UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020 - II

PROYECTO DE TESIS

Para optar la Licenciatura en Nutrición y Dietética

AUTOR

Br. Grabiel Octavio Ocampos Guerrero

TUMBES - PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020 - II

PROYECTO APROBADO EN FORMA Y ESTILO POR:

Mg. Jorge Echevarria Flores Presidente: _____

Mg. César Noblecilla Rivas Secretario: _____

Mg. Leslie Lloclla Sorroza Vocal: _____

TUMBES - PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020 - II

LOS SUSCRITOS DECLARAMOS QUE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ES ORIGINAL EN SU CONTENIDO Y FORMA:

Br. Grabiel Octavio Ocampos Guerrero

Autor

Mg. José Silva Rodríguez

Asesor

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Mg. José Silva Rodríguez

Docente nombrado de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito al departamento de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud.

CERTIFICA:

Que el proyecto de tesis presentado por Grabiel Octavio Ocampos Guerrero, Bachiller en Nutrición y Dietética titulado “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020 - II” viene siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, suscribo el presente autorizando su presentación al jurado evaluador, para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, septiembre del 2020

Mg. José Silva Rodríguez
Asesor del Proyecto de tesis

DEDICATORIA

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

Grabiel Octavio Ocampos Guerrero

AGRADECIMIENTO

Ofrezco mi más sincero agradecimiento a mi asesor, Mg. José Miguel Silva Rodríguez, quien me ha orientado de la mejor manera en este proceso de investigación.

A los miembros del jurado, por su tiempo e invalorable perseverancia en el desarrollo y ejecución de la presente tesis.

A mis padres, por su apoyo incondicional en el logro de la presente investigación y en todo el proceso de mi formación profesional.

Asimismo, a los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes por haber participado desinteresadamente en el presente estudio.

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

Un agradecimiento eterno, a cada uno de ustedes.

El autor

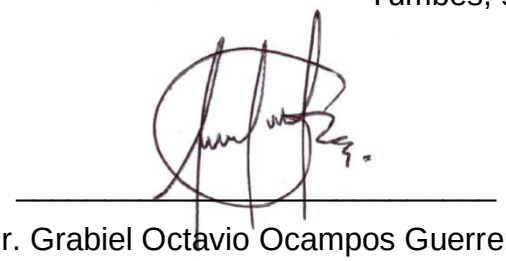
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

El suscrito Br. Grabiel Octavio Ocampos Guerrero identificado con DNI N° 72723474, bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

1) El proyecto de investigación titulado “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 - II” es mi autoría.
2) Se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el proyecto de investigación no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
3) El proyecto de investigación no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4) Los datos y contenidos a presentarse en los resultados de tesis, no serán falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados constituirán en aportes a la realidad investigada.

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

Tumbes, septiembre del 2020.



Br. Grabiel Octavio Ocampos Guerrero

DNI N° 72723474

PRESENTACIÓN

Miembros del jurado, presento ante ustedes el informe de investigación intitulado "Hábitos alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, Semestre 2020 – II", con el fin de determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II, el cual está en cumplimiento del reglamento de la Universidad Nacional de Tumbes para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Espero cumplir con todos los requisitos de aprobación.

Tumbes, Enero del 2021

El autor

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N°24894-11 de octubre1988
Ciudad Universitaria -Barrio Pampa Grande
Av. Tumbes N°863
Tumbes- Perú

ACTA N°003-2021/UNTUMBES-FCS
ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OBTENER EL TITULO DE LINCENCIADO EN NUTRICION Y DIETETICA A L BACHILLER: OCAMPOS GUERRERO GRABIEL OCTAVIO

Mediante la plataforma virtual denominada Cisco Webex, que está comprendida para uso de la Universidad Nacional de Tumbes-ubicada en la Ciudad Universitaria – Tumbes, siendo las ocho (8:00 am) horas del día viernes 29 de enero del 2021, se reunieron los miembros del jurado calificador: **Mg. Jorge Echevarría Flores** (presidente) **, Mg. Leslie Llocila Sorroza** (vocal), y el **Mg. José Silva Rodríguez** (asesor) con el propósito de evaluar y calificar la Sustentación de Tesis Titulada **"HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, SEMESTRE 2020-II".** Presentada por el Bachiller en Nutrición y Dietética. **OCAMPOS GUERRERO GRABIEL OCTAVIO.** Asimismo, cabe indicar que el **Mg. Cesar Noblecilla Rivas** (Secretario) no asistió.

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

- Siendo las ocho horas con treinta y cinco minutos del mismo día, se dio por concluida la exposición, invitando al Bachiller a esperar su calificativo.

- Después de las deliberaciones y realizada la votación se obtuvo el siguiente calificativo.

NOMBRE	**CALIFICATIVO**
OCAMPOS GUERRERO GRABIEL OCTAVIO	**BUENO**

De inmediato se comunica el resultado de la evaluación.

Siendo las ocho horas con cincuenta minutos se dio por concluido el acto virtual. Para mayor constancia firmamos la presente acta.

Mg. Jorge Echevarría flores
DNI: 02645807
Presidente

Mg. Cesar Noblecilla Rivas
DNI:00370867
secretario

Mg. Léslie Llocila Sorroza
DNI:42170065
Vocal

Mg. José Silva Rodríguez
DNI:42474683
Asesor

ÍNDICE GENERAL

Pág.

RESUMEN.....14

ABSTRACT.....15

I. INTRODUCCIÓN 16

II. ESTADO DEL ARTE.....20

2.1. ANTECEDENTES.....20

2.2. BASES TEÓRICO - CIENTÍFICAS: 26

III. MATERIALES Y MÉTODOS.....31

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....31

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....31

3.3. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO 36

3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN.....37

3.4.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....37

3.4.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....37

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....37

3.5.1. TÉCNICAS.....37

3.5.2. INSTRUMENTOS.....37

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:.....38

IV. RESULTADOS 40

V. DISCUSIÓN.....44

VI. CONCLUSIONES.....47

VII. RECOMENDACIONES 48

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....49

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Operacionalización de las variables……..……32

Tabla 2. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II……39

Tabla 3. Hábitos alimentarios de los estudiantes……40

Tabla 4. Estado nutricional de los estudiantes……41

Tabla 5. Prueba de Chi cuadrado de hábitos y estado nutricional……...42

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág.

Gráfico 1. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II……..40

Gráfico 2. Hábitos alimentarios de los estudiantes……41

Gráfico 3. Estado nutricional de los estudiantes……42

ÍNDICE DE ANEXOS

Pág.

Anexo 1. Solicitud de autorización a la dirección de escuela de nutrición…….55

Anexo 2. Consentimiento informado…….56

Anexo 3. Instrumento 1, cuestionario sobre hábitos alimentarios ……57

Anexo 4. Instrumento 2, formato de recolección de información antropométrica para valorar el estado nutricional……..60

Anexo 5. Tabla de calificación de puntajes asignados a los ítems del cuestionario para hábitos alimentarios ……61

Anexo 6. Tabla de calificación según indicadores antropométricos recolectados del formato de recolección de información para valorar el estado de nutrición…….64

Anexo 7. Tabla para la valoración nutricional según índice de masa corporal para adultos……..65

Anexo 8. Clasificación de riesgo de enfermar según sexo, edad y perímetro abdominal…….66

Anexo 9. Evidencias fotográficas……..68

Anexo 10. Cuestionario virtual aplicado a los estudiantes de Nutrición y Dietética…….69

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general, determinar la relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo – de tipo descriptivo-correlacional-transversal. La muestra estuvo constituida por 123 estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, matriculados en el Semestre 2020 – II, a quienes se les realizó mediciones antropométricas de peso, talla y perímetro abdominal, además de un cuestionario teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión de la investigación. En tal sentido, los resultados obtenidos permitieron concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes. Asimismo, se logró identificar más de la mitad de los estudiantes presentó hábitos alimentarios saludables, representando un 52.8%. De la misma manera se llegó a identificar que el 52.8% de los estudiantes presentó un estado nutricional normal, el 41.4% presentó sobrepeso, y finalmente el 4% presentó delgadez.

PALABRAS CLAVES: Hábitos alimentarios, Estado nutricional, Perímetro abdominal, Obesidad (corregir o dejar según resultados).

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between Eating Habits and Nutritional Status in Students of the School of Nutrition and Dietetics of the National University of Tumbes semester 2020 - II. The technique used was a quantitative approach - descriptive-correlational-cross-sectional. The sample consisted of 123 students from the School of Nutrition and Dietetics of the National University of Tumbes, enrolled in Semester 2020 - II, who received anthropometric measurements of weight, height and abdominal circumference, in addition to a questionnaire taking into account It takes into account the inclusion and exclusion criteria of the research. In this sense, the results obtained allowed to conclude that there is no statistically significant relationship between eating habits and the nutritional status of students. Likewise, it is found to identify more than half of the students presented healthy eating habits, representing 52.8%. In the same way, it was identified that 52.8% of the students presented a normal nutritional state, 41.4% presented overweight, and finally 4% presented thinness.

KEY WORDS: Eating habits, Nutritional Status, Abdominal Perimeter, Obesity (correct or leave according to results).

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, gran parte de los países de Latinoamérica presentan problemas nutricionales que se originan por excesos en la ingesta de alimentos ricos en macronutrientes y por el déficit de micronutrientes. Estos problemas nutricionales, que se reflejan especialmente en la población adulta, conllevan a un aumento en el riesgo de desencadenar Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como Obesidad, Diabetes Mellitus Tipo 2, Hipertensión Arterial, Enfermedades Respiratorias, Cáncer, entre otros [1].

Asimismo, los problemas más importantes en salud que se presentan frecuentemente en adultos, radican en el estilo de vida poco sano que llevan. Dentro de los cuales se destacan un alto consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, excesos en el consumo de azúcares refinados y consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, provocando de tal manera, alteraciones a niveles metabólicos como la insulinorresistencia, enfermedades coronarias, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y otros problemas metabólicos [1].

Cabe resaltar que la mayor parte de los adultos jóvenes presentan hábitos alimentarios poco saludables, como el no establecer horarios para su ingesta alimentaria, así como también el desinterés y poco compromiso a la hora de elegir los alimentos. Además, optan más por consumir una mayor cantidad de alimentos chatarra, los cuales presentan altas concentraciones de nutrientes críticos como el azúcar, sodio, condimentos, colorantes y preservantes químicos, los mismos que ponen en riesgo su estado nutricional y por ende su salud. Adicionado a ello, los alimentos en las preparaciones principales no son consumidas en horarios establecidos, no obstante, otra causa radica en las múltiples actividades que realizan, ya sean deportivas o ejercicios físicos. Los jóvenes en su mayoría comen de forma excesiva por las tardes y en las noches [2].

Por otro lado, en el ámbito nutricional, el peso total de un individuo nos indica su masa corporal total, la cual representa cuatro componentes tales como: tejido adiposo, masa muscular, tejido óseo y otros; esta última de forma normal es conocida con el nombre de peso residual. La masa corporal ayuda a identificar

la estructura orgánica de la persona y a raíz de aquello, ver las variaciones procedentes por factores que actúan en el mencionado sistema, tal como es el crecimiento, la alimentación y la actividad física [3]; Es así que últimamente, los índices de sobrepeso y obesidad en América Latina han ido creciendo de forma importante en la población adulta. Según La Organización Panamericana de la Salud (OPS), estas morbilidades que actualmente son una pandemia, han llevado consigo la vida de más de cinco millones de personas [3].

En el contexto nacional, los problemas nutricionales en adultos ya son tomados como un serio reto en Salud Pública, debiendo aproximarse el real contexto de este problema y los factores asociados que la condicionan, para poder adoptar estrategias para intervenir y detener el incremento de su prevalencia y así disminuir la morbilidad y mortalidad que produce, con la finalidad de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas [4].

Según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) a través del Instituto Nacional de Salud (INS) en el Perú el 70% de adultos padecen de exceso de peso. De igual forma se precisa que un 29% de las personas consumen alimentos densos en calorías por lo menos una vez a la semana y las frituras las consumen diariamente, mientras que un 20.2% a nivel nacional y 33.6% en la sierra peruana consumen sal de excesivamente, y una cantidad inferior del 50% de peruanos prefiere consumir cantidades pequeñas de comidas ricas en fibra [5]. Es así que, el Ministerio de Salud (MINSA), viene tomando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que ha lanzado políticas públicas para enfrentar esta epidemia, promulgándose la Resolución Ministerial Nº 1612015/MINSA y la Ley 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes; y recientemente se ha aprobado el reglamento al respecto, sin embargo presenta cierta polémica [4].

Por otro lado, la actividad física integra también los hábitos saludables ya que ayuda a mantener un adecuado estado de salud. La OMS define la actividad física a los diversos movimientos corporales producido por los músculos esqueléticos que necesitan energía, energía que es obtenida al consumir diferentes grupos de alimentos para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y reducir el riesgo de aparición de otros problemas de

salud. Dentro de ello, incluye en la actividad física a las actividades que se realizan al trabajar, estudiar, en las tareas domésticas o recreativas [6]. Es así que la OMS da recomendaciones que los adultos de 18 a 64 años deben realizar 150 minutos a la semana como mínimo, y realizar prácticas de actividades físicas aeróbicas, de intensidades moderadas [7].

En tanto, está evidenciado que llevar una alimentación saludable en el transcurso del ciclo vital y realizar actividad física ayudará a evitar problemas nutricionales en todas sus formas, así como distintas enfermedades. No obstante, el incremento de la comercialización de alimentos ultraprocesados, sumado a una acelerada urbanización y la modificación de los estilos y la calidad de vida dieron paso a una modificación en la forma de alimentarse [8].

Actualmente, los jóvenes y adultos ingieren más comidas densas en calorías, grasas, azúcares libres y alimentos altos en sodio; sumado a ello, muchos no optan por consumir suficiente fuente de vitaminas, minerales y de fibra dietética, que se encuentran fundamentalmente en frutas, verduras y en cereales integrales. En tanto, una alimentación adecuada está definida por caracteres de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), la cultura, la disponibilidad de alimentos en el lugar de residencia y los hábitos de alimentación de la misma [8].

A nivel local en el departamento de Tumbes, no es ajeno a la realidad dada a conocer en párrafos atrás, es por ello que el autor precisa interés por estudiar acerca de las peculiaridades que presentan este grupo etario y de indagar aspectos relacionados a sus hábitos alimenticios y la correlación con el estado nutricional. En tal sentido, se ha tomado como referencia de estudio a la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

Teniendo en cuenta lo descrito por los autores, se opta por proponer el problema de investigación a continuación: ¿Cuál es la relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020- II?

De esta manera, la investigación a nivel social se basó en que propició el desarrollo de nuevos conocimientos con relación a hábitos de alimentación y su relación con el estado de nutrición del ser humano. En este sentido, se indagó sobre los hábitos alimenticios que contribuyen a la salud y prevención de enfermedades, los cuales permitirán brindar actividades de promoción de la salud y estilos de vida saludables. Adicionalmente, favoreció el entorno social de los estudiantes y de esta forma se promovió una cultura saludable de alimentación.

Desde el campo metodológico, la investigación pretendió conseguir resultados confiables y veraces bajo criterios específicos, los cuales permitieron elaborar herramientas que sirvieron en la recolección de información cuantitativa para alcanzar resultados que permitan con posterioridad servir como antecedente a futuros proyectos de investigación y contribuir a la mejora de la calidad de vida del adulto joven.

La investigación es relevante de carácter práctico, porque favoreció la comprensión del problema que enfrentan los adultos jóvenes, y especialmente los estudiantes de los diferentes centros de estudios superiores. Además, fue de beneficio para la atención y salud nutricional de los estudiantes que desconozcan la importancia de llevar hábitos alimentarios saludables.

Por otro lado, la utilidad en el ámbito teórico consistió en plantear un conocimiento inicial, el cual permitió profundizar el estudio de los enfoques que explicaron el problema, de tal manera que se identificó la realidad que se presentó en dicha institución para establecer medidas preventivas pertinentes las cuales estarán orientadas a los jóvenes para obtener un estado de salud óptimo.

De acuerdo con estas evidencias, el objetivo general planteado fue: Determinar la relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 - II. Asimismo, como objetivos específicos se establecieron: Identificar los Hábitos Alimentarios en Estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 – II; valorar el

estado nutricional en Estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 – II; y, relacionar los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 - II.

En este sentido, el estudio presentó como hipótesis alternativa que, sí existe relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 – II; en efecto, se planteó como hipótesis nula que, no existe relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2020 – II.

II. ESTADO DEL ARTE

2.1. ANTECEDENTES

Luego de la revisión de estudios previos sobre el tema, se encontraron las siguientes investigaciones:

A nivel internacional, Zaquinaula I, en su tesis “Estado Nutricional y Hábitos alimenticios en estudiantes de Bachillerato del Colegio Pio Jaramillo Alvarado de Loja”, [Tesis de licenciatura], Universidad Nacional de Loja, Loja – Ecuador, 2018; El estudio fue de carácter descriptivo, transversal, donde la muestra estuvo constituida por 184 estudiantes, se obtuvieron los resultados a través de la encuesta y la valoración antropométrica; Asimismo, el autor concluyó que: i) En relación al estado de nutrición, más de la mitad de los estudiantes, se encontraron con un IMC normal; ii) Los estudiantes evaluados, consumen carbohidratos a diario, frutas, verduras y proteínas ocasionalmente, y los alimentos perjudiciales para la salud son consumidos de manera muy frecuente; iii) Más del 90 % de evaluados, consume comidas rápidas y un 89.67% consume alimentos fritos, así como un 38.04% consume medio litro de agua al día [9].

Por otro lado, el investigador Benítez J, en su estudio titulado “Hábitos Alimenticios de Jóvenes Universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM”,

[Tesis de Licenciatura], Universidad Autónoma del Estado de México, México-Ciudad de México, 2017; el estudio fue de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo, de cohorte transversal; se evaluó una población muestral de 300 jóvenes universitarios. Las técnicas empleadas fueron la encuesta y la toma de medidas antropométricas. El autor pudo concluir que: i) El 70.3% de los jóvenes presentaron un IMC Normal; ii) El 51% de los jóvenes realiza 3 preparaciones al día en cuanto a comidas; iii) El consumo frecuente de alimentos sanos en los estudiantes fueron: frutas, verduras y jugos naturales [10].

Por su parte, Alvarado M y Barros A., en su investigación "Hábitos alimentarios, Estado Nutricional de los estudiantes de la Unidad educativa Manuel Córdova Galarza, 2016", [Tesis de Licenciatura] Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador; el tipo de estudio fue descriptivo de cohorte transversal, donde se trabajó con una muestra aleatorizada de 170 estudiantes, se utilizó como técnica la Antropometría y la encuesta; El autor concluyó que: i) El 75.3% de estudiantes, tuvieron un adecuado estado nutricional, sin embargo, un 87% presentaron hábitos alimentarios inadecuados; ii) El sobrepeso predominó en el sexo femenino en un 16% y la obesidad se presentó en su mayoría en varones con un 4.5%; iii) Los adolescentes de 15 a 16 años del género masculino, presentaron hábitos alimentarios inadecuados en un 61.2% y 87.6% respectivamente [11].

Asimismo, Vargas ME y Becerra F, en su trabajo de investigación "Estado Nutricional y consumo de alimentos de Estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia", [Artículo científico], Universidad Nacional de Colombia, Bogotá – Colombia, 2015; el estudio realizado fue descriptivo, de cohorte transversal, en el cual tuvo como población muestral a 70 estudiantes, a los cuales se les aplicó una encuesta y tomas de datos antropométricos; el autor concluyó lo siguiente: i) Respecto IMC, 3 de cada 4 estudiantes presentó normalidad; ii) La presencia de un estado de malnutrición fue mayor en varones en comparación con las mujeres; iii) Los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados los cuales se relacionan posiblemente con el estado de malnutrición encontrado[12].

Por su parte, Arévalo M, en su investigación “Estado Nutricional y su Relación con Actividad Física y Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja”, [Tesis para Obtención del grado de Médico Cirujano], Universidad Nacional de Loja, Loja – Ecuador, 2015; donde el estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, de cohorte transversal; se trabajó con una muestra de 281 alumnos de los diferentes ciclos y módulos, donde se utilizó como técnica la encuesta y la antropometría; donde el autor concluyó lo siguiente: i) El 75.8% presenta un estado de nutrición normal y el 18.5%, sobrepeso; ii) El 75% de evaluados, que presentan sobrepeso, no realizan actividad física; iii) De la población evaluada, con estado nutricional normal, sobrepeso, obesidad y bajo peso deben mejorar sus hábitos de alimentación puesto que son propensas a desarrollar enfermedades no trasmisibles [13].

En el ámbito nacional, Gantu G, en su estudio “Hábitos alimentarios y Estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019”, [Tesis de licenciatura], Universidad César Vallejo, Perú; el tipo de estudio fue descriptivo–correlacional, de corte transversal, donde fueron evaluados 90 policías de ambos sexos en edad de adultez, a los cuales se les aplicó una encuesta y evaluaciones antropométricas; el autor concluyó lo siguiente: i) El 78.9% de los efectivos tiene hábitos alimentarios saludables, mientras que el 21.1% tiene hábitos no saludables; ii) Según el IMC, se pudo encontrar que el 38.9% está dentro de los parámetros normales, el 45.6% tiene sobrepeso y 15.6% tiene Obesidad; iii) Existe asociación entre hábitos de alimentación y estado de nutrición según el IMC [14].

Seguidamente, en el estudio realizado por Paredes M. “Valoración de hábitos alimentarios y estado nutricional en internos de medicina del hospital de apoyo Santa Rosa – Piura, 2018”, [Tesis para obtención del título profesional de Médico Cirujano], Universidad César Vallejo, Perú. El estudio fue de tipo descriptivo, prospectivo y de cohorte transversal donde se incluyó una muestra de 32 participantes y la técnica empleada fue la encuesta; el autor concluyó: i) Con respecto al índice de masa corporal, el 46.9% presentó un peso normal, el 40.6% presentó sobrepeso, el 9.4% obesidad y el 3.1% bajo peso; ii) El sexo femenino presentó predominancia en hábitos alimentarios adecuados; iii) El 73.3% de los

internos evaluados, contaron con hábitos alimentarios inadecuados; iv) Los hábitos alimentarios adecuados predominan en los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura Paredes [15].

Asimismo, en la tesis de Ponche C, la cual denominó "Estado Nutricional relacionado a la autopercepción de la imagen corporal y Hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana, San Isidro 2017". [Tesis para optar la Licenciatura], Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú; el estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, de cohorte transversal, donde la población muestral estuvo conformada por 36 adultos jóvenes de los cuales se aplicó como técnica la encuesta; el autor llegó a la conclusión que: i) Más del 50% de los evaluados, tenía un IMC dentro de los parámetros normales; ii) En cuanto a los hábitos de alimentación, el 19% presentó un correcto hábito de alimentación, del cual el 8% son mujeres y el 11% son varones; iii) No existe relación significativa entre el estado nutricional y la autopercepción de la imagen corporal, el estado nutricional y los hábitos alimentarios, y la autopercepción de la imagen corporal con los hábitos alimentarios [16].

Por otro lado, Palacios A, en su investigación titulada "Relación de los hábitos alimentarios y la dispepsia funcional en estudiantes de nutrición de la UNFV, 2017", [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2018. El tipo de estudio es de tipo descriptivo, prospectivo y de cohorte transversal, donde la recolección de datos se determinó a través de la encuesta como técnica y la población estuvo conformada por 200 estudiantes universitarios, de ambos sexos; se trabajó con una muestra de 118 alumnos donde finalmente el autor concluyó que: i) De los estudiantes dispépticos, omitieron desayuno un 87.5%, seguido de los que omitieron la cena 33.7%; ii) El 83.3% de los dispépticos comieron lento o rápidamente sus alimentos; iii) Se encontró que los alimentos más frecuentemente consumidos fueron el Chocolate para tomar (88.1%), Aceite vegetal en mayonesa (86.4%), Té (84.7%); y Café (83.1%) [17].

De la misma forma, en el trabajo de investigación de Yupanqui E, denominado "Determinación de los hábitos, conocimientos y preferencias alimentarias de los alumnos de la Universidad Nacional de Trujillo sede desconcertada de

Huamachuco matriculados en el año 2016 - I", [Tesis para obtención del título de Ingeniero Agroindustrial], Universidad Nacional de Trujillo, Perú, donde el estudio fue de tipo descriptivo-correlacional de cohorte transversal, se incluyó una muestra de 320 estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo; la técnica utilizada fue la Antropometría y la encuesta, donde el autor pudo concluir lo siguiente: i) El 69.1% de los encuestados desayunan en su casa; ii) Un 3.8% de los estudiantes se considera sedentario; iii) Se determinó que el 85.6% de los varones y el 77.5% de las mujeres presentan un índice de masa corporal normal; iv) El sexo femenino presenta porcentajes de obesidad, sobrepeso y desnutrición leve ligeramente superiores a su par los varones [18].

Arteaga E, en su tesis "Impacto de la comida chatarra en los estudiantes de la Facultad de Ciencias biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo, Enero – Marzo 2015", [Tesis para obtener el título de Biólogo], Universidad Nacional de Trujillo, Perú; donde el estudio fue de tipo descriptivo, de cohorte transversal, se incluyó una muestra de 208 estudiantes de pregrado de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo; las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la antropometría, donde el autor concluyó que: i) Se encontró que seis de cada diez estudiantes participantes, tuvieron un IMC normal, pero se encontró también que tres de cada diez tienen sobrepeso; ii) El 80% de los participantes evaluados presentaron hábitos de alimentación saludables; iii) Se encontró relación entre el consumo de "comida chatarra" y el IMC del total de estudiantes participantes [19].

A nivel local, Zapata A, en su investigación "Hábitos alimentarios y estado nutricional en los niños del programa nacional Cuna Más "Señor de la Buena Esperanza", El Milagro, Tumbes, 2020", [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de Tumbes, Perú; donde el estudio fue de carácter correlacional, cuantitativa, de diseño no experimental y de cohorte transversal, en el que se incluyó una muestra de 40 niños y niñas; las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la toma de medidas antropométricas, donde la autora concluyó que: i) No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños; ii) El 67% de niños presentó hábitos alimentarios Adecuados y en 33%

hábitos alimentarios Inadecuados; iii) El 80% de niños presentó un estado de nutrición Normal, sin embargo, el 15% padecía de Desnutrición [20].

Por otra parte, Córdova R, en su estudio “Relación entre hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019”, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de Tumbes, Perú; donde el estudio fue descriptivo correlacional, con un enfoque cuantitativo y de cohorte transversal, en el que se incluyó una muestra de 40 estudiantes; las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la toma de medidas antropométricas, donde el autor concluyó que: i) No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes; ii) Los hábitos alimentarios de los estudiantes tuvieron en mayor proporción hábitos alimentarios no saludables; iii) Con respecto al estado nutricional, se encontró que los estudiantes presentaron un estado nutricional normal en un 65%, con sobrepeso en un 30% y obesidad el 5% [21].

Por otro lado, las investigadoras Tinedo N y Villegas D, en su tesis “Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019”, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de Tumbes, Perú; donde el estudio fue descriptivo correlacional, con un enfoque cuantitativo de cohorte transversal, donde se evaluó a una muestra de 54 estudiantes; las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la antropometría; donde las autoras concluyeron que: i) Se determinó que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional; ii) Hubo en mayor proporción la presencia de hábitos alimentarios no saludables; iii) En cuanto al estado nutricional, los estudiantes en estudio presentaron un estado nutricional normal con un 70.4%, seguido del sobrepeso con un 22.2% y obesidad con sólo el 7.4% [22].

Asimismo, Olivos L y Saldarriaga J, en su tesis “Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019”, [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de Tumbes, Perú; el estudio fue observacional, correlacional, de cohorte transversal y cuantitativo, donde se evaluó a una

muestra de 70 estudiantes; las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la antropometría; donde las autoras concluyeron que: i) El 64% de los estudiantes evaluados presentaron hábitos de alimentación saludables, de los cuales el 54% tuvieron un estado nutricional “normal”, el 4% “sobrepeso” y “obesidad” el 6% de los estudiantes; ii) El 36% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios no saludables; iii) Existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes [23].

2.2. BASES TEÓRICO - CIENTÍFICAS:

Se define a la alimentación como una acción que suelen realizar las personas, que se produce a partir de la ingesta frecuente de un conjunto de alimentos que son de necesidad para el ser humano y que además le brinda un mejor beneficio a nivel corporal y mental. Es un proceso consciente y voluntario; en tal sentido, está en decisión de cada individuo poder cambiarlo para poder cumplir con las necesidades de energía de forma diaria. No obstante, gran parte de la población no realiza prácticas en relación a la ingesta de alimentos adecuados para un organismo saludable [24].

Desde el pasado hasta la actualidad, las personas han tenido cada vez más interés en saber acerca de su alimentación. Las distintas maneras de llevar una alimentación han variado con el transcurrir del tiempo, el tipo de alimentación y la manera de preparar los alimentos son cada vez más distintas [21]. Asimismo, la alimentación saludable consta en consumir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes esenciales para el desarrollo y crecimiento equilibrado de la persona. Además de ello, la buena alimentación brinda la energía necesaria según requerimientos, mediante la ingesta de distintos alimentos que cuenten con las leyes de la alimentación que constan y deben ser suficientes, equilibradas, completas y seguras. Además, no deben presentar cualquier objeto extraño que pudiera inducir a su contaminación [26].

Los hábitos alimenticios representan aquellas expresiones que un individuo tiene para llevar su alimentación acorde a costumbres y creencias, así como también al espacio geográfico y a la disponibilidad de los alimentos. Además, los hábitos alimentarios son adquiridos a lo largo de la vida, por lo tanto, lo que va permitir

a la persona poder escoger sus comidas, estará influenciada por la familia, sociedad y la cultura que aquellos tengan [27]. Es así que las prácticas y hábitos de alimentación adecuadas constan de una ingesta de alimentos saludables y balanceados los cuales brindan beneficios para el organismo, siempre y cuando la ingesta de alimentos sea consumida en cantidades moderadas y estos cuenten con los nutrientes necesarios para contribuir a una buena nutrición. Es así que se necesita de una variedad de alimentos que brinden bienestar, sean de calidad y sean consumidos en cantidades suficientes. Sin embargo, los hábitos alimentarios inadecuados conllevan a la afección de la salud y por ende al estado nutricional de la persona [26].

Adicionalmente, una manera de contribuir a un hábito alimentario saludable, consiste en el consumo de agua como principal componente del cuerpo humano, ya que está presente en el 60% del peso corporal. Además, es sumamente importante una adecuada hidratación en todo el ciclo vital, ya que garantiza un adecuado balance hídrico entre el líquido que se bebe y el que se pierde, de tal manera, se favorece un óptimo rendimiento físico y mental [28]. Sumado a ello, la higiene personal y manipulación de los alimentos son esenciales para reducir el riesgo de enfermedades gastrointestinales transmitidas por alimentos, ya que el ser humano es una fuente importante de contaminación de microorganismos, sustancias químicas y parásitos al no practicar buenos hábitos de higiene, manipulación, preparación y refrigeración de los alimentos [29].

Las principales consecuencias a nivel nutricional se producen por enfermedades transmitidas por alimentos, los cuales provocan una disminución de la absorción de nutrientes, sumado a la reducción del apetito. Por consecuente, al no consumir los nutrientes que el organismo necesita, induce a una pérdida de peso y de rendimiento. Es por ello la importancia de realizar un correcto lavado de manos por estar en contacto constante con los alimentos [29]. Por otro lado, cuando se habla de nutrición, se hace referencia al consumo de alimentos y su correlación con la necesidad dietética del cuerpo. Es así que una adecuada nutrición (una alimentación en cantidades suficientes y equilibrada en combinación con ejercicios físicos regulares) es un componente esencial para el buen estado de salud. Sin embargo, una inadecuada nutrición conlleva a una

débil respuesta inmunológica, al aumento de la predisposición de enfermedades, altera el desarrollo físico-mental, y disminuye la productividad [30]. Adicional a ello, los nutrientes son las sustancias constituyentes de los alimentos que son necesarias para el metabolismo orgánico, cuya facultad es cubrir las necesidades del organismo [31].

Dentro de los nutrientes necesarios y que deben ser incluidos en la dieta se encuentran los macronutrientes, los cuales son hidratos de carbono, proteínas y grasas; los mismos que se caracterizan por generar saciedad de intensidad variable. Adicional a ello, apreciando las evidencias, parece claro que las grasas son las que presentan menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad intermedia y finalmente las proteínas tienen la mayor capacidad saciadora; Por otro lado, los micronutrientes, tales como vitaminas y minerales, conforman también los principios básicos que deben ser incluidos en una dieta [32].

Para instaurar una recomendación en el ámbito nutricional, es imprescindible considerar las funciones fisiológicas de los nutrientes del organismo, así como las características de cada persona [32]. En tanto, el metabolismo de los nutrientes consta en una serie de actividades a nivel bioquímico con la finalidad de cumplir con todos los procesos naturales del ser humano. En tal sentido, se pueden identificar dos vías del metabolismo: anabolismo, que consta en una serie de reacciones bioquímicas que ayudan a producir a partir de moléculas complejas, moléculas más simples; y el Catabolismo, se define como una serie de procesos en el cual se descompone una molécula compleja en una más sencillas [33].

En el orden de la clasificación anterior, la Excreción es otro proceso de la nutrición en el cual, el cuerpo depura lo que no pudo absorber y algunos desechos de los procesos metabólicos [33]. En consecuencia, para lograr una nutrición adecuada también existen algunas consideraciones que deberán ser admitidas, tales como: la capacidad, relacionado a la contribución apropiada de nutrimentos; diversidad, para asegurar el suministro tanto de micro como macronutrimentos; proporción, en proporción a las cantidades sugeridas, y finalmente la adaptación, que nos indican las particularidades culturales y sociales de cada persona. En tanto, la nutrición saludable ayuda a proteger al

organismo de enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y el cáncer [34]**.**

Es por ello que resulta necesario realizar una evaluación nutricional teniendo en cuenta que es la mejor manera de determinar si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas [34]. El estado nutricional es el reflejo del aporte, absorción y utilización de los nutrientes que precisa el organismo, y que puede ser causa de enfermedades si la deficiencia o exceso no se valora y diagnostica a tiempo [36].

En cuanto a las necesidades de energía que requiere una persona, el balance energético es de suma importancia y dependerá de la energía que ingiere y de la energía que se gasta para poder ser determinada. Sin embargo, el resultado de un desequilibrio entre ambos, entre ingesta y consumo de energía, ocasiona la ganancia o la pérdida de componentes del organismo, en primera instancia, grasa corporal, lo que involucra modificaciones en el peso corporal. Las necesidades de energía requeridas, corresponden conjuntamente con la ingesta dietética que permitirá sostener dicho equilibrio en un adulto sano según edad, sexo, altura, peso y niveles de actividad física, considerando su estado fisiológico [37].

Por otro lado, la evaluación del estado de nutrición es un método que ayuda a conocer el nivel o grado en que la dieta del individuo aporta los requerimientos de energía del organismo, es decir, permite saber el estado de deficiencias o excesos nutricionales. Se establece a través del uso de indicadores a nivel clínico, bioquímico, antropométrico, y dietético. La Antropometría valora el tamaño y composición del cuerpo, y la proporcionalidad entre el peso corporal y la talla [38]. Para evaluar el estado de nutrición de una persona, es necesario la Antropometría, ya que representa un reducido número de medidas somáticas [39]. Las medidas antropométricas de mayor empleo y beneficio en la evaluación nutricional, son el peso y la talla. El peso, que representa referencias de la masa corporal, y es fácil de obtener; Además de la talla, que representa el indicador más significativo para valorar el crecimiento, pero presenta menos sensibilidad que el peso referente a deficiencias en el estado de nutrición; es por ello que solo se afecta en las carencias a largo plazo, sobre todo si se da inicio en los

primeros años de vida [39]. En tal sentido, es viable correlacionar el peso y la talla para obtener unos valores que brinden confiabilidad [39]. El IMC es una medición de proporcionalidad que ayuda a establecer la adecuación del peso para la estatura. A pesar de no identificar entre el componente graso y los no grasos, es el método que más se usa para evaluar el nivel de riesgos relacionados a la obesidad. Además de ello, constituye aquel indicador comprensible para reconocer el sobrepeso y la obesidad en la población adulta [40].

Asimismo, el IMC es un indicador simple que es utilizado habitualmente para conocer el nivel de sobrepeso y obesidad en las personas. Se puede calcular al dividir el peso en kilos por la talla en metros elevada al cuadrado (kg / m^2) [41]. El IMC es un indicador nutricional que se utiliza en la mayor cantidad de estudios epidemiológicos y es reconocido y avalado por varias instituciones médicas y organizaciones de salud a nivel mundial, dado que es muy sencillo de utilizar y es capaz de expresar el nivel de adiposidad. Por otro lado, existen parámetros del IMC que representan el estado de nutrición del ser humano; los valores del IMC están entre 18,5 - 24,9 (kg/m^2) representan normalidad, los valores de IMC entre 25 - 29,9 (kg/m^2) nos indican sobrepeso y los valores de IMC que son mayores a 30 (kg/m^2) nos indican obesidad[3].

Por otro lado, el perímetro abdominal (PAB) consta en medir la circunferencia abdominal, la cual nos sirve para conocer el nivel de riesgo de alguna enfermedad crónica como cardiopatías, diabetes, gota, entre otras. Adicionalmente, la interpretación de los resultados de la medición del PAB consta en: PAB < 94 cm en hombres y < 80 cm en mujeres significa “riesgo bajo”; PAB ≥ 94 cm en hombres y ≥ 80 cm en mujeres determinan un “riesgo alto”; y PAB ≥ 102 cm en hombres y ≥ 88 cm en mujeres representan un “riesgo muy alto” [42].

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

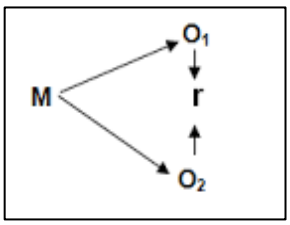
La investigación fue de carácter descriptivo–correlacional de cohorte transversal. Fue de nivel correlacional puesto que tiene como principal propósito la relación que se presenta entre dos o más variables de estudio en un momento dado. Además, fue de cohorte transversal, dado que se obtuvieron los datos en un preciso momento, donde se describieron las variables y se analizó su incidencia a la interrelación.

Esta investigación permitió describir las dos variables de estudio “Hábitos Alimentarios” y “Estado Nutricional” en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 - II.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue cuantitativa–no experimental. Cuantitativa puesto que utilizó la recolección de datos para contrastar la hipótesis en base a una medición numérica y análisis estadístico. Por otro lado, fue no experimental porque no involucró ningún tipo de intervención ni manipulación de las variables y estas solo se seleccionaron y se observaron tal como se dan en su contexto natural para que con posterioridad sean analizados [44].

Esquema:



Donde:

M = muestra

O_1 = variable 1 (Hábitos Alimentarios)

r = relación de las variables en estudio

O_2 = variable 2 (Estado Nutricional)

Tabla 1. Operacionalización de las variables

Variable independiente	**Definición conceptual**	**Definición operacional**	**Dimensiones**	**Indicadores**	**Escala de medición**	**Escala de valoración**	**Tipo variable**
Variable 1 Hábitos Alimentarios	Son el conjunto de conductas y actitudes que se adquieren a lo largo de la vida de cada individuo con relación a su alimentación	Consta de la evaluación de los Hábitos Alimentarios en las categorías de saludables y no saludables	Actividad física	Ejercicios diarios	likert	Hábitos Alimentarios Saludables (34 - 50 puntos)	Categórica Nominal
			Consumo de alimentos	Frecuencia de consumo líquidos			
				Frecuencia de consumo de azucares o procesados.			

			Calidad Alimentaria	Consumo de macronutrientes y micronutrientes		Hábitos Poco Saludables (17 - 33 puntos)	
			Higiene alimentaria	Manipulación de los alimentos		Hábitos Alimentarios no saludables (0 - 16 puntos)	

Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición Desviación Estándar (DE)	Tipo de Variable
Variable 2 Estado Nutricional	Es aquella situación de salud que presenta una persona sea adecuada o no, en un momento determinado y con relación a la ingesta y necesidades nutricionales que el organismo requiere.	Consiste en la evaluación del Estado Nutricional a través de la medición de dimensiones como: el IMC y el PAB.	Índice de masa corporal	Peso Talla	Delgadez ≤ 17 Normal 18.5 – 24.9 Sobrepeso 25 – 29.9 Obesidad I 30 – 34.9 Obesidad II 35 – 39.9 Obesidad III ≥ 40	Categórica ordinal
			Perímetro abdominal	PAB Edad	Bajo < P75 Alto ≥ P75 Muy alto ≥ P90	Categórica ordinal

3.3. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población estuvo constituida por 189 estudiantes matriculados en la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, en el semestre 2020 - II.

El tamaño de la muestra se obtuvo utilizando la siguiente fórmula para poblaciones finitas:

$$n = \frac{\mathrm{N}Z^2\ p.q}{e^2(N-1)+Z^2\ p.q}$$

Donde:

N. Tamaño de la población: 189

Z. Nivel de confianza: 0.95 = 1.96

p. Probabilidad de éxito: 0.5

q. Probabilidad de fracaso: 0.5

e. Error muestral: 0.05

$$\mathrm{N} = \frac{189*(1.96)\ (1.96)*0.5*0.5}{(0.05)(0.05)(189-1)+(1.96)(1.96)*0.5*0.5} = 123$$

La muestra estuvo conformada por 123 estudiantes matriculados en la Escuela de Nutrición semestre 2020 - II de la Universidad Nacional de Tumbes.

El tipo muestral se realizó a través del Muestreo Aleatorio Simple, en el cual todos los sujetos tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados para el estudio [33]

3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN

3.4.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética matriculados en el Semestre Académico 2020-II.
- Estudiantes que cuenten con acceso a internet para poder realizar el cuestionario.
- Estudiantes que se encuentren con buen estado de salud.
- Estudiantes que no presentes familiares cercanos con problema de salud debido a la emergencia sanitaria.
- Estudiantes que acepten voluntariamente formar parte del estudio.

3.4.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética con discapacidad física que dificulten realizar la medición de las medidas antropométricas
- Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética con alguna enfermedad debido a la emergencia sanitaria.
- Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética no matriculados en el semestre 2020 – II.
- Estudiantes que no acepten voluntariamente formar parte del estudio.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. TÉCNICAS

Las técnicas que se emplearon para la valoración de las variables hábitos alimentarios y estado nutricional fueron la encuesta y la toma de medidas antropométricas, los cuales fueron aplicados a los estudiantes.

3.5.2. INSTRUMENTOS

En la presente investigación, se utilizaron los instrumentos citados a continuación:

El instrumento 1 que se empleó para valorar los hábitos alimentarios, constó en un cuestionario denominado “Cuestionario de Hábitos Alimentarios”, elaborado por las investigadoras Tinedo N y Villegas D, utilizando la escala de Likert como método de medición (ver anexo 3). En primera instancia, el cuestionario empezó con una breve introducción, además de 25 interrogantes que fueron valoradas a través de tres alternativas: siempre (2 puntos), algunas veces (1 punto) y nunca (0 puntos) en el caso de ser saludables. Asimismo, para para la obtención de los hábitos alimentarios no saludables se evaluó con un puntaje de 0 a 16 puntos, para hábitos poco saludables de 17 a 33 puntos y para hábitos saludables con el puntaje entre 34 a 50 puntos (ver anexo 5) [22].

El instrumento 2, para la valoración del estado nutricional de los jóvenes, constó en la recolección de información a través de una ficha denominada “recolección de datos antropométricos”, donde se registraron los datos generales del estudiante tales como nombres, apellidos, fecha de nacimiento, edad y sexo; Así como también la recolección de los datos de medición antropométrica como el peso, talla, índice de masa corporal y perímetro abdominal de cada estudiante que forma parte del estudio, permitiendo determinar el estado nutricional (ver anexo 4). Para obtener los datos antropométricos se utilizó un tallímetro, una balanza y una cinta métrica estandarizada y validada por el MINSA y el CENAN [42].

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Para la recolección de los datos, se llevaron a cabo los siguientes pasos:

Se inició el estudio presentando una solicitud a la dirección de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes para la autorización de la investigación que se realizó, ya que la población objetivo fue la Escuela mencionada. Una vez aceptado, Se cursó un documento a la oficina de Coordinación y Desarrollo Académico para que la aplicación de la encuesta sea vía plataforma modle donde cada uno de los estudiantes tuvo acceso para el respectivo llenado, el cual fue de carácter anónimo. Por otro lado, para la medición de los datos antropométricos, se llamó previamente para que se nos indique en qué horario se podía realizar la visita domiciliaria con el fin de llegar

al estudiante de manera adecuada, empleando el equipo de protección personal necesario como es el protector facial, mascarilla y previa desinfección de los equipos a utilizar, después de ello se procedió a tomar las medidas antropométricas como el peso, talla y perímetro abdominal de cada uno de los estudiantes, haciendo cumplimiento y uso correcto de las medidas sanitarias para evitar la propagación de la Covid-19.

Finalmente, el proceso de información se ingresó en una base de datos en Microsoft Excel, donde los cuestionarios se procedieron a evaluar con el puntaje y calificar los resultados en hábitos saludables, poco saludables y no saludables; y con los datos de las medidas antropométricas se procedió a diagnosticar el estado de nutrición de cada participante utilizando las tablas de valoración nutricional en adultos según la OMS.

IV. RESULTADOS

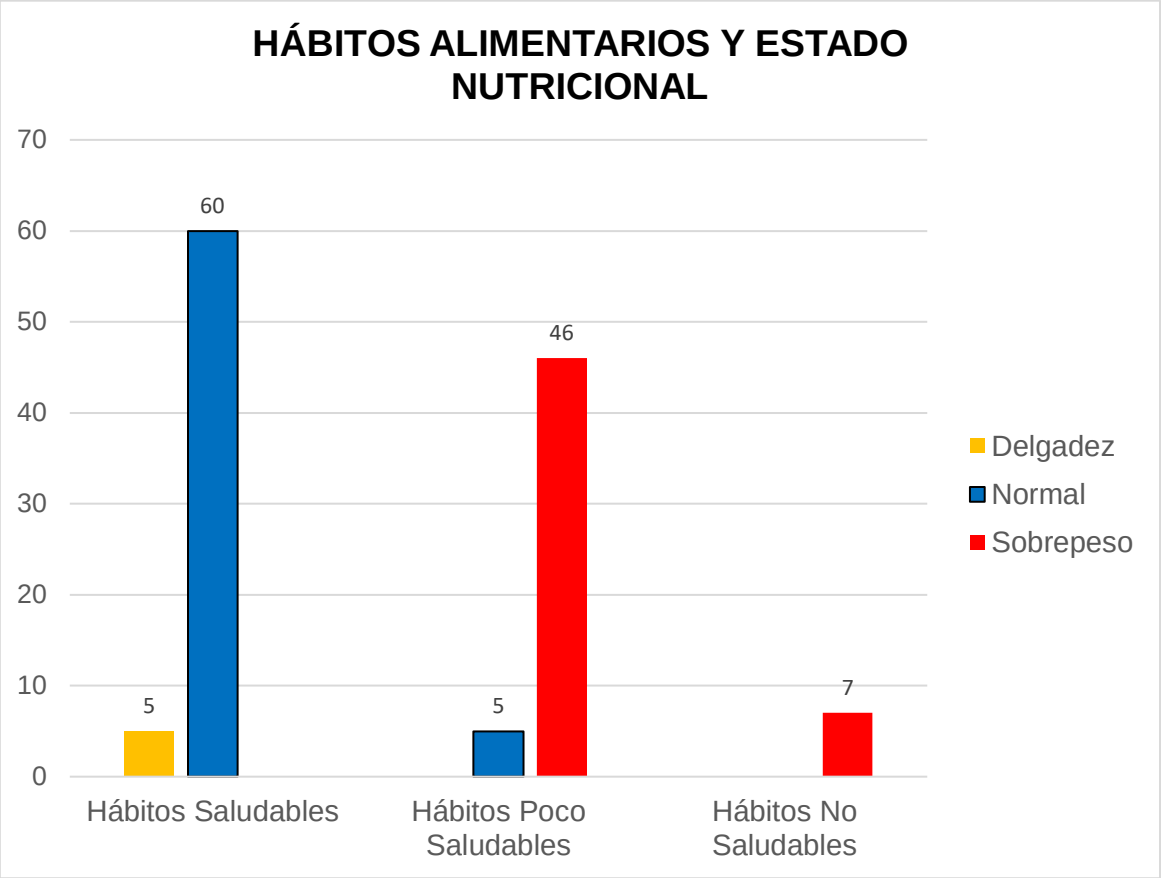
Tabla 2. Relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II.

Hábitos	Estado Nutricional			
	Delgadez	**Normal**	**Sobrepeso**	**Total**
Hábitos Saludables	5 4,1%	60 48,8%	0 0,0%	65 52,8%
Hábitos Poco Saludables	0 0,0%	5 4,1%	46 37,4%	51 41,5%
Hábitos No Saludables	0 0,0%	0 0,0%	7 5,7%	7 5,7%
TOTAL	5 4,1%	65 52,8%	53 43,1%	123 100,0%

Fuente: Diagnóstico de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II.

En la tabla 2 se puede observar la relación entre la variable Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional, donde se muestra que los estudiantes con hábitos saludables tenían un estado nutricional normal en un 48.8%, seguido de delgadez con un 4.1%; en tanto, los estudiantes con hábitos poco saludables presentan sobrepeso en un 37.4%, seguido de un estado nutricional normal en un 4.1%; finalmente, los estudiantes con hábitos no saludables, presentan sobrepeso en un 5.7%. Mediante un análisis estadístico, se obtuvo un $P>0.05$; Por lo tanto, se concluye que no existe relación significativa entre variables.

Gráfico 1. Relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II.



Fuente: Tabla 2.

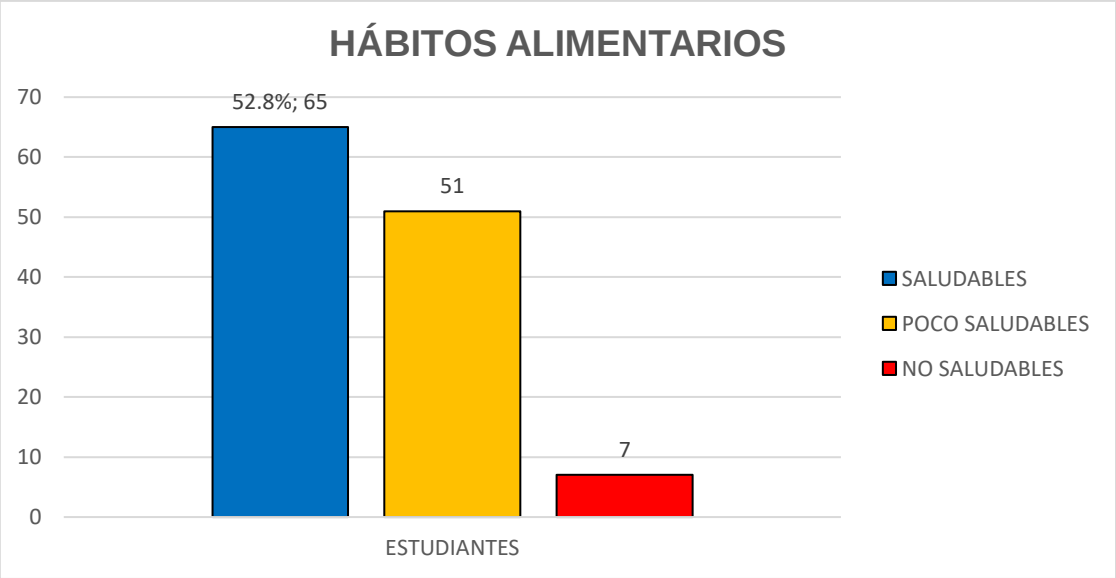
Tabla 3. Hábitos Alimentarios de los Estudiantes.

HÁBITOS ALIMENTARIOS	ESTUDIANTES	%
Saludables	65	52.8
Poco saludables	51	41.5
No saludables	7	5.7
TOTAL	123	100.0

Fuente: Diagnóstico de la evaluación de los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II.

En la tabla 4 se puede observar que respecto a los hábitos alimentarios, el 52.8% de los estudiantes tiene hábitos saludables, seguido de 41.5% de hábitos poco saludables y 5.7% de hábitos no saludables.

Gráfico 2. Hábitos Alimentarios de los Estudiantes.



Fuente: Tabla 4.

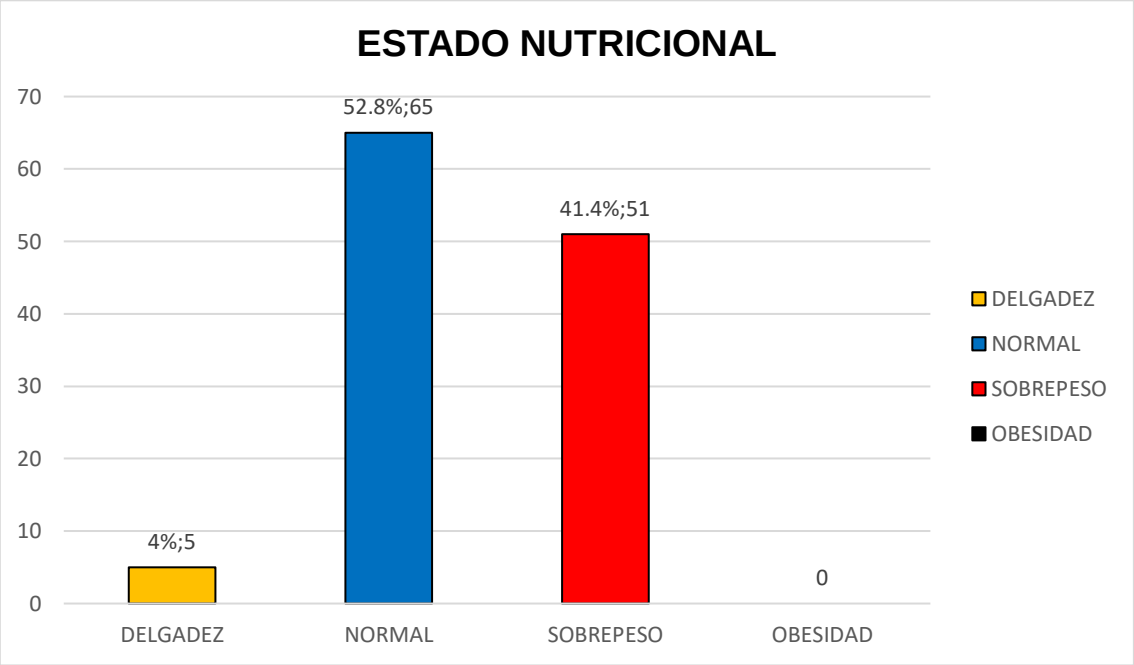
Tabla 4. Estado Nutricional de los estudiantes.

ESTADO NUTRICIONAL	ESTUDIANTES	%
Delgadez	5	4.1
Normal	65	52.8
Sobrepeso	53	43.1
Obesidad	0	0
TOTAL	123	100.0

Fuente: Diagnóstico de la evaluación del Estado Nutricional de Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

En la tabla 3 se puede observar el estado nutricional de los estudiantes, donde el estado nutricional normal predomina en un 52.8%, seguido del sobrepeso con un 43.1%, por último, delgadez en un 4.1%.

Gráfico 3. Estado Nutricional de los Estudiantes.



Fuente: Tabla 4.

Tabla 5. Prueba de Chi cuadrado de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional.

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO	**Valor**	**df**	**Significación asintótica (bilateral)**
Chi-cuadrado de Pearson	104.728[a]	4	.000
Razón de verosimilitud	136.210	4	.000
Asociación lineal por lineal	83.464	1	.000
N de casos válidos	123		
a. 5 casillas (55.6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .28.			

Con un nivel de significancia del 5% y con grados de libertad de 4 según la tabla de valores de chi cuadrado, tenemos un valor límite de 9.487, y según el análisis realizado se encontró un valor chi cuadrado de 104.728, lo que indica que no existe correlación positiva y muy significativa porque está por encima del límite. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula.

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación, los hábitos alimentarios son considerados como parte del estilo de vida de las personas, los cuales son producto de las costumbres, creencias y tradiciones del día a día. Sumado a ello, el estado nutricional, refleja en qué medida la alimentación influye en el estado de salud independientemente de las respuestas biológicas de cada organismo. En tal sentido, y teniendo en cuenta los resultados encontrados, el estudio nos permitirá recomendar acciones promocionales en salud y acciones preventivas para disminuir la incidencia de problemas asociados a inadecuados hábitos de alimentación y de tal manera, prevenir enfermedades producto de un estado de nutrición poco saludable.

Por otro lado, luego de realizar un análisis crítico de los resultados de la investigación respecto a los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II, se ha llegado a lo siguiente:

De acuerdo a los datos obtenidos sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de nutrición de los estudiantes, se observa que los que presentaban hábitos saludables tenían un estado nutricional normal en un 48.8%, seguido de delgadez en un 4.1%; mientras que los estudiantes con hábitos poco saludables presentan sobrepeso en un 37.4%, seguido de un estado de nutrición normal en un 4.1%; por último, los estudiantes con hábitos no saludables, presentan sobrepeso en un 5.7%. Asimismo, se pudo determinar mediante la prueba Chi cuadrado, que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio.

En la tabla 2 en los resultados obtenidos en la presente investigación, respecto a la relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los Estudiantes, se puede observar que el 52.8% presentó hábitos saludables de los cuales el 4.1% presentó delgadez, el 48.8% presentaron un Estado Nutricional normal. Por otra parte, el 41.5% presentaron hábitos poco saludables, de los cuales el 4.1% presentó un Estado Nutricional normal y un 37.4% presentó sobrepeso. Finalmente, un 5.7% de los estudiantes presentó hábitos no

saludables y Sobrepeso. Los resultados obtenidos en la presente investigación demuestran una diferencia con los obtenidos por Córdova R, donde los estudiantes tuvieron mayor proporción de hábitos alimentarios no saludables, además de que el 5% de los estudiantes presentaron Obesidad [21].

En la tabla 3, respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes, se obtuvo que un 5.7% de los estudiantes presentó hábitos no saludables. Sin embargo, en la investigación de Alvarado M y barros A, concluyeron que un 87% presentó hábitos alimentarios inadecuados [11]. Por otro lado, en el estudio realizado por Paredes M, obtuvo como resultado que el 73.3% de la población evaluada presentaron hábitos alimentarios inadecuados [15].

De tal manera, se puede apreciar que los resultados del presente estudio en comparación de los otros dos propuestos, presentan una realidad completamente distinta, puesto que los estudiantes evaluados en el presente estudio presentan hábitos inadecuados en menor proporción.

En la tabla 4 se puede observar que, de los 123 estudiantes evaluados, el 52.8% de los estudiantes que presentaba un Estado Nutricional normal. De igual forma, en la investigación realizada por Zaquinaula I, quien concluye que más de la mitad de los estudiantes presentó un estado nutricional normal [9]. Por otro lado, en el trabajo de investigación de Benítez J, también concluye que más de la mitad de los jóvenes presentaron un Estado Nutricional Normal [10].

Asimismo, podemos referir que los estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes presentan un porcentaje con similitud, respecto a un estado nutricional normal en comparación a estudiantes universitarios de otros centros superiores de estudios, deduciendo que, existen buenos hábitos y cuidados en cuanto a una alimentación sana y equilibrada el cual se ve reflejado en un estado nutricional saludable.

Por consiguiente, es importante recalcar que el estado nutricional es el resultado del balance entre la ingesta y el requerimiento de nutrientes de cada individuo, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas y su estado de salud. Por lo tanto, es de suma importancia seguir orientando a los estudiantes sobre los

beneficios de mantener un estado nutricional saludable, para evitar en un futuro complicaciones en su salud.

Asimismo, cabe destacar que luego del análisis realizado respecto al estado nutricional y los hábitos de los estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes se ha podido determinar que los hábitos alimentarios no se muestran como un factor determinante que influyan en el estado nutricional de los estudiantes. De tal manera, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación. Cabe mencionar que encontrar hábitos alimentarios inadecuados en estudiantes de nutrición reflejan una imagen poco adecuada, teniendo en cuenta que son conocimientos y actitudes las que deberán ser impartidas a la población.

Finalmente, se puede evidenciar en la tabla 5 respecto a la prueba de Chi cuadrado, que el valor de correlación entre hábitos alimentarios y el estado de nutrición refleja que no existe relación entre ambas variables de estudio.

VI. CONCLUSIONES

- Se pudo determinar que no existe relación estadísticamente significativa respecto a los hábitos de alimentación y el estado de nutrición de los estudiantes.

- Se pudo identificar que los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes fue del 52.8% como saludables, 41.5% como poco saludables y 5.7% como no saludables.

- En cuanto al estado nutricional que presentaron los estudiantes, se obtuvo que el 52.8% tenía un estado de nutrición normal, 43.1% presentó sobrepeso y el 4.1% presentó delgadez.

- Finalmente, a través del análisis estadístico realizado de Chi cuadrado, se obtuvo como resultado que no existe correlación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes.

VII. RECOMENDACIONES

- La información obtenida, fruto de la investigación utilizada como base para futuros investigadores en el campo de la salud, que participen en la formulación de proyectos, programas o talleres de educación nutricional, encaminados a la enseñanza de los correctos hábitos alimentarios, y a su vez, la corrección de las malas prácticas de alimentación, haciendo énfasis en su importancia.

- Se recomienda a las autoridades de la Universidad Nacional de Tumbes, fomentar una mayor investigación con relación al estado de nutrición con fines de mejorar prácticas y comportamientos saludables, de tal manera que se pueda contribuir a mejorar la calidad de vida de los que formamos parte del mencionado centro superior de estudios.

- Se recomienda a los establecimientos de salud que, a través de las estrategias educativas como charlas educativas, sesiones demostrativas, seminarios, se pueda permitir llegar a la población que aún presenta inadecuados hábitos de alimentación.

- Asimismo, se recomienda poner en práctica las Guías Alimentarias para la Población Peruana a través de sesiones educativas y demostrativas, puesto que promoverá una cultura de alimentación saludable teniendo en cuenta costumbres, culturas y religión de la población.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cares M, Salgado R, Solar I. Conducta alimentaria y Estado Nutricional en estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción en septiembre del 2017 [Internet]. [Concepción]: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2017 [citado 07 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1297/Mar%C3%ADa%20Francisca%20Cares%20Gangas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Huaracha V, Katherine D. Hábitos alimentarios en los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas - San Juan de Lurigancho, 2018. [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad César Vallejo; 2019. [citado 07 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34940

3. Díaz Cevallos AC, Arguello Pazmiño SM, Fernández Concepción RR. Evaluación nutricional mediante la aplicación de cineantropometría. Rev Cuba Investig Bioméd. junio de 2017;36(2):95-101. [Citado 08 julio 2020]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200008

4. Chávez V, E J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev Peru Ginecol Obstet. octubre de 2017;63(4):593-8. [Citado 08 julio 2020]; Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012

5. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. Lima: INS; 2019. [Citado 08 de julio 2020]; Disponible en: https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso

6. OMS | Actividad Física [internet]. WHO. World Health Organization; [Citado 08 julio 2020]; Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity

7. OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 09 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

8. Alimentación sana [Internet]. [Citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

9. Zaquinaula I. Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de Bachillerato del Colegio Pío Jaramillo Alvarado de Loja. 2018 [citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: https://dspace.unl.edu.ec//handle/123456789/20619

10. Benítez J. Hábitos Alimenticios de Jóvenes Universitarios y el Acceso a los alimentos en la UAEM [Internet]. Universidad Autónoma del Estado de México; 2017 [citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68726/Tesis%20Judith%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Alvarado M, Barros A. Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional de los Estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza, 2016 [Internet]. [Ecuador]: Universidad de Cuenca; 2017 [citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf

12. Vargas ME, Becerra F. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional De Colombia; 2015 [citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/65664

13. Arévalo M. Estado nutricional y su relación con actividad física y hábitos alimenticios en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Loja. 2015 [citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: https://dspace.unl.edu.ec//handle/123456789/11493

14. Gantu G. Hábitos alimentarios y Estado nutricional según índice de masa corporal en personal policial de la Comisaría Villa los Reyes, Ventanilla, Callao – 2019. Universidad Nacional Federico Villarreal [Internet]. 2019 [citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38267

15. Paredes M. Valoración de hábitos alimentarios y estado nutricional en internos de medicina del hospital de apoyo Santa Rosa – Piura, 2018. Univ César Vallejo [Internet]. 2018 [citado 09 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26098

16. Ponche C. Estado nutricional relacionado a la autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimentarios en jóvenes de 18 a 25 años que asisten a una iglesia cristiana, San Isidro 2017. Universidad Nacional Federico Villarreal [Internet]. 2018 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1844

17. Palacios A. Relación de los hábitos alimentarios y la dispepsia funcional en estudiantes de nutrición de la UNFV, 2017. Universidad Nacional Federico Villarreal [Internet]. 2018 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1842

18. Yupanqui E. Determinación de los hábitos, conocimientos y preferencias alimentarias de los Alumnos de la Universidad Nacional de Trujillo sede desconcentrada de Huamachuco matriculados en el año 2016-I. Univ Nac Trujillo [Internet]. 2017 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/10097

19. Arteaga E. Impacto de la comida chatarra en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional de Trujillo, Enero – Marzo 2015. Univ Nac Trujillo [Internet]. 2015 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/8762

20. Zapata A. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los niños del programa nacional Cuna Más “Señor de la Buena Esperanza”, El Milagro, Tumbes, 2020. Univ Nac Tumbes [Internet]. 2020 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1806

21. Córdova R. Relación entre hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019. Univ Nac Tumbes [Internet]. 2019 [citado 10 de julio del 2020]; Disponible en: http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1804

22. Tinedo N; Villegas D. Relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes del 3er año del nivel secundario de la Institución Educativa Perú Canadá Tumbes, 2019. [Tumbes, Perú]: Univ Nac de Tumbes; 2019 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/762

23. Olivos L; Saldarriaga J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en los adolescentes del 2° año de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”, Tumbes, 2019. [Tumbes, Perú]: Univ Nac de Tumbes; 2019 [citado 10 de julio del 2020]; Disponible en: http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1807

24. Carbajal Á. Manual de nutrición y dietética, Universidad Complutense de Madrid, España; 2013 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf

25. Huaracha V, Katherine D. Hábitos alimentarios en los escolares de la Institución Educativa José María Arguedas - San Juan de Lurigancho, 2018. Repos Inst - UCV [Internet]. 2019 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34940

26. Altamirano M, Carranza W. Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los Colegios Secundarios. Chuyabamba y Chota, 2013 [Internet]. [Chota]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/691/T%20641.3%20A465%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Giraldo A, Mirella K. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños del nivel primaria, Institución Educativa Particular Ricardo Palma, Independencia, 2018. Univ César Vallejo [Internet]. 2018 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17334

28. Asociación argentina de dietistas y nutricionistas dietistas [internet]. Hidratación Saludable. AADYND; 2016. [citado 10 de julio de 2020]. Disponible en: http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--hidratación saludable-- diciembre-2016.pdf

29. Kathleen L. Krause Dietoterapia. 13 ed. Barcelona, España; 2013.

30. OMS | Nutrición [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://www.who.int/topics/nutrition/es/

31. Pérez A, Bencomo M. Hábitos alimenticios de los Estudiantes Universitarios [Internet]. [Bárbula]: Universidad de Carabobo; 2015 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3

32. Callisaya LM. Hábitos Alimentarios de Riesgo Nutricional en Estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la Ciudad de la Paz. [La Paz, Bolivia]: Universidad Mayor de San Andrés; 2019 [citado 10 de julio de 2020]; Disponible en: https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence

33. Carranzo J, Gallardo C, López D, Valdés M. Seguridad alimentaria para todos: conceptos y reflexiones. Madrid: visión libros; 2012 [citado 10 de julio de 2020].

34. Chuquicaja S, Liliana O. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adultos mayores Centro de Salud Zarate, 2017. Univ César Vallejo [Internet]. 2017 [citado 13 de julio de 2020]; Disponible en: http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/1225637

35. Evaluación Nutricional [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. [Citado 13 de julio de 2020]; Disponible en: http://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/

36. Santiago J. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias y su relación con el estado nutricional según indicadores antropométricos en los miembros jóvenes y adultos de la Iglesia Adventista Del Séptimo Día "El Inti" Ñaña, 2016. Universidad Perú Unión [Internet]. 2017 [citado 12 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/939

37. Cervera F. Hábitos Alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Casilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez [Internet]. [España]: Universidad de Castilla - La Mancha; 2014 [citado 12 de julio de 2020]; Disponible en: https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1

38. Chuquipoma J. Relación entre los conocimientos previos en nutrición y el Estado Nutricional en bomberos de la compañía «salvadora lima nº 10», 2018 [Internet]. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019 [citado 12 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2937/UNFV_CHUQUIPOMA_%c3%91IQUEN_JANNET_ANGELITA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

39. Campos L, Egoavil S. Estado Nutricional y su relación con la Diabetes Mellitus Tipo I en los adolescentes de la Institución Educativa Ivonis Mazzarolo N° 65112, Pucallpa 2018 [Internet]. [Pucallpa, Perú]: Universidad Nacional de Ucayali; 2018 [citado 14 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4091/000003814T_ENFERMERIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

40. Carrión C, Zavala I. El Estado Nutricional asociado a los Hábitos Alimentarios y el nivel de actividad física de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el período 2016 - II [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2018 [citado 14 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

41. Alimentación sana [Internet]. [Citado 13 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

42. Ministerio de salud. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. MINSA. . [Monografía en internet]. Lima: MINSA; 2012. [Citado 08 octubre 2019]. Disponible en:https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/225/CENAN0067.pdf?sequence=1&isAllowed=y

43. Realpe F. Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé en el periodo julio – noviembre Quito – Ecuador, 2014. [Quito, Ecuador]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2014 [citado 15 de julio de 2020]; Disponible en: http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7520

44. Hernández R; Fernández C; Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. 5 ª. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2016. 656 p. [citado 15 de julio de 2020]; Disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

ANEXO 01

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

Fecha: …….

Mg. José Silva Rodríguez

Director de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes.

Estimado Mg.

Reciba usted un cordial saludo y el sincero deseo que usted tenga mucho éxito en la delicada responsabilidad que viene desempeñando.

Como es de su conocimiento el Bachiller: **Grabiel Octavio Ocampos Guerrero**, con el código de matrícula 150508151, presentará el proyecto de investigación titulado, “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 - II” en la institución que usted dirige.

Para lo cual solicito autorización para la recolección de los datos de los hábitos alimentarios y de las medidas antropométricas de los estudiantes.

Seguros de contar con su gentil ayuda en la preparación profesional de nuestro estudiante, hago propia la oportunidad para hacer llegar nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente.

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buen día, joven. Se está realizando un estudio titulado “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, semestre 2020 -. II”

Le invitamos a participar del estudio que tiene como objetivo determinar la relación entre las Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición

Usted, tendrá los siguientes derechos:

- Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Tiene el derecho a participar si así lo desea, denegarse a participar o de terminar su participación en cualquier momento.
- Confidencialidad: La confidencialidad de su participación en este programa está asegurada.

Por el presente yo……..…… identificado con DNI N° …… acepto participar del estudio y voluntariamente ser evaluado.

……..

Firma y Fecha

ANEXO 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

Instrumento Nº 1:

Instrucciones: Estimado alumno, en la siguiente encuesta, lea cada premisa y marque con una "X" la alternativa que crea conveniente.

I.- DATOS PERSONALES

Nombres y apellidos: ……..

Edad (años) ☐ Sexo F: ☐ M: ☐

II. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Nº Indicador:	ÍTEMS Actividad Física durante la alimentación	RESPUESTAS		
		Siempre	**Algunas veces**	**Nunca**
1	Realiza actividad física con frecuencia			
2	Cuando realiza actividad física de rehidrata			
3	Realiza actividad física después de consumir una cantidad elevada en calorías			
Indicador: Frecuencia de consumo de alimento y líquidos		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
4	Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.			
5	Consume con frecuencia 4 a 8 vasos con agua/día.			
Indicador: Consumo de macro y micronutrientes semanal		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
6	Consume con frecuencia Cereales (arroz, quinua, trigo, etc.)			
7	Consume con frecuencia legumbres (lentejas, garbanzos, arveja, habas, etc.)			

8	Consume con frecuencia tubérculos (papa, yuca, camote, etc.)			
9	Consume con frecuencia pescado (bonito, caballa, jurel, suco, blanco, etc.)			
10	Consume con frecuencia carnes rojas (carne de cerdo, res, etc.)			
11	Consume con frecuencia carnes blancas (pavo, pollo, gallina, etc.)			
12	Consume con frecuencia vísceras (hígado, bazo, bofe, sangrecita, mollejitas, etc.)			
13	Consume con frecuencia verduras en ensaladas.			
14	Consume usted 2 a 3 veces al día frutas.			
15	Consume lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc.)			
16	La ración de comida que consume satisface su apetito.			
Indicador: Higiene de alimentos y personal		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
17	Lava alimentos antes de prepararlos.			
18	Desinfecta usted las frutas y verduras con cloro.			
19	Te lavas las manos antes de manipular o consumir los alimentos.			
20	Conservas los alimentos en lugares limpios y refrigerados.			
21	Lavo con agua y cloro los cubiertos utilizados para la ingesta de alimentos			
Indicador: consumo de alimentos con alto contenido de grasa		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
22	Consume con frecuencia alimentos industrializados o snack (chizitos, chistriz, chocolates, etc.)			
23	Consume con frecuencia comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, papas fritas, etc.)			
Indicador: Frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados.		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**

24	Consume con frecuencia bebidas industrializadas (gaseosas, Frugos, refrescos, Cifrut, etc.)			
25	Consume con frecuencia golosinas (dulces, galletas, caramelos, etc.)			

Fuente: Villegas D, Tinedo N. 2019.

ANEXO 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición y Dietética

Instrumento Nº 2:

FORMATO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ANTROPOMÉTRICA PARA VALORAR EL ESTADO NUTRICIONAL

I.- DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres: ……

Fecha de Nacimiento: ……...

Edad: …….. años Sexo: ……..

II.- MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA:

Nº	INDICADORES	INFORMACIÓN DETALLADA
1	Peso (kg)	
2	Talla (cm)	
3	IMC (kg/mt^2)	
4	PAB (cm)	

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 5

Tabla de calificación de puntajes asignados a los ítems del cuestionario para "Hábitos alimentarios" en Estudiantes del VI Ciclo de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2020.

Nº	ÍTEMS	RESPUESTAS		
Indicador: Actividad Física durante la alimentación		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
1	Realiza actividad física con frecuencia	2	1	0
2	Cuando realiza actividad física de rehidrata	2	1	0
3	Realiza actividad física después de consumir una cantidad elevada en calorías	2	1	0
Indicador: Frecuencia de consumo de alimento y líquidos		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
4	Consume con frecuencia de 3 a 5 comidas al día.	2	1	0
5	Consume con frecuencia 4 a 8 vasos con agua/día.	2	1	0
Indicador: Consumo de macro y micronutrientes semanal		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
6	Consume con frecuencia Cereales (arroz, quinua, trigo, etc.)	2	1	0
7	Consume con frecuencia legumbres (lentejas, garbanzos, alverja, habas, etc.)	2	1	0
8	Consume con frecuencia tubérculos (papa, yuca, camote, etc)	2	1	0
9	Consume con frecuencia pescado (bonito, caballa, jurel, suco, blanco, etc.)	2	1	0
10	Consume con frecuencia carnes rojas (carne de cerdo, res, etc.)	2	1	0
11	Consume con frecuencia carnes blancas (pavo, pollo, gallina, etc.)	2	1	0
12	Consume con frecuencia vísceras (hígado, bazo, bofe, sangrecita, mollejitas, etc.)	2	1	0
13	Consume con frecuencia verduras en ensaladas.	2	1	0
14	Consume usted 2 a 3 veces al día frutas.	2	1	0

15	Consume lácteos y derivados (leche, yogurt, queso, etc.)	2	1	0
16	La ración de comida que consume satisface su apetito.	2	1	0
Indicador: Higiene de alimentos y personal		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
17	Lava alimentos antes de prepararlos.	2	1	0
18	Desinfecta usted las frutas y verduras con cloro.	2	1	0
19	Te lavas las manos antes de manipular o consumir los alimentos.	2	1	0
20	Conservas los alimentos en lugares limpios y refrigerados.	2	1	0
21	Lavo con agua y cloro los cubiertos utilizados para la ingesta de alimentos	2	1	0
Indicador: consumo de alimentos con alto contenido de grasa		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
22	Consume con frecuencia alimentos industrializados o snack (chizitos, chistriz, chocolates, etc.)	0	1	2
23	Consume con frecuencia comidas rápidas (hamburguesas, pollo frito, papas fritas, etc.)	0	1	2
Indicador: Frecuencia de consumo de alimentos azucarados o alimentos procesados.		**Siempre**	**Algunas veces**	**Nunca**
24	Consume con frecuencia bebidas industrializadas (gaseosas, frugos, refrescos, cifrut, etc.)	0	1	2
25	Consume con frecuencia golosinas (dulces, galletas, caramelos, etc.)	0	1	2

Fuente: Villegas D, Tinedo N. 2019.

HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Dimensiones	**:**	**PUNTAJE**
1. Saludables	:	34 – 50 puntos
2. Poco saludables	:	17 – 33 puntos
3. No saludables	:	0 – 16 puntos

ANEXO 6

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

Nº	Dimensiones	Calificación	Puntaje (Desviación Estándar DE)
1	IMC	Delgadez	≤ 17
		Normal	18.5 – 24.9
		Sobrepeso	25 – 29.9
		Obesidad I	30 – 34.9
		Obesidad II	35 – 39.9
		Obesidad III	≥ 40
2	PAB	Bajo	< P75
		Alto	≥ P75
		Muy alto	≥ P90

ANEXO 7

Tabla para la valoración nutricional según Índice de Masa Corporal para Adultos

	CLASIFICACIÓN							
	PESOS (kg)							
	Delgadez			Normal	Sobrepeso	Obesidad		
IMC / Talla (m)	III <16	II ≥16	I ≥17	≥18,5	≥25	I ≥30	II ≥35	III ≥40
1,35		29,1	30,9	33,7	45,5	54,6	63,7	72,9
1,36		29,5	31,4	34,2	46,2	55,4	64,7	73,9
1,37		30,0	31,9	34,7	46,9	56,3	65,6	75,0
1,38		30,4	32,3	35,2	47,6	57,1	66,6	76,1
1,39		30,9	32,8	35,7	48,3	57,9	67,6	77,2
1,40		31,3	33,3	36,2	49,0	58,8	68,6	78,4
1,41		31,8	33,7	36,7	49,7	59,6	69,5	79,5
1,42		32,2	34,2	37,3	50,4	60,4	70,5	80,6
1,43		32,7	34,7	37,8	51,1	61,3	71,5	81,7
1,44		33,1	35,2	38,3	51,8	62,2	72,5	82,9
1,45		33,6	35,7	38,8	52,5	63,0	73,5	84,1
1,46		34,1	36,2	39,4	53,2	63,9	74,6	85,2
1,47		34,5	36,7	39,9	54,0	64,8	75,6	86,4
1,48		35,0	37,2	40,5	54,7	65,7	76,6	87,6
1,49		35,5	37,7	41,0	55,5	66,6	77,7	88,8
1,50		36,0	38,2	41,6	56,2	67,5	78,7	90,0
1,51		36,4	38,7	42,1	57,0	68,4	79,8	91,2
1,52		36,9	39,2	42,7	57,7	69,3	80,8	92,4
1,53		37,4	39,7	43,3	58,5	70,2	81,9	93,6
1,54		37,9	40,3	43,8	59,2	71,1	83,0	94,8
1,55		38,4	40,8	44,4	60,0	72,0	84,0	96,1
1,56		38,9	41,3	45,0	60,8	73,0	85,1	97,3
1,57		39,4	41,9	45,6	61,6	73,9	86,2	98,5
1,58		39,9	42,4	46,1	62,4	74,8	87,3	99,8
1,59		40,4	42,9	46,7	63,2	75,8	88,4	101,1
1,60		40,9	43,5	47,3	64,0	76,8	89,6	102,4
1,61		41,4	44,0	47,9	64,8	77,7	90,7	103,6
1,62		41,9	44,6	48,5	65,6	78,7	91,8	104,9
1,63		42,5	45,1	49,1	66,4	79,7	92,9	106,2
1,64		43,0	45,7	49,7	67,2	80,6	94,1	107,5
1,65		43,5	46,2	50,3	68,0	81,6	95,2	108,9
1,66		44,0	46,8	50,9	68,8	82,6	96,4	110,2
1,67		44,6	47,4	51,5	69,7	83,6	97,6	111,5
1,68		45,1	47,9	52,2	70,5	84,6	98,7	112,8
1,69		45,6	48,5	52,8	71,4	85,6	99,9	114,2
1,70		46,2	49,1	53,4	72,2	86,7	101,1	115,6
1,71		46,7	49,7	54,0	73,1	87,7	102,3	116,9
1,72		47,3	50,2	54,7	73,9	88,7	103,5	118,3
1,73		47,8	50,8	55,3	74,8	89,7	104,7	119,7
1,74		48,4	51,4	56,0	75,6	90,8	105,9	121,1
1,75		49,0	52,0	56,6	76,5	91,8	107,1	122,5
1,76		49,5	52,6	57,3	77,4	92,9	108,4	123,9
1,77		50,1	53,2	57,9	78,3	93,9	109,6	125,3
1,78		50,6	53,8	58,6	79,2	95,0	110,8	126,7
1,79		51,2	54,4	59,2	80,1	96,1	112,1	128,1
1,80		51,8	55,0	59,9	81,0	97,2	113,4	129,6
1,81		52,4	55,6	60,6	81,9	98,2	114,6	131,0
1,82		52,9	56,3	61,2	82,8	99,3	115,9	132,4
1,83		53,5	56,9	61,9	83,7	100,4	117,2	133,9
1,84		54,1	57,5	62,6	84,6	101,5	118,4	135,4
1,85		54,7	58,1	63,3	85,5	102,6	119,7	136,9
1,86		55,3	58,8	64,0	86,4	103,7	121,0	138,3
1,87		55,9	59,4	64,6	87,4	104,9	122,3	139,8
1,88		56,5	60,0	65,3	88,3	106,0	123,7	141,3
1,89		57,1	60,7	66,0	89,3	107,1	125,0	142,8
1,90		57,7	61,3	66,7	90,2	108,3	126,3	144,4
1,91		58,3	62,0	67,4	91,2	109,4	127,6	145,9
1,92		58,9	62,6	68,1	92,1	110,5	129,0	147,4
1,93		59,5	63,3	68,9	93,1	111,7	130,3	148,9
1,94		60,2	63,9	69,6	94,0	112,9	131,7	150,5
1,95		60,8	64,6	70,3	95,0	114,0	133,0	152,1
1,96		61,4	65,3	71,0	96,0	115,2	134,4	153,6
1,97		62,0	65,9	71,7	97,0	116,4	135,8	155,2
1,98		62,7	66,6	72,5	98,0	117,6	137,2	156,8

Fuente:

WHO, 2000. Obesity: Preventing and managing the global epidemic, Report of a WHO Consultation, (WHO Technical Report Series Nº 894).

OMS, 1995, El Estado Físico. Uso e Interpretación de la Antropometría, Comité de Expertos de la OMS, Ginebra. (Serie de informes técnicos 854)

ANEXO 8

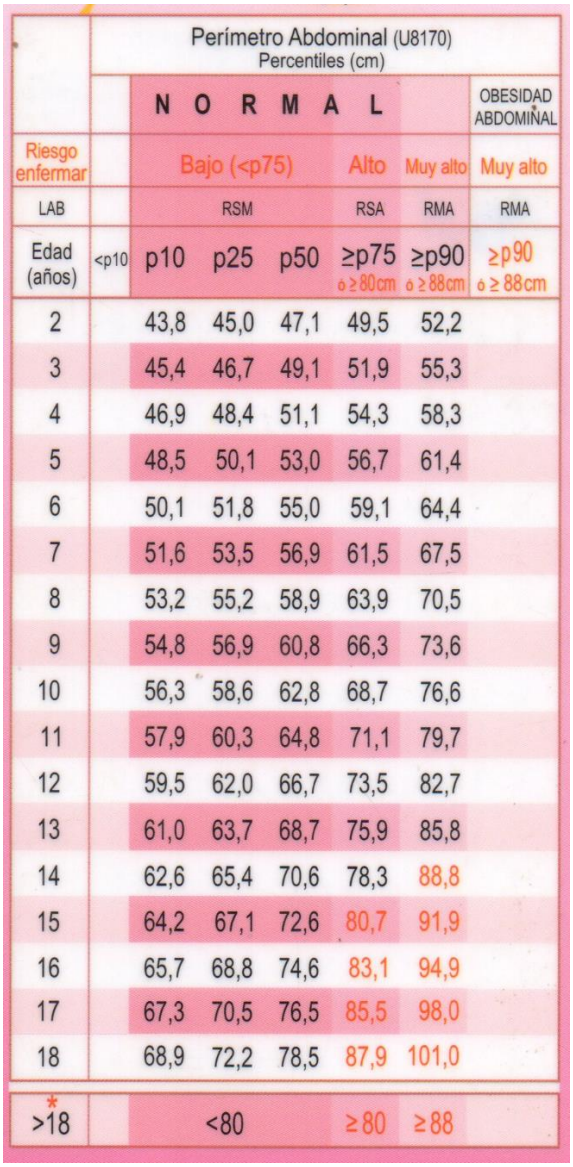
Clasificación de riesgo de enfermar según sexo, edad y perímetro abdominal

	Perímetro Abdominal (U8170) Percentiles (cm)						
		N O R M A L					OBESIDAD ABDOMINAL
Riesgo enfermar		Bajo (<p75)			Alto	Muy alto	Muy alto
LAB		RSM			RSA	RMA	RMA
Edad (años)	<p10	p10	p25	p50	≥p75 ó ≥94cm	≥p90 ó ≥102cm	≥p90 ó ≥102cm
2		43,2	45,0	47,1	48,8	50,8	
3		44,9	46,9	49,1	51,3	54,2	
4		46,6	48,7	51,1	53,9	57,6	
5		48,4	50,6	53,2	56,4	61,0	
6		50,1	52,4	55,2	59,0	64,4	
7		51,8	54,3	57,2	61,5	67,8	
8		53,5	56,1	59,3	64,1	71,2	
9		55,3	58,0	61,3	66,6	74,6	
10		57,0	59,8	63,3	69,2	78,0	
11		58,7	61,7	65,4	71,7	81,4	
12		60,5	63,5	67,4	74,3	84,8	
13		62,2	65,4	69,5	76,8	88,2	
14		63,9	67,2	71,5	79,4	91,6	
15		65,6	69,1	73,5	81,9	95,0	
16		67,4	70,9	75,6	84,5	98,4	
17		69,1	72,8	77,6	87,0	101,8	
18		70,8	74,6	79,6	89,6	105,2	
>18*		< 94			≥94	≥102	

Fuente :

WHO, 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Technical Report Series 894. Geneva, Switzerland.

http://www.nutricion.schipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles_cintura_infantojuvenil.pdf



Perímetro Abdominal (U8170) Percentiles (cm)							
		N O R M A L					OBESIDAD ABDOMINAL
Riesgo enfermar		Bajo (<p75)			Alto	Muy alto	Muy alto
LAB		RSM			RSA	RMA	RMA
Edad (años)	<p10	p10	p25	p50	≥p75 o ≥80cm	≥p90 o ≥88cm	≥p90 o ≥88cm
2		43,8	45,0	47,1	49,5	52,2	
3		45,4	46,7	49,1	51,9	55,3	
4		46,9	48,4	51,1	54,3	58,3	
5		48,5	50,1	53,0	56,7	61,4	
6		50,1	51,8	55,0	59,1	64,4	
7		51,6	53,5	56,9	61,5	67,5	
8		53,2	55,2	58,9	63,9	70,5	
9		54,8	56,9	60,8	66,3	73,6	
10		56,3	58,6	62,8	68,7	76,6	
11		57,9	60,3	64,8	71,1	79,7	
12		59,5	62,0	66,7	73,5	82,7	
13		61,0	63,7	68,7	75,9	85,8	
14		62,6	65,4	70,6	78,3	88,8	
15		64,2	67,1	72,6	80,7	91,9	
16		65,7	68,8	74,6	83,1	94,9	
17		67,3	70,5	76,5	85,5	98,0	
18		68,9	72,2	78,5	87,9	101,0	
>18*		<80			≥80	≥88	

Fuente :

WHO, 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Technical Report Series 894. Geneva, Switzerland.

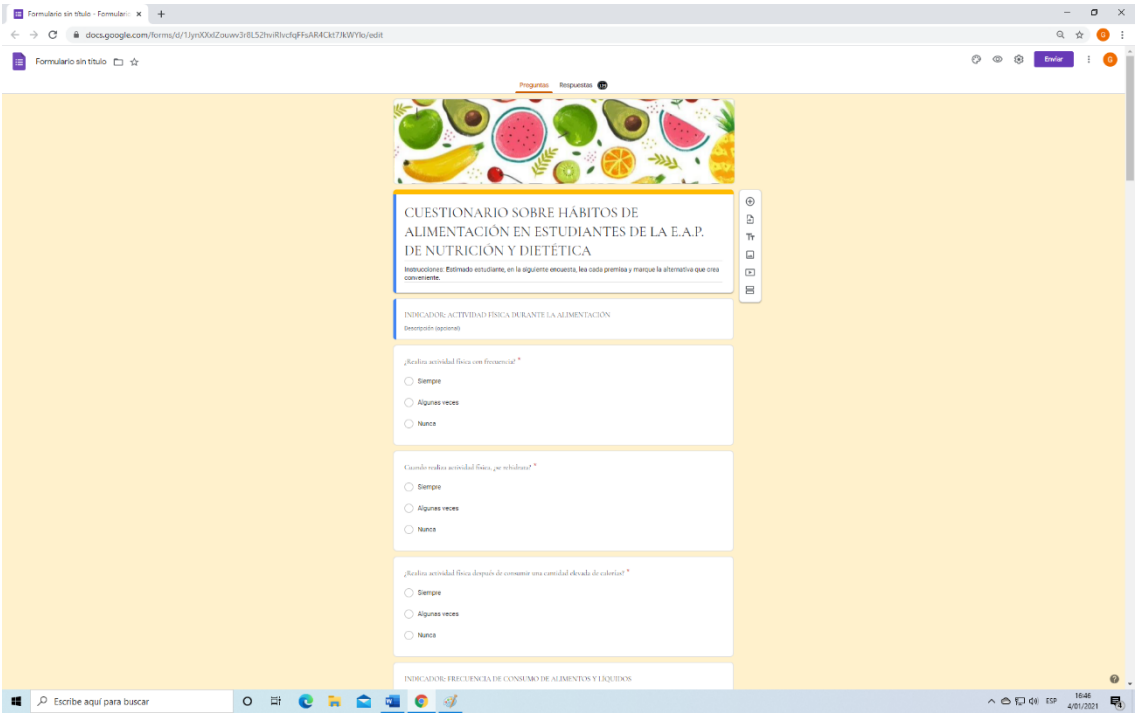
http://www.nutricion.schipe.cl/subidos/catalogo3/Percentiles_cintura_infantojuvenil.pdf

ANEXO 9

Evidencias fotográficas de la evaluación del estado nutricional a los estudiantes

ANEXO 10

Cuestionario virtual aplicado a los Estudiantes de Nutrición y Dietética



Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes semestre 2020 – II.

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	26%	5%	13%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

16%

★ repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		