

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



Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias
de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora:

Keyla Anabel Flores Clavijo

Tumbes, 2025

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



Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias
de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025

Proyecto aprobado en forma y estilo por:

Mg. Tapia Cabrera Felicitas Eumelia

Presidenta

Mg. Sánchez Torres Tatiana Alexandra

Secretaria:

Mg. Ramirez Neira Leydi Tatiana

Vocal:

Tumbes, 2025

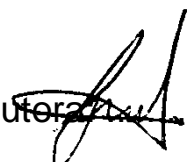
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA




Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025

Los suscritos declaramos que el proyecto de investigación es original en su contenido y forma:


Br. Flores Clavijo Keyla Anabel

Autora: 

Mg. Ramírez Neira Leydi Tatiana

Asesora: 

Mg. Palacios Feijoo Feeler Aldahir

Coasesor: 

Tumbes, 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 31 días del mes diciembre del dos mil veinticinco, siendo la 09:00 horas, en la modalidad presencial en: Aula N° N1 de la Escuela de Nutrición y Dietética, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0589- 2024/ UNTUMBES – FCS Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (Presidenta), Mg. Tatiana Alexandra Sánchez Torres (Secretaria), Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira (Asesora - Vocal). Reconociendo en la misma resolución, a la Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes", para optar el Título Profesional en Nutrición y Dietética, presentada por:

Bach. FLORES CLAVIJO KEYLA ANABEL;

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la **Bach. FLORES CLAVIJO KEYLA ANABEL: APROBADA** con calificativo: **BUENO**.

En consecuencia, queda **APTA** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las diez Horas cero minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 31 de diciembre del 2025.

Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
DNI N° 18842939
ORCID N° 0000-0002-7931-9721
(Presidenta)

Mg. Tatiana Alexandra Sánchez
DNI N° 72753033
ORCID N° 0000-0003-2313-9745
(Secretaria)

Mg. Leydi Tatiana Ramírez
Neira DNI N° 46532868
ORCID N° 0000-0002-7698-2931
(Asesora – Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesora
Interesado
Archivo (Decanato)
GMGGC/Decana

Keyla Flores Clavijo

INFORME_KEYLA (2)

Detalles del documento

Identificador de la entrega
tm:oid::3117550862079

Fecha de entrega
30 ene 2026, 4:40 GMT

Fecha de descarga
30 ene 2026, 4:44 GMT

Nombre del archivo
INFORME_KEYLA (2).docx

Tamaño del archivo
16.6 MB

68 páginas
5633 palabras
33.666 caracteres






7% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo. Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 7% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	3%
2	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
3	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
4	Internet	diariosnoticia.com	<1%
5	Internet	revtecnologia.sld.cu	<1%
6	Trabajos del estudiante	UNIBA on 2024-07-11	<1%
7	Internet	ri.lucj.mx	<1%
8	Internet	reliefweb.int	<1%
9	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2025-09-09	<1%
10	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2025-12-18	<1%
11	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%



CERTIFICACIÓN DE ASESORIA

Yo, Mg Leydi Ramírez Neira, docente adjunto a la Facultad de Ciencias de la Salud perteneciente a la Universidad Nacional de Tumbes.

CERTIFICO:

Que el proyecto de tesis presentado por Br. Keyla Anabel Flores Clavijo; egresada de la escuela de nutrición y dietética, titulado “Conocimientos y prácticas de alimentación saludable en el personal administrativo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”, se encuentra bajo mi guía y asesoramiento. Ante dicho motivo, certifico y autorizo la investigación para su presentación ante el jurado evaluador para su revisión y aprobación respectiva.

Tumbes, junio del 2024.



Mg. Leydi Ramírez Neira
Asesor

DECLARACION DE ORIGINALIDAD

Yo, Br. Keyla Anabel Flores Clavijo; egresada de la Escuela de Nutrición y dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Nacional de Tumbes, el amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

- 1) La investigación titulada “Conocimientos y prácticas de alimentación saludable en el personal administrativo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024” es de mi autoría.
- 2) Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el informe de tesis no ha sido plagiado.
- 3) El informe de investigación no ha sido 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 la tesis, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falla de fraude, plagio, autoplagio o piratería; asumo las consecuencias y sanciones de mis acciones, para que se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, junio del 2024



Br. Keyla Anabel Flores Clavijo

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor y sacrificio.

A mi familia, por su apoyo constante.

A Dios, por guiar mi camino.

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a mi asesor de tesis, por su valiosa orientación, dedicación y paciencia durante el desarrollo de este trabajo. Sus comentarios y consejos fueron esenciales para la culminación de esta investigación.

Agradezco igualmente a los docentes de nutrición y dietética, quienes, a lo largo de mi formación universitaria, contribuyeron con sus enseñanzas al fortalecimiento de mis conocimientos y habilidades profesionales.

De manera muy especial, agradezco a mi **familia como mis padres y hermanos** por su amor incondicional, comprensión y respaldo en cada momento. Su confianza y motivación fueron el impulso que me permitió alcanzar esta meta.

Finalmente, agradezco a Dios porque sin el nada de esto sería posible, muchas gracias.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Índice	xiii
Índice de tablas	xiv
Resumen	15
Abstrac	16
I. Introducción	17
II. Revisión de la literatura	22
III. Materiales y métodos	31
IV. Resultados y discusión	36
V. Conclusiones	45
VI. Recomendaciones	46
VII. Referencias bibliográficas	47
Anexos	51

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes	36
Tabla 2. Relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación	37
Tabla 3. Nivel de conocimientos de alimentación	33
Tabla 4. Prácticas de alimentación	34

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de alimentación en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, durante el año 2025. Se empleó un diseño descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo, aplicado a una muestra representativa de estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que el 57% correspondió al sexo femenino y el 53% tenía entre 23 y 27 años, evidenciando una población predominantemente joven. En cuanto al nivel de conocimientos sobre alimentación, el 40% presentó un nivel alto, el 38% medio y el 22% bajo. Respecto a las prácticas alimentarias, el 61% mostró prácticas adecuadas y el 39% prácticas inadecuadas. Se determinó una correlación positiva y significativa ($r = 0.608$; $p < 0.05$) entre el nivel de conocimientos y las prácticas alimentarias, lo que indica que un mayor conocimiento nutricional se asocia con mejores prácticas alimentarias. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que destacan la influencia de la formación académica en la adopción de conductas saludables. Se concluye que los estudiantes de Ciencias de la Salud poseen un adecuado nivel de conocimiento y en su mayoría aplican prácticas alimentarias favorables; sin embargo, aún se requiere fortalecer la educación nutricional práctica para lograr una coherencia plena entre el conocimiento teórico y su aplicación cotidiana. Finalmente, se recomienda implementar estrategias universitarias que promuevan la alimentación saludable y el bienestar integral en la comunidad estudiantil.

Palabras claves: Conocimientos, Prácticas, Universitarios.

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between nutritional knowledge and practices among Health Sciences students at the National University of Tumbes in 2025. A descriptive correlational design with a quantitative approach was used, applied to a representative sample of university students. The results showed that 57% were female and 53% were between 23 and 27 years old, indicating a predominantly young population. Regarding nutritional knowledge, 40% demonstrated a high level, 38% a medium level, and 22% a low level. As for dietary practices, 61% showed adequate practices and 39% inadequate practices. A positive and significant correlation ($r = 0.608$; $p < 0.05$) was found between nutritional knowledge and dietary practices, indicating that greater nutritional knowledge is associated with better dietary practices. These findings align with previous studies highlighting the influence of academic training on the adoption of healthy behaviors. It is concluded that health sciences students possess an adequate level of knowledge and, for the most part, apply healthy eating practices; however, further strengthening of practical nutritional education is still needed to achieve full coherence between theoretical knowledge and its daily application. Finally, it is recommended that universities implement strategies that promote healthy eating and overall well-being within the student community.

Keywords: Knowledge, Practices, University.

I. INTRODUCCIÓN

En el año 2021, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) manifestó que la alimentación adecuada es un derecho, el mismo que se desarrolla en todo momento en el que un hombre, mujer o niño, de manera individual o colectiva cuentan con acceso físico y económico en todo momento a una alimentación adecuada o cuenta con los distintos medios para obtenerla. Sin embargo, estas contribuciones a la sociedad no solo pueden establecerse en base a brindarle las facilidades necesarias a las personas para adquirir los alimentos, porque una práctica de alimentación saludable se desarrolla cuando el individuo tiene los conocimientos necesarios para administrar adecuadamente los alimentos que consume en su día a día¹.

La población joven en etapa universitaria tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios, debido a que el estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras después de obtener la admisión a instituciones superiores. Los retos que enfrentan los estudiantes durante su estancia en la universidad les generan cambios drásticos en el ritmo de vida; y el patrón de alimentación no está exento: surgen nuevos desafíos, obtienen relativa libertad para hacer aquello que les atraiga, incluido comer, además de la nueva experiencia de vivir solos por primera vez. En ese sentido, los jóvenes universitarios establecen sus hábitos alimenticios en la universidad influenciados por diversos factores, como el horario de clases, el consumo de alcohol, la situación económica e, incluso, el estímulo de otros estudiantes. Por lo tanto, se considera una población altamente vulnerable, ya que están predispuestos a hábitos alimenticios poco saludables como el consumo de alimentos con un alto porcentaje de calorías, una recurrente ingesta de bebidas gaseosas azucaradas, bebidas energéticas, zumos de frutas, snacks, dulces, productos de panadería, refinados o alimentos ultraprocesados².

La alimentación de los estudiantes universitarios se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, pues la mayoría de las veces no cumple con los requerimientos diarios necesarios para realizar sus actividades.

Sin embargo, de todos los cambios que enfrentan los jóvenes universitarios, la alimentación no tiene mucha visibilidad, pero puede ocasionar conflictos a corto, mediano y largo plazo. De hecho, se considera que los hábitos adquiridos durante la juventud casi siempre perduran en la vida adulta, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar patologías crónicas. Además, la oferta alimenticia de los establecimientos ubicados dentro de las instituciones educativas suelen ser comidas rápidas que poseen un bajo valor alimenticio, lo que incrementa aún más el riesgo².

En ese sentido, el presente proyecto de investigación tiene la finalidad de determinar la relación entre los conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025, considerando que es importante para mantener un buen estado de salud y un rendimiento académico.

Por su parte, A nivel internacional la problemática de inadecuadas prácticas de alimentación viene generando que las diferentes naciones establezcan dentro de sus políticas públicas estrategias de intervención en la comunidad. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS)³ en el año 2023 informó que la malnutrición viene afectando a la población joven en todas sus formas, por deficiencia y por excesos que generan desequilibrios del funcionamiento del organismo producido por el sobrepeso y la obesidad, y como consecuencia de ello las enfermedades no transmisibles relacionadas a la alimentación. Asimismo, en el año 2022 se evidencio que 2500 millones de adultos tienen sobrepeso y 890 millones padecen de obesidad, además de 390 millones padecían de peso insuficiente.

Frente al contexto anterior, se resalta que el transcurso del ciclo universitario, los estudiantes suelen verse afectados por su alimentación, por falta de tiempo, cansancio, o por preferir otras actividades en su tiempo libre, lo que genera un consumo excesivo de alimentos procesados y un gasto energético elevado.

Gran cantidad de los estudiantes a menudo poseen hábitos alimenticios poco saludables, como ayunos prolongados, no cumplen con el tiempo máximo de alimentación de horas y muchas veces ignoran las comidas y esto se manifiesta en un comportamiento que es perjudicial para su salud⁴.

En el año 2021, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)⁵ en México reportó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes alcanzó el 73% en hombres y el 76,8% en mujeres. Asimismo, se señala que las malas prácticas de alimentación en la edad adulta resultan difíciles de modificar debido a las costumbres y rutinas establecidas. Además, se ha evidenciado la presencia de componentes adictivos en alimentos con alto contenido de azúcares y grasas, especialmente aquellos con bajo aporte nutricional y exceso calórico, los cuales contribuyen al desarrollo de enfermedades metabólicas.

En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA)⁶ manifestó que según las cifras brindadas por la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) en el año 2021, el 36.9% de personas mayores de 15 años presentaron sobrepeso y el 25.8% padecen de obesidad, siendo el sexo femenino el más afectado en comparación al sexo masculino. Asimismo, el MINSA resalta que el exceso de peso es el responsable de gran parte del incremento de la mortalidad de enfermedades cardíacas hipertensivas, seguidas de muerte por diabetes mellitus y por enfermedad renal crónica.

En el mismo contexto, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)⁷ en el año 2022, afirma que las regiones que presentan una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú son las regiones de Madre de Dios (43,9%), Lima Metropolitana (40,2%), Tumbes (40%) y Lambayeque en (39,5%), y con obesidad resaltan las regiones en Moquegua (35,8%), Tacna (34,4%), Ica (33,5%), Madre de Dios (32,4%) y el Callao (31,8%).

En el año 2023, la Dirección Regional de Salud de Tumbes (DIRESA)⁸ reportó que en la región de Tumbes las principales causas de consulta por enfermedades no transmisibles fueron: sobrepeso (75,051 casos), hipertensión esencial (26,577 casos), obesidad (43,608 casos) y diabetes mellitus (7,299 casos). En cuanto a los casos de diabetes en la población de 15 años a más, la mayor concentración se registró en el distrito de Tumbes, con el 46.99% (3,430 casos), seguido por el distrito de Corrales con el 10.05% (733 casos). En contraste, el distrito con menor número de casos fue Casitas, que representó apenas el 0.97% (71 casos).

En ese sentido, fue importante desarrollar estudios en la región de Tumbes que permitieran conocer cuáles eran los conocimientos y las prácticas de alimentación saludable de la población, estableciendo así la necesidad de plantear la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2025?

El presente estudio se justificó desde el punto de vista teórico porque permitió obtener información necesaria e importante sobre el nivel de conocimiento y las prácticas de alimentación que desarrollaban los estudiantes de Ciencias de la Salud en la Universidad Nacional de Tumbes, una población poco intervenida por los diferentes estudios realizados en esta casa superior de estudios. Asimismo, a nivel práctico, el estudio permitió que los resultados alcanzados sirvieran como base para la creación de diversas estrategias de intervención dirigidas a los estudiantes de Ciencias de la Salud de la universidad mencionada. Además, el área de Bienestar Universitario de la institución pudo desarrollar acciones multidisciplinarias frente a los problemas observados, contribuyendo así a salvaguardar la salud de sus estudiantes.

Desde la justificación metodológica, se elaboraron dos herramientas de intervención que posibilitaron la recolección de datos relevantes, las cuales fueron validadas mediante un juicio de expertos para comprobar su validez y aplicadas a través de una prueba piloto con el fin de determinar su nivel de confiabilidad.

De esta manera, dichos instrumentos constituyeron un punto de partida para futuros autores interesados en estudiar variables semejantes en estudiantes de instituciones públicas o privadas de la región. Finalmente, el estudio se justificó a nivel social, ya que los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes se beneficiaron al conocer la realidad existente respecto a sus conocimientos y prácticas alimentarias, lo que permitió identificar acciones inadecuadas y corregirlas, contribuyendo así a prevenir posibles problemas de salud en el futuro.

Asimismo, frente a la problemática evidenciada y la finalidad del presente estudio se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025. Y, como objetivos específicos: Identificar el nivel de conocimientos de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025. Conocer las prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Bases teóricas - científicas.

Una alimentación saludable está definida por la Organización Mundial de la Salud como un patrón alimentario equilibrado que proporciona todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Este patrón debe incluir una variedad de alimentos como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables, mientras se limita el consumo de azúcares añadidos, sal y grasas saturadas. Una dieta saludable es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas, el mantenimiento de un peso adecuado y la promoción del bienestar general⁹.

El conocimiento sobre la alimentación saludable se refiere a la información y comprensión que los individuos tienen sobre los principios nutricionales y sus efectos sobre la salud. Diversos estudios sugieren que el nivel de conocimiento nutricional de los adultos está relacionado con sus hábitos alimentarios. Según un estudio realizado por González et al¹⁰. los adultos con un mayor nivel educativo y acceso a información nutricional tienden a tener hábitos alimentarios más saludables. Sin embargo, el conocimiento por sí solo no garantiza una mejora en las prácticas alimentarias, ya que diversos factores contextuales también influyen en las decisiones alimentarias.

Los principales métodos para adquirir conocimientos sobre nutrición incluyen programas educativos en salud pública, medios de comunicación, consultas con profesionales de la salud y el acceso a información a través de internet. Los programas educativos formales y las campañas de salud pública, como los realizados por la American Heart Association, tienen como objetivo aumentar la conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada y prevenir enfermedades asociadas con malos hábitos alimentarios¹¹.

Los componentes esenciales de una dieta saludable, comprenden a los nutrientes esenciales que deben ser consumidos en una dieta equilibrada incluyen:

Los carbohidratos, son la principal fuente de energía para el cuerpo. Los carbohidratos complejos, presentes en alimentos como los cereales integrales, legumbres y vegetales, son preferibles debido a su mayor contenido de fibra y su menor impacto en los niveles de glucosa en sangre¹⁰. Asimismo, las proteínas son esenciales para la reparación y construcción de tejidos. Las fuentes de proteínas incluyen carnes magras, pescados, huevos, legumbres y frutos secos¹⁰.

Las grasas saludables, son las grasas insaturadas, presentes en alimentos como el aceite de oliva, aguacates y frutos secos, son esenciales para la absorción de vitaminas liposolubles y la función cerebral. Y, las vitaminas y minerales son cruciales para diversas funciones biológicas. Las frutas, verduras, lácteos y alimentos enriquecidos son las principales fuentes de estos micronutrientes¹¹.

Los beneficios de una alimentación saludable se reflejan en la adopción de una dieta equilibrada y variada, la cual genera efectos positivos tanto a corto como a largo plazo. En el ámbito de la prevención, una alimentación adecuada contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer. Asimismo, una dieta balanceada favorece el bienestar general, mejorando la función cognitiva, los niveles de energía y el estado de ánimo¹². Asimismo, los patrones dietéticos y su impacto, se establecen en diversos estudios sugieren que los patrones dietéticos como la dieta mediterránea, que es rica en frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y cereales integrales, están asociados con una menor prevalencia de enfermedades crónicas. Asimismo, las dietas basadas en plantas, que priorizan los alimentos de origen vegetal, también se han relacionado con una mayor esperanza de vida y una menor incidencia de enfermedades crónicas¹³.

Las recomendaciones internacionales sobre alimentación saludable, según la OMS y otras organizaciones internacionales, como la Academia de Nutrición y Dietética, recomiendan una ingesta balanceada que incluya: consumo de al menos cinco porciones de frutas y verduras al día; limitación de la ingesta de azúcares añadidos y grasas saturadas; preferencia por fuentes de proteínas magras y cereales integrales; mantener un adecuado equilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas para mantener un peso saludable⁹.

Las prácticas de alimentación saludable en adultos, son los comportamientos alimentarios que los adultos adoptan en su vida diaria, influenciados por sus conocimientos, actitudes y el entorno socioeconómico. Según Sánchez et al. las principales prácticas asociadas con una alimentación saludable incluyen el consumo adecuado de frutas y verduras, la elección de proteínas magras, la preferencia por granos integrales y la limitación del consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos¹².

Un estudio realizado por López et al. en una población adulta encontró que, aunque muchas personas tienen un conocimiento básico sobre lo que constituye una dieta saludable, la implementación de estos principios en la vida diaria se ve afectada por factores como la falta de tiempo, el estrés y la accesibilidad a alimentos saludables. Asimismo, factores sociales y culturales juegan un papel importante, ya que las creencias y tradiciones alimentarias de cada región pueden afectar las decisiones sobre la dieta¹³.

Factores que Influyen en los Conocimientos y Prácticas de Alimentación Saludable

Varios factores afectan tanto el conocimiento como las prácticas alimentarias de los adultos. Entre los más importantes se encuentran:

Socioeconómicos: La disponibilidad económica de los adultos influye en su capacidad para acceder a alimentos frescos y saludables. Los adultos con mayores recursos económicos suelen tener un mayor acceso a alimentos de calidad y a información nutricional precisa¹⁴.

Culturales: Las tradiciones y hábitos culturales alimentarios pueden interferir con la adopción de prácticas saludables. En muchas culturas, el consumo de alimentos tradicionales ricos en grasas o azúcares puede prevalecer sobre las recomendaciones nutricionales modernas¹⁵.

Psicológicos: El estrés, la ansiedad y la fatiga pueden llevar a las personas a elegir alimentos ultraprocesados o convenientes que no siempre son los más saludables. Según Ríos et al. los factores emocionales también juegan un papel crucial en la selección de alimentos, lo que puede influir negativamente en las prácticas alimentarias¹⁶.

Educación y entorno Social: El nivel educativo y el apoyo social son determinantes importantes en las elecciones alimentarias. Las personas con mayor educación nutricional tienden a realizar elecciones alimenticias más saludables, mientras que la falta de apoyo social puede dificultar la adherencia a una dieta balanceada¹⁷.

Fomentar el conocimiento y las prácticas de alimentación saludable es crucial para reducir la prevalencia de enfermedades no transmisibles. Las políticas públicas deben centrarse en mejorar el acceso a alimentos saludables, ofrecer programas educativos y crear entornos que faciliten decisiones alimentarias informadas. Diversos estudios, como los de Bastida et al. han destacado la necesidad de estrategias de intervención integrales que aborden tanto la educación nutricional como el acceso físico y económico a alimentos saludables¹⁸.

El trabajo de profesionales de la salud, en colaboración con organismos gubernamentales y organizaciones internacionales, puede ser determinante en la mejora de los hábitos alimenticios de la población adulta.

2.2 Antecedentes

A nivel internacional, en el año 2023, Leonett, et al¹⁹ desarrollaron un estudio con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento general de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios en la Facultad de Ciencias Médicas de Universidad Panamericana en el primer trimestre del 2023; Guatemala. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en estos estudiantes, utilizaron técnicas y procedimientos de obtención de los resultados, de procesamiento y análisis, de discusión y síntesis. Los resultados indicaron: se encontró que el sexo femenino tiene un porcentaje de conocimiento de nutrición más bajo al tener un 39,5%. El nivel de conocimientos en alimentos y nutrientes se encontró un mayor porcentaje del 35,0% de personas con bajo conocimiento de ellas. El cual demostró que en la Universidad Panamericana predominan los niveles bajos en conocimiento de nutrición y alimentos y nutrientes. En conclusión, se evidenció un nivel bajo de conocimiento general en nutrición y alimentación en los estudiantes encuestados.

En el año 2023, Ninasunta²⁰, desarrollo un estudio con el objetivo establecer los conocimientos nutricionales y la relación con los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería; Ecuador. Se realizó un estudio observacional, transversal, estratificado con diseño cuantitativo, obteniendo una muestra probabilística de 285 individuos, se aplicaron dos encuestas, la primera relacionada con los conocimientos nutricionales y la segunda para conocer sus hábitos con respecto a la alimentación. Los resultados indicaron: el conocimiento se alcanzó un nivel medio en los hábitos nutricionales en el 69.9%, sobre el estado nutricional en el 52.78%, contenido de nutrientes de los alimentos el 61.4 % y sobre alteraciones de la salud relacionadas a la alimentación el 69.8%, considerado como nivel medio. En los hábitos alimentarios solo un 25% realiza tres comidas al día, el 50 % toma el desayuno solo una vez por semana y el 33% almuerza una vez por semana. El 60% consume solo 2 raciones de frutas y verduras de 3 a 4 veces por semana. El consumo de agua es adecuado solo en el 20.4 %. Un 63.4 % consume alimentos ricos en azúcar y grasas 1 a 2 veces por semana.

En conclusión, esto demuestra que el 58% de los estudiantes no aplica los conocimientos que poseen sobre nutrición en sus hábitos alimentarios debido a que se alimentan fuera de casa

En el año 2021, Ré Tejera²¹ realizó un estudio determinar el nivel de conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios de ciencias del deporte, de la Universidad Autónoma de Asunción, entre setiembre y noviembre de 2021; Paraguay. Se desarrolló una investigación no experimental de tipo transversal, con un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo, sobre una población de 128 alumnos y una muestra no probabilística de selección intencional de 103 alumnos mediante la aplicación del test “Conocimientos sobre nutrición y alimentación general en estudiantes de nivel terciario de áreas relacionadas al deporte”. Se encontró que sólo el 37% ha cumplido con un nivel de conocimientos aprobados (22% suficiente y 15% óptimo), contra el 63% con niveles deficientes. Sobre el cual se concluyó que existe un nivel deficiente de conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes universitarios, observado importantemente sobre el 66% de los estudiantes de entre 18 y 24 años; en el 67% de las mujeres y el 61% de los hombres, especialmente sobre el 76% de los estudiantes de primer curso.

En el año 2021, Vargas y Gallardo²² realizaron un estudio con el objetivo de analizar hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad en medio del Covid-19; Ecuador. El estudio fue descriptivo transversal, la muestra fue de 90 estudiantes, seleccionados con un diseño no probabilístico a conveniencia. Se aplicó una encuesta estructurada. Los resultados destacan que, el número de participantes fue de 90 personas, de donde el 58,9% son hombres y 41,1% mujeres, el rango de edad predominante en el estudio fue de 18 a 29 años 95,6%, y 30 a 39 años 4,4%. Respecto a hábitos alimentarios, si consume en su mayoría las 3 comidas primordiales, además el 71,1% no presentan ansiedad y tampoco la necesidad querer comer fuera de sus comidas principales, también el 81,1% consume frutas, así mismo, el 73,3% prefieren carnes blancas y el 80% se alimenta en casa y en diferentes preparaciones, el 17,7% toman 1Lt ½ de agua. En conclusión, los hábitos alimentarios son adecuados en tiempos de Covid-19.

A nivel internacional no se lograron encontrar más estudios relacionados con las variables en los últimos 5 años.

A nivel nacional, en el año 2023, Gómez, et al²³, realizaron un estudio con el objetivo de identificar el nivel de conocimientos sobre nutrición de los estudiantes de ciencias de la salud de las universidades públicas y privadas de Lima. Estudio descriptivo, transversal, realizado en 197 estudiantes de universidades públicas y privadas de Ciencias de la Salud, siendo un muestreo por conveniencia por la accesibilidad a la muestra. Los datos fueron obtenidos a partir de un cuestionario adaptado de 30 preguntas y se desarrolló de manera virtual con preguntas sobre el conocimiento de nutrición. Se realizaron pruebas estadísticas U de Mann Whitney, Kruskal Wallis y Rho de Spearman.

Los resultados indicaron que la edad de los estudiantes fue de 18 a 53 años, de los cuales el 78,7% (n=155) eran mujeres y el 21,3% (n=42) fueron varones. El nivel de conocimiento sobre nutrición de los universitarios fue: bajo 35,5%, regular 34,5% y alto 30%. El nivel de conocimiento es diferente según el tipo de universidad, según especialidad son diferentes. Existe una correlación alta entre el nivel de conocimiento sobre nutrición y el ciclo académico de los estudiantes y una baja correlación según la edad. Se concluyó que el nivel de conocimiento sobre nutrición es bajo en estudiantes de ciencias de la salud y el conocimiento es diferente según especialidad y tipo de universidad. Los conocimientos sobre nutrición son elementales en las especialidades de salud, para contribuir al trabajo multidisciplinario con el nutricionista.

En el mismo año, 2023, Estrada y Mamanaqui²⁴ realizaron un estudio con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento sobre nutrición en estudiantes universitarios de enfermería de una universidad pública del Perú. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño de investigación no experimental descriptivo transversal y la muestra estuvo compuesta por 175 estudiantes a quienes se les administró el cuestionario de conocimientos sobre Nutrición, un instrumento con propiedades métricas adecuadas.

Los resultados indicaron manifestaron que se encontró entre los estudiantes de enfermería, el 40 % tenía un nivel bajo de conocimiento sobre nutrición, mientras que el 37,7 % mostró un nivel considerado moderado y el 22,3 % mostró un nivel alto de conocimiento sobre nutrición. Además, se observó que el nivel de conocimiento sobre nutrición se asoció significativamente con el género y el año de estudios de los estudiantes. Se concluyó que los estudiantes universitarios de enfermería de una universidad pública del Perú se caracterizaron por tener bajos niveles de conocimiento sobre nutrición. Por lo tanto, es necesario revisar y actualizar el currículo del programa de Enfermería para incorporar cursos de nutrición de forma más completa y actualizada. Esto garantizará que los estudiantes reciban una sólida formación en este campo desde el inicio de sus estudios.

En el año 2021, Sousa, et al²⁵ desarrollaron un estudio con el objetivo de evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable (AS) de los estudiantes del área de la salud y los factores asociados al entorno universitario. Se trata de un estudio transversal con 512 estudiantes universitarios (≥ 18 años) matriculados en nueve carreras de grado en salud. Se llevó a cabo de abril a noviembre de 2017. Se aplicaron el instrumento evaluativo de la promoción de la salud en la universidad y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Además, se midió el peso, talla y perímetro abdominal.

Los resultados indicaron con respecto a las características sociodemográficas de la muestra, se encontró mayor proporción de participantes de sexo femenino (69,7%; n=357), y menores de 25 años (76,8%; n=393). Asimismo, que se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios de las nueve carreras de salud tenían conocimientos insuficientes sobre alimentación saludable (71,9%). Sin embargo, la mayor proporción de estudiantes con conocimientos suficientes se encontraron en el área de nutrición (15,3%), seguidos de aquellos del área de educación física (12,5%). El menor porcentaje de estudiantes con conocimientos suficientes se encontró en la carrera de medicina (8,3%). En el análisis multivariado se evidenció que el conocimiento suficiente sobre alimentación saludable estaba relacionado con la participación en actividades de alimentación saludable,

participación en actividades que aborden la autoestima y el autoconocimiento y con tener exceso de peso. Se evidenció un bajo porcentaje de estudiantes de salud con conocimientos suficientes sobre alimentación saludable. Sin embargo, la participación en actividades de alimentación saludable, autoestima y autoconocimiento en la universidad logró mejorar el nivel de conocimiento. Se recomienda el desarrollo de proyectos universitarios que abarquen la tríada psicológica, alimentaria y corporal, involucrando así todas las carreras de salud, con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de los universitarios²⁵.

En el mismo año 2021, Baldeon y Penas²⁶ realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021. Este estudio se realizó en estudiantes del último año académico de la carrera de nutrición y dietética, de una Universidad Privada en Lima – Perú de septiembre a noviembre del 2021 entre el rango de edades de 18 a 37 años aplicando dos cuestionarios que se desarrollaron de manera virtual mediante un enlace.

Los resultados evidenciaron que el 49.5% de la población tiene hábitos adecuados con respecto a los conocimientos medio y alto, el 28.1% de la población tienen conocimiento bajo y también hábitos inadecuados. El chi cuadrado obtuvo un valor “P” menor a 0,05 ($p < 0,01$). Se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa ($p < 0,001$) entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes.

A nivel nacional no se lograron encontrar más estudios relacionados con la población de estudio en los últimos 5 años. Y, asimismo, a nivel local no se evidenciaron antecedentes enfocados en las variables y población de estudio.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

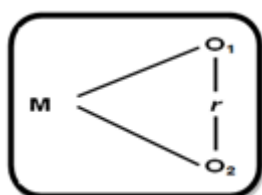
3.1 Tipo de estudio

Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional.

3.2 Diseño de investigación

Será un diseño no experimental, transversal, microsociológico²⁸.

La representación del diseño se presentó mediante este diagrama:



Donde:

M = Muestra

O₁ = Variable 1 (Conocimientos de alimentación)

O₂ = Variable 2 (Prácticas de alimentación)

r = Relación de las variables de estudio.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Según el padrón electoral del ciclo 2025 – I en la facultad de ciencias de la salud se encuentran matriculados 1150 estudiantes en las diferentes escuelas:

N° de estudiantes	Escuela profesional
336	Obstetricia
284	Nutrición y Dietética
215	Medicina Humana
315	Enfermería

3.3.2 Muestra

La muestra se desarrollará mediante una fórmula finita:

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{\varepsilon^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

Z (1,96): Valor de la distribución normal, para un nivel de confianza de $(1 - \alpha)$

p (0,5): Proporción de éxito.

q (0,5): Proporción de fracaso ($q = 1 - p$)

ε (0,05): Tolerancia al error

N (1150): Tamaño de la población.

n: Tamaño de la muestra.

Desarrollo: 1.2579

$$\frac{n = 1150 (1,96)^2 \cdot (0,5) (0,5)^2}{(0,05)^2 (1150 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$
$$n = 288$$

En ese sentido, se trabajará con 288 estudiantes de la Facultad de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes.

3.3.3 Muestreo

El muestreo utilizado en este estudio fue de tipo probabilístico, específicamente aleatorio simple, lo que garantiza que cada integrante de la población tenga la misma probabilidad de ser elegido para participar. La selección de los participantes se realizó aplicando los criterios del sorteo propios de las técnicas de muestreo aleatorio simple.

3.3.4 Criterios de selección

Criterio de inclusión

- Edad \geq 18 años al momento de la recolección de datos.

- Pertenecer a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes (carreras: Enfermería, Obstetricia, Medicina, Nutrición, Tecnología Médica u otras que correspondan).
- Matrícula vigente en el periodo académico 2025-II.
- Otorgar consentimiento informado de manera libre y voluntaria.
- Disponibilidad para completar los instrumentos del estudio en el tiempo estimado.

Criterio de exclusión

- No otorgar el consentimiento informado o retirarlo antes de finalizar la encuesta.
- No encontrarse matriculados en el periodo 2025-II o estar en condición de suspensión académica.
- Dificultades que impidan responder adecuadamente los cuestionarios (p. ej., barreras idiomáticas no subsanables, incapacidad para la comprensión lectora), según evaluación de la investigación.
- Participación previa en fase piloto del instrumento (para evitar aprendizaje del test).

3.4 Identificación de la variable

Variable 1: Conocimientos de alimentación.

Variable 2: Prácticas de alimentación.

3.6 Hipótesis

H₁: Si existe relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025

H₀: No existe relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas: Se desarrollará como técnica de estudio la encuesta²⁹.

Instrumentos: El instrumento utilizado en el estudio fueron dos cuestionarios elaborados por la autora: uno destinado a determinar la variable del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y otro orientado a recopilar la información necesaria acerca de las prácticas de alimentación saludable en el personal administrativo de la Universidad Nacional de Tumbes.

La validez: Los instrumentos se validaron mediante un juicio de expertos con una evaluación cuantitativa, que determinó si el instrumento de estudio puede ser aplicable o no a la población en mención (anexo 4).

La confiabilidad del instrumento: Se determinó la confiabilidad mediante una prueba piloto, la misma que se desarrolló en la facultad de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, en 20 estudiantes de la escuela de enfermería, debido a que no contamos con otra Universidad en la región y se resalta que los estudiantes ya evaluados no formaran parte de la muestra de estudio³⁰ (anexo 5).

3.8 Procesamiento de recolección de datos

Se solicitó al decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes el permiso correspondiente para acceder al centro de estudios y llevar a cabo la investigación. Una vez obtenida la aprobación, se procedió a la recolección de datos conforme a los criterios de selección establecidos.

El estudio siguió un método estadístico descriptivo correlacional; por ello, después de reunir toda la información necesaria de acuerdo con el tamaño de la muestra, los datos fueron ingresados en una sábana elaborada en el programa estadístico Microsoft Excel, con el propósito de elaborar tablas porcentuales y de frecuencia que permitieran determinar los resultados del estudio según el análisis correspondiente.

Asimismo, se utilizó el programa estadístico SPSS en su versión 23 para establecer la relación entre las variables de estudio mediante la prueba estadística denominada “coeficiente de correlación de Pearson”, lo que permitió obtener conclusiones fiables en la investigación.

3.9 Consideraciones éticas

Los principios éticos que rigen los procesos de investigación de la Universidad Nacional de Tumbes son:

- a) Protección de la persona: Se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la libertad, el derecho a la autodeterminación informativa, la confidencialidad y la privacidad de las personas involucradas en el proceso de investigación.
- b) Consentimiento informado y expreso: En toda investigación se debe contar con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica, de las personas o titulares de los datos que consienten el uso de su información para los fines específicos de la investigación.
- c) Responsabilidad, rigor científico veracidad: Las autoridades, los investigadores, estudiantes, y personal administrativo de la UNTUMBES actúan con responsabilidad en relación con la pertinencia, los alcances y las repercusiones de la investigación, tanto a nivel individual e institucional como social. Asimismo, proceden con rigor científico, asegurando la validez, la fiabilidad y credibilidad
- d) Justicia y bien común: Las autoridades, los investigadores estudiantes y personal administrativo de la UNTUMBES anteponen el bien común y la justicia al interés personal, evitando los efectos nocivos que pueda generar la investigación en las personas, en el medio ambiente y en la sociedad en general.

e) Difusión de los resultados de la investigación: Es obligación de todo investigador difundir y publicar los resultados de las investigaciones realizadas en un ambiente de ética, pluralismo ideológico y diversidad cultural.

f) Respeto a la normativa nacional e internacional: Es deber de todo investigador conocer y respetar la legislación que regula el campo objeto de investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	164	57%
Masculino	124	43%
Rango de edad		
18 a 22	123	43%
23 a 27	153	53%
28 a 32	7	2%
33 a 37	5	2%
Total	288	100%

En la tabla 1, se evidencian las características sociodemográficas de los estudiantes de ciencias de la salud. En donde, la muestra evaluada conto con un 57% de estudiantes con sexo femenino y 43% con sexo masculino. Asimismo, el 53% presento una edad de 23 a 27 años, el 43% de 18 a 22 años y un 2% tenían entre 28 a 37 años.

Tabla 2. Relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

		Conocimientos de alimentación	Prácticas de alimentación
Conocimientos de alimentación	Correlación de Pearson	1	,608*
	Sig. (bilateral)		,045
	N	288	288
Prácticas de alimentación	Correlación de Pearson	,608*	1
	Sig. (bilateral)	,045	
	N	288	288

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 2, se observa la correlación entre el nivel de conocimientos de alimentación y prácticas de alimentación, en donde el valor del estadístico r de Pearson es de 0.608; determinando que existe una correlación alta. Y, además esta correlación es significativa en un 95% de confianza porque el valor de sig. (bilateral) es de 0.045; encontrándose por debajo del 0,05 requerido.

Tabla 3. Nivel de conocimientos de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

Clasificación	f(x)	%
Bajo	64	22%
Medio	109	38%
Alto	115	40%
Total	288	100%

En la tabla 3, se evidencia el nivel de conocimientos de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud, identificando que el 40% tiene un nivel de conocimientos alto, el 38% un nivel medio y un 22% un nivel bajo.

Tabla 4. Prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

Clasificación	f(x)	%
Inadecuadas	112	39%
Adecuadas	176	61%
Total	288	100%

En la tabla 4, evidencia las prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud. En donde, el 61% mostro prácticas de alimentación adecuadas y el 39% practicas inadecuadas.

4.2 Discusión

En el presente apartado se analizan y discuten los resultados obtenidos sobre los conocimientos y prácticas de alimentación en los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes durante el año 2025. Este análisis busca interpretar los hallazgos a la luz de la teoría y de estudios previos relacionados, con el propósito de identificar coincidencias, diferencias y posibles factores que expliquen los comportamientos alimentarios observados en esta población universitaria. Asimismo, se pretende reflexionar sobre el nivel de conocimiento nutricional de los estudiantes, su coherencia con las prácticas alimentarias que desarrollan y las implicancias que estos resultados tienen para la formación profesional en el ámbito de la salud, así como para la promoción de hábitos alimentarios saludables dentro del contexto universitario.

En la tabla 1, los resultados sociodemográficos obtenidos en la presente investigación evidenciaron que la mayoría de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes pertenecían al sexo femenino (57%), mientras que el 43% correspondía al sexo masculino. Este hallazgo coincide con la tendencia observada en diversas facultades del área de la salud, donde la participación femenina suele ser mayor, posiblemente debido al creciente interés de las mujeres por carreras vinculadas al cuidado y bienestar de las personas. En cuanto al rango etario, se observó que la mayoría de los estudiantes tenían entre 23 y 27 años (53%), seguidos de aquellos entre 18 y 22 años (43%), lo que refleja una población predominantemente joven, acorde con el perfil esperado en la educación universitaria de pregrado.

En concordancia con ello, Gómez et al²³. En el año 2023 reportaron que el 78,7% de los estudiantes de carreras de la salud en su estudio eran mujeres, porcentaje incluso mayor al encontrado en la presente investigación. De igual manera, Ré Tejera²¹ en el año 2021, señaló que el 67% de las mujeres evaluadas presentaban un nivel deficiente de conocimientos en nutrición, superando el 61% reportado en los hombres, lo que sugiere que, aunque la participación femenina en estas carreras es mayor, aún persisten brechas formativas que deben considerarse.

Respecto al sexo masculino, en esta investigación representó el 43%, una proporción que, si bien es menor, se encuentra en rangos cercanos a los descritos por Vargas y Gallardo²² en el año 2021, quienes encontraron que el 58,9% de su muestra correspondía a hombres. Este contraste podría explicarse por las particularidades de cada universidad o programa académico, así como por diferencias en la demanda local de determinadas carreras dentro del campo de la salud.

En relación con la edad, la mayoría de los participantes en este estudio se ubicó entre los 23 y 27 años (53%), seguidos por el grupo de 18 a 22 años (43%). Estos resultados reflejan una población universitaria mayoritariamente joven, característica que coincide con los hallazgos de Vargas y Gallardo²², quienes reportaron que el 95,6% de sus participantes tenían entre 18 y 29 años. Asimismo, Gómez et al. Indicaron un rango etario más amplio, de 18 a 53 años; sin embargo, su estudio también presentó una concentración importante de participantes jóvenes, coherente con el perfil del estudiante universitario peruano.

Los hallazgos de la presente investigación son consistentes con la literatura revisada, lo que respalda la validez de la distribución sociodemográfica encontrada en la población estudiada. Además, permiten comprender mejor las características de los estudiantes de Ciencias de la Salud y su relación con los niveles de conocimiento en nutrición reportados en estudios previos. La coincidencia en patrones sociodemográficos sugiere que los factores de edad y sexo podrían influir en los conocimientos de nutrición, lo cual debe ser considerado en el diseño de estrategias formativas y planes de fortalecimiento académico.

En la tabla 2, se identificó una correlación positiva y alta ($r = 0,608$) entre el nivel de conocimientos sobre alimentación y las prácticas alimentarias de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes. Además, dicha relación resultó estadísticamente significativa al 95% de confianza ($p = 0,045$), lo que indica que, a mayor conocimiento en temas de alimentación, mejor es la práctica alimentaria de los participantes. Este hallazgo sugiere que el conocimiento nutricional adquirido durante la formación académica puede influir de manera directa en la adopción de hábitos alimentarios saludables, confirmando el papel de la educación en salud como un factor determinante en el comportamiento alimentario.

Estos resultados se relacionan con los obtenidos por Baldeón y Peñas²⁶ en el año 2021 quienes demostraron una asociación estadísticamente significativa ($p < 0,001$) entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición, destacando que el nivel de conocimiento influye de manera directa en la conducta alimentaria. Sin embargo, difieren parcialmente de los hallazgos de Ninasunta²⁰ en el año 2023 quien reportó que, aunque los estudiantes de enfermería poseían conocimientos nutricionales adecuados, el 58% no los aplicaba en su vida diaria debido a factores externos como la alimentación fuera de casa. Esta diferencia podría explicarse por las condiciones socioculturales y económicas de cada población estudiada, así como por la carga académica o disponibilidad de tiempo para preparar alimentos saludables.

Por otra parte, Sousa et al²⁵. En el año 2021 evidenciaron mediante un análisis multivariado, que el conocimiento suficiente sobre alimentación saludable se relacionaba con la participación en actividades educativas y de bienestar emocional, así como con el exceso de peso. Sin embargo, también reportaron un bajo porcentaje de estudiantes con conocimientos adecuados, lo que evidencia la necesidad de fortalecer los programas formativos en salud.

Este hallazgo complementa la interpretación de los resultados de la presente investigación, en la medida en que refuerza la relevancia de promover estrategias educativas integrales que incluyan no solo información nutricional, sino también herramientas para desarrollar habilidades personales y emocionales que favorezcan la adopción de prácticas alimentarias saludables.

En síntesis, los resultados del presente estudio respaldan la existencia de una relación significativa entre el conocimiento y las prácticas alimentarias, aunque también evidencian la necesidad de promover estrategias educativas continuas que fortalezcan la aplicación práctica del conocimiento nutricional en la vida cotidiana de los estudiantes, contribuyendo así a la formación integral de futuros profesionales de la salud.

En la tabla 3 se evidenció que el 40% de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes presentó un nivel alto de conocimientos en alimentación, el 38% un nivel medio y el 22% un nivel bajo. Estos resultados reflejan un panorama positivo en comparación con otros estudios realizados en poblaciones universitarias similares, sugiriendo que la mayoría de los estudiantes posee una base conceptual sólida en temas de nutrición y alimentación, posiblemente atribuible a la formación recibida durante su carrera y al acceso a información científica relacionada con la salud.

En contraste, investigaciones como la de Leonett et al¹⁹. En el año 2023, desarrollada en la Universidad Panamericana de Guatemala, evidenciaron un predominio de niveles bajos de conocimiento general sobre nutrición y alimentación, alcanzando un 35% de bajo conocimiento en temas de alimentos y nutrientes, especialmente en el sexo femenino. De manera similar, Ré Tejera²¹ en el año 2021, en la Universidad Autónoma de Asunción, reportó que solo el 37% de los estudiantes de Ciencias del Deporte alcanzó un nivel de conocimiento aceptable, mientras que el 63% mostró deficiencias notorias, sobre todo en los primeros cursos universitarios. Estos resultados contrastan con los hallazgos del presente estudio, donde el nivel alto y medio de conocimientos representa un 78% de la muestra total, lo que evidencia una tendencia más favorable en el contexto local.

Asimismo, Gómez et al²³. En el año 2023, en su estudio en universidades públicas y privadas de Lima, encontraron que el 35,5% de los estudiantes presentó un nivel bajo, el 34,5% regular y solo el 30% alto. Además, observaron diferencias significativas según el tipo de universidad y especialidad, así como una correlación positiva entre el conocimiento nutricional y el ciclo académico. Dichos hallazgos respaldan parcialmente los resultados del presente trabajo, al coincidir en que los niveles de conocimiento mejoran conforme avanza la formación académica, aunque en la población tumbesina los valores altos son más representativos.

Los estudios nos permiten intuir, que los resultados obtenidos permiten inferir que los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes presentan un nivel de conocimiento superior al reportado en investigaciones de otros contextos latinoamericanos. Este hallazgo resalta la importancia del currículo académico y de la integración de contenidos nutricionales en la formación profesional, factores que parecen influir positivamente en la adquisición de conocimientos alimentarios sólidos, esenciales para su futuro desempeño en el ámbito de la salud.

En la tabla 4 se observó que el 61% de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes presentó prácticas de alimentación adecuadas, mientras que el 39% mostró prácticas inadecuadas. Este resultado refleja una tendencia favorable hacia la adopción de hábitos saludables en la mayoría de los participantes, lo cual podría atribuirse a la formación académica orientada al bienestar y la salud, así como a la influencia del entorno educativo en la promoción de estilos de vida saludables. Sin embargo, la proporción de estudiantes con prácticas inadecuadas aún representa un grupo considerable, lo que evidencia la necesidad de fortalecer las estrategias educativas que fomenten la aplicación práctica del conocimiento nutricional.

De acuerdo con Sánchez et al¹², las prácticas alimentarias saludables se asocian principalmente con el consumo adecuado de frutas y verduras, la elección de proteínas magras, la preferencia por granos integrales y la reducción del consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.

Estos componentes coinciden con los principios que los estudiantes deben incorporar en su vida diaria, lo que sugiere que los buenos resultados observados en esta investigación podrían estar relacionados con la adopción parcial o total de dichas recomendaciones. No obstante, como lo señalan López et al¹³, el conocimiento no siempre se traduce en práctica, ya que factores como el estrés académico, la falta de tiempo y el acceso limitado a alimentos saludables pueden dificultar la adherencia a una dieta equilibrada, especialmente en población universitaria.

Asimismo, los hallazgos guardan concordancia con lo reportado por Vargas y Gallardo²² en el año 2021 en Ecuador, quienes identificaron que la mayoría de los estudiantes mantenía hábitos alimentarios adecuados durante la pandemia por Covid-19, caracterizados por el consumo regular de tres comidas principales, frutas, carnes blancas y una adecuada hidratación. De manera similar, los estudiantes evaluados en la Universidad Nacional de Tumbes mostraron prácticas favorables, lo que podría indicar una creciente conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable en contextos académicos de salud.

En conjunto, los resultados sugieren que los estudiantes de Ciencias de la Salud tienden a mostrar comportamientos alimentarios acordes con los conocimientos teóricos adquiridos, aunque persisten desafíos asociados a factores individuales y ambientales que podrían limitar la adopción plena de una dieta saludable. Ello pone de manifiesto la necesidad de fortalecer los programas de educación nutricional universitaria, promoviendo espacios que faciliten la práctica constante de hábitos alimentarios saludables dentro y fuera del entorno académico.

Consiguiendo con el estudio, se identificaron algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la coyuntura política que atravesaba la Universidad Nacional de Tumbes dificultó el acceso oportuno a los estudiantes para la aplicación de los instrumentos, lo que generó retrasos en la recolección de datos.

Asimismo, la diversidad de horarios académicos representó un desafío adicional, ya que limitó la disponibilidad de los participantes y prolongó el proceso de aplicación de los cuestionarios, el cual tomó aproximadamente una semana para alcanzar el número de estudiantes estipulado en la muestra.

Finalmente, el estudio se desarrolló en un periodo específico del año académico, lo que pudo influir en las rutinas alimentarias de los estudiantes debido a evaluaciones, actividades académicas u otras exigencias propias del ciclo. En este sentido, se recomienda que futuras investigaciones consideren diseños longitudinales que permitan evaluar la evolución de los conocimientos y prácticas alimentarias en diferentes momentos del año académico para obtener una visión más integral y precisa del comportamiento alimentario estudiantil.

V. CONCLUSIONES

1. Los resultados obtenidos mostraron que la población estudiantil de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes estuvo conformada mayoritariamente por mujeres jóvenes entre 23 y 27 años. Esta composición refleja la tendencia observada en las carreras del ámbito sanitario, donde predomina la participación femenina y un grupo etario joven. Tales características son relevantes, ya que el perfil sociodemográfico puede influir en los hábitos de alimentación, la percepción de salud y el interés por el autocuidado.
2. El análisis de correlación de Pearson evidenció una relación positiva y significativa ($r = 0.608$; $p < 0.05$) entre el nivel de conocimientos sobre alimentación y las prácticas alimentarias de los estudiantes. Este hallazgo confirma que un mayor conocimiento nutricional se asocia con mejores hábitos alimentarios, resaltando la importancia de fortalecer la educación alimentaria dentro de la formación profesional para lograr un impacto real en la conducta alimentaria.
3. Se determinó que la mayoría de los estudiantes posee un nivel de conocimiento alto (40%) o medio (38%) sobre alimentación, mientras que solo un 22% presenta un nivel bajo. Este resultado evidencia un panorama favorable en comparación con otros estudios realizados en universidades latinoamericanas, y sugiere que la formación académica en salud contribuye positivamente al desarrollo de conocimientos sólidos en nutrición y alimentación.
4. El 61% de los estudiantes demostró prácticas de alimentación adecuadas, frente a un 39% con prácticas inadecuadas. Este resultado indica que la mayoría de los futuros profesionales de la salud mantiene hábitos alimentarios acordes con las recomendaciones nutricionales, aunque aún persisten conductas que requieren ser mejoradas.

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda a la Universidad Nacional de Tumbes, impulsar políticas institucionales que promuevan estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, considerando que la mayoría de la población estudiantil es joven, y por tanto más vulnerable a prácticas alimentarias influenciadas por cargas académicas, estrés y disponibilidad de tiempo.

Se recomienda a la Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, con respecto a la relación entre conocimiento nutricional y prácticas alimentarias desarrollar talleres, charlas y asesorías nutricionales periódicas dirigidas a estudiantes de todas las escuelas profesionales, a fin de reforzar el conocimiento nutricional y promover prácticas alimentarias adecuadas. Asimismo, se recomienda coordinar con los comedores dentro del campus la oferta de menús saludables, accesibles y adaptados a las necesidades de los estudiantes.

En el mismo contexto, se recomienda a la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética, en relación con los niveles de conocimiento identificados, fortalecer los contenidos relacionados con educación alimentaria y nutricional en los cursos de la carrera, enfatizando su aplicación práctica en la vida cotidiana del estudiante y en el futuro ejercicio profesional. También, se encomienda incorporar proyectos de extensión universitaria en los que los estudiantes de Nutrición realicen intervenciones educativas dirigidas a otras carreras de Ciencias de la Salud, potenciando el aprendizaje colaborativo.

Finalmente, se recomienda a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes. De acuerdo con las prácticas alimentarias observadas en el presente estudio, adoptar estrategias de autocuidado que incluyan la práctica diaria de una alimentación equilibrada, basada en alimentos naturales, preparaciones saludables y horarios regulares de consumo.

Además, reflexionar sobre el rol del profesional de salud como modelo para la población, fomentando hábitos alimentarios coherentes con las recomendaciones institucionales y nacionales de salud.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones Unidas. El derecho humano a la alimentación adecuada [internet]. América del Sur; 2021. [consultado el 15 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://acnudh.org/wp-content/uploads/2021/11/11-EI-derecho-humano-a-la-alimentacion-adecuada.pdf>
2. Mamani G. Asociación entre nivel de ansiedad y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de preclínica de medicina humana de la universidad andina del cusco, en el periodo mayo-junio del año 2022 [Tesis de pregrado]. Cusco: Universidad Andina Del Cusco; 2023 [Citado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/1bd31c94-12d1-4d24-ad47-6f4d6cf34521/content>.
3. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [internet]. 2024. [citado el 15 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
4. Merino M. Alimentación balanceada para estudiantes universitarios [Internet]. UDEP. 2021 [citado el 15 de junio del 2025]. Disponible en: <https://www.udep.edu.pe/hoy/2021/04/alimentacion-balanceada-paraestudiantes-universitarios/>
5. Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) [Internet]. 2022 [citado el 15 de mayo del 2024]. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
6. Ministerio de Salud. Millones de personas sufren de sobrepeso y obesidad [internet]. 2022 [citado el 15 de mayo del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>

7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: enfermedades transmisibles y no transmisibles 2022 [internet]. 2022 [citado el 15 de mayo del 2024]. Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES ENDES 2022.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf)
8. Dirección Regional de Salud Tumbes. Situación de salud de Tumbes [internet] 2024. [citado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4707594/SITUACION%20DE%20SALUD-2023-S.E.%2022.pdf> Neill. D., Cortez L. Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. Edición 1. Vol. 1. Editorial: UTMACH. 2017[citado el 20/06/2023]. Pag. 54.
9. World Health Organization. Healthy diet. [Internet]. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
10. González PA, Fernández M, Ramírez M, et al. Conocimiento y prácticas de nutrición en adultos jóvenes: Un estudio de intervención educativa. *Rev Panam Salud Publica* 2020; 44:24-32.
11. American Heart Association. Healthy Eating for a Healthy Heart. [Internet]. 2021 [citado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>.
12. Sánchez F, Herrera L, López M. Hábitos alimentarios y su relación con la salud en adultos. *Rev Salud Publica* 2020;21(3):195-201.
13. López A, Martínez C, Pérez P. Barreras en la implementación de una alimentación saludable en adultos urbanos. *Nutrición Hospitalaria* 2020;33(6):1234-1241.
14. Pérez M, Martínez E, Vargas L. Factores socioeconómicos y su influencia en la dieta de adultos: Un análisis en ciudades latinoamericanas. *Rev Panam Salud Publica* 2020;44:11-17.
15. Rodríguez A, Sáez L. Influencia de las tradiciones culturales en los hábitos alimenticios. *Rev Alimentaria* 2016;20(2):45-50.
16. Ríos J, Bravo E, García M. Factores psicológicos y emocionales en la elección alimentaria de adultos. *Psicología y Salud* 2021;31(2):67-75.

17. López L, Ramírez C, Sánchez R. Educación nutricional y apoyo social en la mejora de la dieta en adultos. *Nutrición Clínica y Dietética* 2019;39(4):234-239.
18. Bastida P, González H, Márquez F. Estrategias de intervención para mejorar los hábitos alimentarios en adultos. *Rev Mex Salud Pública* 2020;62(4):355-361.
19. Leonett, J, et al. Conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Panamericana. *Rev. Cub. Tecnol. Salud*. [Internet]. 16 de abril de 2023 [citado 9 de julio de 2025];14(2):e4092. Disponible en: <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/4092>Hernández
20. Ninasunta, D y Chipantiza, T. Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. 2023 [citado el 09 de julio del 2025). *Horizontes de Enfermería* 13, 22-36. Disponible en: <https://doi.org/10.32645/13906984.122>
21. Nutrición y conocimientos alimentarios en estudiantes universitarios de Paraguay. *fiep-bulletinn* [Internet]. 22 de mayo de 2023 [citado el 9 de julio de 2025];93(2):25-36. Disponible en: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/6703>
22. Vargas Moreno D, Gallardo Enríquez E. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19. Año 2021 [Licenciatura]. Universidad Técnica del Norte. 2021.
23. Gómez Y. et al. Conocimientos sobre nutrición en universidades públicas y privadas, Lima- Perú. *Nutr Clín Diet Hosp* [Internet]. 2023 May 1 [cited 2025 Jul. 10];43(2). Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/340>
24. Estrada A y Mamani M. Evaluación del nivel de conocimientos sobre nutrición en estudiantes universitarios de enfermería. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet]. 1 de noviembre de 2023 [consultado el 10 de julio de 2025];3:622. Disponible en: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/313>
25. Sousa I, Catrib A, Medeiros N, Pereira C, Carioca F, Marinho G, et al. Conocimientos de los estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitario. *Rev Perú Med Exp Salud Pública* [Internet]. 29 de diciembre de 2022 [consultado el 10 de julio de 2025];39(4):425-33. Disponible en: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/11349>

26. Baldeon, K y Penas, V. Conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de Nutrición en una universidad privada en Lima. 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11537/35964>
27. Rodrigo M, Ejeda J. Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio: un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2020 Ago [citado 2023 Jun 12]; 37(4): 830-837. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112020000500026&lang=es
28. Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 2ª Ed. México: McGraw-Hill; 2020.
29. Fernández S, Ávila D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. UAEH. 2020; Vol. 9 No 17: (51-53).
30. Bustamante, N., et al. Investigación científica [internet] 2020. [citado el 20 de enero del 2025]. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/274446273/Libro-de-INVESTIGACION-de-Sonia-Bustamante>

ANEXOS

Anexo 1

Instrumento variable 1.

CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Instrucciones: Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que crea conveniente. Por favor evitar marcar más de una opción y borrones.

I. Datos Generales:

Edad: a) 18 a 25. b) 26 a 30. c) 31 a más

Sexo: a) masculino. b) femenino.

II. Conocimientos

Dimensión: Grupo de alimentos.

1. ¿Qué significa tener buenos hábitos alimenticios?
 - a) Comer muchas fibras y hacer deporte
 - b) Tomar mucha agua y evitar las grasas
 - c) Consumir alimentos de cada grupo de alimentos incluyendo fibra y agua

2. ¿Qué son los Cereales?
 - a) Vitaminas
 - b) Grasa
 - c) Carbohidratos

3. ¿Qué es: la mantequilla, queso mantecoso, aceite?
 - a) Minerales
 - b) Grasas
 - c) Vitaminas

4. ¿Qué componente nutricional tienen las frutas?
 - a) Minerales
 - b) Grasas
 - c) Vitaminas

5. ¿Cuál de los siguientes alimentos contienen proteínas?
- a) Huevo, arroz, caldo de verduras
 - b) Tocino, mantequilla
 - c) Lentejas, pescado
 - d) Chocolate
 - e) Pescado, huevo, pollo, carne
 - f) Bebidas hidratantes
 - g) Pan
6. ¿Crees que las verduras son importantes para tu alimentación? ¿Por qué?
- a) Si porque me produce saciedad
 - b) No porque sus componentes nutricionales no son importantes
 - c) Si porque ayuda en el crecimiento y desarrollo por sus componentes nutricionales
 - d) No lo sé
7. ¿Es importante consumir verduras? ¿Por qué?
- a) Facilitan la digestión y evitan la diarrea
 - b) Me sacia y me permite comer luego algún otro alimento
 - c) Evita el estreñimiento, facilita la digestión y son fuente de fibra
8. ¿Crees que las menestras son importantes para tu alimentación? ¿Por qué?
- a) Si porque contienen fibra, proteína, minerales y vitaminas B1, B2 y B3
 - b) No porque producen diarrea
 - c) Si porque la menestra reemplaza al arroz y evita el sobrepeso.
 - d) No lo sé

Dimensión: Recomendaciones saludables

9. ¿Cuántas comidas al día recomiendan consumir los especialistas?
- a) 1 vez
 - b) 2- 3 veces
 - c) De 3 a 5 veces
 - d) Cada vez que sienta hambre
10. ¿Cuánta agua hay que tomar al día según los especialistas?
- a) 1 vaso
 - b) 1litro
 - c) 2 litros

Dimensión: Consumo de comida no saludable

11. ¿Con qué frecuencia consumes dulces y/o chocolates?
 - a) Todos los días
 - b) 3 días a la semana
 - c) Nunca
 - d) Solo cuando tengo antojo

12. Identifica que alimentos son los llamados “comida chatarra”
 - a) Pan integral + Gaseosa + Papas fritas
 - b) Papas fritas + maní acaramelado + chocolate
 - c) Piqueos snack + chizitos + chocolate
 - d) Manzana + gaseosa + hamburguesa

13. ¿Qué efectos pueden producir en tu organismo la “comida chatarra”?
 - a) Ganar musculo
 - b) Aumentar peso, enfermedades cardiovasculares
 - c) Mejorar mi salud
 - d) Dañar mi estomago

14. ¿Cuáles de los siguientes alimentos debe ir en tu lonchera?
 - a) Refresco de piña o agua + pan con queso + mandarina
 - b) Pulp + galleta coronita + plátano
 - c) Refresco de naranja + pan con pollo y mayonesa + durazno

15. ¿Qué efectos pueden producir en tu organismo la comida saludable?
 - a) Aumentar peso agregando grasa como fuente de energía
 - b) Disminuir peso para mantenerte en forma comiendo 2 veces por día
 - c) Mantener un balance adecuado en relación a mi peso, talla y edad
 - d) Enfermedades de comorbilidad (diabetes mellitus 2 + hipertensión arterial + obesidad)

16. Elige cual es una comida saludable:
 - a) Atún + papas fritas + agua
 - b) Arroz + pollo + gaseosa
 - c) Arroz + menestra + pollo + ensalada + jugo
 - d) Sopa de verduras + refresco

17. ¿Has recibido encuestas y/o asesoría nutricional?
 - a) Siempre
 - b) Alguna vez
 - c) Nunca

Anexo 2

Instrumento variable 2.

PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRESENTACION: Buenos días, el presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer las practicas de alimentación saludable en adultos. Se le agradece por favor responder con la verdad, puesto que la información brindada es confidencial y anónimo.

INSTRUCCIONES: Marcar con un aspa “X” la respuesta que según su criterio considere correcta o que mejor expresa su opinión.

	SIEMPRE (Más de 7 veces a la semana)	CASI SIEMPRE (4-6 veces por semana)	A VECES (2-3 veces por semana]	CASI NUNCA (1 ves por semana)	NUNCA (0 veces)
1. La ración de carne de res, pollo, o pavita que consume es del tamaño de la palma de su mano extendida.					
2. Consume 4 a 5 raciones de carne de res, pollo, o pavita a la semana.					
3. Consume 6 a 8 raciones de pescado a la semana.					
4. El tamaño de la ración de pescado que consume es del tamaño de la palma de su mano extendida.					
5. Consume durante la semana 2 – 4 raciones de legumbres o menestras como frejoles, lentejas, pallares, garbanzos u otros.					
6. La cantidad de legumbres o menestras que consume por ración es del tamaño de su puño cerrado.					
7. Consume fibra: verduras crudas o cocidas como espinaca, acelga, brócoli, coliflor, tomate, cebolla pimiento u otros todos los días.					
8. La cantidad de verduras y hortalizas que consume por ración es del tamaño de dos manos juntas o menos.					
9. Consume vitaminas: frutas tres tipos todos los días como naranja, papaya, plátanos,					

mandarina, piña, melón, sandía, etc.					
10. La cantidad de fruta que consume es del tamaño de la base de su mano.					
11. Consume durante el día cereales como arroz, trigo, avena, pan, fideos.					
12. La cantidad que consume de cereales por ración es del tamaño de su puño cerrado.					
13. Consume durante la semana tubérculos como papa, camote, yuca, betarraga, zanahoria u otros.					
14. La cantidad de tubérculos que consume por ración es del tamaño de su puño.					
15. Sus alimentos son preparados con aceite de oliva, de soya.					
16. La cantidad de aceite que utiliza en sus comidas a diario es menos del tamaño de una cucharada o la yema de un dedo.					
17. La cantidad de agua que consume es un litro o 6 – 8 vasos diarios a más.					
18. Consume cuatro raciones al día de lácteos y derivados como leche fresca, descremada, en polvo, o yogur u otros.					
19. La cantidad de lácteos que consume es de la medida de un vaso o más.					
20. La cantidad de queso que consume es del tamaño de dos dedos juntos.					
21. Consume 3 comidas básicas al día como desayuno, almuerzo y cena.					
22. Su horario de desayunar es de 8 - 9 am.					
23. Su horario de almorzar es de 1 – 2 pm.					
24. Su horario de cenar 7 - 9 pm.					
25. Consume con sus alimentos bebidas como té, café, gaseosas.					
26. Los alimentos que consume son hervidos.					
27. Los alimentos que consume son cocinados al vapor.					
28. Los alimentos que consume son guisos.					
29. Los alimentos que consume son salteados.					
30. Los alimentos que consume son preparados al horno.					
31. Los alimentos que consume son preparados a la parrilla.					

Anexo 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA RECOLECCION DE DATOS

Señor (a): Soy Keyla Flores Clavijo, egresada de la escuela de nutrición y dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, invitándolo a participar al estudio de investigación “Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025”.

El objetivo del estudio es Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025, con el fin analizar la concordancia que hay entre el conocimiento y lo que realizan día a día, dentro y fuera de casa.

Si Usted aprueba su participación en el estudio, únicamente se aplicará un cuestionario. Es importante señalar que con la participación favorecen a adquirir conocimientos en el campo de la salud. Este estudio no representa ningún riesgo, no tiene ningún costo para usted, puesto que todos los materiales a utilizar, serán brindados por parte de la investigadora.

Para su participación solo es necesaria su autorización. Toda la información obtenida en el estudio será completamente confidencial, solamente los miembros de equipo de trabajo conocerán los resultados y la información.

Al aceptar la participación deberá firmar este documento, con lo cual estaría autorizando la participación en este estudio.



HUELLA

FIRMA

Anexo 4

Validez del instrumento de la variable “Conocimientos sobre alimentación”

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del experto:

Luis Miguel Buendía Cruz

1.2. Grado académico:

Licenciado en Nutrición y Dietética

1.3. Cargo e institución donde labora:

Dirección Regional de Salud

1.4. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Conocimientos sobre alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					x
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					x
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					x
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					x
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					x
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.					x
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					x
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

III. VALORACIÓN:

(x) APLICABLE

() NO APLICABLE


 LUIS M. BUENDÍA CRUZ
 LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP. 117969

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

IV. DATOS GENERALES:

1.5. Apellidos y nombres del experto:

Tania Pérez Lavalle

1.6. Grado académico:

Licenciado en Nutrición y Dietética

1.7. Cargo e institución donde labora:

ONG - Prisma

1.8. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Conocimientos sobre alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

V. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					x
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					x
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					x
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				x	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				x	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.					x
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					x
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

VI. VALORACIÓN:

APLICABLE

NO APLICABLE


TANIA L. PÉREZ LAVALLE
 JEFE CATEDRA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP N°7967

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VII. DATOS GENERALES:

1.9. Apellidos y nombres del experto:

Luis Miguel Buendía Cruz

1.10. Grado académico:

Licenciado en Nutrición y Dietética

1.11. Cargo e institución donde labora:

Dirección Regional de Salud

1.12. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Conocimientos sobre alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

VIII. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					x
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					x
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					x
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					x
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					x
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.				x	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					x
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

IX. VALORACIÓN:

(x) APLICABLE

() NO APLICABLE


ELISA G. LAVALLO ALEMÁN
 LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP N°7978

Anexo 5

Validez del instrumento de la variable “Prácticas de alimentación”

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

X. DATOS GENERALES:

1.13. Apellidos y nombres del experto:

Luis Miguel Buendía Cruz

1.14. Grado académico:

Licenciado en Nutrición y Dietética

1.15. Cargo e institución donde labora:

Dirección Regional de Salud

1.16. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

XI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Legenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					x
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					x
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					x
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					x
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					x
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.					x
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					x
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

XII. VALORACIÓN:

APLICABLE

NO APLICABLE


 LUIS M. BUENDÍA CRUZ
 LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNIP. 117769

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

XIII. DATOS GENERALES:

1.17. Apellidos y nombres del experto:

Tania Pérez Lavalle

1.18. Grado académico:

Licenciado en Nutrición y Dietética

1.19. Cargo e institución donde labora:

ONG - Prisma

1.20. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

XIV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 - 20%	R 21 - 40%	B 41 - 60%	MB 61 - 80%	E 81 - 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					x
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					x
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					x
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				x	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				x	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.					x
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					x
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

XV. VALORACIÓN:

(x) APLICABLE

() NO APLICABLE


TANIA L. PÉREZ LAVALLE

 SECCION DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP N°7967

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

XVI. DATOS GENERALES:

1.21. Apellidos y nombres del experto:

Luis Miguel Buendía Cruz

1.22. Grado académico:

Licenciado en Nutrición y Dietética

1.23. Cargo e institución donde labora:

Dirección Regional de Salud

1.24. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:

Prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.

XVII. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					x
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					x
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					x
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					x
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					x
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					x
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa.				x	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					x
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					x

XVIII. VALORACIÓN:

(x) APLICABLE

() NO APLICABLE


 ELISA G. LAVALLE ALEMÁN
 LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 CNP N° 7978

Anexo 6

Confiabilidad de la variable “Conocimientos sobre alimentación”

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,812	,910	17

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	20	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	20	100,0

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

Se confirmó que mediante la aplicación de la prueba piloto se realizó la prueba estadística alfa de Cronbach, la cual arrojó un nivel de confiabilidad aceptable con un coeficiente alfa de 0,812.

Anexo 7

Confiabilidad de la variable “Prácticas de alimentación”

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,724	,810	31

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	20	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	20	100,0

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

Se confirmó que mediante la aplicación de la prueba piloto se realizó la prueba estadística alfa de Cronbach, la cual arrojó un nivel de confiabilidad aceptable con un coeficiente alfa de 0,724.

Anexo 8

Solicitud para ejecución del proyecto de tesis

“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA”

ASUNTO: Solicito autorización para ejecución de proyecto de tesis

**Dr.: Mauro Meza Olivera
Decano
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional de Tumbes**

Keyla Flores Clavijo, estudiante del programa académico de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Correspondientemente, al aprobar el proyecto de tesis presentado titulado: “Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025” se es necesaria la ejecución de los instrumentos de estudio. Por ende, recorro a su persona para solicitar los permisos necesarios para acceder a la ejecución.

Pido a usted acceder a lo solicitado por ser de justicia.

Tumbes, julio del 2025



Keyla Flores Clavijo|

Anexo 9

Operacionalización de las variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Conocimientos sobre alimentación	El conocimiento nutricional incluye la comprensión de la cantidad y calidad de los alimentos consumidos. Características físicas, cultura y relaciones económicas ²⁷ .	Conocimientos adquiridos en el transcurso de vida sobre alimentación medible mediante encuestas.	Aspectos generales de alimentación	Definición de buenos hábitos de alimentación. Identificación de los grupos de alimentos.	1 - 8	Ordinal
			Recomendaciones saludables	Conocimiento del número de comidas al día. Conocimiento del consumo de agua al día.	9 - 10	
			Consumo de alimentos no saludables	Identificación de alimentos no saludables. Conocimientos de efectos secundarios de los alimentos no saludables.	11 - 17	

Prácticas sobre alimentación	Los hábitos se adquieren con el tiempo a lo largo de la vida y juegan un papel en la alimentación de cada persona ¹⁹ .	Acciones desarrolladas para el desarrollo de una buena alimentación.	Frecuencia de consumo de alimentos	Identifica los alimentos que consume. Describe la frecuencia de consumo por grupo de alimentos.	1- 5	likert
			Cantidad de consumo de alimentos	Identifica la ración de consumo por grupo de alimentos	6 - 21	
			Calidad de consumo de alimentos	Describe su horario de consumo de alimentos. Describe la calidad de consumo por preparaciones: hervidos, cocinados al vapor, guisos, salteados, horneados, parrilla.	22 - 31	

Anexo 10

Baremos de calificación

Baremo / nivel de conocimientos

Conocimiento	Mínimo	Máximo
Bajo	17	23
Medio	24	28
Alto	29	34

Baremo / Prácticas de alimentación

Prácticas	Mínimo	Máximo
Inadecuadas	31	78
Adecuadas	79	124

Solicitud para aplicación de los instrumentos

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

SOLICITO: Solicito autorización para ejecución de Proyecto de Tesis.

Dr. Mauro Meza Olivera.
Decano de la facultad de ciencias de la salud
Universidad Nacional de Tumbes

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

22 OCT 2025

EXHIBENTE N° 3225 FECHA: _____
RECIBIDO: _____ N° 16

Yo, Keyla Flores Clavijo, egresada de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud, me presento ante usted y le expongo lo siguiente:

Que, luego de haberse aprobado el proyecto de tesis titulado “Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025” con **RESOLUCIÓN DECANAL N° 316- 2025/ UNTUMBES – FCS**. Solicito la autorización para la ejecución del proyecto de tesis que se realizará en las instalaciones de la facultad de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes,

Por lo expuesto, pido a usted acceder a lo solicitado por ser de justicia a la brevedad posible.



Tumbes, octubre del 2025.



Br. Keyla Flores Clavijo

Anexo 12

Carta de autorización



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988
Ciudad Universitaria – Pampa Grande
TUMBES-PERÚ

“Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana”

COPIA

NOTA DE COORDINACIÓN N° 031-2025/UNTUMBES-FCS-D.


PARA : Directora de la Escuela Profesional de Enfermería
Directora de la Escuela Profesional de Obstetricia
Director de la Escuela Profesional de Medicina Humana
Directora de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

ASUNTO: BRINDAR FACILIDADES PARA LA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

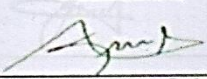
FECHA : Tumbes 21 de noviembre 2025.

Tengo a bien en dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo y mediante la presente, esta Dependencia **AUTORIZA**, la Ejecución Proyecto Tesis “Conocimientos y prácticas de alimentación en Estudiantes de Ciencias de la Salud en la Universidad nacional de Tumbes, 2025” presentado por la Bach. Keyla Flores Clavijo, se solicita a Ud. tenga bien brindar las facilidades correspondientes para la recolección de Datos a los Estudiantes de su respectiva Escuela.

Documento que se alcanza para conocimiento y fines correspondiente.



Atentamente,



Dra. Grevilli Marlitt Gacia Godos Castillo
DECANA

C.c.
Archivo
GMGGC//Decana

Anexo 13

Matriz de consistencia

Conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	METODOLOGÍA		
¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, 2025?	<p style="text-align: center;">Variables</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos sobre alimentación 	<p style="text-align: center;">Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos generales de alimentación. - Recomendaciones saludables. - Consumo de alimentos no saludables. 	Escala Ordinal
<p style="text-align: center;">OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación en estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad Nacional de Tumbes, 2025.</p>			