

204/Enf.



UNIVERSIDAD NACIONAL
"TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA
DE AMAZONAS"



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS - CHACHAPOYAS, 2014. "

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

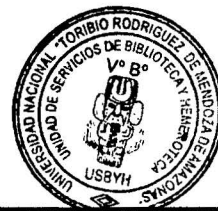
AUTORA : Br. Enf. FERNÁNDEZ MESTANZA, TATIANA LICET.

ASESOR : Lic. Enf. WILFREDO AMARO CÁCERES

CHACHAPOYAS - PERÚ

15 JUL 2015

2015





UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS



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

“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014.”

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA

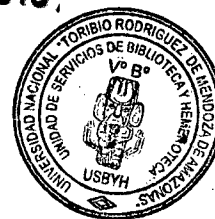
: Br. Enf. Fernández Mestanza, Tatiana Licet.

ASESOR

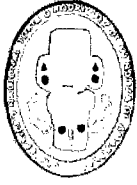
: Lic. Enf. Wilfredo Amaro Cáceres

15 JUL 2015,

CHACHAPOYAS – PERÚ



2015



UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS



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

“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014.”

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA : Br. Enf. Fernández Mestanza, Tatiana Licet.

ASESOR : Lic. Enf. Wilfredo Amaro Cáceres

CHACHAPOYAS – PERÚ

2015

DEDICATORIA

A mis padres por su iniciativa de superación. y apoyo incondicional en cada paso que doy

A mi hermano por apoyarme siempre y estar pendiente de mí y de la familia.

A mi hijo motivarme a seguir adelante y motivación, a mi esposo por su apoyo en cada día de nuestras vidas.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería que día a día impregnan nuevos conocimientos en sus estudiantes, porque gracias a ellos hemos logrado el desarrollo del presente trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTO

A los estudiantes de Enfermería de la UNTRM-A por su participación en la confiabilidad y aplicación de instrumento de investigación.

A los Nutricionistas y Licenciada en Enfermería, que participaron en la validación del instrumento de investigación: Nut. Celia Rodríguez Murrugarra, Nut. Marta Sánchez Zegarra, Nut. Susana Median Barbosa quienes laboran en el HRVF; Nut. Román Pérez Ignacio labora en ESSALUD y también es nutricionista del comedor de la UNTRM-A; Lic. Enf. Rosalía Vargas Mondragón. Directora ejecutiva. DIRESA.

Al Lic. Enf. Wilfredo Amaro Cáceres, por su asesoramiento, quien como buen maestro supo dar los consejos y orientaciones oportunas que permitieron culminar el presente trabajo de investigación.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA AMAZONAS**

PH. D. Jorge Luis Maicelo Quintana
Rector

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres
Vicerrector Académico (e)

Dra. María Nelly Luján Espinoza
Vicerrectora de Investigación (e)

Dr. Policarpio Chauca Valqui
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

Ms. C. María del Pilar Rodríguez Quezada
Directora de la Escuela Profesional de Enfermería

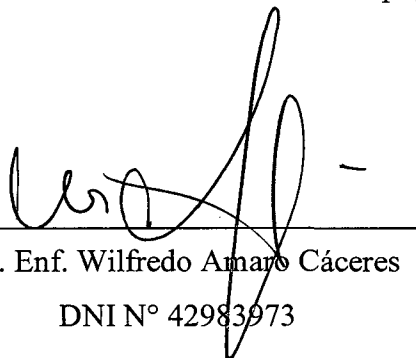
VISTO BUENO DEL ASESOR

Yo, Wilfredo Amaro Cáceres identificado con DNI N°:42983973, domiciliado en Jr. Chincha Alta N° 827, Licenciado en Enfermería., con código N° 49561, actual docente de la Facultad de Ciencias de la Salud - UNTRM, declaro dar EL VISTO BUENO a la tesis titulada: “HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014.”; de la Br. Enf. Tatiana Licet Fernández Mestanza.

POR LO TANTO:

Firmo la presente para mayor constancia

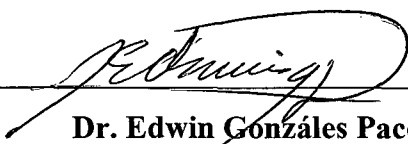
Chachapoyas 2 de Febrero del 2015



Lic. Enf. Wilfredo Amaro Cáceres
DNI N° 42983973

JURADO EVALUADOR

**(RESOLUCIÓN DE CONSEJO DE FACULTAD N° 006 – 2015 - UNTRM-
VRAC/F.C.S)**




Dr. Edwin Gonzáles Paco
Presidente

Mg. Enf. Yshoner Antonio Silva Díaz
Secretario



Lic. Enf. Teresita Alida Damían Cubas
Vocal



Mg. Oscar Pizarro Salazar
Accesitario

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
AUTORIDADES DE LA UNTRM.....	iii
VISTO BUENO DEL ASESOR.....	iv
JURADO EVALUADOR.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. BASE TEÓRICA.....	6
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
3.1 Tipo de investigación.....	17
3.2 Diseño de investigación.....	17
3.3 Universo, población y muestra.....	17
3.4 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.5 Procedimiento de recolección de datos.....	21
3.6 Análisis y procesamiento de datos.....	21
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES.....	34
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
ANEXOS.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 01: Hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas 2014.....	22
TABLA N° 02: Hábitos alimenticios según: frecuencia, estado de ánimo y aspecto sensorial de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas 2014.....	23

RESUMEN

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, tipo de investigación observacional prospectivo, transversal y descriptivo, el método de la investigación fue inductivo - deductivo, cuyo objetivo fue: Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza- Chachapoyas 2014, la muestra estuvo constituida por 180 estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería. Para recolectar los datos se utilizó el instrumento escala sobre hábitos alimenticios. Los resultados evidencian que del 100% (180) estudiante universitarios, el 58.3% (105) tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 41.7% (75) tienen hábitos alimenticios adecuados. Con respecto a los hábitos alimenticios según frecuencia el 62.8% (113) tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 37.2% (67) tienen hábitos alimenticios adecuados; por otro lado se tuvo a los hábitos alimenticios según el estado de ánimo donde el 37.8% (68) tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 62.2 % (112) tienen hábitos alimenticios adecuados; mientras que, en los hábitos alimenticios según el aspecto sensorial el 68.3% (123) estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 31.7% (57) tienen hábitos alimenticios adecuados, al término de la investigación se concluye los hábitos alimenticios que predominó en los estudiantes universitarios de enfermería es inadecuado.

Palabras claves: Hábitos alimenticios y estudiante.

ABSTRAC

The present study was quantitative approach, descriptive level, type of prospective, observational cross-sectional descriptive research, research method was inductive - deductive, whose aim was to determine the dietary habits of nursing students from the National University Toribio Rodriguez de Mendoza Chachapoyas 2014, the sample consisted of 180 college students from the Faculty of Nursing. To collect the data the instrument scale eating habits was used. The results show that 100% (180) college student, 58.3% (105) have inadequate dietary habits and 41.7% (75) have proper eating habits. Regarding eating habits, by frequency 62.8 % (113) have inadequate dietary habits and 37.2 % (67) have proper eating habits; on the other hand I was taken to the eating habits as mood where 37.8% (68) have inadequate dietary habits and 62.2% (112) have proper eating habits; whereas , in eating habits according to the sensory aspect 68.3% (123) students have inadequate dietary habits and 31.7% (57) have proper eating habits, following research that prevailed eating habits in college students is concluded nursing is inadequate.

Keywords : Food habits and student.

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias, abordando desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que la almacena, prepara, distribuye y consume (OMS. 2005).

Los hábitos alimenticios se caracterizan según frecuencia (cantidad de veces que se repite un determinado valor de cualquier fenómeno), estado de ánimo, aspectos sensoriales (El "sabor" es uno de los más influyen en la conducta alimentaria, por lo tanto en dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos); por lo cual las características de los hábitos alimenticios indicara cuan adecuadamente o inadecuadamente nos alimentamos y cual se asemeja más a nuestra realidad (EROSKI. 2014) y (EUFIC. 2007).

La nutrición es la ingesta de alimentos acorde con las necesidades dietéticas del organismo, y esto se manifestará de acuerdo a los hábitos de alimentación y si estas personas practican buenos hábitos alimenticios (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) las personas tendrían una buena salud, en caso contrario pueden reducir su sistema inmunitario, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS. 2014).

Una buena alimentación constituye un beneficio enorme ya que las personas alimentadas adecuadamente tienden a ser más saludables y productivas, también beneficia a las familias, comunidades y al mundo en general ante esto se puede estimar que en sentido inverso, la desnutrición tiene efectos devastadores, ya que está relacionada con más de una tercera parte de las muertes en los países en desarrollo. Además, la desnutrición reduce la capacidad intelectual y productiva de quienes sufren sus efectos y perpetúa la pobreza (UNICEF. 2005)

A medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horario, se ve afectada por múltiples factores como: sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias que van a contribuir al establecimiento y el cambio de consumo alimentario de manera importante también la adquisición de los conocimientos se considera positiva, a medida que repercute y contribuye en la práctica alimentaria correcta mediante la creación de buenos hábitos alimenticios. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, es necesario también que se produzca la modificación o abandono de estos hábitos alimentarios insanos y erróneos, ya que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias; ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona problemas graves en la salud, teniendo en cuenta que los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están siempre se ven influenciados de diversas experiencias, también por la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (Meras, C. 2014).

Una de las irregularidades de la vida moderna es la inadecuada alimentación, esto se debe a los hábitos alimenticios inapropiados, con una mayor tendencia a comer irracionalmente, abusar de las comidas chatarras, dejar de lado alimentos saludables como frutas y verduras, y todo ello acompañado de una vida sedentaria. El desbalance nutricional, por exceso o déficit de nutrientes, afecta nuestro cuerpo de diferentes maneras generando trastornos de salud que pueden llegar a ser graves por ejemplo la obesidad es una de las consecuencias de una mala alimentación más visibles, sin embargo, su gravedad no pasa de cuestión estética, ya que la obesidad trae varios problemas: aterosclerosis, una mayor presión sanguínea y la aparición de problemas cardiovasculares (Hugalde, E. 2012).

En América los hábitos alimenticios se da en gran parte de jóvenes ya que tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (Tv, radio, lectura, etc.) su sentido del horario de las comidas, es cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus

exigencias y ritmos de trabajo o estudio y ocio; es por eso que algunos de los problemas de salud con respecto a la inadecuada nutrición se da por ejemplo la obesidad que actualmente merece especial atención, ya que es una enfermedad crónica y a la vez un reconocido factor de riesgo de muchas otras enfermedades, esto se ha asociado con el crecimiento económico, la rápida urbanización y los subsecuentes cambios en los estilos de vida, entre ellos, el incremento en el consumo de grasa, azúcar, granos refinados (malos hábitos alimenticios) y la reducción de la actividad física diaria (OMS. 2000)

En el Perú también existen hábitos alimenticios inadecuados, observándose problemas de salud como la obesidad presentándose en un 26 % de varones y un 24 % de mujeres, observándose una mayor prevalencia en las poblaciones de Piura (36.7%), Lima (22.8%), Huaraz (18.3%) y Tarapoto (17%), esto se debe a inadecuados hábitos alimenticios, el problema que hay en nuestro país es que no existe una cultura alimenticia; por tanto, las personas no saben alimentarse y en consecuencia, tienen una inadecuada nutrición por deficiencia o por exceso en la ingesta de comidas, también la falta de actividad física, la alimentación rica en grasas y azúcares, son factores condicionantes para la aparición de enfermedades (Larrabure, G. 2008).

En Perú el número total de habitantes es de 28' 220, 764 y la población que decide seguir con los estudios superiores e ingresar a universidades nacionales es de 411,142 postulantes y 144,423 ingresantes dentro de ellos tenemos: varones 52,55% (215,645) postulantes y 53.13% (76,725) ingresantes; mujeres 47,55% (195,495) postulantes y 46.97% (67,698) ingresantes, esto indica que una gran parte de la población sigue estudios superiores predisponiéndose a la adquisición de hábitos alimenticios inadecuados, ya que los estudiantes de universidades nacionales tienen un recurso económico regular o bajo en su mayoría, también afectaría a la alimentación por ejemplo que las personas vivan solas teniendo en cuenta que la mayoría de estudiantes vienen de otros distritos provincias o regiones del país (INEI. 2007).

Los universitarios peruanos están en un grupo etario promedio de entre 18 a 25 años, ya que a esas edades se ha culminado el proceso de crecimiento, por lo tanto

no necesitan un aporte muy elevado de calorías proveniente de los carbohidratos y grasas, teniendo en cuenta que si se consume mayor cantidad de calorías de las necesarias se está generando un problema de alta prevalencia llamado sobrepeso y obesidad. Un hombre y una mujer no deben comer diferente, ambos deben alimentarse lo mejor posible, en lo que si puede haber diferencia es en relación al tipo de actividad que realizan por ejemplo una mujer que además de sus labores académicas pertenece a la selección deportiva de su universidad, va a tener que alimentarse distinto a un varón que no hace actividad y que para mucho tiempo frente a la computadora o en la biblioteca; también el área de estudio influye mucho en la alimentación, generalmente donde no hay muchas opciones para elegir productos saludables o en caso de no contar con recursos económicos necesarios en cambio donde hay mayor presencia de puestos u kioscos encontramos más opciones de alimentos saludables como ensalada de frutas y verduras, menús tipo dieta, sin negar que allí encontramos la misma cantidad de comida chatarra que en otros lugares (Bravo, O. 2012).

En la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza - Amazonas se puede apreciar que los estudiantes de enfermería, asisten sin desayunar a su centro de estudios, también se evidencia el consumo de galletas, bebidas gasificadas, caramelos, estos hábitos alimenticios se han adquirido desde la infancia empezando como actitud luego se conforma en conducta y termina como un hábito, además los estudiantes para mantener su figura no desayunan y consumen lo que se vende en la universidad, también por falta de organización, bajo nivel socioeconómico por parte de la mayoría de los estudiantes y despreocupación por parte propia o de la familia, también la mayoría de los estudiantes migran al distrito de Chachapoyas para seguir con sus estudios superiores de diferentes distritos, provincias y regiones del Perú, viven solos y cocinan para alimentarse, más aun cuando hay una sobrecarga de trabajos o están en evaluaciones semestrales; debido a esto se puede apreciar que hay estudiantes con aspecto delgado y otros con sobrepeso, consumiendo comidas chatarras no solo en la universidad sino también en su vida cotidiana.

Los hábitos alimenticios están afectando a gran parte de la población universitaria, siendo un problema para el país, ya que no existe una cultura alimenticia adecuada,

debiéndose al cambio en los estilos de vida en las últimas décadas; estudiantes universitarios están adquiriendo hábitos alimenticios de acuerdo a su grupo social y diversos factores, como: culturales, sociales, económicos. Estudiantes de enfermería, no evidencian buenos hábitos alimenticios como el consumo en las horas de receso, salir de aulas para comer comida chatarra en su mayoría, esto entre comidas quizá a que es lo único que se expende en el kiosco de enfermería las cuales pueden tener como consecuencias una inadecuada nutrición por deficiencia o por exceso, conllevando a la aparición de enfermedades, es por ello que se realizó la presente investigación con la finalidad de permitir tener los conocimientos sobre el tipo de hábito alimenticio ya sea inadecuado o adecuado que predomina en los estudiantes de enfermería, y a la vez concientizar sobre alimentación saludable a los estudiantes universitarios y población en su conjunto.

Ante estos argumentos, resulta entonces importante la realización de la presente investigación relacionada con los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería; por lo que se formuló la siguiente interrogante, ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza- Chachapoyas, 2014? Teniendo como objetivo general: determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza- Chachapoyas, 2014; objetivos específicos: Caracterizar a la población objeto de estudio e identificar los hábitos alimenticios, según: frecuencia, estado de ánimo para alimentarse y aspecto sensorial de los estudiantes de enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza- Chachapoyas, 2014.

II. BASE TEÓRICA

2.1. HÁBITOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIÓN.

A. **Hábito:** Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de la persona y familia.

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.(Ministerio de Educación y Deportes. 2013)

B. **Alimentación:** Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. También, la alimentación es conceptualizada como la ingestión de alimentos por parte del ser humano para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

❖ **Alimentación balanceada:** Conocida como alimentación completa o saludable, es aquella que contiene un alimento de cada grupo alimenticio y es ingerido en porciones adecuadas de acuerdo al peso,

talla, sexo. Los grupos alimenticios están clasificados en 5 categorías: carbohidratos, proteínas, lácteos, frutas y vegetales y, por último grasas y azúcares. El ser humano no debe olvidar que una alimentación balanceada o completa trae como consecuencia una lista de beneficios como: mínimas probabilidades de desarrollar enfermedades, control del colesterol, aminora el riesgo de problemas cardiacos, reduce la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológica, entre otros. La alimentación es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos, pero cuando existe una forma errada de alimentación, surgen problemas, que pueden ocasionar daño a la salud y en el desarrollo de una vida común y corriente. (Ruiz M y León C; 2014).

C. Nutrición:

La nutrición es el proceso biológico en el que se proporciona a los organismos animales y vegetales los nutrientes necesarios para la vida, para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macro sistémicos (digestión, metabolismo) como en procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos. En estos procesos se consume y se gasta energía (calorías). También es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), buscando el bienestar y la preservación de la salud humana.

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (Ruiz M y León C; 2014).

- D. Definición de hábitos alimenticios:** son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias, abordando desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que la almacena, prepara, distribuye y consume (OMS. 2005).

Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (Meras, C. 2014).

- E. Características de hábitos alimenticios.** Para este estudio se considerara a tres características de los hábitos alimenticios según la referencia bibliográfica (EROSKI. 2014) y (EUFIC. 2007)

- **Frecuencia.** Se llama frecuencia a la cantidad de veces que se repite un determinado valor de cualquier fenómeno, ya que para un buen hábito alimenticios se tiene en cuenta lo siguiente: el consumo habitual de comidas que se recomienda de 4 a 5 comidas al día considerada la más importante el desayuno la cual debe incluir al menos un producto lácteo y cereales (galletas, cereales, tostadas) que puede ir o no acompañado de una fruta o zumo, para la media mañana y media tarde se recomienda la ingesta de preparados en casa, frutas y productos lácteos, para el almuerzo se recomienda el consumo de: arroz, legumbres, ensaladas, carne o pescado, huevos,

también debe ir acompañado de sopa y como postre debe incluir una fruta o productos lácteos, la cena debe ser más ligera que la comida. El número de veces que se debe consumir los alimentos, según la fundación EROSKI es: la leche y los derivados se recomienda de dos vasos de leche al día o equivalente al día, carnes y derivados se recomienda menos de 6 veces a la semana, viseras (hígado, vaso) una ración cada 15 días, el pescado mínimo 4 veces por semana, los huevos 3 veces por semana, cereales se debe consumir diariamente, legumbres 2 a 4 veces por semana, verduras y hortalizas en cada comida, frutas frescas 2 a 3 por día, preparados a base de frituras consumo esporádico. También se tiene al consumo de agua, y actividad física.

- **Estado de ánimo para alimentarse.** En la actualidad, se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. El estrés es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico y la elección de alimentos por ende el efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias; por lo tanto algunas personas comen más de lo normal, y otros menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés. También varía en cada persona y tiene una relación ambivalente con la comida: quieren disfrutar de ella, pero están preocupadas por su peso, y viven esa relación como una batalla esto afecta principalmente a las mujeres ya que manifiestan tener antojos más frecuentemente que los hombres.

- **Aspectos sensoriales.** El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los más influyen en la conducta alimentaria, por lo tanto en dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos y el consumo de los mismos debe ser:

azúcares, dulces, postres y bebidas azucaradas el consumo debe ser esporádico.

Las características de los hábitos alimenticios indicarán cuan adecuadamente o inadecuadamente nos alimentamos y cual se asemeja más a nuestra realidad.

F. Factores que intervienen en los hábitos alimenticios según la (OPS. 2007).

Los factores culturales - familiares, económicos, sociales, educativos y predisposición, tienen que ver con el hábito alimenticio, ya que el factor cultural de una población marca las costumbres y se ve netamente arraigado a las tradiciones, creencias; es decir, si ciertas personas tienen el hábito de consumir en su mayoría nutrientes energéticos; pues, conllevará a un el hábito alimenticio inadecuado; por otro lado la falta de medios económicos predisponen a una inadecuada alimentación, restringiendo tanto la seguridad alimentaria como el acceso a una alimentación saludable pese aun cuando las personas tengan claro el concepto de alimentación saludable el cual se evidencia en nuestro país y en muchos de los países en vías de desarrollo; mientras que, el nivel educativo se ve influenciado con el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el nivel de estudio y educación de las personas; mientras que la predisposición tiene que ver con la voluntad, el cual se evidencia que muchos de los individuos pese a que cuentan con un buen nivel económico y conocimiento optan por consumir comida chatarra.

G. Factores que intervienen en las características de los hábitos alimenticios (Natalven J. 2014).

Hoy en día, los hábitos alimenticios se deben a los factores culturales, el ambiente en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social general, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia como por ejemplo.

- Excluir comidas, sobre todo el desayuno, que tiene una gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio.
- Realizar dietas para no engordar.
- Tener despreocupación por unos hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas.
- No practicar ningún deporte.
- Elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etcétera.
- Bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures.
- Mayor inclinación a realizar dietas bajas en calorías, siendo en muchos casos dietas vegetarianas o muy restrictivas, que pueden llegar a provocar carencias de distintos nutrientes.

H. Factores que intervienen en las características: frecuencia de los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios según los autores (Rodríguez, F. 2013) y (Palma, X. et al 2013).

Según un estudio se evidencio que los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen meriendas entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos.

Existen bajos conocimientos de nutrición que provocan una mala calidad en la alimentación de los sujetos y no existe motivación para realizar mayor actividad física; Asimismo, el factor personal, motivacional y la inadecuada distribución de tiempo se ven inmersas en esta problemática; mientras que, el nivel socioeconómico no tiene relación con los hábitos alimentarios ni con la actividad física, por lo que es necesario integrar programas regulares y permanentes de vida sana en todas las universidades.

Esta responsabilidad y autorregulación alimentaria, se expresa en un bajo consumo de frutas por día y en el consumo de solo tres comidas

importantes al día. Aun así en algunos casos el ayuno matinal supera el 10% de los estudiantes, volviéndolos susceptibles a trastornos de la nutrición, como los trastornos por atracón. La elección de los alimentos, su preparación y las porciones consumidas, influyen directamente en el estado nutricional de las personas, a pesar de que los hábitos alimenticios comienzan desde la infancia, no se le puede restar importancia al poder de decisión que los estudiantes como adultos tienen. Por lo tanto los estudiantes universitarios, son un grupo poblacional (adulto-joven) clave, para la estimulación de actividades de promoción y prevención en salud. Existe la necesidad de educar a la población universitaria en cuanto a los beneficios de llevar hábitos alimentarios saludables, como también realizar actividad física constantemente, ya que las cifras de sedentarismo son igualmente preocupantes

I. Tipos de hábitos alimenticios

Para el presente estudio se ha considerado dos tipos de hábitos: hábitos adecuados e inadecuados en base a la revisión bibliográfica obtenida (Bourges, H. 1990) y (Galarza, V. 2008).

- ❖ Los **hábitos inadecuados** se pueden tomar en cuenta como la explicación a los problemas de nutrición, debido a que dañan la salud al ser deficientes o excesivos; por lo que deben combatirse mediante opciones viables. Entre los hábitos inconvenientes se pueden mencionar lo siguiente:
 - ✓ El consumo frecuente o excesivo de alimentos preparados que cuentan con ingredientes cuya ingestión debería moderarse como los pasteles, los cuales son ricos en ácido graso saturados, colesterol, sacarosa y sodio.
 - ✓ La monotonía en la dieta.
 - ✓ El uso frecuente técnicas culinarias inapropiadas como las comidas frías y la reutilización del aceite.
 - ✓ La postura extrema de alimentación sin consumo de carnes o por alimentos particulares cuyo consumo se exagera.

Como se puede observar, es fácil llevar a cabo una alimentación inadecuada, ya que es más práctica lo que puede ocasionar una alimentación carente de ciertos componentes nutricionales.

Los hábitos se forman a base de repetición, su corrección requiere de ser constante; es decir, “si a comer se aprende comiendo, a comer bien se aprende comiendo bien”. Entonces, el hábito nocivo debe ser sustituido por la práctica de hábitos correctos. Por lo que es importante que en los comedores industriales, escuelas restaurantes y en el hogar se practiquen los buenos hábitos, de estas formas estos terminan arraigando y desplazando a los indeseables.

❖ **Hábitos adecuados.** Son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada, siendo beneficiosos para nuestro organismo. Las personas deben consumir alimentos de todos los grupos, no obstante también consideramos al consumo de agua y actividad física si se realiza adecuadamente como un buen hábito alimenticio.

✓ **El Agua.** Representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 55% a 60% de la masa corporal total en mujeres y varones, la expresión líquidos se refiere al agua y sus sustancias disueltas el organismo se encuentra en equilibrio hidroelectrolítico cuando las cantidades requeridas de agua y solutos están presentes y correctamente distribuidas en los distintos compartimientos.

La otra fuente es el agua metabólica, producida en el organismo principalmente cuando el oxígeno acepta electrones durante la respiración celular aeróbica y en menor medida durante reacciones de síntesis por deshidratación. El aumento de agua proveniente del agua metabólica es de solamente 200 ml/día, de este modo la ganancia proveniente de estas dos fuentes suman alrededor de 2 500 ml/día, esto

quiere decir que se debe ingerir como mínimo 2 litros de agua al día (Tortora, G y Derrickson, B. 2006).

- ✓ **Actividad física.** La actividad física diaria es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele.

La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud: ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad, fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora la masa muscular, favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio, mejora el tránsito intestinal, aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico, contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo.

2.2. TEORIAS Y MODELOS

A. Teoría de Maslow: Pirámide de las necesidades.

El autor durante esta teoría menciona cinco jerarquías de las necesidades humanas, dentro de ellas enfatiza y da prioridad a las necesidades fisiológicas: respirar, beber agua (hidratarse) y alimentarse, hecho fundamental para que el ser humano pueda vivir; seguidamente se encuentra la necesidad de protección: salud; si bien es cierto, se sabe que para tener una óptima salud tiene que haber una adecuada nutrición para ello incluye una apropiada alimentación y los estilos de vida saludable, y así mediante ello el ser humano pueda crecer y desarrollarse y gozar de salud, el cual ayudará a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y desnutrición (Cisneros G, 2002).

B. Teoría de Virginia Henderson: Las 14 necesidades.

Según Virginia Henderson menciona las 14 necesidades básicas las cuales tiene que ver con la fuerza de voluntad para evitar cualquier daño o peligro que nos asecha y el conocimiento, para ello enfatiza a las necesidades de: respiración, circulación, nutrición e hidratación, la eliminación de los productos de desecho del organismo, aprendizaje y evitar los peligros del entorno; sin embargo, para tener una adecuada nutrición y prevenir daños de salud como son las enfermedades cardiovasculares se tiene que ir aprendiendo mediante información y adquiriendo conocimiento durante el transcurso de la vida, asimismo para mantener la salud tenemos que tener una estilo de vida saludable como por ejemplo teniendo una adecuada nutrición, realizar actividad física y mediante ello habrá una buena circulación ya la vez eliminación de los productos de desecho del organismo.

C. Modelo de Fishbein.

El modelo de Fishbein cuenta con tres componentes de actitud: las creencias relevantes o sobresalientes que la gente tiene acerca del objeto de su actitud; los atributos del objeto, que es la posibilidad de que cuente con un atributo importante; y finalmente, la evaluación de cada uno de los atributos importantes. Este modelo fue renovado o extendido con la teoría de la acción razonada, en la cual Ajzen y Fishbein completan el modelo original, lo que mejoró la predicción del comportamiento.

Este modelo plantea que en condiciones normales la gente no actúa de manera caprichosa, si no que utiliza su raciocinio y la información con la que cuenta para decidir. El modelo está conformado por los constructos de intención, norma subjetiva, actitud, creencias y la opinión de otro referentes. Dichos constructos se encuentran ligados de manera secuencial en un proceso sistemático que lleva a la predicción del comportamiento humano.

El constructo del conocimiento tiene relación con la actitud y el comportamiento que llevan a mejorar los hábitos alimenticios para gozar de buena salud. Por lo tanto, el conocimiento afecta de forma indirecta a la intención por medio de la actitud (Cisneros G, 2002).

Esta teoría servirá para la discusión teniendo en cuenta que hace referencia a cuan influyen los grupos sociales, culturas para la elección de alimentos, ya que las personas eligen sus alimentos acorde con la información que tengan.

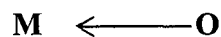
III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Tipo de investigación.

El enfoque de la investigación, fue cuantitativo debido a que se cuantificó las variables mediante la estadística descriptiva simple de frecuencias. El tipo de investigación, según la intervención del investigador, fue observacional ya que no se realizó ninguna intervención ni se manipuló las variables reflejándose los datos en la evolución natural de los eventos, según la planificación de la toma de datos, fue prospectivo porque los datos fueron recogidos directamente de las personas (datos primarios); según el número de ocasiones en que se mide la variable de estudio, fue transversal debido a que el instrumento se aplicó una sola vez y según el número de variable analítica fue descriptiva porque el análisis estadístico que se utilizó fue univariado. El nivel de investigación fue descriptivo porque se describió fenómenos sociales sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería (Supo, J. 2012).

3.2 Diseño de investigación.

Se representó mediante el siguiente diagrama:



Dónde:

M: Estudiantes de enfermería

O: Hábitos alimenticios

Método de investigación que se utilizó en esta investigación fue inductivo-deductivo; ya que se estudió los casos particulares de cada persona (muestra) y se llegó a una conclusión (Rodríguez, E. 2005).

3.3 Universo, población y muestra.

a. Universo.

Se consideró a todos los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas,

Chachapoyas que es en un total de 247 estudiantes (OGRYAA. 2014-I).

Para este estudio se tomó en cuenta los siguientes criterios:

Criterio de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que desearon participar.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que estuvieron en el internado clínico y comunitario.
- Estudiantes matriculados en curso de línea del plan de estudios 2010-II.

- b. **Población muestral.** De acuerdo a los criterios establecidos, la población estuvo constituida por estudiantes de la facultad de enfermería de I a VIII ciclo, que suman un total de 180 (OGRYAA. 2014-I).

Ciclos	N° de estudiantes de enfermería
Primer ciclo	51
Segundo ciclo	27
Tercer ciclo	16
Cuarto ciclo	37
Quinto ciclo	27
Sexto ciclo	14
Séptimo ciclo	4
Octavo ciclo	4
TOTAL	180

Fuente: OGRYAA 2014 – I. Chachapoyas.

3.4 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

A. **Método:** Encuesta (Canales, F. et. al 1994).

B. **Técnica:** Cuestionario (Canales, F. et. al 1994).

C. **Instrumento:** En el presente trabajo de investigación el instrumento que se utilizó fue la Escala sobre hábitos alimenticios el cual fue elaborado por la autora (Castro, R. 2010) y modificado por mi persona.

El instrumento “hábitos alimenticios” evalúa: tres dimensiones: Frecuencia de consumo de alimentos, estado de ánimo y el aspecto sensorial

- Para validar la construcción del instrumento sobre conocimiento de las medidas preventivas de cáncer de cuello uterino, en su contenido y criterio, se sometió al juicio de expertos, por lo cual se tomó 05 profesionales de la salud expertos en el área lo cual permitió validar el instrumento de medición; asimismo para la validez de constructo se utilizó la prueba binomial z de gauss cuyos valor fue: $VC = 4.44 > 1.6994$ considerando valido para su aplicación. (ver anexos N° 02)
- Para la confiabilidad del instrumento de medición se realizó una prueba al 10% (27) de la muestra estudiada, con las características similares, tomando a los estudiante de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza utilizándose la fórmula de Split Halves, el cual oscila entre 0 y 1, donde un coeficiente de 0 significa nula confiabilidad y 1 representa un máximo de confiabilidad, cuyos resultados fueron de 0.49; asimismo se utilizó para obtener la máxima confiabilidad la fórmula de Spermean Brow cuyos resultados fueron 0.65, lo que significa moderada confiabilidad.(ver anexos N° 03)

Para la calificación de los ítems del instrumento, se usó la escala de likert; para lo cual se asignó los siguientes valores según corresponda

- Hábitos alimenticios inadecuados: 36 - 72 pts.
- Hábitos alimenticios adecuados: 73 - 144 pts.

El instrumento estuvo conformado por 38 ítems, cada ítem tuvo 5 posibilidades de respuesta, teniendo en cuenta que para la codificación de los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 33, 34, 35, 36 se tuvo en cuenta los siguientes valores en donde se observa.

- Nunca = 1 puntos.
- Pocas veces = 2 puntos.
- Alguna frecuencia = 3 puntos.
- Muchas veces = 4 puntos.
- Siempre = 5. puntos.

Para efectos de la puntuación final del instrumento se realizó tomando en cuenta los ítems 9, 10, 11, 14 y 17 para lo cual tiene la siguiente puntuación.

- Nunca = 1 puntos.
- Pocas veces = 3 puntos.
- Alguna frecuencia = 5 puntos.
- Muchas veces = 3 puntos.
- Siempre = 1 puntos.

Mientras que para los ítems 7,19, 28, 30, 31, 32, 37, 38 se codificó del siguiente modo.

- Nunca = 5 puntos.
- Pocas veces = 4. puntos.
- Alguna frecuencia = 3 puntos.
- Muchas veces = 2 puntos.
- Siempre = 1 puntos.

3.5 Procedimiento de recolección de datos

En cuanto al procedimiento de recolección de datos se tiene en cuenta las siguientes etapas:

- Se solicitó el permiso para aplicación del instrumento a los estudiantes mediante un documento (solicitud) emitido al decanato de la facultad de enfermería.
- Se coordinó con los docentes de curso de línea para la fecha y hora para la aplicación del instrumento.
- Se coordinó con cada uno de los estudiantes para ver su participación voluntariamente en la investigación.
- Se aplicó el instrumento a los estudiantes de enfermería que están llevando curso de línea, previa explicación de los objetivos de la investigación, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

3.6 Análisis y procesamiento de datos.

Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva: frecuencia absoluta y frecuencia relativa. Para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico de Software SPSS versión 20, la hoja de cálculo Excel 2010; asimismo para la presentación de los resultados se utilizaron las tablas de frecuencia simples; la representación gráfica fue mediante barras.

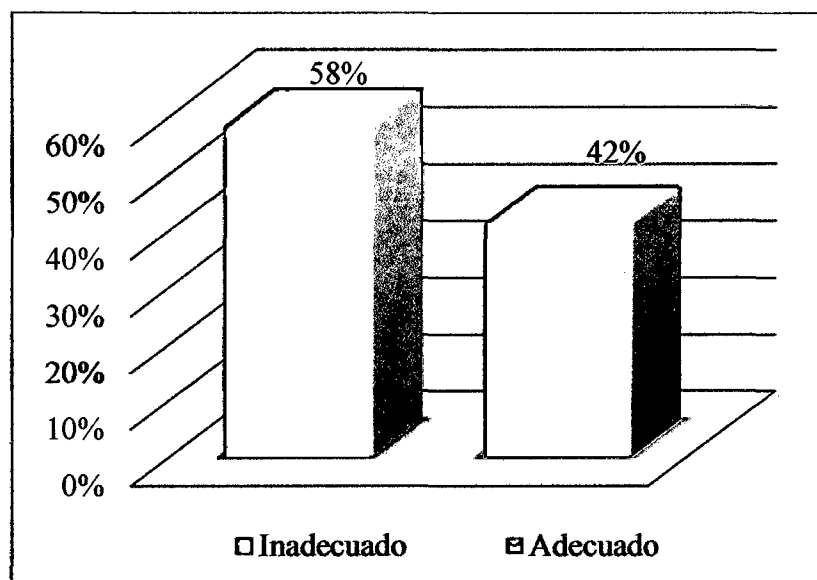
IV. RESULTADOS.

TABLA N° 01: Hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas 2014.

HÁBITOS ALIMENTICIOS	fi	%
Inadecuado	105	58.3
Adecuado	75	41.7
Total	180	100.00

FUENTE: Escala sobre hábitos alimenticios.

GRÁFICO N° 0 1: Hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas 2014.



FUENTE: Tabla N° 01

La presente tabla demuestra que del 100% (180) de la Facultad de Enfermería, el 58.3% (105) tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 41.7% (75) tienen hábitos alimenticios adecuados.

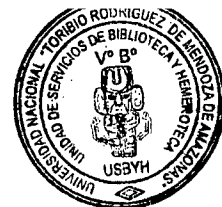
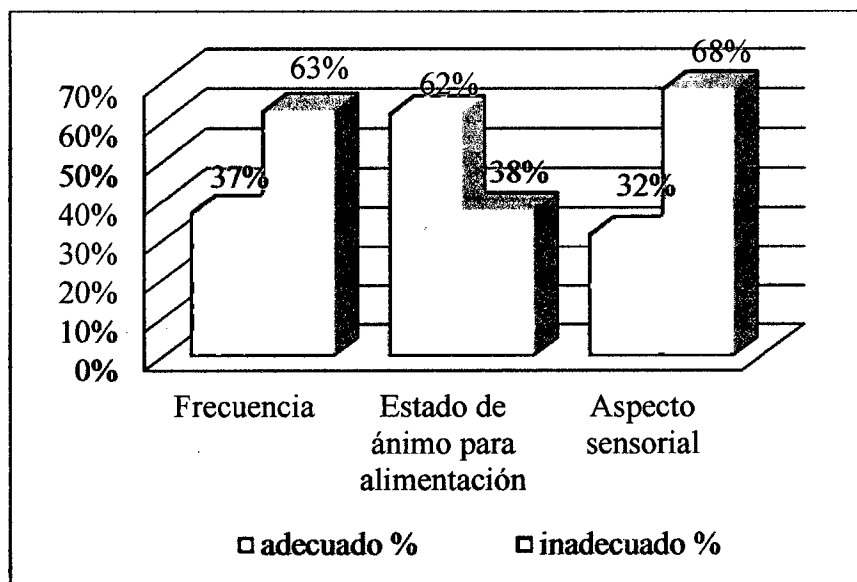


TABLA N° 02: Hábitos alimenticios según: frecuencia, estado de ánimo y aspecto sensorial de los estudiantes de la Facultad Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas 2014.

Hábitos Alimenticios	Adecuado		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Frecuencia	67	37.2	113	62.8	180	100
Estado de ánimo para alimentación	112	62.2	68	37.8	180	100
Aspecto sensorial	57	31.7	123	68.3	180	100

FUENTE: Escala Sobre Hábitos Alimenticios

GRÁFICO N° 02: Hábitos alimenticios de los estudiantes de la Facultad Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas 2014.



FUENTE: Tabla N° 02

La presente tabla demuestra que del 100% (180) de la Facultad de Enfermería con respecto a los hábitos alimenticios según: frecuencia el 62.8% (113) tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 37.2% (67) tienen hábitos alimenticios adecuados; según: estado de ánimo el 37.8% (68) tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 62.2% (112) tiene hábitos alimenticios adecuados; según: aspecto sensorial el 68.3% (123) tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 31.7% (57) tiene hábitos alimenticios adecuados.

V. DISCUSIÓN

Tabla N° 01: se observa que del 100% de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, el 58.3% de los estudiantes universitarios tienen hábitos alimenticios inadecuados ya que no cumplen con las comidas mínimas al día, consumen con frecuencia alimentos preparados que cuentan con ingredientes cuya ingestión debería moderarse como los pasteles, los cuales son ricos en ácido graso saturados, colesterol, sacarosa y sodio, la monotonía en la dieta, el uso frecuente técnicas culinarias inapropiadas como platos pre cocidos, reutilización del aceite, la postura extrema de alimentación cuyo consumo se exagera y el 41.7% tienen hábitos alimenticios adecuados teniendo en cuenta que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada, siendo beneficiosos para nuestro organismo.

Contrastando estos resultados se coinciden con la (OPS. 2007) quienes mencionan a los factores culturales - familiares, económicos, sociales, educativos y predisposición, tienen que ver con el hábito alimenticio, ya que el factor cultural de una población marca las costumbres y se ve netamente arraigado a las tradiciones, creencias; es decir, si ciertas personas tienen el hábito de consumir en su mayoría nutrientes energéticos; pues, conllevará a un hábito alimenticio inadecuado; por otro lado la falta de medios económicos predisponen a una inadecuada alimentación, restringiendo tanto la seguridad alimentaria como el acceso a una alimentación saludable pese aun cuando las personas tengan claro el concepto de alimentación saludable el cual se evidencia en nuestro país y en muchos de los países en vías de desarrollo; mientras que, el nivel educativo se ve influenciado con el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el nivel de estudio y educación de las personas; mientras que la predisposición tiene que ver con la voluntad, el cual se evidencia que muchos de los individuos pese a que cuentan con un buen nivel económico y conocimiento optan por consumir comida chatarra.

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que presentaron hábitos alimenticios inadecuados el cual se debe a la deficiente o nula predisposición para consumir una dieta equilibrada ya que la mayoría de los universitarios contestaron que en su desayuno consumen comida chatarra. Por otro

lado se tiene al factor económico ya que algunos de los estudiantes universitarios perciben un nivel económico deficiente el cual esta destinado a comida.

Para constatar los resultados se cita otras investigaciones que guardan relación con el objeto de estudio; de (Gómez, D. 2010) y (Salazar, H. 2010). México, quien concluye que los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico, aunado a un mal hábito de ejercicio físico; lo que nos indica que hay una similitud con el presente estudio realizado

Consecuentemente al comparar el estudio de (Bayona, I. et. al. 2007). Quienes concluyen que los alumnos recurrirán al consumo de comida rápida.

Contrastando estos resultados se coincide con (Mackmillan, N. 2007). Chile, cuyo resultado fue: que del 100%, el 53.7% de los entrevistados refirió consumir ocasionalmente lácteos y 37.3% consume ocasionalmente pescados, sin embargo solo el 10% consume el mínimo recomendado de estos productos. Llegando a la siguiente conclusión que un escaso porcentaje de los alumnos encuestados presenta hábitos de alimentación saludable, predominando en la mayoría un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados y un consumo excesivo de azúcar y alimentos grasos.

Asimismo; según (Monje, Y. 2007). Lima, cuyo resultado fue: que del 100% (30) de internos de enfermería, el 58% tiene hábitos alimenticios inadecuados y 42% adecuados, lo cual estaría relacionado a un limitado consumo de frutas, lácteos y huevo, poca ingesta de líquidos y un menor porcentaje presento hábitos alimenticios adecuados. Este estudio tiene una similitud con el estudio realizado ya que en su mayoría los estudiantes presentan inadecuados hábitos alimenticios y se deben a que prefieren consumir alimentos ya preparados, cómodos económicamente, preferir por sabores, y lo que se evidencia es que la mayoría obvia el desayuno.

Según el modelo de Fishben cuenta con tres componentes de actitud: las creencias relevantes o sobresalientes que la gente tiene acerca del objeto de su actitud; los atributos del objeto, que es la posibilidad de que cuente con un atributo importante;

y finalmente, la evaluación de cada uno de los atributos importantes. Este modelo plantea que en condiciones normales la gente no actúa de manera caprichosa, si no que utiliza su raciocinio y la información con la que cuenta para decidir. El modelo está conformado por los constructos de intención, norma subjetiva, actitud, creencias y la opinión de otro referentes. (Cisneros G, 2002).

Según la jerarquía de necesidades de Maslow, es una teoría psicológica sobre la motivación humana, esta teoría enfatiza en su primera escala las necesidades fisiológicas y de supervivencias las cuales incluyen: respiración, alimentación, descanso, sexo y homeostasis la cual servirá para, que los estudiantes de enfermería tengan un equilibrio en cuanto a su alimentación. (Cisneros G, 2002).

Esto indica que en su mayoría los estudiantes presentan hábitos alimenticios inadecuados, seguido se encuentra los hábitos alimenticios adecuados.

Por lo mostrado se concluye que el hábitos alimenticios que predominó en la muestra estudiada fue inadecuada el cual se debe a la deficiente o nula predisposición de los estudiantes universitarios para consumir una dieta equilibrada asimismo se encuentra el nivel socioeconómico reflejándose así un problema de salud pública debido a que puede conllevar a los estudiantes a tener problemas de salud como obesidad, desnutrición, bajo aprendizaje y cansancio; ya que, según la OMS define que los hábitos alimenticios, son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse; los cuales, deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diaria

En la tabla N° 02: Se observa que del 100% de los estudiantes universitarios respecto a los hábitos alimenticios según: frecuencia el 62.8% tienen hábitos alimenticios inadecuados porque no consumen los alimentos mínimos al día, consume de comida chatarra, monotonía en la alimentación y el 37.2% tiene hábitos alimenticios adecuados ya que la frecuencia abarca al consumo habitual de comidas y la composición de las mismas, el número de veces que se debe consumir los alimentos; por otro lado respecto al estado de ánimo para alimentación, el 37.8% tienen hábitos alimenticios inadecuados ya que prefieren consumir alimentos en exceso y otros no consumen alimentos cada vez que no están bien anímicamente y el 62.2% tiene hábitos alimenticios adecuado ya que saben controlar su estado anímico, mientras que en el aspecto sensorial el 68.3% tienen hábitos alimenticios inadecuados ya que se dejan llevar por el sabor, aroma, aspecto y textura y el 31.7% tienen hábitos alimenticios adecuados porque consumen estos productos como dulces, golosinas y bebidas gasificadas esporádicamente.

Contrastando estos resultados, se coinciden con (Natalven J. 2014); quien señala a los factores culturales, el ambiente en el que vivimos, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social general, es habitual que los adolescentes cometan errores en su conducta alimenticia como por ejemplo no cenar para no engordar, realizar dietas para adelgazar, tener entre comillas hábitos adecuados para encontrarse en forma consumiendo alcohol, tabaco.

Asimismo, los autores (Rodríguez, F. et al. 2012), develan en un estudio que los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen meriendas entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos; debido a el deficiente conocimiento respecto a nutrición; asimismo, el factor personal y motivacional, y la inadecuada distribución de tiempo se ven inmersas en esta problemática; por otro lado, EROSKY menciona al estimulación sensorial el cual influye en las elecciones de los alimentos ya sea por el sabor, olor, aspecto y textura.

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que presentaron hábitos alimenticios inadecuados, ya que los estudiantes en su mayoría no come las tres comidas al día, el cual se debe al deficiente conocimiento sobre nutrición; asimismo, se sabe que a nivel de los primeros ciclos de la carrera profesional de enfermería, no se lleva a cabo el curso de nutrición el cual genera desconocimiento sobre una alimentación balanceada; por otro lado, las costumbres respecto a la alimentación y nutrición vienen desde casa y estas se encuentran arraigadas, las cuales también generan una problemática; también, existe en los estudiantes sedentarismo y conformismo en su estilo de vida y deficiente motivación por mejorarla, el cual es preocupante ya que si los estudiantes siguen con este mismo estilo de vida, conllevará a que adquieran enfermedades crónicas como pueden ser las enfermedades cardiovasculares convirtiéndose en un problema de salud, he allí la importancia de la promoción educación a la juventud. Por otro lado, los hábitos alimenticios se ven influenciados por la estimulación sensorial el cual también es una problemática ya que los estudiantes universitarios optan por los alimentos chatarros que aparentemente se ven mejor para ellos.

Para constatar los resultados se cita otras investigaciones que guardan relación con el objeto de estudio; tal es así, en el estudio de (Rivera, M. 2003). México. cuyo resultado fue: que del 100% (274 estudiante), en relación a la frecuencia de alimentos, se encontró que, más de la cuarta parte 26% acostumbraban a ingerir preparaciones a base de maíz y cereales así como carnes y sus derivados, menos de la cuarta parte mencionó consumir otros alimentos, entre los que encontraban los refrescos, dulces, chicles. Una proporción similar, optaba por las comidas rápidas entre ellas: hamburguesas, hot-dogs, y algunas otras y entre los alimentos que se consumían en menor cantidad se encontraban las leguminosas, las frutas y verduras 7,3% y finalmente quedaron la leche y sus derivados, así como el huevo 6,8% concluyendo que los estudiantes poseen deficiente información sobre lo que es una alimentación sana y sobre los hábitos alimentarios, se ven influenciados por factores económicos y de oferta, que limita el consumo de alimentos variados, lo que puede conllevar al deterioro de su estado nutricional y al incremento de malos estilos de vida.

Asimismo en el estudio (Rodríguez, F. et al. 2013). Chile. Quien menciona que la principal opción de compra de bebidas para los estudiantes de sexo masculinos en la universidad, son las bebidas gaseosas o jugos y para las estudiantes femeninas es principalmente el agua mineral. Para ambos sexos la razón de comer comida rápida es “porque me gusta”, igualmente la primera opción de refrigerio en la universidad para ambos sexos coincide en elegir “Sandwichs”, sin embargo las mujeres tienen más del 50% hábitos alimenticios inadecuados en comparación que los varones, con respecto a la actividad física el autor menciona que la principal razón de no realizar actividad física, es por la falta de tiempo y secundariamente “por pereza”; asimismo, añade que los estudiantes de sexo masculino son más activos en relación al sexo femenino.

Al contrastar los resultados con la presente investigación se evidencia que existe similitud; tal es así, como se evidencia en el anexo 6, con respecto al sexo de los estudiantes de enfermería, que del 100% de la muestra estudiada, el 86.1% son de sexo femenino, donde el 48.3% optan por consumir alimentos inadecuados y 37.8% optan por consumir alimentos adecuados; mientras que, en el sexo masculino se tiene un 13.9%, donde el 10% optan por consumir alimentos adecuados y el 3.9% optan por consumir alimentos inadecuados, evidenciándose así que las mujeres presentan en su mayoría inadecuados hábitos alimenticios; el cual se debe a muchos factores dentro de ello esta: culturales, mensajes procedentes de los medios de comunicación, influencia de los grupos sociales y el aspecto físico.

Consecuentemente en el estudio de (Gómez, D.2013) y (Salazar, H. 2010). México, cuyos resultados fueron: las edades que predominaron en las mujeres fueron 18 años de edad con un 15.2% y de 19 años de edad con un 16.5% los cuales en su mayoría de ambas edades tienen hábitos alimenticios inadecuados y en una mínima cantidad tienen hábitos alimenticios adecuados; mientras que, en los varones la edad fue de 21 años de edad con un 9.2%, los cuales en su mayoría tienen hábitos alimenticios adecuados y en una mínima cantidad tienen hábitos alimenticios inadecuados.

Al contrastar la presente investigación con el estudio se evidenció que existe similitud tal es así, como se evidencia en el anexo 05, con respecto a la edades de

los estudiantes de enfermería, que del 100% de la muestra estudiada; con respecto a las edades de 16 a 18 años de edad el 29.55 es inadecuado y el 22.7% es adecuado; mientras que de 19 años a más un 70.5% tiene un hábito alimenticio inadecuado y un 77.3% tienen un hábito alimenticio adecuado, evidenciándose así que la edad no influye en los hábitos alimenticios ya que para ambas edades tienen un hábito alimenticio, el cual se debe a muchos factores dentro de ello está el aspecto físico, la influencia de los grupos sociales, la estimulación sensorial y el factor motivacional.

(Rodríguez, F. et al. 2012), develan en un estudio que los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen meriendas entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos; debido a el deficiente conocimiento respecto a nutrición; asimismo, el factor personal y motivacional, y la inadecuada distribución de tiempo se ven inmersas en esta problemática; por otro lado, Erosky menciona al estimulación sensorial el cual influye en las elecciones de los alimentos ya sea por el sabor, olor, aspecto y textura.

Asimismo en el estudio (Rodríguez, F. et al. 2013). Chile. Quien concluye que el ingreso económico no tiene relación con el hábito alimenticio; sin embargo, en el estudio se evidenció en el anexo 07, que el 70.5% de los estudiantes destinan para la alimentación de 3 a 5 soles y tienen un hábito alimenticio inadecuado; mientras que el 25.3% tiene un hábito alimenticio adecuado, por otro lado se tuvo a los estudiantes que destinan diario de 6 a 10 soles, evidenciándose que un 26.6% tienen un hábito alimenticio inadecuado y un 53.3% tiene un hábito alimenticio adecuado; mientras que los estudiantes que destinan para alimentación de 11 soles a más, el 2.9% tiene hábitos alimenticios inadecuados y el 21.3% hábitos alimenticios adecuados, evidenciándose que las personas que cuentan con bajos recursos económicos tienen en su mayoría hábitos alimenticios inadecuados, además se sabe que Perú es un país en vías de desarrollo, según el INEI 2013 la región de Amazonas está considerada como zona pobre en un 47.3% ocupando así el tercer lugar a nivel de las regiones del Perú, el cual es una problemática ya que impide a que las personas no cumplan con las necesidades básicas adecuadamente.

Según Virginia Henderson menciona las 14 necesidades básicas las cuales tiene que ver con la fuerza y voluntad de uno mismo para evitar cualquier daño o peligro que nos asecha y el conocimiento, para ello enfatiza a las necesidades de: respiración, circulación, nutrición e hidratación, la eliminación de los productos de desecho del organismo, aprendizaje y evitar los peligros del entorno; sin embargo, para tener una adecuada nutrición y prevenir daños de salud como son las enfermedades cardiovasculares se tiene que ir aprendiendo mediante información y adquiriendo conocimiento durante el transcurso de la vida, asimismo para mantener la salud tenemos que tener una estilo de vida saludable como por ejemplo teniendo una adecuada nutrición, realizar actividad física y mediante ello habrá una buena circulación ya la vez eliminación de los productos de desecho del organismo.

Por lo mostrado se concluye que los hábitos alimenticios que prevaleció en la muestra estudiada fue inadecuado respecto a la frecuencia, el cual se debe al deficiente conocimiento sobre nutrición; asimismo, las costumbres y el arraigamiento de ellas son una problemática, una deficiente motivación por mejorar los hábitos alimenticios; además se sabe que el sedentarismo y una mala nutrición conllevan a la adquisición de enfermedades crónicas convirtiéndose en un problema de salud pública aun sabiendo que estas pueden ser prevenibles si se lleva a cabo una estilo de vida saludable; según el estado de ánimo es adecuado con mayor frecuencia por lo tanto se podría decir que los estudiantes de enfermería saben controlar su estado de ánimo; según aspecto sensorial la mayoría tiene hábitos alimenticios inadecuados lo que indica que los estudiantes tienden a consumir en su mayoría postres, bebidas dulces, etc. que son apetitosos para el paladar.

VI. CONCLUSIONES

- ✦ Existen hábitos alimenticios inadecuado en la mayoría de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, seguido se encuentran los hábitos alimenticios adecuados.
- ✦ Existen hábitos alimenticios inadecuado en la mayoría de estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería respecto a su frecuencia, seguido se encuentra los hábitos alimenticios adecuados.
- ✦ Existen hábitos alimenticios adecuado en la mayoría de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería según su estado de ánimo para alimentarse, seguido se encuentra los hábitos alimenticios inadecuados.
- ✦ Existen hábitos alimenticios inadecuados en la mayoría de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería según su aspecto sensorial, seguido se encuentran los hábitos alimenticios adecuados.

VII. RECOMENDACIONES

A LA OFICINA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Incentivar a los quioscos de la universidad y cercano a ello para que implemente la venta de frutas frescas, bebidas naturales, etc.

AL COMEDOR UNIVERSITARIO

Mantener la alimentación balanceada que brinda el comedor universitario e informar a los comensales en compañía del nutricionista sobre la importancia de una alimentación balanceada.

A LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Difundir la presente investigación para que docentes y estudiantes de la Facultad amplíen su bagaje de conocimientos y profundicen el tema en posteriores investigaciones.

Incrementar talleres que incentiven a los estudiantes a realizar proyectos de investigación, ya que son de suma importancia en la formación universitaria

A LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Realizar estudios de investigación similares de tipo comparativo a nivel de nuestra universidad y otras universidades que permitan establecer diferencias y/o semejanzas.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

➤ DE LIBROS:

1. Canales, P. y et. al. (1994). Washinton. “Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de personal de Salud” 2º edición. Editorial copyright organización panamericana de la salud. Pág. 283.
2. Hernández, R. (2010). México. Metodología de la investigación. 2^{da} edición. Editorial McGRAW. Pág. 601.
3. Ministerio de Educación y Deportes. (2013). Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. Edit: Edit: Cengage Learning Editores S. A. México. Pág. 336.
4. Rodríguez, E. (2005). México. Metodología de la investigación 5ta ed. Edit: Interamericana McGraw-Hill. México. Pág. 29.
5. Supo, J. (2012). Perú. Seminario de investigación científica. Metodología de la investigación científica para las ciencias de la salud. 2º edición. Editorial Universitaria. Pág. 57.
6. Tortora, G. y Derrickzon, B. (2006). España. Principios de anatomía y fisiología. 11ª edición. Editorial medica panamericana. Pág. 3017.

➤ DE TESIS Y MONOGRAFÍAS:

1. Cisneros, G. (2002). Introducción a los modelos y teorías de enfermería. Mexico. Programa de enfermería área de fundamentos tercer semestre. Universidad del Cauca. Pág. 27.
2. Gómez, D. y Salazar, H. (2010). Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán. México. Tesis para obtener el título de licenciado en enfermería. Facultad de enfermería, Universidad Veracruzana. Pág. 39.

3. Monje, Y. (2007). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Facultad de medicina humana E. A. P. de enfermería, Universidad Nacional Mayor de san Marcos. Pág. 87.

➤ **REVISTA**

1. OPS (2007). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Revista Chilena de Nutrición. Chile, Vol. 36(4), Pág. 1090
2. Rodríguez F, Palma X. y et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico. Revista Chilena de Nutrición. Chile, Vol. 28(2) Pág. 447

➤ **DE SITIOS EN RED:**

1. Bravo, O. Sepa que debe comer un estudiante universitario. Disponible en: <http://reportealdia.blogspot.com/2012/07/sepa-que-debe-comer-un-estudiante.html>. Acceso el: 20/02/14.
2. Bayona, I. et. al. Hábitos dietéticos en estudiantes de fisioterapia. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000700008. Acceso: 20/ 02/14.
3. Bourges, H. Costumbres, prácticas y hábitos alimenticios. Disponible en: <http://books.google.com.pe/books?id=txKXD0mWGhoC&pg=PA25&dq=tipos+de+habitros+alimenticios&hl=es419&sa=X&ei=v0YXU8mPFOXI0wHemoHIBQ&ved=0CDsQ6AEwAw#v=onepage&q=tipos%20de%20habitros%20alimenticios&f=false>. Acceso: 20/02/14.

4. Cabrero, G. Metodología de la investigación I. Disponible en: http://www.aniorte-nic.net/apunt_metod_investigac4_4.htm. Acceso: 24-01-13.
5. EUFIC. Guía sobre la seguridad y calidad alimentaria, y salud y nutrición para una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Disponible en: <http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice>. Acceso: 02-03-13.
6. EROSKI. Como alimentos según la edad y tipo de trabajo: adulto joven de 18 a 40 años. Disponible en: <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/18-40/imprimir.php>. Acceso: 9-03-14.
7. Galarza, V. Hábitos alimenticios saludables. Disponible en: http://www.cecua.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf. Acceso: 20-01-13.
8. García, A. et. al. El modelo conceptual de Virginia Henderson y la etapa de valoración del proceso de atención de enfermería. Disponible en: <http://enfermeria21.com/educare/educare09/ensenando/ensenando4.htm>. Acceso: 15-01-13.
9. Hugalde, E. Consecuencias de una mala alimentación. Disponible en: <http://vivirsalud.imujer.com/2010/10/25/consecuencias-de-una-mala-alimentacion>. Acceso: 20/02/14.
10. INEI. La pobreza se incrementó en ocho regiones del Perú en el 2013. Disponible en: http://www.rpp.com.pe/2014-05-02-inei-la-pobreza-se-incremento-en-ocho-regiones-del-peru-en-el-2013-noticia_689046.html. Acceso: 30/01/15.
11. Mackmillan, N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de valparaíso. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182007000400006&script=sci_arttext. Acceso: 20/02/14.

12. Meras, C. Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar. Disponible en: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios>. Acceso: 18/02/14.
13. Natalven J. Malos hábitos alimenticios en adolescentes. Disponible en: <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutricion-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/nutricion-en-adolescentes/malos-habitos-2539>. Acceso: 16/01/15.
14. Navas, A. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. Disponible en: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>. Acceso: 20/02/14.
15. Larraburre, G. La obesidad en el Perú ataca al 26% de hombres y al 24% de mujeres. Disponible en: <http://peru21.pe/noticia/218457/obesidad-peru-ataca-al-26-hombres-al-24-mujeres>. Acceso: 20-01-13.
16. Pérez, N. et. al. Patrones y hábitos alimentarios: reflejo de lo que comen los jóvenes Ucevistas. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S079804692009000100011&script=sci_arttext. Acceso: 18/02/14.
17. Rodríguez, F. et. al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf>. Acceso: 18/02/14

18. Rivera, M. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/spu/vol32_3_06/spu05306.htm. Acceso: 20/02/14.
19. Ruiz, M. y León, C. Nutrición y alimentación. Disponible en: http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&cad=rja&ved=0CFgQFjAG&url=http%3A%2F%2Fportal.ayto-santander.es%2Fportal%2Fpage%2Fportal%2Finet_santander%2F%255Bhtdocs%255D%2F%255Bsalud%255D%2FAlimentaci%25C3%25B3n%2520y%2520Nutrici%25C3%25B3n.pdf&ei=WyIJU-rvE-vsQTvu4C4BA&usg=AFQjCNEIPWn4cj1YS4eCtYrcd_TUiji98Q&sig2=L6HXU0ld4vNluoXb-Vb5aQ&bvm=bv.61725948,d.cWc. Acceso: 20/02/14.
20. UNICEF. Nutrición. Disponible en: http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_4050.html. Acceso: 20/02/14.

ANEXOS

ANEXO 01

ESCALA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

(Modificado de la Doctora Pilar Castro R, 2010)

I. INTRODUCCIÓN

Estimado (a) estudiante la presente escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la UNTRM-A, con el objetivo de formular estrategias orientadas a promover la adopción de conductas alimentarias saludables.

II. INSTRUCCIONES. Estimado alumno, te invitamos a responder de manera honesta, marcando con una “X” la respuesta que más se apegue a su realidad y llenando los espacios en blanco.

III. DATOS GENERALES:

Edad: a) 16 años a 18 años b) 19 años a mas

Sexo: _____ Procedencia: _____

¿Con quién vive actualmente? _____

¿Dónde come? a) Cocino b) Pensión c) los que no tienen pensión

Recurso económico diario destinado a comida: S/. _____

IV. CONTENIDO.

Respuestas	Nunca	Pocas veces	Alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
1. Desayuna					
2. A media mañana come: yogurt, frutas					
3. Almuerzo					
4. A media mañana come: galletas, gaseosa.					
5. A media tarde come: yogurt, frutas					
6. Cena					

Respuestas	Nunca	Pocas veces	Alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
7. Consume féculas (arroz, papa, etc...)					
8. Consume legumbres: lentejas, habas, etc..					
9. Consume carne (pollo, ternera, cerdo, etc...)					
10. Consume verduras y frutas					
11. Consume ensaladas					
12. Consume sopas					
13. Consume carne al horno (no frito)					
14. Consume carnes grasosas					
15. Consume alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres, etc....)					
16. Reutiliza el aceite					
17. Consume alimentos frescos en vez de platos pre cocidos					
18. Cambia mucho de comida (carne, pescado, verduras, entre otros...)					
19. Si me apetece comer algo me controlo y espero la hora					
20. Se da cuenta al cabo del día si comí en exceso o no					
21. Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si ofrecen alimentos que engordan					

	Nunca	Pocas veces	Alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
Respuestas					
22. Come lo que le gusta y no está pendiente si engorda					
23. Se sirve la cantidad que quiere y no mira si es mucho o poco					
24. Revisa la etiqueta de los alimentos para saber su composición					
25. Mira en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías contienen					
26. Si consume, consume alimentos bajos en calorías (fruta, agua, etc...)					
27. Las bebidas que tomo son bajas en calorías					
28. Consume frutos secos (maní, almendras, etc...)					
29. Tiene tiempo cada día para hacer ejercicio como caminatas, deportes, etc...					
30. Realizo un programa de ejercicio					
31. Hago ejercicio regularmente					
32. Consume como mínimo 2L agua al día					
33. Consume postres o dulces					
34. Consume alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)					
35. Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, licuados...)					
36. Come si está bajo de animo					
37. Come si tiene ansiedad					
38. Cuando estoy aburrido me da hambre					

Gracias por su participación.

ANEXO 02

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicador	Ítems
Hábitos alimenticios	Los hábitos alimenticios es la comida ingerida al día. Se utilizara la escala de likert que consta de 39 preguntas.	Frecuencia	Numero de comidas al día. Frecuencia del consumo de alimentos. Actividad física. Consumo líquido.	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuna • A media mañana come: yogurt, frutas. • Almuerzo • A media tarde come: galletas gaseosas • A media mañana come: yogurt, frutas. • Cena • Consume féculas (arroz, papa, etc...) • Consume carne (pollo, ternera, cerdo, etc...) • Consume ensalada • Consume sopas • Consume carne y el pescado al horno (no frito) • Consume carnes grasosas • Consume alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres, etc...) • Reutiliza el aceite. • Consume alimentos frescos en vez de platos pre cocidos
		Estado de ánimo para alimentarse.	Los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos. El "sabor" resulta ser una y otra vez	
		Aspectos sensoriales.	uno de los más influyen en la conducta alimentaria el consumo de los azúcares, dulces, postres y bebidas azucaradas el consumo debe ser esporádico.	

				<ul style="list-style-type: none"> • Cambio mucho de comida (carne, pescado, verduras, entre otros...) • Si me apetece comer algo me controlo y espero la hora • Se da cuenta al cavo del día si comió en exceso o no. • Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda • Come lo que le gusta y no estoy pendiente si engorda • Se sirve la cantidad que quiere y no mira si es mucho o poco • Revisa la etiqueta de los alimentos para saber su composición • Mira en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías contienen • Si consume, consume alimentos bajos en calorías (fruta, agua, etc...) • Las bebidas que tomo son bajas en calorías • Las bebidas que tomo son bajas en calorías • Consume frutos secos (maní, almendras, etc...) • Tiene tiempo cada día para hacer ejercicio como caminatas, deportes, etc
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<ul style="list-style-type: none"> • Realizo un programa de ejercicio • Hago ejercicio regularmente • Consumes como mínimo 2L agua al día • Come si está bajo de animo • Come si tiene ansiedad • Cuando estoy aburrido me da hambre Consume postres o dulces • Consume alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...) • Tomo bebidas azucaradas (gaseosas, licuados....)
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANEXO 03

PROCESO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES, FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014”

1.-Descripción:

El proceso de validación del instrumento de investigación por juicio de expertos se realizó con cinco profesionales de los cuales: 3 laboran en el Hospital Regional Virgen de Fátima, 1 en el ESSALUD de Chachapoyas y 1 en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, se tuvo a bien considerar a los 4 profesionales por ser licenciados en nutrición y una licenciada en enfermería que labora en la UNTRM-A.

2.-Matriz de respuestas de los profesionales de consultados sobre los instrumentos de medición.

ÍTEMS.	EXPERTOS*					TOTAL.
	1	2	3	4	5	
01	1	1	1	1	1	5
02	1	1	1	1	1	5
03	1	1	1	1	1	5
04	1	1	1	1	0	4
05	1	1	1	1	1	5
06	1	1	1	1	1	5
07	1	1	1	1	1	5
08	1	1	1	1	1	5
09	1	1	1	1	1	5
10	1	1	1	1	1	5

* Respuesta de los profesionales: 1 = Si, 0 = No

PROFESIONALES CONSULTADOS

1. Nut. Celia Rodríguez Murrugarra. Labora en el HRVF
2. Nutric. Marta Sánchez Zegarra. Labora en el HRVF
3. Nutr. Susana Median Barbosa. Labora en el HRVF
4. Nutr. Román Pérez Ignacio. Labora en ESSALUD
5. Lic. Enf. Rosalía Vargas Mondragón. Directora ejecutiva. DIRESA.

DECISIÓN ESTADÍSTICA

ITEMS. EVAL.	JUECES EXPERTOS				P VALOR $\leq \alpha$	SIGNIFIC. ESTAD
	ADECUADO		INADECUADO			
	Nº	%	Nº	%		
1	5	100	0	0	0.03125	*
2	5	100	0	0	0.03125	*
3	5	100	0	0	0.03125	*
4	4	80	1	20	0.15625	
5	5	100	0	0	0.03125	*
6	5	100	0	0	0.03125	*
7	5	100	0	0	0.03125	*
8	5	100	0	0	0.03125	*
9	5	100	0	0	0.03125	*
10	5	100	0	0	0.03125	*
TOTAL	49	88	1	12	4.44089	

Interpretación: El valor obtenido en la decisión estadística es de 4.44089 el cual es mayor al valor teórico VT: 1.64 de la Prueba Binomial por lo tanto el instrumento es adecuado. Sin embargo se han subsanado las observaciones expuestas por los expertos.

Fuente: Apreciación de los expertos

** : Altamente significativa ($P < 0.01$)

* : Significativa ($P < 0.05$)

ANEXO 04

PROCESO DE CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES, FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014”

1.-Descripción:

El proceso de confiabilidad del Instrumento de Investigación **“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES, FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014”**; se realizó a través de la Formula Split Halves para ello se realizó la aplicación del instrumento que consta de 38 ítems a un porcentaje considerable de la muestra total para la investigación, por lo menos al 10 % de la muestra objeto de estudio.

Teniendo en cuenta la muestra para la ejecución del Proyecto de Investigación, por lo tanto se vio por conveniente realizar el test a 27 estudiantes de la Facultad de Enfermería.

El valor final obtenido por la “Fórmula de Split Halves” es de “0,65” es cual es mayor al valor de 0,49 el cual indicó una **moderada confiabilidad** del instrumento de medición.

A continuación se detalla el proceso de confiabilidad del instrumento

EVALUACION DE LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE MEDICION
 MEDIANTE SPLIT HALVES.

$$\text{rip} = \frac{n\Sigma IP - \Sigma I(\Sigma P)}{\sqrt{\left[(n\Sigma I^2 - (\Sigma I)^2) \right] \left[(n\Sigma p^2 - (\Sigma p)^2) \right]}}$$

n = N° casos

rip = relación de los ítems impares con los pares

$$\text{rip} = \frac{27 \cdot 87018 - 1552(1502)}{\sqrt{\left[27(90640) - (1552)^2 \right] \left[27 \cdot 84860 - (1502)^2 \right]}}$$

$$\text{rip} = \frac{2349486 - 2331104}{\sqrt{\left[2447280 - 2408704 \right] \left[2291220 - 2256004 \right]}}$$

$$\text{rip} = \frac{18382}{\sqrt{38576 \cdot 35216}}$$

$$\text{rip} = \frac{18382}{\sqrt{1358492416}}$$

$$\text{rip} = \frac{18382}{36857.7}$$

$$\text{rip} = 0.49$$

$$\text{Rip} = \frac{2(\text{rip})}{1 + \text{rip}} = 0.65$$

CRITERIO DE CONFIABILIDAD

-1 a 0 No es confiable.

0 a 0.49 Baja confiabilidad.

0.5 a 0.75 Moderada confiabilidad.

0.76 a 0.89 Fuerte confiabilidad.

0.9 a 1 Alta confiabilidad.

Interpretación: El valor obtenido por la “Fórmula de Split Halves” es de “0.65” El cual es mayor al valor de 0,5 y menor que 0.75 por lo tanto: **EL INSTRUMENTO ES MODERADA CONFIABILIDAD.**

ANEXO 05

“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014.”

Hábitos alimenticios	Edad					
	16 - 18		19 a mas		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
inadecuados	31	17.2	74	41.1	105	58.3
adecuado	17	9.4	58	32.2	75	41.7
Total	48	26.7	132	73.3	180	100

FUENTE: Escala sobre hábitos alimenticios

Hábitos alimenticios	Edad			
	inadecuado		adecuado	
	fi	%	fi	%
16 - 18	31	29.5	17	22.7
19 a mas	74	70.5	58	77.3
Total	105	100	75	100

FUENTE: Escala sobre hábitos alimenticios

ANEXO 06

“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014.”

Hábitos alimenticios	Sexo				Total	
	femenino		masculino			
	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	87	48.3	18	10.0	105	58.3
Adecuado	68	37.8	7	3.9	75	41.7
Total	155	86.1	25	13.9	180	100.0

FUENTE: Escala sobre hábitos alimenticios

Hábitos alimenticios	Sexo			
	inadecuado		Adecuado	
	fi	%	fi	%
femenino	87	82.9	68	90.7
masculino	18	17.1	7	9.3
Total	105	100	75	100

FUENTE: Escala sobre hábitos alimenticios

ANEXO 07

“HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS – CHACHAPOYAS, 2014.”

Hábitos alimenticios	Recurso económico diario destinado a comida						Total	
	3 – 5 soles		6 - 10 soles		11 soles a más		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
inadecuados	74	41.1	28	15.6	3	1.7	105	58.3
adecuado	19	10.6	40	22.2	16	8.9	75	41.7
Total	93	51.7	68	37.8	19	10.6	180	100

FUENTE: Escala sobre hábitos alimenticios

hábitos alimenticios	Recurso económico diario destinado a comida			
	inadecuado		adecuado	
	fi	%	fi	%
3 – 5 soles	74	70.5	19	25.3
6 - 10 soles	28	26.6	40	53.4
11 soles a más r	3	2.9	16	21.3
Total	3	100	75	100

FUENTE: Escala sobre hábitos alimenticios