

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRIGUEZ 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, ESTADO NUTRICIONAL Y
ANEMIA EN INGRESANTES DE UNA UNIVERSIDAD
PÚBLICA, AMAZONAS – 2024**

Autora: Bach. Rosalily Chichipe Mas

Asesor: Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

Registro: (...)

CHACHAPOYAS – PERÚ

2024

DEDICATORIA

La presente Tesis va dedicada a Dios porque no solo me provee la vida, también me acompaño en cada paso que di, me ayudo a lograr y alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo que me había trazado como lo es el poder alcanzar un título profesional.

A mis padres por brindarme su apoyo, comprensión y consejos de una forma incondicional durante este largo camino universitario, para hacer de mí una mejor persona; siendo ellos para mí una muestra de inspiración, dedicación y motivo para alcanzar el éxito.

Al Magister Wilfredo Amaro Cáceres por brindarme las pautas y lecciones, además de guiarme paso a paso para el desarrollo de este trabajo investigativo, en especial por tenerme paciencia y así mismo mostrar que con perseverancia, dedicación y sacrificio se puede llegar a lograr los objetivos trazados.

AGRADECIMIENTO

Al lograr concluir esta nueva etapa de mi vida, quiero expresar un profundo agradecimiento a Dios por ser una guía en nuestras vidas y un apoyo espiritual para seguir en el camino de esta carrera universitaria que elegimos.

A mis padres, quiénes están acompañándome en todo momento, brindándome su amor, apoyo, inspiración y las fuerzas necesarias para lograr la meta que me he propuesto y lograr superarme de poco a poco, durante este camino universitario, hacía una carrera profesional.

A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, por permitirme ser parte de su comunidad universitaria.

A mis docentes por brindarme sus conocimientos y experiencias, en particular al Magister Wilfredo Amares Cáceres lo cual se ve reflejado en este proceso.

A los ingresantes de nuestra casa superior de estudios, quienes me brindaron minutos de su tiempo, lo cual fue de mucha ayuda para la realización de la recolección de estos datos.

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

Jorge Luis Maicelo Quintana Ph.D.

Rector

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

Vicerrector Académico

Dra. María Nelly Luján Espinoza

Vicerrectora de Investigación

Dr. Yshoner Antonio Silva Díaz

Decano de la facultad de Ciencias de la Salud

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS



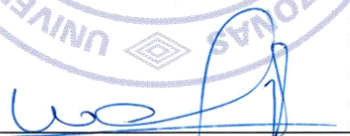
ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (X)/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Habito Alimentario Estado Nutricional y Anemia en Ingresantes de una Universidad pública, Amazonas - 2024; del egresado Rosalily Chichipe Mas de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 16 de agosto de 2024


Firma y nombre completo del Asesor

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

JURADO EVALUADOR

(Resolución de Decanato N°062-2024-UNTRM-VRAC/FACISA)



Dr. Migdonio Epiquien Chancahuanca

Presidente



Mg. Litman Umpiri Loja

Secretario



Mg. Lesly Ruth Collantes Córdova

Vocal

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



ANEXO 3-Q

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Hábitos alimentarios, Estado nutricional y Anemia
en ingresantes de una Universidad Pública, Amazonas - 2024

presentada por el estudiante (egresado) Rosalbly Chichipe Mas

de la Escuela Profesional de Enfermería

con correo electrónico institucional F15610276871@untrm.edu.pe

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- La citada Tesis tiene 24 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 16 de agosto del 2024


SECRETARIO


VOCAL


PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

.....

.....

REPORTE DE TURNITIN

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y ANEMIA EN INGRESANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, AMAZONAS – 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	8%
2	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	repositorio.untumbes.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	1library.co Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	www.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1%


José Antonio Quijón Ch.

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



ANEXO 3-5

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 03 de Septiembre del año 2024, siendo las 9:00 horas, el aspirante: CHICHIFE MRS ROSALILY, asesorado por WILFREDO AMARO CÁCERES defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: "HABITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y ANEMIA EN INGRESANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA AMAZONAS - 2024", para obtener el Título Profesional de LICENCIADO EN ENFERMERIA, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidentes: D. Migdonio Epiquien Chacabana

Secretario: Mg. Litman Umpiri Hoja

Vocal: Mg. Lesly Ruth Collantes Córdova

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.



Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría () Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 10:00 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.

Litman Umpiri Hoja
SECRETARIO

Lesly Ruth Collantes Córdova
VOCAL

Migdonio Epiquien Chacabana
PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS	iv
VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS.....	v
JURADO EVALUADOR.....	vi
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS.....	vii
REPORTE DE TURNITIN	viii
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS.....	ix
ÍNDICE.....	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN.....	14
II. MATERIAL Y MÉTODOS	18
III. RESULTADOS	23
IV. DISCUSIÓN.....	29
V. CONCLUSIONES.....	33
VI. RECOMENDACIONES.....	34
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024	23
Tabla 2	Hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia según sexo en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024	24
Tabla 3	Hábitos alimenticios y estado nutricional en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024	26
Tabla 4	Hábitos alimenticios y anemia en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024	27
Tabla 5	Estado nutricional y anemia en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024	28

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en ingresantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas en el semestre 2024-I. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de corte no experimental, diseño transversal y de tipo correlacional; la muestra estuvo conformada por 167 ingresantes a las distintas escuelas profesionales de la universidad. Como instrumento de recolección de datos se utilizaron el Cuestionario de hábitos alimentarios de Álvarez y Bendezú (2011), que fue validado y tiene una confiabilidad de 0.81; también se utilizó la Ficha de registro del estado nutricional y la Ficha de registro de anemia. Para contrastar la hipótesis se utilizó la estadística descriptiva y la prueba Rho de Spearman. Dentro de los resultados se obtuvo que, el 55.1% poseen regulares hábitos alimenticios; el 67.7% presentan un estado nutricional normal y el 78,4% no tiene anemia. Además, se evidenció que los hábitos alimenticios tienen una correlación positiva baja con el estado nutricional (0,33) y una correlación positiva media con la anemia (0,51), asimismo, el estado nutricional y la anemia tienen una correlación positiva alta (0.77). Concluyendo que, existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en los ingresantes a esta universidad pública de Amazonas.

Palabras claves: Hábitos, alimentación, nutrición, anemia, universitarios.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship that exists between eating habits, nutritional status and anemia in entrants to the Toribio Rodríguez National University of Mendoza, Amazonas in the 2024-I semester. The research had a quantitative approach, non-experimental, cross-sectional design and correlational type; The sample was made up of 167 entrants to the different professional schools of the university. As a data collection instrument, the Álvarez and Bendejú (2011) Eating Habits Questionnaire was used, which was validated and has a reliability of 0.81; The Nutritional Status Record Form and the Anemia Record Form were also used. To test the hypothesis, descriptive statistics and Spearman's Rho test were used. Among the results, it was obtained that 55.1% have regular eating habits; 67.7% have a normal nutritional status and 78.4% do not have anemia. Furthermore, it is evident that eating habits have a low positive evaluation with nutritional status (0.33) and a medium positive evaluation with anemia (0.51), likewise, nutritional status and anemia have a high positive evaluation (0.77). Concluding that, there is a statistically significant relationship between eating habits, nutritional status and anemia in the entrants to this public university in Amazonas.

Keywords: Habits, food, nutrition, anemia, university students.

I. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años los hábitos alimentarios se han visto alterados debido a los distintos marcadores sociales en cuanto a los parámetros de belleza, afectando así, el estado nutricional de la población juvenil; siendo esta por déficit o por exceso; lo que también podría influir en la presencia de algún nivel de anemia, ya que, los niveles de hemoglobina se mantienen en medidas saludables de acuerdo con el tipo de alimentación que ingiere.

La Organización Mundial de la Salud (2021) mencionó que, por lo menos la tercera parte de la población se vio afectada por alguna de las formas de malnutrición, y, además un porcentaje mayor al 40% de todos los habitantes masculinos y femeninos presentan obesidad o sobrepeso, quienes llevan dietas mínimamente saludables, siendo esta, la responsable de millones de muertes anuales, pues, la mala alimentación desencadena enfermedades en relación con la nutrición lo que finalmente conlleva a la muerte.

La nutricionista Marabolí (2022), indicó que, cuando no se tienen horarios fijos de alimentación, se incrementa o disminuye la ingesta calórica debido a los frecuentes refrigerios e inadecuadas elecciones de alimentos balanceados, provocando sobrepeso e incluso obesidad, o por el contrario puede causar bajo peso o desnutrición, ya que, la malnutrición es resultado del excesivo o insuficiente consumo de calorías y del desequilibrio en la absorción de muchos nutrientes, en este sentido, la dieta se debe basar en los alimentos y calorías consumidas así como en el requerimiento de cada individuo.

La Organización Panamericana de la Salud (2020), aseguró que, el mundo alberga a una mayor cantidad de personas con obesidad que personas de bajo peso. Asimismo, Maza, et al. (2022), mencionan que la malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) está aumentando y esto se vincula al incremento en daños no transmisibles, como la diabetes y la hipertensión, Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2021), indica que, debido al escaso acceso de alimentos adecuados, balanceados y ricos en hierro; el bajo peso o desnutrición, son también un riesgo para la salud.

Continuando, los alimentos ricos en hierro son una fuente indispensable en la alimentación diaria, ya que, un aporte en la cantidad adecuada de hierro durante las

comidas puede ayudar a prevenir la anemia, además de apoyar en el crecimiento, el desarrollo, mejorar en el rendimiento atlético, en el aprendizaje y la memoria (OMS, 2023).

La prevalencia mundial de anemia entre mujeres jóvenes y adultas es mayor al 30% y la prevalencia de anemia entre los hombres es del 13%. En este sentido, la deficiencia de hierro se considera una causa importante en la mayoría de los países y la mayor parte se debe a una ingesta insuficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo. Inhibe el desarrollo intelectual y la respuesta inmune de los jóvenes, se asocia con síntomas de fatiga y debilidad que afectan el rendimiento académico (OPS, 2021).

Durante la universidad, los estudiantes suelen verse afectados por la alimentación, la falta de tiempo, el cansancio o la preferencia por otras actividades de ocio, lo que lleva a un consumo excesivo de alimentos procesados y un alto gasto energético. Un gran número de estudiantes suelen tener hábitos alimentarios poco saludables como ayunos prolongados, no respetar los horarios máximos de comida y saltarse comidas frecuentemente, que se manifiestan como conductas poco saludables (Cárdenas, et al., 2019).

Por otra parte, se realiza una búsqueda bibliográfica encontrando investigaciones que nos permiten conocer las diferentes realidades, es así como, se identificó estudios internacionales, uno de ellos realizado por Vignato & Romero (2022) en Argentina, quienes muestran que, un porcentaje mayor al 50% de ingresantes tiene un peso normal y el 24% sobrepeso; además, el 5% de mujeres y 14% de varones presenta obesidad tipo I; y, el 1% de mujeres y el 7% de varones tiene obesidad II. Mientras tanto en Dubái, Sabbah (2020) evidenció que el 33,5% de los estudiantes presentaban sobrepeso/obesidad y el 18,1% tenía anemia. De igual importancia, Morales & Ortiz (2020) en Costa Rica, indican que, el 44,4% tiene un IMC normal, el 39,4% presenta sobrepeso, el 9,1% obesidad y el 7,1% desnutrición, asimismo, 62,6% presenta hábitos alimentarios regulares, el 29,3% buenos y el 8,1% malos. También, Beda et al (2020), en Camerún, demostraron que, el 49,8% comen dos veces al día, además, el 6%, 4%, 20% y 21% consumían diariamente leche, frutas, verduras y carne, asimismo, el 4,9% presentaba bajo peso, el 21,6% sobrepeso y el 3% obesidad.

A nivel nacional se encontró a Mamani et al., (2022) en Tacna, en donde se encontró que, el 21% de ingresantes presenta sobrepeso y el 14% obesidad; además, el 16% tiene anemia; asimismo, el 2,4% presenta prediabetes y el 9,5% tiene colesterol en límite alto. Asimismo, Mallqui et al., (2021) en Barranca, muestran que, el 80,5% de estudiantes tienen hábitos inadecuados y el 19,5% adecuados, además, el 52,9% tiene sobrepeso, el 29,1% se encuentra con un estado nutricional normal, el 12,6% tiene obesidad tipo I y el 2,7% obesidad tipo II y delgadez tipo I. Siguiendo, Lozano, et al (2019) en Huánuco, indicaron que, el 7,7% de estudiantes tiene anemia leve, el 2,3% moderada y el 90% no presentó anemia; además, el 76% presentaron adecuados hábitos de alimentación y el 24% inadecuados. En el mismo orden, Cárdenas et al., (2019) Lima, evidenciaron que, el 66% de estudiantes presentaban un peso normal, el 22% sobrepeso, el 9% obesidad y el 2% delgadez; además, el 13% presentaba anemia, asimismo, el 59% y 69% consumían alimentos bajos en grasa y comían pocas frutas, verduras y fibra. Igualmente, Lucero & Mechán (2019) en Lambayeque, demostraron que, el 45,7% presentan sobrepeso y el 13% obesidad tipo I, además, el 82,6% no presenta anemia y el 17,4% tiene anemia leve, también, el 67,4% tiene hábitos alimentarios adecuados y el 32,6% inadecuados.

Por último, en el ámbito regional, se encontró a Guevara (2023), en Chachapoyas, quien reveló que, el 31% tienen hábitos malos, el 51% regulares y el 18% buenos; asimismo, el 61% tiene un IMC normal, el 27% presenta sobrepeso, el 7% delgadez tipo I, 3% obesidad tipo I y el 1% obesidad tipo II.

De acuerdo a las diferentes investigaciones anteriormente mencionadas y al conocer el contexto real de los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la anemia, surge la idea investigar a profundidad, partiendo de la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en ingresantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza (UNTRM), Amazonas – 2024?, en donde las hipótesis planteadas fueron H_1 : Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en los ingresantes, y la H_0 : No existe relación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en los ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024.

Asimismo, el objetivo general planteado fue: Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en ingresantes de la UNTRM,

Amazonas – 2024; y los objetivos específicos fueron: Identificar los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia según el sexo, Identificar los hábitos alimentarios y el estado nutricional, Identificar los hábitos alimentarios y la anemia, y; finalmente, Identificar el estado nutricional y la anemia en ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Población, muestra y muestreo

a) Población

La conformaron 583 ingresantes de la UNTRM Amazonas que iniciaron sus clases en el semestre 2024-I, de acuerdo con datos de la Dirección de Admisión y Registros Académicos.

Criterios de inclusión

- Ingresantes a las diferentes Escuelas Profesionales.
- Ingresantes que se encuentren matriculados en el semestre 2024-I.
- Ingresantes que tengan 18 o más años.

Criterios de exclusión

- Ingresantes con alguna discapacidad comunicativa.
- Ingresantes que no aceptaron ser participantes del estudio.

b) Muestra

Estuvo conformada por 167 ingresantes a la UNTRM Amazonas que iniciaron sus clases en el semestre 2024-I

c) Muestreo

Se usó el muestro probabilístico aleatorio simple (Hernández & Mendoza, 2018).

2.2. Variables de estudio

• Variable 1: Hábitos alimentarios

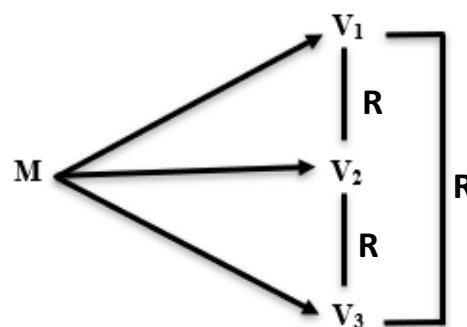
Se refiere al grupo de comportamientos adquiridos por los individuos en la selección, preparación y consumo repetido de alimentos, lo que se relaciona con el aspecto social, económico y cultural de una comunidad en particular. La variable para efectos de la presente investigación tiene las siguientes dimensiones: tipo de consumo de alimentos, lugar de consumo de alimentos y frecuencia de consumo de alimentos.

- **Variable 2: Estado nutricional**

Se refiere al resultado del equilibrio entre la provisión de las necesidades nutricionales básicas de una persona y la energía que recibe de su alimentación, y es uno de los factores determinantes en el ámbito, físico, genético, biológico, ambiental, cultural y psicosocial.

- **Variable 3: Anemia**

Se refiere al descenso del nivel de hemoglobina en la sangre que es inferior a lo requerido según la edad, el sexo y la función fisiológica, asimismo, se produce cuando se tiene insuficiente hemoglobina en el organismo para transportar oxígeno a los órganos y tejidos.



Ver operacionalización de variables (Anexo 02)

2.3.Métodos

a) Enfoque, tipo y nivel de investigación

Fue una investigación cuantitativa, ya que se usó instrumentos de medición para las variables en estudio y la estadística para el análisis de los datos recolectados. La investigación fue básica dado que se obtuvo información formal sobre las variables de estudio. Asimismo, la investigación fue de nivel correlacional puesto que se buscó identificar la relación de variables en este caso los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la anemia. Finalmente, el estudio fue transversal prospectivo puesto que se recolectó la información en un solo momento y de fuente primarias durante la investigación.

b) Diseño de investigación

Fue no experimental, puesto no se manipularon deliberadamente las variables porque solo se deseó observarlas en su forma natural, asimismo fue correlacional, ya que se estudió la relación de variables de forma simultánea en un mismo momento (Hernández & Mendoza, 2018). Se representó mediante el siguiente diagrama:

Donde:

- **M**= Ingresantes a la universidad

- V_1 = Hábitos alimentarios
- V_2 = Estado nutricional
- V_3 = Anemia
- r = relación

c) Método de investigación

Se utilizó el método analítico, sintético y descriptivo, puesto que se analizó las características de cada variable de forma independiente y luego la relación entre las variables de estudio. Asimismo, se realizó síntesis de aspectos tratados a lo largo del trabajo de investigación. Finalmente, se utilizó el método descriptivo puesto que se describió las características de las variables a investigar (Hernández & Mendoza, 2018).

d) Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- **Variable 1: Hábitos Alimentarios**

- **Técnica:** Encuesta y cuestionario (Hernández & Mendoza, 2018).
- **Instrumento:** Se utilizó el *Cuestionario Hábitos Alimentarios* el cual fue elaborado y validado por Álvarez & Bendezú (2011) con una confiabilidad de 0.81 obtenida a través del coeficiente Alfa de Cronbach. El cuestionario está constituido por 3 dimensiones y 30 preguntas cerradas de opción múltiple. Se categorizó de la siguiente manera:
 - Malo (0-68)
 - Regular (69-77)
 - Bueno (78-85)

- **Variable 2: Estado nutricional**

- **Técnica:** Observación (Hernández & Mendoza, 2018).
- **Instrumento:** Se utilizó una *Ficha de registro del Estado Nutricional*, para lo cual se utilizó instrumentos mecánicos y obtener los datos antropométricos, estos instrumentos fueron la balanza y el tallímetro. El peso fue obtenido en kilogramos (kg) y la estatura en metros (m), estos datos sirvieron para realizar el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC). Se categorizó de la siguiente manera, según el Instituto Nacional de Salud (2015):

- Delgadez III ($< 16 \text{ kg/m}^2$)
- Delgadez II ($\geq 16 \text{ kg/m}^2$)
- Delgadez I ($> 16 \text{ kg/m}^2$)
- Normal ($\geq 18 \text{ kg/m}^2$)
- Sobrepeso ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$)
- Obesidad I ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$)
- Obesidad II ($\geq 35 \text{ kg/m}^2$)
- Obesidad III: $\geq 40 \text{ kg/m}^2$

- **Variable 3: Anemia**

- **Técnica:** Observación (Hernández & Mendoza, 2018).
- **Instrumento:** Se utilizó una *Ficha de registro de Anemia*, para lo cual se revisó los exámenes de laboratorio de los ingresantes, y según el valor obtenido, los niveles de anemia serán los siguientes, según el Ministerio de Salud (2017):

Mujeres:

- Anemia severa ($< 8.0 \text{ g/dl}$)
- Anemia moderada ($8.0 - 10.9 \text{ g/dl}$)
- Anemia leve ($11.0 - 11.9 \text{ g/dl}$)
- Sin anemia ($\geq 12.0 \text{ g/dl}$)

Varones:

- Anemia severa ($< 8.0 \text{ g/dl}$)
- Anemia moderada ($8.0 - 10.9 \text{ g/dl}$)
- Anemia leve ($11.0 - 12.9 \text{ g/dl}$)
- Sin anemia ($\geq 13.0 \text{ g/dl}$)

Procedimiento de recolección de datos

- Se revisó el instrumento de recolección de datos de la variable hábitos alimentarios, se seleccionó aquel instrumento que esté validado y cuente con datos de confiabilidad.
- Luego de ser aprobado el proyecto de tesis, se solicitó a las autoridades de la facultad el permiso correspondiente para ejecutar la investigación.
- La recolección de la información se realizó de la siguiente manera:

1. Se obtuvo los datos de los ingresantes en las oficinas de Bienestar Universitario, para identificar quienes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.
 2. Con estos datos, se inició por la obtención de las medidas antropométricas, es decir, el peso y la talla, para ello, se apoyó a los profesionales encargados en el tópico de medicina, una vez que el ingresante estuvo pesado y tallado, se escribió en la ficha de registro y posteriormente se obtuvo su IMC.
 3. Seguidamente, se fue entregando a los ingresantes el cuestionario de hábitos alimentarios y se dio un tiempo de 15 minutos para responderlo.
 4. Por último, se registró en la ficha de anemia, el valor de la hemoglobina para luego indicar el nivel de anemia del ingresante.
- En la última fase del proceso de recolección de datos se realizó la tabulación de los datos obtenidos y luego realizó el análisis.

e. Análisis de datos

Los datos fueron tabulados en Microsoft Excel 2019 y luego procesados a través SPSS vs. 26. Para el análisis de cada variable de forma independiente, se utilizó la estadística descriptiva mediante distribución de frecuencias absolutas y relativas. Luego, se efectuó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para identificar que los datos tienen a la normalidad puesto que la muestra fue mayor a 50 participantes, por ello, se hizo uso del coeficiente Rho de Spearman. La presentación de los resultados fue por medio de tablas de contingencia y en figuras de columnas con su respectiva interpretación.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024.

Variables (n= 167)	f	%
Hábitos alimenticios (*)		
Malos	24	14.4
Regulares	92	55.1
Buenos	51	30.5
Estado nutricional (**)		
Delgadez III	02	1.2
Delgadez II	02	1.2
Delgadez I	07	4.2
Normal	113	67.7
Sobrepeso	36	21.6
Obesidad I	07	4.2
Obesidad II	00	00
Obesidad III	00	00
Anemia (***)		
Sin anemia	131	78.4
Anemia leve	26	15.6
Anemia moderada	10	6.0
Anemia Severa	00	00

Nota. Elaborado a partir del instrumento de hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia aplicado.

(*) y (**) Relación = 0.33 (Correlación de Spearman)

(*) y (***) Relación = 0.51 (Correlación de Spearman)

(**) y (***) Relación = 0.77 (Correlación de Spearman)

La tabla 1, presenta datos sobre los hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia en los ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, En cuanto a los hábitos alimenticios, el 14.4% poseen malos hábitos, el 55.1% regulares y el 30.5% buenos. En términos de estado nutricional, el 1.2% presentan delgadez tipo III y delgadez tipo II, el 4.2% tiene delgadez tipo I y obesidad tipo I, el 67.7% presentan un estado nutricional normal y el 21.6% tienen sobrepeso. No se encontraron casos de obesidad tipo II ni obesidad tipo III. Respecto a la anemia, el 78,4% no tiene anemia, el 15.6% tiene anemia leve y el 6% anemia moderada. No se presentaron caso de anemia severa.

Según el coeficiente de correlación de Spearman se evidenció que los hábitos alimenticios tienen una correlación positiva baja con el estado nutricional (0,33) y una correlación positiva media con la anemia (0,51). Además, se observa que el estado nutricional y la anemia presentan un valor de significancia del 0.77 lo que determina una correlación positiva alta entre estas variables.

Tabla 2

Hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia según sexo en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024.

<i>Variables</i> (n= 167)	<i>Sexo</i>			
	<i>Femenino</i> (n=77)		<i>Masculino</i> (n= 90)	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Hábitos alimenticios				
Malos	10	12.9	14	15.6
Regulares	42	54.5	50	55.5
Buenos	25	32.6	26	28.9
Estado nutricional				
Delgadez III	00	00	02	2.2
Delgadez II	01	1.3	01	1.1
Delgadez I	03	3.9	04	4.4
Normal	50	64.9	64	71.1
Sobrepeso	19	24.6	17	18.9
Obesidad I	04	5.3	03	3.3
Obesidad II	00	00	00	00
Obesidad III	00	00	00	00
Anemia				
Sin anemia	62	80.5	69	76.6
Anemia leve	11	14.2	15	16.7
Anemia moderada	04	5.3	06	6.7
Anemia Severa	00	00	00	00

Nota. Elaborado a partir del instrumento de hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia aplicado.

La tabla 2 muestra que, del 100% de los ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, el 12.9% de ingresantes de sexo femenino y el 15.6% de sexo masculino tienen malos hábitos alimentarios; el 54.5% de ingresantes de sexo femenino y el 55.5% de sexo masculino tiene regulares hábitos y el 32.6% de ingresantes de sexo femenino y el 28.9% de sexo masculino tienen buenos hábitos alimenticios. El 2.2.% de ingresantes de sexo masculino presentan delgadez tipo III; el 1.3% de ingresantes de sexo femenino y el 1.1% de sexo masculino presentan delgadez tipo II; el 3.9% de ingresantes de sexo femenino y el 4.4% de sexo masculino presentan delgadez tipo I; el 64.9% de ingresantes de sexo femenino y el 71.1% de sexo masculino presentan un estado nutricional normal; el 24.6% de ingresantes de sexo femenino y el 18.9% de sexo masculino presentan sobrepeso y el 5.3% de ingresantes de sexo femenino y el 3.3% de sexo masculino presentan obesidad tipo I. El 80,5% de ingresantes de sexo femenino y el 76.6% de sexo masculino no tienen anemia; el 14.2% de ingresantes de sexo femenino y el 16.7% de sexo masculino tienen anemia leve y el 5.3% de ingresantes de sexo femenino y el 6.7% de sexo masculino tienen anemia moderada.

Tabla 3

Hábitos alimenticios y estado nutricional en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024.

Hábitos alimenticios	Estado nutricional												Total	
	Delgadez III		Delgadez II		Delgadez I		Normal		Sobrepeso		Obesidad I		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Malos	01	0.6	01	0.6	07	4.2	00	00	09	5.4	06	3.6	24	14.4
Regulares	00	00	00	00	00	00	92	55.1	00	00	00	00	92	55.1
Buenos	01	0.6	01	0.6	00	00	21	12.6	27	16.2	01	0.6	51	30.5
Total	02	1.2	02	1.2	07	4.2	113	67.7	36	21.6	07	4.2	167	100

Nota. Elaborado a partir del instrumento de hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia aplicado.

La tabla 3 indica que del 100% ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, el 5.4% tienen malos hábitos alimentarios con sobrepeso; el 4.2% tiene malos hábitos con delgadez tipo I y el 3.6% tienen malos hábitos con presentan obesidad tipo I. El 55.1% posee regulares hábitos alimenticios con un normal estado nutricional. El 12.6% tiene buenos hábitos alimenticios con normal estado nutricional; 16.2% poseen buenos hábitos alimenticios con sobrepeso y el 0.6% buenos hábitos alimenticios con delgadez tipo III, delgadez tipo II y obesidad tipo I.

Tabla 4

Hábitos alimenticios y anemia en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024.

Hábitos alimenticios	Anemia								Total	
	Sin anemia		Anemia leve		Anemia moderada		Anemia severa		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Malos	12	7.2	09	5.4	03	1.8	00	00	24	14.4
Regulares	90	53.9	02	1.2	00	00	00	00	92	55.1
Buenos	29	17.4	15	9.0	07	4.2	00	00	51	30.5
Total	131	78.4	26	15.6	10	6.0	00	00	167	6.6

Nota. Elaborado a partir del instrumento de hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia aplicado.

La tabla 4 indica que del 100% ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, el 7.2% de ingresantes presentan malos hábitos alimenticios y no tienen anemia; el 5.4% tienen malos hábitos alimenticios con anemia leve y el 1,8% malos hábitos alimenticios con anemia moderada. El 53.9% tienen hábitos alimenticios regulares y no tienen anemia, y; el 1.2% tiene regulares hábitos alimenticios con anemia leve. El 17.4% de ingresantes tienen buenos hábitos alimenticios y no tienen anemia; el 9% tiene buenos hábitos alimenticios con anemia leves y el 4.2% presenta hábitos alimenticios buenos con anemia modera.

Tabla 5

Estado nutricional y anemia en ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas, 2024.

Estado nutricional	Anemia								Total	
	Sin anemia		Anemia leve		Anemia moderada		Anemia severa		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Delgadez III	01	0.6	00	00	01	0.6	00	00	02	1.2
Delgadez II	02	1.2	00	00	00	0.0	00	00	02	1.2
Delgadez I	05	3.0	01	0.6	01	0.6	00	00	07	4.2
Normal	90	53.9	16	9.6	07	4.2	00	00	113	67.7
Sobrepeso	26	15.6	09	5.4	01	0.6	00	00	36	21.6
Obesidad I	07	4.2	00	00	00	0.0	00	00	07	4.2
Obesidad II	00	00	00	00	00	0.0	00	00	00	00
Obesidad III	00	00	00	00	00	0.0	00	00	00	00
Total	131	78.4	26	15.6	10	6.0	00	00	167	100

Nota. Elaborado a partir del instrumento de hábitos alimenticios, estado nutricional y anemia aplicado.

La tabla 5 indica que del 100% ingresantes a la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, el 0.6% presenta delgadez tipo III con anemia moderada. El 1.2% tiene delgadez tipo II y no tiene anemia. El 3% tiene delgadez tipo I y no tiene anemia y el 0.6% con anemia leve y moderada. El 53.9% tiene un normal estado nutricional y no tiene anemia; el 9.6% con anemia leve y el 4.2% con anemia moderada. El 15.6% presenta sobrepeso y no tiene anemia; el 5,4% con anemia leve y el 0.6% con anemia moderada. El 4.2% tiene obesidad tipo I y no tiene anemia.

IV. DISCUSIÓN

Los hábitos alimentarios afectan el estado nutricional de diferentes grupos de edad, incluidos los estudiantes universitarios, quienes son un grupo particularmente vulnerable en términos de nutrición, ya que, se identifican por saltarse comidas a menudo teniendo poca ingesta de calorías y nutrientes esenciales para que su organismo pueda desarrollarse con normalidad, ocasionando en algunos casos, deficiencia de hierro. Por ello, este estudio estableció la relación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en los ingresantes del semestre 2024-I a la universidad nacional de Amazonas.

De esta forma, se evidencia que, los hábitos alimentarios tienen una correlación positiva baja con el estado nutricional (0,33) y una correlación positiva media con la anemia (0,51), es decir, mientras mejor seas los hábitos, se tendrá un normal estado nutricional y los niveles de hemoglobina se encontrarán dentro de los valores normales, asimismo, el estado nutricional y la anemia tienen una correlación positiva alta (0.77), es decir, si se tiene un buen estado nutricional no se tendrá ningún nivel de anemia negativo o viceversa.

Estos resultados se asemejan con diversos estudios internacionales, como el realizado por Sabbah (2020) en Dubái, quien demostró que la anemia está asociada con el porcentaje de grasa corporal total, la falta de actividad física y la comida chatarra (< 0,5). Asimismo, Morales & Ortiz (2020) en Costa Rica, evidenciaron que existe una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional (0.4), es decir, el tener hábitos alimenticios saludables se reflejará en un estado nutricional dentro del rango normal. De igual importancia, Beda et al (2020) en Camerún, encontraron que, los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional (0,26), por lo que, se tiene la necesidad de esfuerzos coordinados para promover hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes en general, como medio para frenar la malnutrición entre los jóvenes.

También, coincide con estudios nacionales, como evidencia Mamani et al (2022) en un estudio realizado en Tacna, quienes concluyeron que el estado nutricional se relaciona con la anemia con el valor 0,26. En esa misma línea, Mallqui et al. (2021) en Barranca, establecieron la relación demostrando que estas las variables se

relacionan significativamente ya que según el estadístico aplicado el valor de $p=0,00$. Igualmente,

Lozano, et al. (2019) encontraron que existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos de alimentación y el nivel de hemoglobina en los estudiantes ($\rho=0.23$).

En contraste, Cárdenas et al. (2019) en una investigación realizada en Lima, evaluaron el estado nutricional y los hábitos alimenticios en los ingresantes a la universidad de la Molina. Encontrando que no existe relación entre las variables estudiadas ($p > 0,05$).

En Amazonas son muy pocas las investigaciones sobre esta temática, sobre todo en universitarios, teniendo solo un estudio realizado por Guevara (2023) quien concluyó que existe relación significativa entre las variables estudiadas, ya que el valor de p fue 0,028.

Al respecto, hay que reconocer que todos los estudiantes universitarios son únicos, tienen ideas, costumbres y tradiciones diferentes, para lo cual se debería considerar la teoría Transcultural de Madeleine Leininger, que busca reconocer y aceptar la realidad de todas las personas, para luego fomentar ideas de adaptación a un nuevo entorno, siendo el ingreso a una institución de educación superior un cambio radical para muchos estudiantes, ya que la mayoría de ellos, al proceder de otros lugares; van a ser independientes, por ello, se sigue realizando otras investigaciones en un futuro, para identificar posibles cambios y/o alteraciones los ingresantes al semestre 2024-I en relación a su alimentación y estado nutricional, para proponer actividades de mejora en beneficios de todos los estudiantes.

Siguiendo, también este estudio demuestra que el 14.4% poseen malos hábitos, el 55.1% regulares y el 30.5% buenos; en términos de estado nutricional, el 1.2% presentan delgadez tipo III y delgadez tipo II, el 4.2% tiene delgadez tipo I y obesidad tipo I, el 67.7% presentan un estado nutricional normal y el 21.6% tienen sobrepeso; y respecto a la anemia, el 78,4% no tiene anemia, el 15.6% tiene anemia leve y el 6% anemia moderada.

En semejanza, Vignato & Romero (2022) encontró que mayor al 50% de ingresantes tiene un peso normal y el 24% sobrepeso, además, el 5% de mujeres y 14% de

varones presenta obesidad tipo I; y, el 1% de mujeres y el 7% de varones tiene obesidad II por ello, es importante educar a los estudiantes sobre una alimentación adecuada, variada y accesible para promover estilos de vida saludables y evitar enfermedades crónicas.

También, Sabbah (2020) evidencia que, el 33,5% presentaban sobrepeso/obesidad y el 18,1% tenía anemia, además, el 71,7% refiere que consumo comidas de forma irregular y los porcentajes más altos se encontraron entre los estudiantes con obesidad (89,3%) y sobrepeso (78%) en comparación con los estudiantes con peso normal (65,4%), los estudiantes con anemia mencionaron que realizan menos ejercicio que los estudiantes sin anemia. Al mismo tiempo Morales & Ortiz (2020) indicaron que, el 44,4% tiene un IMC normal, el 39,4% presenta sobrepeso, el 9,1% obesidad y el 7,1% desnutrición, asimismo, 62,6% presenta hábitos alimentarios regulares, el 29,3% buenos y el 8,1% malos.

De igual importancia, se tiene resultados similares encontrados por Mamani et al (2022) quienes encontraron que, el 21% presenta sobrepeso y el 14% obesidad; además, el 16% tiene anemia; asimismo, el 2,4% presenta prediabetes y el 9,5% tiene colesterol en límite alto. También, Mallqui, et al. (2021) muestran que, el 80,5% de estudiantes tienen hábitos inadecuados y el 19,5% adecuados, además, el 52,9% tiene sobrepeso, el 29,1% se encuentra con un estado nutricional normal, el 12,6% tiene obesidad tipo I y el 2,7% obesidad tipo II y delgadez tipo I.

Además, Lozano, et al. (2019) indican que, el 7,7% de estudiantes tiene anemia leve, el 2,3% moderada y el 90% no presentó anemia; el 76% presentaron adecuados hábitos de alimentación y el 24% inadecuados. Igualmente, Cárdenas et al. (2019) evidenciaron que, el 66% presentaban un peso normal, el 22% sobrepeso, el 9% obesidad y el 2% delgadez; el 13% presentaba anemia, asimismo, el 59% y 69% consumían alimentos bajos en grasa y comían pocas frutas, verduras y fibra.

Asimismo, Lucero & Mechán (2019) demostraron que, el 45,7% presentan sobrepeso y el 13% obesidad tipo I; el 82,6% no presenta anemia y el 17,4% tiene anemia leve, también, el 67,4% tiene hábitos alimentarios adecuados y el 32,6% inadecuados. Por último, Guevara (2023), reveló que, el 31% tienen hábitos malos, el 51% regulares y el 18% buenos; además, el 61% tiene un IMC normal, el 27% presenta sobrepeso, el 7% delgadez tipo I, 3% obesidad tipo I y el 1% obesidad tipo II.

Por todo lo antes mencionado, es importante recalcar que enfermería es una parte principal para concientizar a todos los estudiantes universitarios a llevar estilos de vida saludables, comprometiéndolos a cuidar su salud para prevenir enfermedades, siendo la educación en salud la técnica más importante para alcanzar este objetivo, la cual se puede desarrollar mediante charlas y talleres educativos sobre alimentación balanceada y rica en hierro, así como actividad física y el control de emociones para aprender a sobrellevar ciertos cambios de nuestro cuerpo.

Finalmente, este estudio ayuda a ampliar la importancia de comprender los hábitos alimentarios en todas las etapas de vida, y con mayor énfasis en los estudiantes universitarios, para alcanzar un valor nutricional dentro del rango normal, y prevenir la anemia por déficit de hierro. También, contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente al objetivo de “salud y bienestar”, el cual busca mejorar la calidad de vida de todas las personas, en tanto a salud física, emocional y social, siendo la alimentación un ente fundamental para que los estudiantes universitarios tengan una buena salud física y se desenvuelvan adecuadamente en sus asignaturas, lo que desencadena al siguiente objetivo “educación de calidad” la cual está basada en brindar una educación adecuada en la que los estudiantes se sientan aptos física y emocionalmente, demostrando sus saberes mediante la participación activa y eficaz.

V. CONCLUSIONES

1. El 55.1% poseen regulares hábitos alimenticios; el 67.7% presentan un estado nutricional normal y el 78,4% no tiene anemia. Además, se evidenció que los hábitos alimenticios tienen una correlación positiva baja con el estado nutricional (0,33) y una correlación positiva media con la anemia (0,51), asimismo, el estado nutricional y la anemia tienen una correlación positiva alta (0.77).
2. El 54.5% de ingresantes de sexo femenino y el 55.5% de sexo masculino tiene regulares hábitos alimenticios; el 64.9% de ingresantes de sexo femenino y el 71.1% de sexo masculino presentan un estado nutricional normal y el 80,5% de ingresantes de sexo femenino y el 76.6% de sexo masculino no tienen anemia.
3. El 5.4% de ingresantes tienen malos hábitos alimentarios con sobrepeso; el 55.1% posee regulares hábitos alimenticios con un normal estado nutricional y el 16.2% poseen buenos hábitos alimenticios con sobrepeso.
4. El 7.2% de ingresantes presentan malos hábitos alimenticios y no tienen anemia; el 1.2% tiene regulares hábitos alimenticios con anemia leve y el 17.4% de ingresantes tienen buenos hábitos alimenticios y no tienen anemia.
5. El 1.2% tiene delgadez tipo II y no tiene anemia; el 53.9% tiene un normal estado nutricional y no tiene anemia; el 15.6% presenta sobrepeso y no tiene anemia; y, el 4.2% tiene obesidad tipo I y no tiene anemia.

VI. RECOMENDACIONES

A la Dirección Regional de Salud Amazonas:

- Colaborar con la universidad para desarrollar programas de nutrición y salud que incluyan talleres educativos sobre hábitos alimentarios saludables y la prevención de la anemia.
- Establecer un sistema de monitoreo y evaluación periódica del estado nutricional y los niveles de anemia en los estudiantes ingresantes, para detectar y abordar problemas nutricionales tempranamente.

A los directivos de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza:

- Desarrollar programas de intervención temprana para estudiantes identificados con malos hábitos alimentarios o en riesgo de anemia, ofreciendo asesoramiento nutricional y apoyo adecuado.
- Promover y financiar investigaciones continuas sobre la nutrición y la salud en la población estudiantil, utilizando los resultados para mejorar las políticas y programas universitarios.

A los directivos de Bienestar universitario:

- Establecer servicios de asesoramiento nutricional disponibles para todos los estudiantes, ofreciendo consultas personalizadas y planes alimentarios adaptados a sus necesidades.
- Asegurarse de que el comedor universitario ofrezca opciones de alimentos saludables y balanceados, incluyendo menús diseñados para prevenir la anemia.
- Organizar actividades educativas y talleres sobre nutrición y salud, con la participación de expertos en el tema, para aumentar la conciencia y el conocimiento entre los estudiantes.

A los directivos de las Facultades

- Capacitar a los estudiantes y docentes de las diferentes facultades sobre la importancia de los hábitos alimentarios saludables y la prevención de la anemia, integrando estos temas en las clases y proyectos.

- Fomentar la colaboración interdisciplinaria entre las distintas carreras para abordar de manera integral los problemas de nutrición y salud en la población estudiantil.

A los estudiantes:

- Realizar rutinas sanas, manejando un horario para realizar sus diferentes actividades como las siguiente; ingerir sus alimentos en los horarios correspondientes, tomándose el tiempo prudente para poder disfrutarlos, no saltarse horarios de comida, ingerir líquidos (agua, jugo de frutas, refrescos naturales, etc.), crear rutinas donde puedan realizar caminatas o ejercicios, poder dormir las horas que su cuerpo lo requiera, manteniendo una condición de salud optima.

A los investigadores:

- Realizar estudios longitudinales que sigan a los estudiantes desde su ingreso a la universidad hasta la graduación. Esto permitirá evaluar cómo evolucionan sus hábitos alimentarios, estado nutricional y niveles de anemia a lo largo del tiempo, identificando factores de riesgo y momentos críticos para intervenciones.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albito, T. (2015). Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los adolescentes del bachillerato del Colegio Diez de Noviembre, de la Parroquia los Encuentros. Ecuador. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio institucional. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/9197/1/Teresa%20Margarita%20Albito%20Carrillo.pdf>
- Álvarez, G & Bendezú, R. (2011). Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener. Lima, Perú. [Tesis de grado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/44>
- Beda, F., Nambile, S., Ngwayu, C., Adeline, M., Paciencia, Y., Njokah, E. & Tanya, A. (2020). Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. Pan Afr Med J. 23(35). <https://doi.org.10.11604/pamj.2020.35.15.18818>.
- Cárdenas, H., Ramos, P., Lama, E. & Moreno, A. (2019). NUTRI-HABI: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. Rev Esp Nutr Comunitaria. 25(4). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTRICION_COMUNITARIA_4-2019_articulo_5.pdf
- Guevara, M. (2023). Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería, Chachapoyas. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3175/Guevara%20Carmona%20Marisol%20Cristel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714.
- Instituto Nacional de Salud (2015). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adolescente. Ministerio de Salud. Perú.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/390257/guia-tecnica-para-la-valoracion-nutricional-antropometrica-de-la-persona-adolescente.pdf?v=1571242432>

Lozano, D., Huapalla, B., Nalvarte, A. & Alvarado, S. (2019). Hábitos alimenticios y nivel de hemoglobina en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco. *Rev Perú Cienc Salud*. 1(4). <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/29e/101>

Lucero, Y. & Mechán, J. (2019). Estado nutricional y frecuencia de anemia en estudiantes del sexto año de medicina humana de la Universidad Señor de Sipán Lambayeque [*Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán*]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8249/Lucero%20Cueva%2c%20Yover%20%26%20Mech%c3%a1n%20Ventura%2c%20Jessica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mallqui, J., Leon, L. & Reyes, S. (2020). Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Rev Salud Pública y Nutrición*. 19(4). <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536/375>

Mamani, A., Ticona, R., Maquera, L. & Huiza, L. (2022). Estado nutricional de ingresantes a medicina humana de una universidad pública peruana antes y durante la pandemia. *Rev Médica Basadrina*. 16(1). <https://doi.org/10.33326/26176068.2022.1.1516>

Marabolí, D. (2022). Hábitos de alimentación saludable. <https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/>

Maza, F., Caneda, M. & Vivas, A. (2022). Hábitos alimentarios y efectos sobre la salud en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. Cartagena, Colombia. *Revista Psicogente* 25(47): 1-37. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Ministerio de Salud (2017). Norma Técnica – Manejo Terapéutico y Preventivo de la Anemia en niños, adolescentes, mujeres, gestantes y puérperas. Perú. <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4190.pdf>

Morales, A. & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18 a 30 años de Guápiles, Pococí, Costa Rica. *Rev His Cienc Salud* 6(1).

- <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/415/249> Sabbah, H. (2020). Prevalence of overweight/obesity, anaemia and their associations among female university students in Dubai, United Arab Emirates: a cross-sectional study. *J Nutr Sci.* 6(9) <https://doi.org.10.1017/jns.2020.23>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). La OMS acelera el trabajo sobre las metas de nutrición con nuevos compromisos. <https://www.who.int/es/news/item/07-12-2021-who-accelerates-work-onnutrition-targets-with-new-commitments>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Conferencia Internacional sobre Nutrición: Nutrición y desarrollo - una evaluación mundial. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2021). Desnutrición <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornosnutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n>
- Organización Mundial de la Salud (1992). Conferencia Internacional sobre Nutrición: Nutrición y desarrollo - una evaluación mundial. <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Anemia*. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Organización Panamericana de Salud. (2021) La anemia entre adolescentes y mujeres adultas jóvenes en América Latina y El Caribe: Un motivo de preocupación. Washington, D.C. https://www.unscn.org/web/archives_resources/html/resource_000341.html
- Vignato, A. & Romero, M. (2022). Hábitos alimentarios de ingresantes a la carrera de Licenciatura en Nutrición de una Universidad Argentina. *Rev Esp Nutr Comunitaria.* 28(1). https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/173698/CONICET_Digital_Nro.74a80de9-9a71-4002-8393-fc745d251f2c_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1:

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Escala
						Variable	
Hábitos alimentarios	Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos y se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (Albito, 2015).	Se mide mediante un cuestionario de factores geográficos, culturales, sociales, económicos y educativos mediante una escala de Estaninos.	Tipo de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Forma de consumo • Comidas que ingiere al día 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11	Malo: 0-68 Regular: 69-77 Bueno: 78-85	Ordinal
			Lugar de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente de consumo 	12, 13, 14, y 15		
			Frecuencia de consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Comidas consumidas: desayuno, almuerzo y cena 	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30		

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Categorías	Escala
Estado nutricional	Es el resultado del equilibrio entre la provisión de las necesidades nutricionales básicas de una persona y la energía que recibe de su alimentación, y es uno de los factores		Físico - Biológico	<ul style="list-style-type: none"> • Peso: unidad de medición en kilogramos (kg). • Talla: unidad de medición en centímetros (m). 	Delgadez III: < 16 kg/m ² Delgadez II: ≥ 16 kg/m ² Delgadez I: > 16 kg/m ² Normal: ≥ 18 kg/m² Sobrepeso: ≥ 25 kg/m ² Obesidad I: ≥ 30 kg/m ²	Ordinal

	determinantes en el ámbito, físico, genético, biológico, ambiental, cultural y psicosocial (OMS, 1992).	Es el resultado de la fórmula del IMC aplicando los parámetros de peso y talla, se mide mediante la siguiente fórmula: $\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$	Cultural - Psicosocial	<ul style="list-style-type: none"> • Edad: unidad de medición en años (a). 	<p>Obesidad II: ≥ 35 kg/m²</p> <p>Obesidad III: ≥ 40 kg/m²</p>	
--	---	---	------------------------	---	--	--

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Anemia	Se refiere al descenso del nivel de hemoglobina en la sangre que es inferior a lo requerido según la edad, el sexo y la función fisiológica, asimismo, se produce cuando se tiene insuficiente hemoglobina en el organismo para transportar oxígeno a los órganos y tejidos (OMS, 2023).	Es el resultado del valor de la hemoglobina obtenida según los exámenes de laboratorio.	Sin Anemia	Mujeres: ≥ 12.0 g/dl	Ordinal
				Varones: ≥ 13.0 g/dl	
			Anemia Leve	Mujeres: 11.0 – 11.9 g/dl	
				Varones: 11.0 – 12.9 g/dl	
			Anemia Moderada	Mujeres: 8.0 – 10.9 g/dl	
				Varones: 8.0 – 10.9 g/dl	
Anemia Severa	Mujeres: < 8.0 g/dl				
	Varones: < 8.0 g/dl				

Anexo 02:

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Marco metodológico
<p>¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en ingresantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza (UNTRM), Amazonas – 2024?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia según el sexo en ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024. ✓ Identificar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024. ✓ Identificar los hábitos alimentarios y la anemia en ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024. ✓ Identificar el estado nutricional y la anemia en ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024. 	<p>H₀: No existe relación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en los ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024.</p> <p>H₁: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y anemia en los ingresantes de la UNTRM, Amazonas – 2024.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque: Cuantitativo. - Tipo: No experimental. - Nivel: Descriptivo correlacional. - Método de Investigación: Hipotético Deductivo - Población: 583 ingresantes de la UNTRM. - Muestra: 167 ingresantes de la UNTRM. - Técnicas de RD: Cuestionario y observación - Instrumento de RD: V₁ = <i>Cuestionario de Hábitos Alimentarios</i> V₂ = <i>Ficha de Registro del Estado Nutricional</i> V₃ = <i>Ficha de registro de la anemia</i> - Análisis de datos: SPSS V26 y Excel - Procesamiento de datos: Rho de Spearman.

Anexo 03

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,identificado con DNI....., declaro que acepto participar voluntariamente en el estudio denominado: *HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y ANEMIA EN INGRESANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, AMAZONAS – 2024*, el cual viene siendo ejecutado por la Bachiller en Enfermería Rosalily Chichipe Mas considerando que se tendrá el cuidado del caso con la confidencialidad y protección de mis datos, pudiendo retirar mi consentimiento en caso los investigadores utilicen la información brindada para otros fines.

Sé que de tener dudas de mi participación podré aclararlos con la investigadora.

Chachapoyas, marzo de 2024

Firma de la investigadora

Firma del participante

Anexo 04

Instrumentos de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

I. PRESENTACIÓN

La presente encuesta se realiza con el objetivo de establecer la relación que existe entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la anemia de los ingresantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas 2024. Dándole la seguridad que la información brindada es totalmente confidencial, anónima y se realiza solo con fines de investigación, se le solicita responder los enunciados con la mayor sinceridad posible.

II. DATOS GENERALES:

Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

Edad:

- a) 18 a 22 años
- b) 23 a 26 años
- c) 27 a 30 años
- d) 31 años a más

Estado civil:

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Conviviente

Procedencia: _____

Carrera Profesional: _____

Situación actual:

- a) Solo estudia
- b) Estudia y trabaja

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS (Álvarez & Bendezú, 2011)

PREGUNTAS	RESPUESTA	PUNTAJE
1. ¿Cómo te gusta la preparación de los alimentos?	a) Frito	1
	b) Horneado	2
	c) Sancochado o guisado	3
2. ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?	a) Infusiones, té, café	1
	b) Jugo de frutas naturales	2
	c) Quinoa, leche, avena	3
3. ¿Qué ingieres en el desayuno?	a) Pan solo	1
	b) Cereales y galletas	2
	c) Pan con camote, queso, palta, huevo	3
	d) Pan con embutidos	4
4. ¿Qué tipo de alimentos ingieres entre comidas?	a) Refrescos o gaseosas	1
	b) Golosinas y/o postres	2
	b) Sándwich o hamburguesa	3
	c) Frutas y/o jugos	4
5. ¿Qué tipo de carnes consumes en el almuerzo?	a) Res, cerdo, carnero	1
	b) Pollo	2
	c) Vísceras y/o mariscos	3
	d) Pescado	4
6. ¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?	a) Arroz con frejol y/o alverja	3
	b) Quinoa, sémola	2
	c) Fideos y otras pastas	1
7. ¿Consumes hortalizas frescas en el almuerzo?	a) Sí	3
	b) No	1
	c) A veces	2
8. ¿Consumes frutas después del almuerzo?	a) Sí	3
	b) No	1
	c) A veces	2
9. ¿Qué líquidos consumes en el almuerzo?	a) Refrescos envasados (gaseosas)	1
	b) Infusiones	2
	c) Agua	3
	d) Jugo de frutas	4
10. ¿Consumes algún postre después del almuerzo?	a) Sí	1
	b) No	2
	c) A veces	3
11. La cena que ingieres es:	a) Similar al almuerzo	2
	b) Similar al desayuno	4
	c) Algún postre o fruta	3
	d) Nada	1
12. ¿Dónde desayunas?	a) En ambulantes	1
	b) Restaurante o comedor de la universidad	2
	c) Casa	3

13. ¿Dónde almuerzas?	a) En ambulantes	1
	b) Restaurante o comedor de la universidad	2
	c) Casa	3
14. ¿En qué lugar cenas?	a) En ambulantes	1
	b) Restaurante o comedor de la universidad	2
	c) Casa	3
15. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos?	a) Menos de 10 minutos	1
	b) De 10 a 20 minutos	2
	c) Más de 20 minutos	3
16. ¿Tomas desayuno todos los días?	a) Sí	3
	b) No	1
	c) A veces	2
17. ¿Almuerzas todos los días?	a) Sí	3
	b) No	1
	c) A veces	2
18. ¿Cenas todos los días?	a) Sí	3
	b) No	1
	c) A veces	2
19. ¿Comes entre comidas del día?	a) Sí	3
	b) No	1
	c) A veces	2
20. ¿Con qué frecuencia comes vísceras y/o mariscos a la semana?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
21. ¿Con qué frecuencia comes carnes blancas (pollo) a la semana?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
22. ¿Con qué frecuencia comes carne roja (res, cerdo) a la semana?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
23. ¿Con qué frecuencia comes fruta o postres a la semana?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
24. ¿Con qué frecuencia comes hortalizas a la semana?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
25. ¿Con qué frecuencia comes legumbres (frejoles, lentejas, habas)?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
26. ¿Con qué frecuencia a la semana tomas leche y derivados?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
27. ¿Con qué frecuencia semanal consumes cereales (pan, quinua)?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
28. ¿Con qué frecuencia semanal tomas gaseosas?	a) Nunca	3
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	1
29. ¿Con qué frecuencia a la semana bebes jugos de frutas naturales?	a) Nunca	1
	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3
	a) Nunca	1

30. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?	b) 1 o 2 veces	2
	c) 3 o más veces	3

¡Gracias por su colaboración!

FICHA DE REGISTRO DEL ESTADO NUTRICIONAL

Talla: _____

Peso: _____

IMC: _____

Estado nutricional:

Peso	Clasificación	Resultado
< 16 kg/m ²	Delgadez III	
≥ 16 kg/m ²	Delgadez II	
> 16 kg/m ²	Delgadez I	
≥ 18 kg/m ²	Normal	
≥ 25 kg/m ²	Sobrepeso	
≥ 30 kg/m ²	Obesidad I	
≥ 35 kg/m ²	Obesidad II	
≥ 40 kg/m ²	Obesidad III	

FICHA DE REGISTRO DE LA ANEMIA

Sexo: _____

Valor de la hemoglobina: _____

Nivel de anemia:

MUJERES		
Hemoglobina	Nivel de anemia	Resultado
< 8.0 g/dl	Anemia severa	
8.0 – 10.9 g/dl	Anemia moderada	
11.0 – 11.9 g/dl	Anemia leve	
≥ 12.0 g/dl	Sin anemia	

VARONES		
Hemoglobina	Nivel de anemia	Resultado
< 8.0 g/dl	Anemia severa	
8.0 – 10.9 g/dl	Anemia moderada	
11.0 – 12.9 g/dl	Anemia leve	
≥ 13.0 g/dl	Sin anemia	