de 6 a 8 vasos de agua tal día. 3. Consumes productos lácteos como leche descremada, queso, yogurt, cada día. 4. Consumes a la semana 2-3 veces pescado. 5. Consumes habitualmente a la semana lentejas, arvejas o garbanzos, etc. 6. Consumes helados, galletas, dulces y golosinas durante la semana.			
FACTOR EDUCATIVO	Nivel De Conocimiento Alimentario	1. Consideras que es bueno comer 2 ensaladas y 3 frutas al día. 2. Cree usted que es recomendable tomar jugos envasados, que tomar un vaso de jugo natural. 3. Consideras que el consumir mucha sal sube la presión. 4. Crees que consumir, frituras, snack, caramelos, chocolates, gaseosas, jugos artificiales, comidas muy condimentadas, etc. Produce obesidad, diabetes, dislipidemia, etc.			
	Consumo De Alimentos	1. Consumes carnes magras, frutos secos como fuente de (ácidos grasos omega 3-6) para cuidar tu salud. 2. Consumes regularmente carnes rojas (proteínas de alto valor biológico) para mantener un buen estado de salud.			
FACTOR CULTURAL	Religión	1. Tú religión influye en el consumo de alimentos (sangrecita, carnes rojas, leche o quesos, etc).			
	Influencia familiar	1. Cuando visitas a familiares, amigos, consumes gaseosas, pizzas, pollo a la brasa, hamburguesas, etc.			

ANEXO 2

FORMATO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ANTROPOMÉTRICA PARA VALORAR EL ESTADO NUTRICIONAL

I.- DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres:

Fecha de nacimiento:

Edad:años Sexo:..... Ciclo:.....

II.- MEDICIÓN ANTROPOMETRICA:

N°	INDICADORES	INFORMACIÓN DETALLADA
1	Peso (kg)	
2	Talla (cm)	
3	IMC (kg/cm ²)	

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 3

Tabla de calificación según los indicadores antropométricos recolectados de formato de recolección de información para valorar el estado de Nutrición.

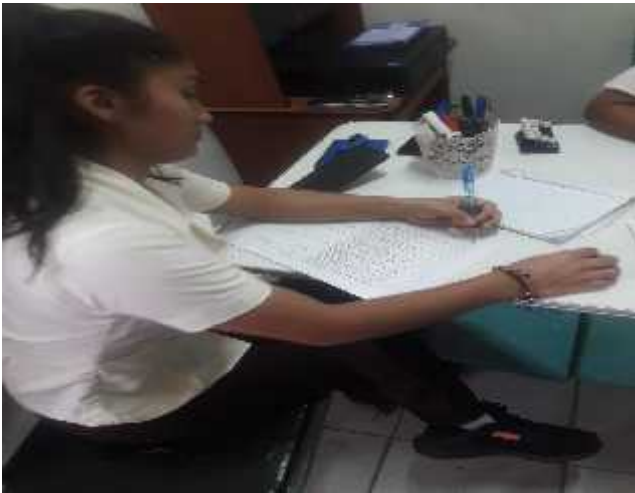
CLASIFICACION	IMC
Delgadez grado III	< 16
Delgadez grado II	16 a < 17
Delgadez grado I	17 a < 18.5
Normal	18.5 a < 25
Sobrepeso	25 a < 30
Obesidad grado I	30 a < 35
Obesidad grado II	35 a < 40
Obesidad grado III	a 40

ANEXO 4

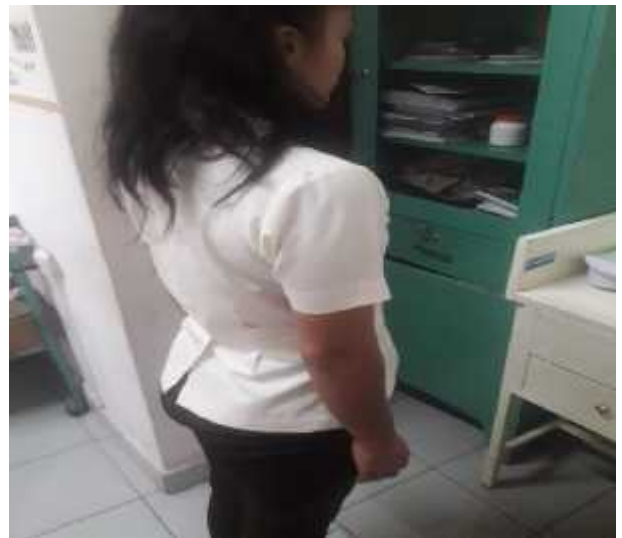
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS N° 1

Aplicación del cuestionario a los estudiantes del IX ciclo





Aplicación de la medición antropométrica a los estudiantes del IX ciclo





EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS N° 2

Aplicación del cuestionario a los estudiantes del X ciclo





Aplicación de la medición antropométrica a los estudiantes del IX ciclo



TURNITIN

Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes

INFORME DE ORIGINALIDAD

12 %	11 %	2 %	8 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	4%
2	Submitted to Universidad Nacional de Micaela Bastidas de Apurimac Trabajo del estudiante	4%
3	repositorio.unach.edu.pe Fuente de internet	2%
4	renati.Sunedu.go.pe Fuente de internet	2%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía Activo

J. Plancha
Hg. Jon Silva Rodriguez *A*