

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



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS, CHACHAPOYAS – 2018.**

Autora: Bach. Nohemy Pizarro Reyna

Asesora: Dra. Sonia Tejada Muñoz

CHACHAPOYAS – PERÚ

2019

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



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL
DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS, CHACHAPOYAS – 2018.**

Autora: Bach. Nohemy Pizarro Reyna

Asesora: Dra. Sonia Tejada Muñoz

CHACHAPOYAS – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A Dios por guiarme e iluminarme durante ésta trayectoria, dándome salud, fuerza y valentía para poder continuar y así poder lograr mis objetivos.

A mis padres por los valores que me inculcaron en mi proceso de formación académica y así lograr consolidar mi carrera de Enfermería.

A mi hija quien fue la fuente de inspiración para poder seguir adelante y poder culminar y lograr mi objetivo.

A mi esposo, por su apoyo moral, comprensión, paciencia y lograr así culminar esta meta.

AGRADECIMIENTO

A todos los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas por haberme permitido ingresar a sus vidas privadas, su activa participación y colaboración para poder ejecutar el presente estudio.

Al Director de la Escuela Profesional de Enfermería, por brindarme las facilidades necesarias y permitirme el ingreso a la institución para aplicar el instrumento de recolección de datos.

Al Decano de la Facultad de Ciencias de la salud Dr. Edwin Gonzales Paco, por su apoyo incondicional, permanente y paciencia para poder ejecutar este proyecto.

A la Dra. Sonia Tejada Muñoz, por su acertada asesoría y conocimientos que contribuyo para mejorar el contenido y culminación de dicho informe.

A todas aquellas personas que voluntariamente me apoyaron en el proceso de recolección de datos.

.

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

Dr. Policarpio Chauca Valqui
RECTOR

Dr. Miguel Ángel Barrena Gurbillon
VICERRECTOR

Dra. Flor García Huamán
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN

Dr. Edwin Gonzales Paco
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres
DIRECTOR DE ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS

Yo, Sonia Tejada Muñoz, identificado con DNI N° 33409092 con domicilio legal en Higos Urco 1ra cuadra S/N, actual docente de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

DOY VISTO BUENO, al informe titulado “**Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas - 2018**”, que ha sido conducido por la Bach. Nohemy Pizarro Reyna.

Por lo tanto

Para mayor constancia y validez firmo la presente.

Chachapoyas 20 de marzo del 2019

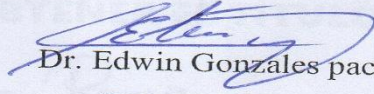


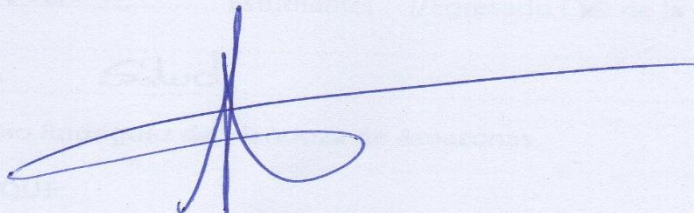
.....
Dra. Sonia Tejada Muñoz
DNI N°: 33409092


JURADO EVALUADOR

ANEXO 1

DECLARACIÓN JURADA DE NO PLAGIO DE TESIS
PARA OBTENER TÍTULO PROFESIONAL


Dr. Edwin Gonzales paco
PRESIDENTE


Dr. Yshoner Antonio Silva Díaz
SECRETARIO


Mg. Franz Tito Coronel Zubiato
VOCAL

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres.
ACCESITARIO



ANEXO 3-K

**DECLARACIÓN JURADA DE NO PLAGIO DE TESIS
PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL**

Yo Nohemy Pizarro Reyna
identificado con DNI N° 73999319 Estudiante()/Egresado (X) de la Escuela Profesional de
Enfermería de la Facultad de:
Ciencias de la Salud
de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

1. Soy autor de la Tesis titulada: Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018.

que presento para obtener el Título Profesional de: licenciada en Enfermería.

2. La Tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, y para su realización se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. La Tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. La Tesis presentada no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. La información presentada es real y no ha sido falsificada, ni duplicada, ni copiada.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo toda responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la Tesis para obtener el Título Profesional, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para la UNTRM en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la Tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que la Tesis para obtener el Título Profesional haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones civiles y penales que de mi acción se deriven.

Chachapoyas, 02 de abril de 2019

Firma del(a) tesista



UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS

Secretaría General
Oficina de Grados y Títulos

ANEXO 2-S

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA LA DIVULGACIÓN DE TESIS

Apellidos y nombres del Alumno (s): Nohemy Pizarro Reyna

Escuela Profesional: Enfermería

Bachiller: en Enfermería

Facultad: Ciencias de la Salud

Asesor: Sonia Tegada Muñoz

Título de trabajo de tesis: Habitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de enfermería Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018

E-mail: noe.pire.01@hotmail.com Teléfono: 963305180

Domicilio real: Santo Domingo cdra 13. S.N

Consentimiento:

Autorizo a través de este medio a la Dirección General de Difusión, Publicación y Transferencia, Dirección General de Biblioteca de la UNTRM, a difundir la versión digital de mi trabajo de Tesis, para su consulta con fines académicos y/o de Investigación. Asimismo, manifiesto conocer el reglamento de propiedad intelectual y patentes de la UNTRM: Título VI. De la propiedad intelectual de los estudiantes de la UNTRM.

FECHA: 02-04-19

FIRMA: [Firma]

DNI : 73999319

ÍNDICE

	Pá g.
Dedicatoria.....	i
Agradecimiento.....	ii
Autoridades universitarias	iii
Visto bueno del asesor de la tesis	iv
Jurado evaluador	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras.....	viii
Índice de anexos.....	ix
Resumen.....	x
Abstrac	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	01
II.MATERIAL Y MÉTODOS	05
III.RESULTADOS	12
IV. DISCUSIÓN	16
V.CONCLUSIONES	22
VI. RECOMENDACIONES	23
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24
VIII. ANEXOS	28

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.		
	Tabla 01:	Hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. 12
	Tabla 02:	Estado Nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. 13
	Tabla 03:	Estado nutricional relacionado a los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. 14
	Tabla 04:	Estado nutricional según grupos etáreos de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. 39
	Tabla 05:	Estado nutricional por sexo de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. 40
	Tabla 06:	Hábitos alimentarios por edades de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. 40
	Tabla 07:	Hábitos alimentarios según sexo de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. 41

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.	12
Figura 02: Estado Nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.	13
Figura 03: Estado nutricional relacionado a los Hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.	15

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pá g.
Anexo 01: Operacionalización de variables	29
Anexo 02: Matriz de consistencia	31
Anexo 03: Cuestionario de hábitos alimentarios.....	32
Anexo 04: Ficha de evaluacion nutricional	36
Anexo 05: Validez estadistica del cuestionario de hábitos alimentarios.....	37
Anexo 06: Confiabilidad estadistica del cuestionario de hábitos alimentarios	38

RESUMEN

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo, de nivel relacional, de tipo observacional, prospectivo, longitudinal y analítico, cuyo objetivo fue: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018. La muestra estuvo constituida por 107 estudiantes. Para recolectar la información se utilizó el cuestionario de hábitos alimentarios e instrumentos mecánicos como la balanza y el tallímetro para determinar el estado nutricional. El análisis de datos se realizó mediante la prueba estadística no paramétrica del Ji -cuadrado. Los resultados fueron que el 76.6% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% hábitos alimentarios inadecuados. Así mismo el 75.8% tuvieron un estado nutricional normal, el 16.8% delgadez grado I, el 3.7 % delgadez grado II y el otro 3.7% con sobrepeso. Finalmente, el 71% tuvieron hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal, el 5.6% hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; mientras que el 11.2% hábitos alimentarios inadecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; el 3.7% con hábitos alimentarios inadecuados y un estado nutricional de delgadez grado II y sobrepeso respectivamente. Concluyéndose que los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con el estado nutricional, porque se contrastó la hipótesis alterna y el valor fue; $X^2 = 56.46$; $G1 = 7$; $p = 0.000 < 0.05$.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, Estado nutricional, estudiantes, enfermería.

ABSTRACT

The present research was of a quantitative, relational, observational, prospective, longitudinal and analytical type, whose objective was: determining the relationship that exists between the alimentary habits and the nutritional condition of the students of Nursing of the National University Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018. The sample was constituted by 107 students for information on the nutritional issue. The analysis of the data was carried out using the nonparametric quadruple statistical test. The results were that 76.6% of the students. Likewise 75.8% had a normal nutritional condition, 16.8% the thinness grade I, 3.7% the thinness grade II and the other percentage of 3.7% was with overweight. Finally, 71% had eating habits with a normal nutritional condition, 5.6% of the users fed with a nutritional condition of grade I; while 11.2% of eating habits are inadequate with a grade I thinness nutritional condition; 3.7% with inadequate eating habits and nutritional condition of grade II and overweight respectively. It is concluded that the alimentary habits are related to the nutritional condition, because the alternate hypotheses are contrasted and the value was; $X^2 = 56.46$; $G1 = 7$; $p = 0.000 < 0.05$.

Key words: Food habits, nutritional condition, students, nursing.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se observa una alta prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados; siendo la prevalencia de consumo de comidas rápidas para el año 2011 de 17% en Europa, 36% en Asia Pacífico y 47% en las Américas, estos hábitos alimentarios inadecuados son un importante factor de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como obesidad, enfermedad coronaria, cáncer, diabetes, entre otras. Actualmente, la prevalencia de estas enfermedades está aumentando de manera alarmante a nivel mundial, de manera que anualmente las ECNT causan 30 millones de muertes, 75% de las de las cuales se producen en países de ingresos bajos y medios. (Torres, et al, 2016. p. 1).

En la Universidad Abierta Interamericana (UAI), al realizar una investigación de estado nutricional y hábitos alimentarios en los estudiantes del cuarto año de la carrera profesional de nutrición encontraron que, el 77% posee un estado nutricional normal, el 15% posee un sobrepeso grado I, el 5% posee un bajo peso o delgadez, el 3% sobrepeso u obesidad y ningún caso de obesidad mórbida, lo cual se debe que sus conductas alimentarias son en su mayoría saludables. (Paccor, A., 2012, p. 165).

Los estudiantes de la Universidad Politécnica de Valencia / Euskal Herriko Uniberstsitea (UPV/EHU), realizaron una evaluación del estado nutricional donde el 72.6% de las mujeres y el 75% de los hombres se encuentran dentro de los valores recomendados (IMC 18.5<24.9). Únicamente encontramos personas con bajo peso dentro del grupo de las mujeres, en el cual el 4.1% de las mujeres tiene un índice de masa corporal inferior a 18.5. Los porcentajes de personas con sobrepeso son similares en los dos grupos, 19.2% de las mujeres y 19.4% de los hombres y por último el 4.1% y 5.6% de la mujeres y hombres respectivamente sufren de obesidad. Se considera obesidad a aquellas personas con índice de masa corporal igual o superior a 30. (Irazusta, et al., 2007, pp. 7-10).

En España al realizar una encuesta sobre hábitos alimentarios a los estudiantes universitarios encuentran que el 43% suele consumir las tres comidas principales, además un 38% también consume una colación y el 12% dos colaciones, que en su

mayoría son snack (papas fritas, chocolates, etc.), el 78-90% consumen diario el desayuno, el 91% consume sus alimentos en compañía de otras personas y la mayoría de los alumnos tiene un índice de masa corporal (IMC) normal. (Montero, et al, 2006, p. 4).

A nivel nacional, en la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) 2010, muestran resultados de sobrepeso de 42.8% (género masculino) y 39.6% (género femenino) y de obesidad de 13.8% (género masculino) y 23.3% (género femenino). Estas tendencias afectan gran parte de la población y han empezado a aparecer en etapas más tempranas. (Orellana, K., et al, 2013, p. 9).

Durante la experiencia académica en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza (UNTRM) se ha observado que los estudiantes de enfermería también presentan problemas del estado nutricional y hábitos alimentarios, en el estado nutricional se podría decir que un porcentaje proporcional presentan sobrepeso, en porcentaje mínimo delgadez así como también un peso normal y con respecto a los hábitos alimentarios mediante la observación y la interacción con algunos de ellos refieren: “A veces sólo tomo una taza de té en el desayuno”, “no tomo desayuno” “si tengo hambre, compro comidas rápidas que hay en frente de la universidad”, “si tengo tiempo almuerzo”, “no me alcanza el dinero para comprarme un menú”, ”muchas veces mi almuerzo consiste en gaseosa, frugos y sándwich o galletas soda” “como lo que encuentre”, “en la mayoría de las veces la cena si la tomo”, entre otras expresiones.

La mala nutrición es un problema que está presente en nuestra sociedad y cada vez se va incrementando, razón por lo cual los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza (UNTRM) no están exentos, convirtiéndoles así en una población vulnerable desde el punto de vista nutricional. Tomando en cuenta que a los universitarios no se los ha catalogado como un grupo en riesgo y no se cuenta con información actualizada, lo cual motivó el desarrollo de la presente investigación.

Por los motivos expuestos se formuló la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas - 2018?

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018, cuyos objetivos específicos fueron: Valorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018. Valorar el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018. Caracterizar a la población objeto de estudio.

La evaluación del estado nutricional a través de la antropometría: peso, talla e IMC permitirá identificar la presencia, naturaleza, y extensión de situaciones nutricionales normales o alteradas. En las alteradas pueden oscilar desde la deficiencia (desnutrición) al exceso (sobrepeso y obesidad), si estas alteraciones no son detectadas oportunamente causaran posibles enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad (diabetes mellitus de tipo II, infarto cardíaco, accidentes cerebro vasculares, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, entre otras).

Los estudiantes de enfermería son considerados un grupo de estudio muy importante ya que dentro de unos años, estos jóvenes universitarios pasarán a convertirse en enfermeros (os), es decir profesionales que brindarán cuidados de salud en la sociedad, y antes de poder impartir este cuidado a la sociedad, es necesario que esta población se autoevalúe e inicie su propio cuidado con respecto a nutrición ya que solo así podrá estar en condiciones óptimas de brindar cuidado y modificar hábitos alimentarios inadecuadas y ser tomado como ejemplo para la sociedad.

Cabe señalar que, si el estado nutricional y los hábitos alimentarios están relacionados, este es también un tema social, el cual va a permitir conocer,

comprender, reflexionar, sobre lo que pasa en el entorno universitario. Con los resultados obtenidos se pretende realizar programas de prevención y promoción de la salud que ayuden a mejorar la nutrición de esta población. Así como brindar estrategias o elaborar guías alimentarias que contribuyan a mejorar los hábitos alimentarios para que los estudiantes universitarios mantengan un estado nutricional dentro de los parámetros normales, ya que el presente estudio tiene el propósito de aportar conocimientos a fin de contribuir con la salud holística de la población en estudio.

II. MATERIALES Y METODOS

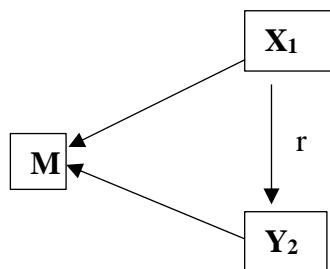
2.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo, de nivel relacional y de tipo: según la intervención del investigador fue observacional, según la planificación de la toma de datos fue prospectivo, según el número de ocasiones en que se midió la variable de estudio fue transversal y según el número de variable de interés fue analítico. (Supo, 2016, pp. 2 -21)

De enfoque cuantitativo porque permitió cuantificar los datos mediante el uso de la estadística. De nivel relacional porque relacionó los hechos que ocurren de manera simultánea en repetidas ocasiones en la naturaleza. Tipo de investigación: Observacional porque no se manipularon las variables ya que los datos reflejan la evolución natural de los eventos; Prospectivo porque los datos se recolectaron de fuentes primarias o sea directamente de la muestra objeto de estudio. Transversal porque las variables se midieron en una sola ocasión. Analítico porque se planteó y se puso a prueba la hipótesis. (Supo, 2016, pp. 2 -21)

Diseño de la investigación:

Esquema:



Dónde:

M= Estudiantes de enfermería.

X₁ = Hábitos alimentarios

Y₂ = Estado nutricional.

2.2. Universo, población, muestra y muestreo.

Universo

Estuvo conformado por 157 estudiantes del I al VIII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018.

CICLO	TOTAL
I	4
II	58
IV	36
VI	33
VII	19
VIII	7
TOTAL	157

Fuente: DGAYRA – UNTRM

- **Criterios de inclusión:**
 - ✓ Estudiantes de la escuela profesional de enfermería del I al VIII ciclo.
 - ✓ Estudiantes que desearon participar de la investigación.

- **Criterios de exclusión:**
 - ✓ Estudiantes que estén gestando

Población

De acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, la población estuvo conformado por 156 estudiantes del I al VIII ciclo de la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018.

CICLO	fi	%
I	4	3
II	58	37
IV	35	22
VI	33	21

VII	19	12
VIII	7	5
TOTAL	156	100

Muestra

Estuvo conformada por 107 estudiantes de enfermería, gracias a la siguiente fórmula.

$$n = \frac{Z^2 pqN}{E^2(N - 1) + Z^2 pq}$$

Donde:

$$N = 156 \quad Z = 95 \% = 1.96 \quad p = 0.5 \quad q = 0.5 \quad E = 5\% = 0.05$$

Reemplazando tenemos:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(156)}{(0.05)^2(156 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(3.8416)(0.25)(156)}{(0.0025)(155) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{149.82}{0.39 + 0.96}$$

$$n = \frac{149.8}{1.4}$$

$$n = 107$$

Muestreo

Para las unidades muestrales se utilizó el muestreo probabilístico de tipo aleatorio estratificado, para hallar la primera unidad muestral, se colocó el total de las balotas en una bolsa y luego se extrajo una balota y esta fue considerada hasta que se complete el total de las unidades muestrales, teniendo en cuenta la cantidad del siguiente cuadro.

CICLO	POBLACIÓN	M/P	M	UNIDAD DE MUESTREO
I	4	0.68	3	1°, 2° y 3°
II	58	0.68	40	1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, 11°, 12°, 13°, 14°, 15°, 16°, 17°, 18°, 19°, 20°, 21°, 22°, 23°, 24°, 25°, 26°, 27°, 28, 29°, 30°, 31°, 32°, 33°, 34°, 35°, 36°, 37°, 38°, 39° y 40°
IV	35	0.68	24	1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, 11°, 12°, 13°, 14°, 15°, 16°, 17°, 18°, 19°, 20°, 21°, 22°, 23° y 24°
V	33	0.68	22	1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, 11°, 12°, 13°, 14°, 15°, 16°, 17°, 18°, 19°, 20°, 21° y 22°
VII	19	0.68	13	1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, 11°, 12° y 13°
VIII	7	0.68	5	1°, 2°, 3°, 4° y 5°
TOTAL	156	4.08	107	107

2.3. Métodos de investigación

Durante el proceso de investigación, se empleó el método Hipotético – deductivo.

2.4. Técnicas e instrumentos de reelección de datos.

2.4.1. Técnica: V₁: Encuesta. (Supo, 2016, p.22)

V₂: Observación. (Supo, 2016, p.22)

2.4.2. Instrumentos:

V₁: Instrumento documental: “Cuestionario de hábitos alimentarios” de Monje Di Natale Jesica del Carmen. El cuestionario fue sometido a prueba de validez de contenido y constructo mediante el juicio de expertos (6), conformados por enfermeras y nutricionistas especialistas en el tema. Luego realizó la prueba binomial mediante la tabla de concordancia, obteniendo el valor de $p < 0.05$ el grado de concordancia es significativo, considerando; 0 = si la respuesta es negativa y 1 = si la respuesta es positiva. (Anexo 05).

Posteriormente llevó a cabo la prueba piloto para determinar la confiabilidad aplicando la fórmula de Kuder Richarson (KR), obteniendo el valor de $KR = 0.64$, considerando $KR > 0.5$ para que sea confiable. (Anexo 06)

El instrumento está conformado por 19 de las 27 preguntas propuestas.

V₂: Se utilizó los instrumentos mecánicos: tallímetro y la balanza. Los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos se registraron en la ficha de evaluación nutricional, posteriormente se clasificaron en función a los diagnósticos de estado nutricional al obtener el índice de masa corporal (IMC), empleando la siguiente formula.

$$IMC = \frac{PESO (Kg)}{(TALLA)^2 (m)}$$

CLASIFICACIÓN	VALOR DE IMC
Delgadez grado III	IMC <16
Delgadez grado II	IMC 16 a < 17
Delgadez grado I	IMC 17 a < 18,5
Normal	IMC 18,5 a < 25
Sobrepeso	IMC 25 a < 30
Obesidad grado I	IMC 30 a < 35
Obesidad grado II	IMC 35 a < 40
Obesidad grado III	IMC \geq a 40

Fuentes: adaptado de OMS, 1995. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Informe del Comité de Expertos de la OMS, Serie de Informes técnicos 854, Ginebra, Suiza.

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

WHO/FAO, 2003. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Technical Report Series 916, Geneva, Switzerland.

Balanza:

La balanza que se utilizó fue una balanza mecánica marca CAMARY de EB6671-18 hecho en China, bascula para pesar personas, de pesas con resolución máxima de 200 kg. Con precisión de 100g. Es confiable porque presenta certificados de ISO 9001, CE y HoRS, además de ser comparado con otros analizadores corporales como OMROM y TANITA.

Tallímetro: El tallímetro que se utilizó en la investigación fue un tallímetro fijo de madera: instrumento para medir la talla en personas adultas, colocado sobre una superficie lisa y plana, sin desnivel u objeto extraño debajo de esta, y con el tablero apoyado en una superficie plana formando un ángulo recto con el piso con precisión de un 1 milímetro y capacidad máxima de 2,00 metros, a la vez.

2.5. Procedimientos para recolección de datos.

Para la recolección de datos se tomaron en cuenta las siguientes etapas:

- Se seleccionó el instrumento de medición (tiene validez y confiabilidad).
- Se envió un oficio dirigido al decano de la Facultad de Ciencias de la Salud solicitando permiso para la ejecución del proyecto de investigación.
- Se envió un oficio dirigido a DGAYRA solicitando lista de estudiantes de la escuela profesional de enfermería, 2018 - II.
- Se aplicó el instrumento, el cual fue desarrollado en forma individual.
- Como última etapa del proceso de recolección de datos se elaboró la tabulación de las mediciones obtenidas para su respectivo análisis estadístico.

2.6. Análisis de datos.

La información final fue procesada en el software SPSS versión 21, Microsoft Word y Excel. Para contrastar la hipótesis se sometió a la prueba estadística no paramétrica de la ji-cuadrado con un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$ (95% de nivel de confianza y un 5% de margen de error). La presentación de datos se realizó mediante el uso de tablas y figuras.

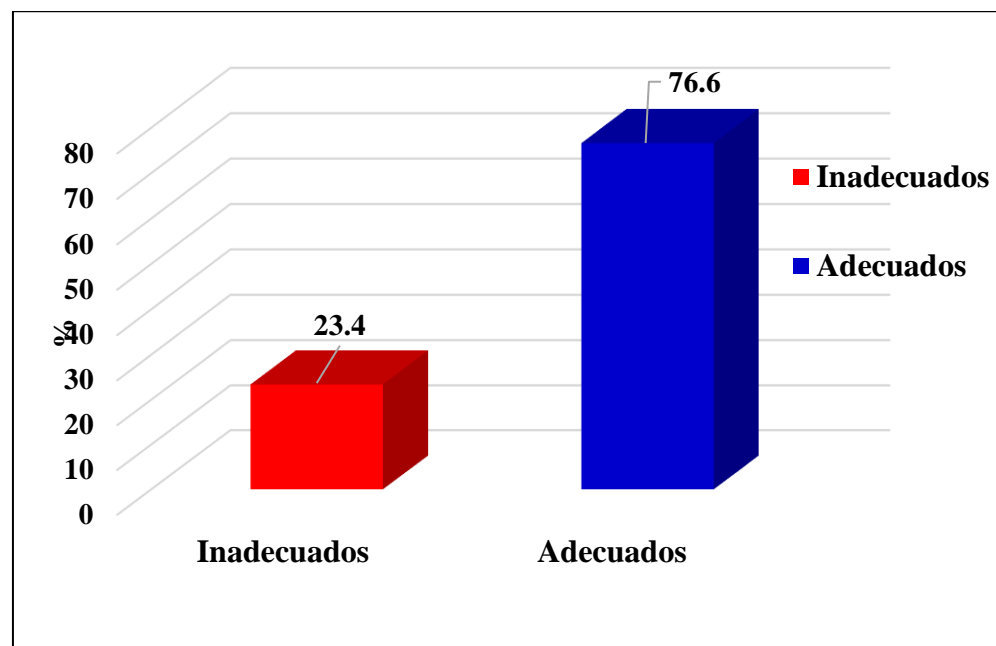
III. RESULTADOS

Tabla 01: Hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.

Hábitos Alimentarios	fi	%
Inadecuados	25	23.4
Adecuados	82	76.6
Total	107	100

Fuente: Cuestionario de hábitos alimentarios

Figura 01: Hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.



Fuente: Tabla 01

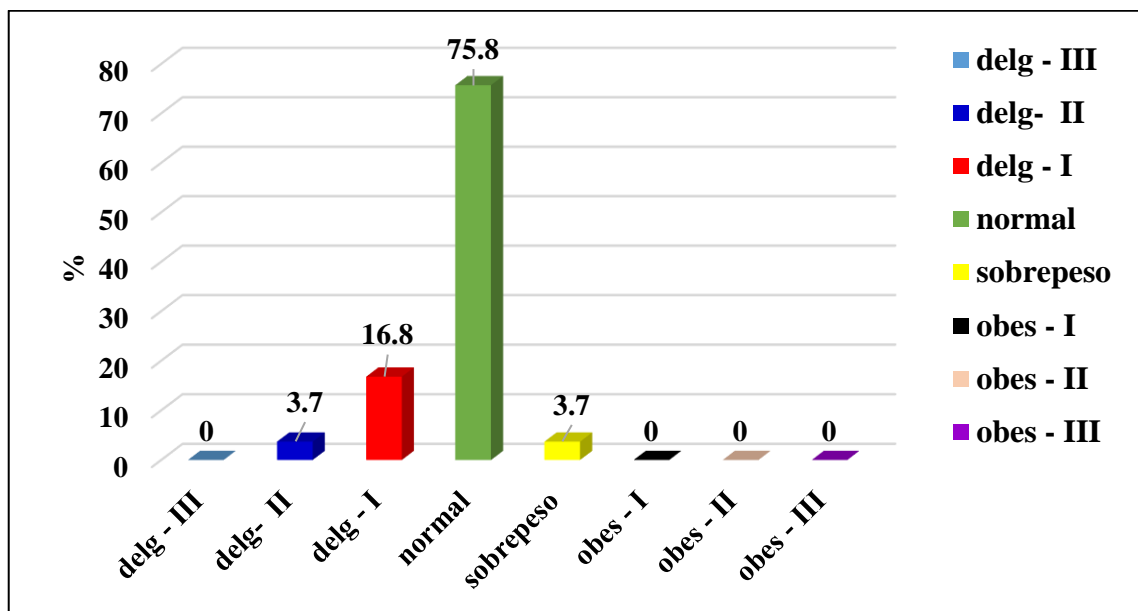
En la tabla y figura 01, se observa que del 100% de estudiantes de enfermería, el 76.6% (82) tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% (25) hábitos alimentarios inadecuados.

Tabla 02: Estado Nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.

Estado nutricional	fi	%
Delg – III	0	0
Delg- II	4	3.7
Delg – I	18	16.8
Normal	81	75.8
Sobrepeso	4	3.7
Obes – I	0	0
Obes – II	0	0
Obes – III	0	0
Total	107	100

Fuente: IMC / Balanza y tallímetro

Figura 02: Estado Nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.



Fuente: Tabla 02

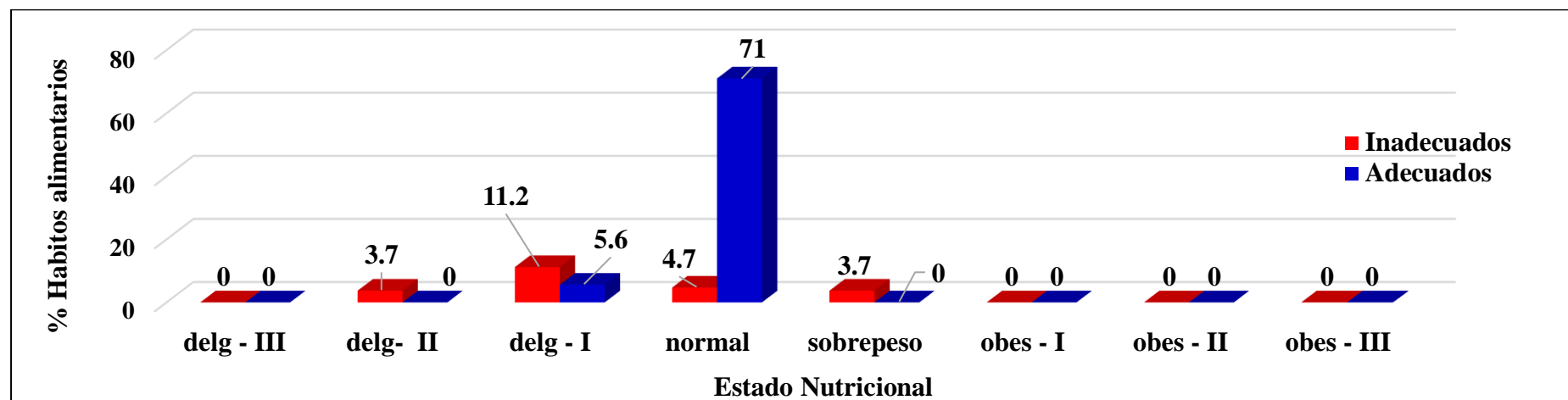
En la tabla y figura 02 se observa que del 100% de estudiantes el 75.8% (81) tienen un estado nutricional normal, el 16.8% (18) delgadez grado I, el 3.7 % (4) delgadez grado II y el otro 3.7% (4) con sobrepeso.

Tabla 03: Estado nutricional relacionado a los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.

Estado nutricional	HABITOS ALIMENTARIOS				Total	
	Inadecuados		Adecuados		fi	%
	fi	%	fi	%		
Delg - III	0	0	0	0	0	0
Delg- II	4	3.7	0	0	4	3.7
Delg - I	12	11.2	6	5.6	18	16.8
Normal	5	4.7	76	71	81	75.8
Sobre peso	4	3.7	0	0	4	3.7
Obes - I	0	0	0	0	0	0
Obes - II	0	0	0	0	0	0
Obes - III	0	0	0	0	0	0
Total	25	23.4	82	76.6	107	100

Fuente: Cuestionario de hábitos alimentarios, IMC / Balanza y tallímetro
 $X^2 = 56.46$; $G1 = 7$; $p = 0.000 < 0.05$

Figura 03: Estado nutricional relacionado a los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.



Fuente: Tabla 02

En la tabla y grafico 03, se observa que del 100%, el 71% (76) tiene hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal, el 5.6% (6) hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional de delgadez grado I, mientras que el 11.2% (12) con hábitos alimentarios inadecuados con un estado nutricional de delgadez grado I, y el 4.7% (5) con hábitos alimentarios inadecuados con estado nutricional normal; el 3.7% (4) con hábitos alimentarios inadecuados y un estado nutricional de delgadez grado II y sobrepeso respectivamente.

Para contrastar la hipótesis, se sometió a la prueba estadística no paramétrica del Ji – cuadrado cuyo valor fue de $X^2 = 56.46$; $G1 = 7$; $p = 0.000 < 0.05$, con este valor se contrasta la hipótesis alterna, significa que estado nutricional depende de los hábitos alimenticios y viceversa, quiere decir que ambas variables dependen entre sí.

IV. DISCUSIÓN

En el presente estudio se puede apreciar que del total de los estudiantes de enfermería el 76.6% tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% hábitos alimentarios inadecuados.

Rivera, M. (2006). En su estudio titulado “Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco”. Sus resultados evidencian que el 50% tiene buenos hábitos alimenticios ya que consumen 3 comidas al día y un 25% 2 comidas al día.

Ferro, R. & Maguiña, V. (2012). En su estudio titulado “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio”. Sus resultados evidencian que un 68% tienen buenos hábitos alimentarios, los hábitos alimentarios sobresalientes en los estudiantes fueron el consumo de comidas de 3 - 5 veces al día, el consumo diario de desayuno, almuerzo y cena, el horario de desayuno y almuerzo y cena en compañía.

Mientras que Monge, C. (2007). En su estudio titulado “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.”. Sus resultados evidenciaron que los internos de enfermería de un total del 100% (39), el 58.97% (23) tienen hábitos alimenticios inadecuados y 41.03% (16) tiene hábitos alimenticios adecuados; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal.

Macmillan, N. (2007). En su estudio titulado “Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia Universidad Católica de Valparaíso”. Sus resultados evidencian que el 70% de los estudiantes presenta un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados y un excesivo

consumo de azúcar y alimentos grasos. Más de 60% de sujetos son sedentarios y 26% presentan sobrepeso y obesidad. Los hábitos evaluados en esta población de jóvenes, proyectan alta incidencia de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas en su vida adulta.

Comparando los resultados de la presente investigación con los estudios de Macmillan, N. (2007) y Monge, C. (2007). Son totalmente contrario, ya que indican que un 70% y 59% de los estudiantes tienen malos hábitos alimentarios. En cambio, al compararlos con Rivera, M. (2006); Ferro, R. & Maguiña, V. (2012), los resultados son similares ya que más del 50% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados, esto ocurre porque los estudiantes como futuros enfermeros ponen en práctica lo inculcado durante la formación académica, captando así los buenos hábitos alimentarios introducidos por su familia y modificando aquello que no trae beneficio para su salud. El cambio de hábitos alimentarios en sí mismo tiene gran importancia porque determinará si en un futuro como enfermero (a) es capaz de transmitir ese conocimiento y práctica a la gente que se muestra vulnerable a la mala nutrición.

Así mismo en el presente estudio se observa que el 75.7% de estudiantes tienen un estado nutricional normal, quiere decir que los estudiantes se encuentran entre los valores de 18.5 y 24.9 de IMC y que este grupo poblacional presenta el más bajo riesgo de morbilidad y mortalidad. El 16.8% delgadez grado I, el 3.7 % delgadez grado II y el otro 3.7% con sobrepeso. Esto indica que las (os) estudiantes que presentan delgadez tienen un IMC entre $16 < 18.5$ y presentan un bajo riesgo de comorbilidad para enfermedades no transmisibles. Sin embargo, presentan un riesgo incrementado para enfermedades digestivas y pulmonares, entre otras. Mientras que los estudiantes que tienen sobrepeso significa que su IMC está entre $25 < 30$ y que existe el riesgo de comorbilidad, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cáncer, entre otras.

Fabro, A. & Tolosa, A. (2011). En su estudio titulado “Patrón de consumo y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición”. Sus resultados evidencian que el 79.3% (92) presentaba peso normal, mientras que el 14.7 % (17) evidenció bajo peso, el 4.3% (5) sobrepeso, el 0.9 % (1) obesidad I y el 0.9 % (1) obesidad II).

Becerra, F., Pinzón, G. & Vargas, M. (2010). En su estudio titulado “Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina Bogotá 2010-2011”. Indican que el 75% de los estudiantes fueron clasificados como normales y una cuarta parte presentó malnutrición, siendo mayor el exceso de que el déficit. La prevalencia de malnutrición fue ligeramente mayor en hombres que en mujeres. No todos consumen los tiempos de comida recomendados y la frecuencia de consumo de todos los grupos de alimentos es deficiente. Se observó alta frecuencia de consumo de comidas rápidas, gaseosas y adición de grasa a los alimentos. Cuyas conclusiones fueron que los inadecuados hábitos alimentarios hallados en este estudio están relacionados con el estado nutricional de los estudiantes.

Iglesias, T. & Escudero, E. (2010). En su estudio titulado “Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería”. Sus resultados evidencian que el 80% de las participantes el Índice de masa corporal (IMC) fue normal con un valor de 21,3 Kg/m². El 11,1% presentaba bajo peso y el 8,9% sobrepeso / obesidad.

Martínez, C., Veiga, P., López, A., Combo, J. & Carvajal, A. (2005). En su estudio titulado “Valorar el estado nutricional de adultos jóvenes mediante parámetros dietéticos y de composición corporal”. Sus resultados evidencian que el índice de masa corporal fue similar ($p = 0,10$) en hombres y mujeres ($23,5 \pm 1,9$ y $22,0 \pm 2,8$ kg/m²).

Por otro lado, Antonella, F. et al. (2015). Argentina. En su estudio titulado “Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas

alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes”. Sus resultados evidencian que casi el 50% presentó sobrepeso (SP) y un 40% grasa corporal (GC) elevada.

Comparando la presente investigación con el de Antonella, F. et al, los resultados difieren considerablemente mientras que con los estudios de Fabro, A. & Tolosa, A. (2011). Becerra, F., Pinzón, G. & Vargas, M. (2010). Iglesias, T. & Escudero, E. (2010). Martínez, C., Veiga, P., López, A., Combo, J. & Carvajal, A. (2005). Los resultados son similares, ya que más de las tres cuartas partes de los estudiantes de enfermería indican que están conscientes de la importancia del buen estado nutricional.

El autorreflexión respecto a la alimentación y nutrición es un paso para mejorar de forma escalonada con el propósito de ser cada día mejor y eso se reflejará en su quehacer diario, siendo modelo de aprendizaje continuo.

Además, debe resaltar que los estados nutricionales normales de los estudiantes son semejantes muy independientemente de las condiciones sociales, culturales y ámbito geográfico. Esto implica que los jóvenes universitarios proviniendo de diferentes zonas rurales de la región Amazonas, cultivan productos ricos en proteínas y ello podría determinar su estado nutricional.

Este estudio demostró que existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, cuyo valor fue de: $X^2 = 56.46$; $G1 = 7$; $p = 0.000 < 0.05$. Ya que en los resultados se evidenció que el 71% de los estudiantes tiene hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal.

Cervera, F. (2014). En su estudio titulado “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria”, concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Porque el 72,5% de los

estudiantes presentaron un IMC dentro de la normalidad y un 75% de la muestra manifestó llevar un estilo de vida sedentario o de baja actividad física.

Por otro lado, Ferro, R. & Maguiña, V. (2012). Perú. En su estudio titulado “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio”. Concluyó que la relación entre hábitos alimentarios e IMC no fue significativa ($p = 0.185$), por lo que en sus resultados evidenció que el 78.15 (n=250) de los estudiantes presentaron hábitos alimenticios adecuados y el 62 % tuvieron IMC normal, el 31% sobrepeso, el 45% obesidad y el 3% delgadez.

Monge, C. (2007). Perú. En su estudio titulado “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.”. Cuyas conclusiones fueron que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal. Sus resultados evidenciaron que los internos de enfermería el 58.97% tienen hábitos alimenticios inadecuados, en cuanto al índice de masa corporal, el 84.62% presenta un índice de masa corporal normal.

Comparando la presente investigación con el de Ferro, R. & Maguiña, V. (2012); y Monge, C. (2007). Estos resultados son totalmente opuestos, ya que indican que no existe ninguna relación entre las variables de estudio. Mientras que al compararlos con el de Cervera, F. (2014). Los resultados son similares, ya que en ambos estudios las variables se relacionan entre sí.

Esto da a entender que los estudiantes de enfermería tienen conocimiento sobre nutrición lo cual determina el patrón de alimentación convirtiéndose en el horario de comida, formas de preparaciones, etc. Lo que contribuye a obtener una salud física y natural que le favorece el rendimiento académico y el fortalecimiento de competencias en el cuidado de sí y el cuidado del otro. Predisponiendo a tener en el futuro un egresado en calidad académica y profesional en el servicio de salud integral.

La calidad de formación en enfermería no solo se basa en cumplir los convenios que exige la malla curricular sino de lograr capacidad del estudiante que permite satisfacer adecuadamente las necesidades de alimentación y por ende generar hábitos adecuados que le den bienestar; eso significa cambiar la vida de las personas en el proceso formativo en responsabilidad y ciudadanía.

Cabe mencionar que una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo; todos estos aspectos son los que repercuten para el estudiante pueda tener una valoración nutricional dentro de los valores normales.

V. CONCLUSIONES

- Los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, porque se contrastó la hipótesis alterna, cuyo valor fue de: $X^2 = 56.46$; $G1 = 7$; $p = 0.000 < 0.05$.
- Del total de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería el 76.6% tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% hábitos alimentarios inadecuados.
- Del total de estudiantes el 75.8% tienen un estado nutricional normal, el 16.8% delgadez grado I, el 3.7 % delgadez grado II y el otro 3.7% con sobrepeso.
- Los estudiantes de enfermería de 18 a 24 años en más de las tres cuartas partes tienen hábitos alimentarios adecuados, aunque solo una cuarta parte tienen hábitos alimentarios inadecuado.
- Los estudiantes de sexo masculino tuvieron hábitos alimentarios adecuados e inadecuados en un 50% proporcionalmente, mientras que las tres cuartas partes de los estudiantes de sexo femenino tuvieron hábitos alimentarios adecuados.
- Las tres cuartas partes de los estudiantes de sexo femenino tuvieron un estado nutricional normal, mientras que los de sexo masculino en un 50% proporcionalmente tuvieron un estado nutricional normal y delgadez de grado I respectivamente.
- Los estudiantes de 18 a 24 años en más de las tres cuartas partes tuvieron un estado nutricional normal, seguida una delgadez de grado I, mientras que los de 25 a 29 años el 50% tuvo sobre peso y delgadez grado I a la vez.

VI. RECOMENDACIONES

- **Al ministerio de salud**

- ✓ Establecer programas de intervención nutricional como estrategia fundamental, para la prevención de las malnutriciones en los estudiantes universitarios de tal manera que disminuyan las enfermedades crónicas no transmisibles.

- **A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza**

- ✓ Establecer un plan integrado a nivel de la UNTRM, que promueva los hábitos alimentarios adecuados en los estudiantes universitarios.
- ✓ Coordinar con la Dirección de Bienestar Universitario para la vigilancia del estado nutricional de los estudiantes universitarios periódicamente de tal manera que se logre una intervención oportuna y la toma de medidas que mejoren su calidad de vida

- **A los docentes de Enfermería**

- ✓ Considerar actividades de prevención, promoción y recuperación de la salud que ayuden a mejorar la nutrición y hábitos alimentarios en la experiencia curricular de nutrición.

- **A los estudiantes de Enfermería**

- ✓ Aumentar el consumo de alimentos saludables en su dieta diaria para lograr obtener un estado nutricional normal.
- ✓ Continuar con estudios que indaguen y trabajen en estrategias que fortalezcan un estado nutricional normal donde permitan a los estudiantes apropiarse factores protectores para la salud, en beneficio de optimizar su calidad de vida.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antonella, F., Vidal, P., Brassesco, B., Viola, L. & Aballay, L. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. Argentina. *Nutrición Hospitalaria*.
- Becerra, F., Pinzón, G., & Vargas, M. (2010). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. Bogotá 2010-201. *Rev. Fac. Med.* (12).
- Bueno, M. & Sarría, A. (2011). *Exploración general de la nutrición*. En: Galdó, A & Cruz, M. *Tratado de exploración clínica en pediatría*. Barcelona: Masson.
- Cervera, F. (2014). *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*. (Tesis doctoral). Universidad de la Castilla – La Mancha, España.
- Diccionario enciclopédico. (2010). *Diccionario Enciclopédico*. 5ta Edic. Edit. Navarrete. España: MMVI.
- Fabro, A., & Tolosa, A. (2011). Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. *FABICIB*.
- Ferro, R. & Maguiña, V. (2012). *Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- García, M. (2006). La competencia de los alumnos universitarios. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* (12).
- Gimeno, E. (2013). *Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional*. Recuperado de <http://www.doymafarma.com>.
- Gonzales, C. (2008). *Estado nutricional: Valoración del estado nutricional, medidas Antropométricas*, 2da. Edic. Edit. Noris. Madrid. España.
- Henderson, V. (2012). *Promoción y prevención de la salud: mediciones y usos de la antropometría*. 3ra. Edic. Edit. Limussa. España.
- Herberg, S., Dupin, H., Papoz, L. & Galán, P. (2008). *Nutrición y Salud Pública*. Madrid: Ed. CEA, S.A.
- Hernaez, L. (2010). *Estudio del consumo de fibra dietética en Adolescentes de Capital federal, Buenos Aires*. (Tesis de pregrado). Universidad del ISALUD, Buenos Aires.
- Iglesias, T. & Escudero, E. (2010). Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*.

- Irazusta, R. et al. (2007, 23 de marzo). Alimentación de estudiantes universitarios. *BIBLID*. Recuperado en: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08007018.pdf>.
- Iyer, S. (2010). Proceso y definición de enfermería. 3ra. Edic. Edit. Interamericana. En C. Prado Laguna, *Fundamentos de cuidado de enfermería*. España.
- Lowenberg, M. E. (2015). *Los alimentos y el hombre*. México: LIMUSA.
- Lujan, S. (2007). *Aprendiendo a ser estudiante universitario*. Edit. Navarrete. Nuevo Chimbote. Perú.
- Luján, S. (2012). *Actividades de iniciación a la vida universitaria, Aprendiendo a ser un estudiante universitario, Universidad Nacional de Río Cuarto*. Recup:de http://www.eco.unrc.edu.ar/ingreso/inicio_vida_univers.pdf.
- Macmillan, N. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista chilena de nutrición*. Recuperado en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182007000400006>.
- Marriner, T. (2005). Definición de enfermería. En C. Prado Laguna, *Fundamentos del cuidado de enfermería*. España: síntesis.
- Martínez, C., Veiga, P., López, A., Combo, J. & Carvajal, A. (2005). Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutrición Hospitalaria*.
- MINSA/ INS – CENAN. (2012). *Guía Técnica de Salud para la Valoración Nutricional Antropométrica en la etapa de vida adulto*. Recuperado de http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/otros_lamejo_cenan/Gu%C3%ADa%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Adulto.pdf
- MINSA/INS. (2010). *Norma técnica para la valoración nutricional antropométrica en la etapa del adulto*. Recuperado de <http://www.ins.gob.pe/repositorioaps./Guía%20Técnica%20VNA%2Adulto.pdf>
- Miraval, E. et al. (2013). Relación entre el índice de masa corporal y la percepción de imagen corporal en universitarias. *consensus*.
- Monge, C. (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 de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.

- Montero, A. et al. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*.
- Montoya, P. (2013). *Alimentación, Nutrición y Salud*. 2da. Edi. Edit. Navarrete. Nuevo Cajamarca. Perú.
- OMS. (2014). *Estado Nutricional*. Recuperado de http://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/index.html.
- OMS. (2015). *El estado físico: uso e interpretación de la antropometría*. Ginebra. Recuperado de http://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/index.
- Orellana, K., & Urrutia, L. (2013). *Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf.
- Paccor, A. (2012). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en los estudiantes del cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>.
- Rivera, M. (2006). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Revista cubana de salud pública*. Recuperado en <file:///C:/Users/Public/Documents/IMC%20y%20habititos/RIVERA.html>
- Ruiz, M. (2014). *Prácticas de estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de la universidad de Huánuco – 2014*. (Tesis de pregrado).
- Sánchez, C. (2010). Valoración del estado nutricional en los adultos. www.definicionab.com/general/estudiante.php.
- Santillán, J. B. (2015). *Relación del estado nutricional y la actividad física en estudiantes de la escuela de bromatología y nutrición humana de la universidad nacional de la Amazonía peruana, Iquitos-2014*. (Tesis de pregrado, licenciado). Universidad Nacional de la Amazonia peruana, Iquitos.
- Supo, J. (2011). *Seminario de investigación científica*. Recuperado de <http://www.seminariosdeinvestigacion.com>.

- Torres, A. (2012). *Características del estudiante universitario*. Recuperado de repository.unimilitar.edu.co:8080/bitstream/.../Caracteristicas%20del%20estudiante.pdf.
- Torres, C. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista Chilena nutricional*.
- Trigo, J. (2002). Alimentación y Nutrición, en los estudiantes universitarios. *Revista Cubana. La Habana. Cuba*.
- Uriarte, S. (2008). *Los hábitos alimentarios, nutrición y dietoterapia*. Recuperado de <http://www.portalfitness.com/>
- Vargas, E. (2008). *Mal nutrición en estudiantes universitarios: visión antropométrica de los estudiantes. 3ra Edic. Edit. Universitaria. Perú*.
- Ventura, J. (2011). *Qué significa ser estudiante universitario*. [Mensaje en blog] recuperado de <http://cuadernosdeciencia.blogspot.pe/2011/10/que-significa-ser-studiante.html>.
- Zaragoza, A. & Ortiz, R. (2012). Estado nutricional y nivel de actividad física según percepción de los estudiantes de la Universidad de Alicante. *Revista española y nutrición comunitaria*. Recuperado de <http://fcsalud.ua.es/es/alinea/documentos-investigación/articulo-nutricion-y-activida-fisica.pdf>.

ANEXOS

Anexo 01

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Operacional	Dimensión	Ítems	Categoría	Escalas	Tipo de variable
				variable		
V₁: Hábitos alimentarios	Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que la almacena, prepara, distribuye y consume. (Monge, 2007, p. 22).	Comidas principales	19	- Adecuado: 0 -10 - Inadecuado: 11 - 19	Variabes: La variable se medirá con la escala ordinal. Ítems: Escala dicotómica Si= 1 No= 0	Variable categórica de naturaleza cualitativa
		Frecuencia de consumo de alimentos				
		Ingesta de líquidos				
		Lugar de consumo				
		Horario				
		Comida considerada más importante dentro de sus alimentos.				
		Creencias				

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Categoría	Escalas	Tipo de variable
V ₂ = Estado nutricional	Interpretación de los resultados obtenidos tras estudios bioquímicos, antropométricos (peso y talla que se mide a través del IMC), dietéticos y clínicos de una persona.	Condición de la persona que se mide a través de la relación del peso y talla (IMC), haciendo uso de los instrumentos mecánicos como son la balanza y el tallímetro.	Varones y mujeres	IMC <16	Delgadez grado III	Variables: La variable se medirá con la escala ordinal. Ítems: Dicotómica Si= 1 No= 0	Variable será categórica de naturaleza cualitativa
				IMC 16 a < 17	Delgadez grado II		
				IMC 17 a < 18.5	Delgadez grado I		
				IMC 18.5 < 25	Normal		
				IMC 25 a < 30	Sobrepeso		
				IMC 35 a < 40	Obesidad grado I		
				IMC a ≥ 40	Obesidad grado II		

Anexo 02
MATRÍZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MARCO METODOLÓGICO	ESCALA
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas - 2018.	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caracterizar a la población objeto de estudio. - Valorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería. - Valorar el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería. 	<p>Ha: Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018.</p> <p>Ho: No existe una relación estadísticamente entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2018.</p>	<p>V₁: Hábitos alimentarios</p> <p>V₂: Estado nutricional.</p>	<p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>-Nivel: relacional</p> <p>-Tipo: observacional, prospectivo, transversal y analítico.</p> <p>-Diseño: Relacional</p> <p>-Método de Inv.: Hipotético deductivo.</p> <p>-Técnica, instrumento de recolección de datos:</p> <p>V1: Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de hábitos alimentarios</p> <p>V2: Técnica: Observación</p> <p>Instrumento: Mecánicos; Balanza y tallímetro.</p> <p>Análisis e interpretación de datos:</p> <p>Para contrastar la hipótesis se someterá a la prueba estadística no paramétrica de la ji-cuadrado con un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$ (95% de nivel de confianza y un 5% de margen de error).</p>	<p>V₁:</p> <p>Ordinal.</p> <p>V₂:</p> <p>ordinal</p> <p>Items:</p> <p>V₁:</p> <p>Dicotómica</p> <p>Si= 1</p> <p>No= 0</p> <p>V₂:</p> <p>Dicotómica</p> <p>Si= 1</p> <p>No= 0</p>

Anexo 03



CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Autora: Jesica del Carmen Monge Di Natale



**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRIGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

I. Introducción:

El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la UNTRM, con el objetivo de formular estrategias orientadas a promover hábitos alimentarios saludables. Agradezco anticipadamente tu colaboración.

II. Instrucciones:

Marcar con una X o completar los espacios en blanco según sea el caso.

III. Contenido

Frecuencia de consumo de alimentos

1. ¿Qué comidas consumes habitualmente?
 - a) Desayuno, almuerzo.
 - b) Desayuno, almuerzo, cena.
 - c) Desayuno, almuerzo, lonche, cena.
 - d) Almuerzo, cena.
 - e) Almuerzo, lonche, cena.

2. ¿Consumes algún alimento a media mañana?
 - a) Si.
 - b) No

En caso afirmativo, que alimento consumes:

 - a) Galletas
 - b) Golosinas

- c) Fruta
- d) Bebidas gaseosas.
- e) Hamburguesa o sándwich

3. Frecuencia de consumo de alimentos:

ALIMENTOS	FRECUENCIA				
	Diario	Inter diario	1 V/ semana	C/15 días	No consume
Lácteos (Leche, queso, yogurt).					
Lácteos					
Huevo					
Carnes (res, pollo, pescado)					
Vísceras (hígado, bazo)					
Frutas					
Verduras					
Tubérculos (papa, camote, yuca).					
Menestras					
Dulces, golosinas.					
Hamburguesa, Sándwich.					
Preparado a base de frituras					

4. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? (1 vaso = 200cc)

- a) 1-2 vasos ()
- b) 3-4 vasos ()
- c) 5-6 vasos ()
- d) 7 –8 vasos ()
- e) > 8 vasos ()

5. A qué hora consumes con frecuencia tu:

- a) Desayuno:
- b) Almuerzo:

c) Cena:

Hábitos de consumo y creencias

6. Tu almuerzo frecuentemente consiste en:

- a) Sopas o caldos
- b) Entrada y segundo
- c) Sopa y segundo
- d) Segundo
- e) Ensaladas

7. Tu cena frecuentemente consiste en:

- a) Sopas o caldos
- b) Entrada y segundo
- c) Sopa y segundo
- d) Segundo
- e) Ensaladas

8. En qué lugar consumes tus alimentos con frecuencia:

	Desayuno	Almuerzo	Cena
a) Casa	()	()	()
b) Ambulante	()	()	()
c) Kiosco	()	()	()
d) Restaurante	()	()	()
e) Comedor			
Universitario	()	()	()

9. ¿Qué comida consideras es la más importante dentro de tu alimentación?

- a) Desayuno ().
- b) Media mañana ()
- c) Almuerzo ()
- d) Media tarde ()
- e) Cena ()

¿Por qué? -----

10. ¿Consideras que tu peso actual es igual al que cuando ingresaste a la universidad?

- a) Si b) No

Si la respuesta es negativa ¿Crees que el aumento o pérdida de peso se debe al consumo de alimentos en la universidad?

- a) Si b) No

¿Por qué?-----

11. Coloca según creas conveniente V si es verdadero o F si es falso:

- a) Beber zumo de naranja por las mañanas quema las grasas ()
b) Las frutas no engordan ()
c) Las lentejas son el alimento que tiene más hierro ()

Gracias por tu colaboración



Anexo 04

FICHA DE EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL



Autora: Nohemy Pizarro Reyna

**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Código:

Fecha:

PRESENTACIÓN: Contamos con la siguiente ficha que tiene como objetivo registrar datos para determinar el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Los resultados son de utilidad exclusiva para la investigación y de carácter anónimo. Por lo tanto, sírvase a marcar con un (x) con mayor sinceridad del caso, los ítems correspondientes, excepto el ítem de características del estudiante que será rellenado por el personal aplicador del instrumento después de haber tomado su peso y talla respectiva.

1. DATOS GENERALES:

Fecha de nacimiento: Año () mes () Día ()

Edad: 18-19 () 20-24() 25-29() 30 a más ()

Sexo: M () F ()

Ciclo: 1°() 2°() 3°() 4°() 5°() 6°() 7°() 8°()

Características del estudiante:

Peso (Kg)	
Talla (m)	
IMC	
Diagnóstico	

Gracias por su participación.

Anexo 05

VALIDEZ ESTADISTICA DEL INSTRUMENTO DEL CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Prueba binomial: Juicio de expertos

ÍTEMS	N° DE JUEZ						P
	1	2	3	4	5	6	
1	1	1	1	1	1	1	0.010
2	1	1	1	1	1	1	0.010
3	1	1	1	1	1	1	0.010
4	1	1	1	1	0	1	0.109 (*)
5	1	1	1	1	1	1	0.010
6	1	0	1	1	1	1	0.109 (*)
7	1	1	1	1	1	1	0.010

Se ha considerado: 0: si la respuesta es negativa

1: si la respuesta es positiva

Si $p < 0.05$ el grado de concordancia es significativo.

(*) En estos ítems fueron tomados en cuenta las observaciones y sugerencias de los jueces para la elaboración del cuestionario final.

Para la validez, solicitó la opinión de jueces de expertos, además aplicó la fórmula R de Pearson a cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Ítem 1 = 0.05(*)

Ítem 10 = 0.36

Ítem 19 = 0.3

Ítem 2 = 0.13

Ítem 11 = 0.22

Ítem 20 = 0.2

Ítem 3 = 0.44

Ítem 12 = 0.1

Ítem 21 = 0.21

Ítem 4 = 0.42

Ítem 13 = 0.37

Ítem 22 = 0.28

Ítem 5 = 0.2

Ítem 14 = 0.04

Ítem 23 = 0.34

Ítem 6 = 0.21

Ítem 15 = -0

Ítem 24 = 0.15 (*)

Ítem 7 = 0.24

Ítem 16 = 0.24

Ítem 25 = 0.12 (*)

Ítem 8 = 0.29

Ítem 17 = 0.03

Ítem 26 = -0

Ítem 9 = 0.53

Ítem 18 = -0

Ítem 27 = 0.13

Si $r > 0.20$, el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar estos ítems por su importancia en el estudio.

Anexo 06

CONFIABILIDAD ESTADÍSTICA DEL INSTRUMENTO DEL CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Para determinar la confiabilidad del instrumento aplicó la formuló Kuder Richardson:

$$KR = \frac{K}{K-1} \left(\frac{1 - \Sigma pq}{S^2} \right)$$

Dónde: $KR > 0.5$ para que sea confiable

$K = N^\circ$ de ítems

$S^2 =$ varianza de la prueba

$\Sigma p.q =$ Es la sumatoria del producto del % p por el %q de todos los ítems.

Remplazando:

$$KR = \frac{19}{18} \left(\frac{1 - 3.67}{9.26} \right)$$

$$KR = (1.05) (0.61)$$

$$KR = 0.64$$

Por lo tanto, el instrumento es confiable.

Anexo 07

Tabla 04: Estado nutricional según grupos etáreos de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.

GRUPOS ETAREOS	ESTADO NUTRICIONAL																TOTAL	
	Delgadez III		Delgadez II		Delgadez I		Normal		Sobre peso		Obesidad I		Obesidad II		Obesidad II		Fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
18 - 19 a	0	0	4	4.6	13	14.9	67	77.0	3	3.4	0	0	0	0	0	0	87	100
20 - 24 a	0	0	0	0	4	22.2	14	77.8	0	0	0	0	0	0	0	0	18	100
25 - 29 a	0	0	0	0	1	50	0	0	1	50	0	0	0	0	0	0	2	100
Total	0		4	4.6	18	16.8	81	75.7	4	4.6	0	0	0	0	0	0	107	100

Fuente: IMC / Balanza y tallímetro

Anexo 08

Tabla 05: Estado nutricional por sexo de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.

SEXO	ESTADO NUTRICIONAL								TOTAL	
	Delgadez II		Delgadez I		Normal		Sobrepeso		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
Masculino	0	0	2	33.3	2	33.3	2	33.3	6	100
Femenino	4	4.0	16	15.8	79	78.2	2	2.0	101	100
TOTAL	4	3.7	18	16.8	81	75.7	4	3.7	107	100

Fuente: IMC / Balanza y tallímetro

Tabla 06: Hábitos alimentarios por edades de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.

EDAD	HÁBITOS ALIMENTARIOS				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		fi	%
	fi	%	fi	%		
18 - 19 a	20	23	67	77	87	100
20 - 24 a	3	16.7	15	83.3	18	100
25 - 29 a	2	100	0	0	2	100
TOTAL	25	23.4	82	76.6	107	100

Fuente: Cuestionario de hábitos alimentario

Anexo 09

Tabla 07: Hábitos alimentarios según sexo de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2018.

SEXO	hábitos alimentarios				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		fi	%
	fi	%	fi	%		
Masculino	3	50	3	50	6	100
Femenino	22	21.8	79	78.2	101	100
TOTAL	25	23.4	82	76.6	107	100

Fuente: Cuestionario de hábitos alimentarios