



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

**“CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA
AUXILIADORA, 2019”**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR AL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN ENFERMERÍA**

AUTORES:

**HUANCA CARHUAPOMA, CLENIDA
VALERO QUISPE, JUAN CARLOS**

ASESORA:

Dra. FERNÁNDEZ HONORIO, ILSE FAUSTINA

LIMA – PERÚ

2020

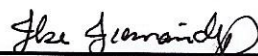
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
INFORME DEL TRABAJO DE INVESTIGACION**

Yo, Dra. Ilse Fernández Honorio, docente de la asignatura Seminario de Tesis II, de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad María Auxiliadora; en mi condición de docente de la asignatura, según el Artículo 10, del Reglamento de Grados y Títulos - **Resolución CU N°018-2019-UMA**, expreso mi conformidad con el trabajo de investigación con fines de trámite para optar el Grado Académico de Bachiller en Enfermería:

N°	Nombre(s) y Apellidos	Título del Trabajo de Investigación
1	CLENIDA HUANCA CARHUAPOMA	CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, 2019
2	JUAN CARLOS VALERO QUISPE	

Declaro que el trabajo de investigación se ha elaborado según lineamientos de la resolución **CU N°071-2019-UMA**.

Lima, 27 de Enero de 2020.


Nombre del docente

Docente

DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado a:

A Dios por ser nuestro creador y guía,

Por darnos vida Y fortalezas para seguir

En nuestra formación profesional.

A nuestras Familias por su permanente

Apoyo incondicional y por ser

Los impulsores de nuestra superación

AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiarnos y cuidarnos en el transcurso de nuestros caminos.

A la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, por brindarnos buenos conocimientos durante nuestra carrera universitaria.

Nuestro más profundo agradecimiento también a nuestra Asesora de investigación Dra. Ilse Fernández por su inagotable apoyo, correcciones, orientaciones y consejos para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

A las Autoridades y docentes de la Universidad que aceptaron nuestra presencia en sus aulas, gracias por facilitarnos el trabajo.

A todos los estudiantes que han participado en este estudio. El desarrollo de este trabajo ha sido posible gracias a sus datos. Les agradecemos profundamente su desinteresada colaboración y el que hayan compartido con nosotros parte de sus conocimientos.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de conocimientos sobre los factores relacionados a la alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2018, a través del tipo de investigación descriptiva, aplicada y no experimental, nivel descriptivo y diseño observacional, no experimental, la muestra fue de 91 estudiantes, mediante el muestreo probabilístico aleatorio sistemático, empleándose el Cuestionario de conocimientos sobre los factores relacionados a la alimentación saludable.

Los resultados encontrados evidencian que el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable se encuentra en su mayoría en un nivel medio con un 64,8%, en un nivel alto, en un 34,1%, y en un nivel bajo en un 1,1%; por otro lado, en relación a las dimensiones, los estudiantes presentan en su mayoría un nivel promedio de conocimientos sobre los hábitos alimenticios (60,4%), así como un nivel medio en los requerimientos alimenticios (69,2%), además de un nivel bajo de comidas del día (49,5%). Como conclusión se determinó que los estudiantes presentan un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable, así como en las dimensiones de hábitos alimenticios y requerimientos alimenticios, y un nivel bajo de comidas del día.

PALABRAS CLAVE: Alimentación saludable, comidas del día, hábitos alimenticios, requerimientos alimenticios.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the level of knowledge about the factors related to healthy eating in Nursing students of the María Auxiliadora University, 2018, through the type of descriptive, applied and non-experimental research, descriptive level and observational design, not Experimentally, the sample was 91 students, through systematic random probabilistic sampling, using the Knowledge Questionnaire on factors related to healthy eating.

The results found show that the level of knowledge about healthy eating is mostly at a medium level with 64.8%, at a high level, at 34.1%, and at a low level at 1.1 %; on the other hand, in relation to the dimensions, the students mostly present an average level of knowledge about eating habits (60.4%), as well as an average level of eating requirements (69.2%), in addition to a low level of meals of the day (49.5%). In conclusion, it was determined that students have a medium level of knowledge about healthy eating, as well as the dimensions of eating habits and eating requirements, and a low level of daily meals.

KEY WORDS: *Healthy eating, meals of the day, eating habits, nutritional requirements*

INDICE

	Pág.
CARÁTULA.....	I
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ÍNDICE.....	vi
LISTA DE FIGURAS Y TABLAS.....	viii
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema General.....	3
1.2.2. Problemas Específicos.....	3
1.3. Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo General.....	3
1.3.2. Objetivos Específicos.....	4
1.4. Justificación.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Antecedentes.....	5
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	5
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	8
2.2. Base Teórica.....	12
2.3. Definición de Términos Básicos.....	19
2.4. Hipótesis.....	19
2.4.1. Hipótesis General.....	19
2.4.2. Hipótesis Específicas.....	19

3. METODOLOGÍA.....	20
3.1. Tipo de investigación.....	20
3.2. Nivel de investigación.....	20
3.3. Diseño de la investigación.....	20
3.4. Área de estudio.....	21
3.5. Población y muestra.....	21
3.5.1. Población.....	21
3.5.2. Muestra.....	21
3.6. Variables y Operacionalización de variables.....	22
3.7. Instrumentos de recolección de datos.....	25
3.8. Validación de los instrumentos de recolección de datos.....	25
3.9. Procedimiento de recolección de datos.....	26
3.10. Componente ético de la investigación.....	26
3.11. Procedimiento y análisis de datos.....	26
4. RESULTADOS.....	28
5. DISCUSIÓN.....	30
6. CONCLUSIONES.....	32
7. RECOMENDACIONES.....	33
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
9. ANEXOS.....	37
9.1. Matriz de consistencia.....	37
9.2. Instrumento de Recolección de Datos.....	39
9.3. Consentimiento informado.....	45
9.4. Resultados complementarios sobre los factores sociodemográficos.....	47

LISTA DE FIGURAS Y TABLAS

	Página
Tabla 1. Análisis de confiabilidad.....	25
Tabla 2. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.....	28
Tabla 3. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios.....	28
Tabla 4. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre requerimientos alimentarios.....	29
Tabla 5. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre comidas del día.....	29
Tabla 6. Distribución de la muestra según rango de edad.....	47
Tabla 7. Distribución de la muestra según sexo.....	47
Tabla 8. Distribución de la muestra según estado civil.....	47
Tabla 9. Distribución de la muestra según número de hijos.....	47
Tabla 10. Distribución de la muestra según lugar de residencia.....	48
Tabla 11. Distribución de la muestra según ingreso económico mensual.....	48
Tabla 12. Distribución de la muestra según ciclo de estudios.....	48

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del problema.

Según la Organización Mundial de la Salud¹ (OMS) la nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo humano, es así que en todas las etapas de vida un adecuado nivel de nutrición, que es consecuencia de una alimentación saludable, permite tener un sistema inmunitario reforzado, menos probabilidad de contraer enfermedades y gozar de una salud plena, así mismo la OMS refiere que hasta el año 2012 existe alrededor de 165 millones de niños con retraso del crecimiento a causa de la escasez de alimentos, como el caso del África donde el 42% de la población infantil padece de malnutrición que en algunos casos llega a ser crónica, además también mencionan que en los países desarrollados el 20% de los niños tienen sobrepeso y, estos problemas continúan hacia la adolescencia y posteriormente adultez sino se crean hábitos correctos tanto en la alimentación como en la actividad física, como parte de los estilos de vida.

De acuerdo al estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud² entre los años 2012 y 2013 encontraron que en los jóvenes entre los 20 y 29 años de edad presentan un nivel de estado nutricional normal o adecuado de un 57,5%, un 1,9% de delgadez, un 30,7% de sobrepeso, un 8,2% de obesidad tipo I, un 1,2% de obesidad tipo II y un 0,5% de obesidad tipo III, así mismo en relación a varones y mujeres, encontraron que existe un nivel normal de estado nutricional en el 57,8% de varones y un 57,2% en mujeres, en delgadez, un 1,6% en varones y un 2,2% en mujeres, en sobrepeso, un 31,9% en varones y un 29,6% en mujeres, en obesidad tipo I, un 7,9% en varones y un 8,5% en mujeres, en obesidad tipo II, un 0,7% en varones y un 1,7% en mujeres, y en obesidad tipo III, solo un 0,2% en varones y no hubo evidencia en mujeres.

El comer es una necesidad primaria que presentan los seres humanos para vivir, siendo el alimento la necesidad, ya que atrae a comer, y los nutrientes el requerimiento para vivir, debido a que permiten nutrir al cuerpo por medio de proteínas, lípidos, carbohidratos, etc³.

En la actualidad los jóvenes universitarios presentan dentro de sus estilos de vida a los hábitos de alimentación, que es parte importante de la alimentación saludable, los cuales han ido cambiando en el transcurso del tiempo, esto se debe a que dicho grupo

de edad dedica cada vez menos espacios del día a consumir alimentos de forma saludable, todo ello los lleva a presentar diversas alteraciones en sus comportamientos y salud, como son casos de anemia, anorexia, obesidad, hipertensión arterial, entre otros⁴.

Para determinar si existen conocimientos de alimentación saludable adecuados, se debe conocer si las personas saben acerca de los grupos nutricionales, los hábitos alimenticios, horarios no adecuados que no guardan relación con la necesidad fisiológica del organismo y de sus comidas, entre otros.⁵ Los cuales son aspectos que los estudiantes de enfermería deberían conocer por su formación académica, pero en muchos casos a pesar de estar estudiando desconocen aspectos como la alimentación saludable, componentes nutricionales, etc.

En la actualidad las personas tienden a incurrir en desórdenes alimenticios, debido al desconocimiento de una alimentación saludable, que tienen entre otros factores a la falta de recursos económicos y el consumo de alimentos en lugares públicos que aumentan el riesgo de contraer enfermedades y por consiguiente deficiencia en el nivel alimenticio⁴.

Los estudiantes de enfermería se encuentran afectados por factores económicos, sociales y culturales cuando inician su carrera profesional, debido a que al iniciar no tienen información adecuada sobre las complicaciones que podría ocasionar una alimentación inadecuada. Es así que la alimentación en las personas requiere de mucha exigencia nutricional, ya que estos necesitan tener una dieta balanceada que los ayude a tener un mejor rendimiento académico⁵.

Una alimentación inadecuada redundaría en desórdenes alimenticios y una dieta pobre en nutrientes, todo ello podría llevar a que las personas puedan padecer diferentes tipos de enfermedades debido a que pueden presentar un sistema inmunitario deficiente. Este escenario se repite en los estudiantes a nivel universitarios, quienes incurrir en prácticas alimenticias inadecuadas como no tener horarios fijos de comidas, el consumo de comidas inadecuadas, con bajo nivel nutricional (por el desconocimiento de los componentes nutricionales, o el consumo de comida chatarra), no consumir los alimentos necesarios que aporten a un buen estado nutricional, entre otros⁵.

La alimentación saludable tiene como resultado el estado nutricional, que es aquella condición física que presenta una persona, que se da como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes, este estado se vuelve inadecuado si se ve afectado por diversos factores como son el nivel educativo, el ingreso económico, el saneamiento ambiental, el manejo higiénico de los alimentos, entre otros, que aún no están siendo balanceados, de los cuales el que se relaciona de forma directa son los conocimientos alimentarios que se tiene⁵.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema General.

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019?

1.2.2. Problemas Específicos.

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre los hábitos alimenticios relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre Requerimientos Alimenticios relacionado con la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre comidas del día relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General.

- Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019.

1.3.2. Objetivos Específicos.

- Identificar el nivel de conocimientos sobre los hábitos alimenticios relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre los requerimientos alimenticios relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019.
- Identificar el nivel de conocimientos sobre comidas del día relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019.

1.4. Justificación.

La importancia del presente estudio a nivel teórico permitió, identificar el conocimiento científico acerca de los factores relacionados a la alimentación saludable que presentan los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, ya que la información sobre alimentación y nutrición podría ser deficiente, y esto podría llevar a un estado o trastorno que comprometa su salud de forma importante. De esto puede derivarse la importancia del estudio a un nivel práctico, el cual sería la ejecución de programas promocionales-preventivos que fomenten la alimentación saludable, lo cual traerá como consecuencia un nivel nutricional acorde a las características específicas o necesidades de cada estudiante.

Por otro lado, la importancia a nivel social, se obtuvo a partir de los resultados que se obtengan, los cuales podrán ser utilizados por otros investigadores para que les permitan desarrollar otros estudios que aborden esta problemática desde otras perspectivas de investigación y de ese modo plantear diversos programas en el ámbito de la salud pública que ayuden a erradicar problemas tales como la desnutrición o malnutrición, el sobrepeso y obesidad, entre otros.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

2.1.1. Antecedentes Internacionales.

Calisaya L M.⁶, en el año 2016, ha desarrollado la investigación denominada “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz”. El objetivo fue determinar los hábitos alimentarios que practican los estudiantes y la calidad nutricional que tienen, en el primer año de la carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, en cuanto a su metodología es una investigación descriptiva, de diseño descriptivo transversal prospectivo, empleando la observación, el cuestionario y la entrevista como técnicas de investigación, con un muestreo no probabilístico en 81 estudiantes entre 18 a 55 años de edad. Entre los resultados obtenidos revelan que los jóvenes tienen hábitos alimentarios insuficientes, ya que estos no cubren la necesidad que requieren sus organismos debido a que omiten comidas del día como son el desayuno, almuerzo y cena, además del escaso consumo de frutas y verduras, y el sedentarismo de agua está presente. Por lo tanto es necesario un proceso educativo para concientizar a los jóvenes a mejorar sus hábitos alimentarios⁶.

Cervera F.⁷ (2014). Se ha desarrollado la investigación denominada “Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez”. La investigación tuvo como objetivo caracterizar la ingesta diaria de los estudiantes del campus de Albacete de la UCLM en términos de macronutrientes y grupos de alimentos, valorando la calidad de su dieta de acuerdo al contexto cultural mediterráneo. Se realizó un estudio transversal durante los años 2010-2013. El cuestionario general recogió información referida a diferentes aspectos demográficos, antropométricos y de estilo de vida que pudiesen tener alguna influencia sobre la calidad de dieta de la población de estudio, teniendo en cuenta los diferentes

contextos de la universidad. Los resultados obtenidos mostraron que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica, la contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono (40%), la principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo de pescado sólo representa el 3,1%. Entre las conclusiones determinó que las principales desviaciones de la dieta de los estudiantes respecto al patrón de dieta mediterránea son la baja ingesta de verduras y fruta y el elevado consumo de carne y productos lácteos, lo que se refleja en una alta ingesta de grasas saturadas, azúcares y proteínas, situación que podría implicar un alto riesgo de enfermedades crónicas en el futuro, aun tratándose de una población mayoritariamente con peso normal en la actualidad⁷.

Rosado C A, Samaniego K E.⁸ (2014). Se ha desarrollado la investigación denominada “Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del colegio Réplica Vicente Rocafuerte”. El objetivo de la investigación fue identificar los factores que influyen en la nutrición de los adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Réplica Vicente Rocafuerte, para ello emplearon una metodología aplicada descriptiva con un enfoque cuantitativo y transversal que permitió identificar los factores que están influyendo en la nutrición de los adolescentes, a través de encuestas, observación directa, además de la evaluación del estado nutricional a través del cálculo del IMC, correlacionando con la teoría de Virginia Henderson que define 14 necesidades básicas del individuo. Los resultados que obtuvieron indican que los factores que influyen en el estado nutricional del adolescente se debe al déficit de conocimiento en cuanto a los alimentos adecuados para la salud según la muestra observada el 44% consideran que solo las frutas son adecuadas omitiendo el resto de grupos alimenticios; con respecto al factor biológico en la parte sensorial se determina que el 52% de los adolescentes prefieren los alimentos por el sabor y no por el grado nutritivo. Concluyeron que el bajo peso o la obesidad que presentan los adolescentes se deben al poco conocimiento que tienen sobre los alimentos, a la influencia de factores socioeconómicos y culturales, como los malos hábitos alimenticios⁸.

Hernández D.⁹ (2013). Se ha desarrollado la investigación denominada “Estado nutricional y rendimiento deportivo en deportistas adolescentes cubanos”. El objetivo fue determinar el estado nutricional de los atletas masculinos de deportes con pelota, categoría 14-16 años de la provincia Ciego de Ávila, teniendo en cuenta la valoración de sus parámetros antropométricos. El total de la muestra fue de 82 jugadores, distribuidos por deportes como el fútbol, hockey, baloncesto, voleibol de sala, voleibol de playa y balonmano. La investigación fue cuantitativa, descriptiva de corte transversal. Entre las conclusiones determinó que el Nivel de Actividad física obtenida como promedio es de 2,54, coincidiendo con la clasificación de muy activos, lo que se corresponde a su función social. La ingesta energética alimentaria alcanza un promedio de 2566 Kcal/diaria, con un consumo de 40.37 KJ/Kg de peso corporal. La población deportiva estudiada manifiesta un estado de “hambre oculta” dada la baja incorporación de micronutrientes a través de la ración diaria de alimentos⁹.

Delfino C.¹⁰ (2013). Se ha desarrollado una investigación denominada “Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A”. El objetivo fue identificar los conocimientos, creencias, actitudes y prácticas alimentarias, tipos de fuente de información nutricional y hábitos de actividad física en una muestra de adolescentes que concurren a la educación secundaria superior del Colegio F.A.S.T.A San Vicente de Paul de la ciudad de Mar del Plata durante el ciclo lectivo 2012. Presentó en su metodología un enfoque cuanti-cualitativa y se desarrolla en forma descriptiva, de corte transversal. La muestra, no probabilística por conveniencia es de 90 alumnos. La unidad de análisis es cada uno de los alumnos que asisten a 4º año del colegio a quienes se les realiza una encuesta CAP. Los resultados evidenciaron un 42% por estudiantes es de sexo femenino y un 58% de sexo masculino, con predominio de 15 años de edad. El 54% conoce el ovalo nutricional. El 31% respondió correctamente más de la mitad de las preguntas sobre conocimientos nutricionales. La familia es la fuente de información predominante. El 66% realiza el desayuno todos los días

y solo el 17% lo realiza en forma completa. El 84% consume alimentos en el colegio y un 57% almuerzan allí. El sabor y la disponibilidad de dinero son los factores que afectan en mayor medida en la elección de alimentos en el colegio. El 86% concurre a expendios de comida rápida 2 o menos veces semanales. Solo el 12% realiza actividad física todos los días. Concluyó que en la muestra se observó en general falta de conocimiento en temas relacionados a la alimentación, actitudes positivas frente a la alimentación saludable y prácticas alimentarias inadecuadas razón por la cual sería conveniente implementar EAN en el ámbito escolar¹⁰.

2.1.2. Antecedentes Nacionales.

Mondalgo J M.¹¹ (2016). Se ha desarrollado una investigación denominada “Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa, Lima – 2015”. Este trabajo tiene como objetivo determinar la efectividad de un Programa Educativo en el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en los adolescentes de la Institución Educativa Virgen de la Merced 7041. Emplearon el estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi experimental de doble diseño no equivalente. La muestra estuvo conformada por 59 estudiantes para el grupo experimental y 20 estudiantes para el grupo control. El instrumento fue un cuestionario aplicado a los grupos experimental y control antes y después del Programa Educativo. Entre los resultados encontró con respecto al grupo experimental, del 100% (59) adolescentes encuestados, antes de la ejecución del programa educativo, el 96.6% (57) presentaron un nivel de conocimiento bajo. Después de la aplicación del programa educativo el 91.5% (54) estudiantes presentaron un nivel de conocimiento alto en cuanto a alimentación saludable. Respecto al grupo control, del 100%(20) adolescentes, el 100%(20) obtuvo un nivel de conocimiento bajo, posterior a la aplicación, el nivel de conocimiento bajo se mantuvo en un 95% (19). Como conclusiones tuvieron que el programa educativo sobre alimentación saludable fue efectivo en el incremento del nivel de conocimientos de los adolescentes, el cual fue demostrado a través de la prueba de t de Students, obteniéndose un $t_{cal} = 29.7$, con un nivel de

significancia de α : 0.05, por lo que se acepta la hipótesis de estudio y se comprueba la efectividad del programa Educativo¹¹.

Solís K E.¹² (2016). Se ha desarrollado una investigación denominada “Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la Institución Educativa “09 de Julio” de la Provincia de Concepción en el año 2015”. El objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa Estatal “09 de Julio” de la provincia de Concepción en el año 2015. Teniendo como hipótesis: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según índice de masa corporal, en los adolescentes de la Institución Educativa “09 de Julio” de la provincia de Concepción. La técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento utilizado fue el cuestionario de hábitos alimentarios previamente validados y analizados en su confiabilidad. La muestra de la investigación está conformado por 231 estudiantes adolescentes de la IE “09 de Julio” de la provincia de Concepción. El método aplicado es el método científico, las técnicas fueron la observación y el fichaje. Los resultados obtenidos se relacionaron mediante la prueba Chi cuadrado de homogeneidad para comprobar la hipótesis de investigación. Los resultados demuestran que si existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional para un nivel de confianza del 95% y $\alpha=0,05$ ¹².

Zavaleta Z.¹³ (2016). Desarrolló una investigación denominada “Relación entre estado nutricional, percepciones de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Puente Piedra, Lima”. El objetivo fue determinar la relación entre el estado nutricional y la percepción de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en escolares adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Puente Piedra, a través de un diseño de enfoque cuantitativo, descriptivo, observacional, de asociación cruzada y de corte transversal, en una muestra de 125 adolescentes de nivel secundario del AA.HH. Santa Rosa del

distrito de Puente Piedra. Los resultados indican que los adolescentes y preadolescentes con estado nutricional normal perciben adecuadamente una alimentación saludable. Tanto los adolescentes como los preadolescentes con estado nutricional normal sobreestiman la percepción de su imagen corporal. Asimismo en ambos grupos aquellos que sobreestiman la percepción de su imagen corporal perciben adecuadamente una alimentación saludable. Concluyó que en ambos grupos sin diferenciar el estado nutricional que presentan, la mayoría percibe adecuadamente una alimentación saludable, aquellos que presentan estado nutricional normal sobreestiman la percepción de su imagen corporal y sin diferenciar la forma en cómo perciben su imagen corporal en ambos grupos la mayoría percibe adecuadamente qué es una alimentación saludable¹³.

Porras L. D.¹⁴ (2015). Se ha desarrollado una investigación denominada “Estado nutricional de bailarines adultos finalistas del concurso nacional de marinera norteña del Club Libertad, Lima 2015”. El objetivo fue determinar el estado nutricional de bailarines adultos finalistas del Concurso Nacional de Marinera Norteña del Club Libertad, 2015. Se utilizó el estudio descriptivo, transversal. Los participantes fueron 19 varones y 21 mujeres bailarines adultos finalistas de marinera norteña del 55° Concurso Nacional de Marinera Norteña del Club Libertad realizado en Trujillo, La Libertad. Los resultados indicaron que el 30% (4 M y 8 V) presentaron sobrepeso, el 7.5% (1 mujer y 2 varones) presentaron baja reserva proteica, el 10% (1 M y 3 V) riesgo cardiovascular y el 17.5% (7 M) anemia leve, excepto una tuvo anemia moderada. Los porcentajes de adecuaciones de energía y nutrientes en mujeres fueron inadecuadas: energía (87.9%), proteína (88.5%), carbohidrato (96.3%), grasa (89,5%), calcio (58.1%), magnesio (92.9%), potasio (64.6%), zinc (82.2%) y hierro (69.2%); en varones fueron inadecuadas a excepción del hierro: energía (89.8%), proteína (90.2%), carbohidrato (95.42%), grasa (82%), calcio (57.8%), magnesio (85.7%), potasio (74.8%), zinc (74.6%) y hierro (137.8%). Concluyendo que se presenta mal nutrición por exceso de calorías; el 30% de bailarines presentó sobrepeso, el 7.5% reserva proteica baja y 10% elevado riesgo cardiovascular; en las mujeres el 17.5% presentó anemia de grado leve

(n=6) y grado moderado (n=1); y su dieta es inadecuada ya que los participantes no cubren sus recomendaciones de macro y micronutriente, a excepción del hierro en varones. Concluyó que según la valoración antropométrica, los participantes presentaron un 30% de sobrepeso, 7.5% de reserva proteica baja y 10% de elevado riesgo cardiovascular según circunferencia de cintura. Según la valoración bioquímica, el 17.5% de las mujeres presentó anemia de grado leve (n=6) y grado moderado (n=1), ningún varón presentó anemia. Según su concentración de hemoglobina el 38%(n=8) de las mujeres y el 25% (n=5) de los varones estaban a menos de 1g/dl de hemoglobina de tener anemia. Según la valoración dietética, la ingesta promedio de energía fue de 1759 Kilocorías en mujeres y 2344 Kilocorías en varones. La adecuación de energía no cubra el requerimiento al 100%, de igual forma los requerimientos de macronutriente y micronutriente no son cubiertos, a excepción del hierro en varones¹⁴.

Urbe R E.¹⁵ (2015). Desarrolló una investigación denominada “Ingesta de frutas, verduras y sus motivaciones, barreras para consumir 5 porciones al día en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. El objetivo fue determinar la ingesta habitual diaria de frutas y verduras, y las Motivaciones y Barreras para consumir “5 al día” en estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2014. Se empleó el estudio descriptivo, observacional, transversal. Se contó con 280 estudiantes universitarios de 1ro a 5to año matriculados en el periodo 2014 de la Escuela académico Profesional de Nutrición. Según la fórmula para proporciones se obtuvo una muestra de 162 estudiantes, los cuales fueron elegidos según muestreo aleatorio simple. Intervención: Se aplicó el cuestionario de consumo de frutas y verduras para clasificarlos según nivel de consumo y se aplicó el cuestionario de motivaciones y barreras para consumir 5 porciones de frutas y verduras al día para conocer su nivel de motivación y barrera. Los resultados indicaron que se encontró un consumo habitual promedio de frutas y verduras de 3 porciones al día. Siendo catalogado como un nivel regular. Concluyendo que el consumo de frutas y verduras es de 3 porciones al día, mientras que el nivel de motivación que presentan para consumir 5 porciones de frutas y verduras al día es alto¹⁵.

2.2. Bases Teóricas.

2.2.1. Información Nutricional.

2.2.1.1. Alimentación.

La alimentación es aquel acto voluntario que se realiza ante la necesidad fisiológica y biológica de incorporar en el cuerpo nuevos nutrientes y energía suficiente para funcionar correctamente y cubrir las necesidades básicas de supervivencia¹¹.

La alimentación de las adolescentes, de forma particular, debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, y así promover hábitos de vida saludables para la prevención de trastornos nutricionales, esta etapa puede ser la que ayude a preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana¹¹.

2.2.1.2. Alimento y producto alimenticio.

El alimento es toda sustancia o mezcla de ellas ya sean naturales o elaboradas que al ser ingeridas aportarán al organismo los materiales y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos.¹⁶

Por su parte el producto alimenticio es todo alimento que como consecuencia de la manipulación industrial cambia sus caracteres físicos, composición química y fisicoquímicas, como el yogur, la manteca, el pan, los dulces, los fiambres, etc¹⁶.

2.2.1.3. Alimentación saludable

Se denomina como alimentación saludable a aquel proceso alimentario que permite proporcionar al organismo los nutrientes esenciales y la energía suficiente para que las personas puedan mantenerse sanas y que a su vez contribuya en el bienestar físico de las personas.¹¹

Por otro lado, la alimentación saludable presenta entre sus características particulares diversos beneficios que favorecen a la salud de las personas, asimismo este tipo de alimentación debe incluir un adecuado manejo de los hábitos alimenticios, los requerimientos, los horarios de alimentación y las comidas que se consumen a diario.¹¹

2.2.1.4. Hábitos alimenticios.

Son aquellos hábitos que se adquieren a lo largo de la vida, los cuales influyen en la alimentación y depende de las condiciones sociales, ambientales, religiosas, culturales y económicas en las que se encuentre la persona, asimismo incluye el tipo de alimento que consumen, la preparación, combinación, la hora y en dónde comer, por lo que estos hábitos son diferentes en cada persona¹¹.

Los adolescentes son el grupo dentro de la población con una preferencia marcada por alimentos, que se alejan mucho más que otros grupos de los patrones dietéticos establecidos, prefieren la carne más que el pescado, tienen un consumo alto de leche y sus derivados, la ingesta de verduras y frutas es menor al rango normal, al igual que el consumo de cereales, arroz, pastas, etc. Presentan otras costumbres como horarios irregulares en sus comidas, ausencia de alguna de ella, ingesta racionadas o exageradas de alimentos, entre otros¹¹.

2.2.1.5. Requerimientos alimentarios.

Los requerimientos alimentarios establecidos en base a la pirámide de alimentos son los siguientes¹.

- a) Lácteos. En este grupo se considera la leche, yogurt y queso, estos productos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, además de ser excelentes fuentes de calcio, una persona entre la

adolescencia y juventud debe consumir de 2-3 porciones de lácteos cada día.

- b) Carnes. Estos alimentos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, incluyendo las vitaminas del grupo B, hierro y zinc. Una persona debe consumir de 2-3 porciones de este grupo de alimentos cada día.
- c) Pan, cereales, arroz y fideos. Los alimentos de este grupo proporcionan carbohidratos complejos (almidones), vitaminas, minerales y fibra. Las personas necesitan de 6-11 porciones de este grupo alimenticio al día.
- d) Verduras. Aportan vitaminas, incluyen las vitaminas A y C, y los folatos, minerales, tales como el hierro y magnesio, y fibra, Además son pobres en grasas saturadas, se debe ingerir de 2-4 porciones cada día.
- e) Frutas. Son ricas en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además son estupendas formas de proporciona al organismo la dosis necesaria de vitamina que necesita sobretodo la vitamina C, recomendándose un consumo de 2-4 porciones por día.
- f) Agua. Es el nutriente más importante del ser humano, ya que se relaciona con todas las funciones que realiza el organismo, la ingestión de 1.5 a 2 litros, entre 5-8 vasos de agua es la cantidad que se recomienda para el consumo diario.

2.2.1.6. Comidas del día.

Las recomendaciones nutricionales deben ir orientadas a lograr una dieta ordenada y equilibrada, lo cual este acorde a los requerimientos

nutritivos, y así generar hábitos más adecuados de alimentación, para ello es aconsejable registrar las siguientes comidas del día¹¹.

- a) Desayuno. Se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas registren el 30% de los nutrientes que se necesitan diariamente en el organismo para así funcionar correctamente durante el día.

- b) Almuerzo. Esta comida debe contener nutrientes de los diferentes grupos de alimentos, como son las frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc., y todas de forma equilibrada.

- c) Cena. El tipo y cantidad de alimentos que se consumen en la cena influyen en la digestión y la capacidad de conciliar el sueño, por ello lo más adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse, por lo que se recomienda porciones equilibradas y no excesivas.

2.2.1.7. Horario de alimentación.

Se debe mantener un horario de alimentación, ya que contribuye de manera directa a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al transcurrir muchas horas entre las comidas, el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de alimentos, lo cual puede influir en el incremento del peso corporal¹.

2.2.2. Conocimientos de Nutrición.

2.2.2.1. Definición de Nutrición

La nutrición es considerado como aquel proceso en el que se tiene por finalidad de proveer al organismo de energías y nutrientes a

través de la alimentación saludable, debido a que estos promoverán el crecimiento y serán necesarios para la supervivencia.²

2.2.2.2. Nutriente o principio nutritivo.

Los nutrientes son sustancias necesarias para el organismo y que se encuentran en los alimentos, estos son de vital importancia, debido a que su ausencia o disminución excesiva puede causar que la persona presente defensas bajas que propiciarían la presencia de diversas enfermedades. Los nutrientes se clasifican de acuerdo a las necesidades del día a día que presente la persona, además de las recomendaciones nutricionales en macronutrientes y micronutrientes.^{5, 16}

2.2.2.3. Tiempos o fases de la nutrición.

Los tres tiempos o fases que se relacionan entre sí y que dan paso a la nutrición son los siguientes^{3, 16}:

- a) Alimentación. Es la primera fase de la nutrición, la cual tiene como objetivo el degradar los alimentos en sustancias que sean absorbibles y utilizables por el organismo. Este proceso se realiza en el aparato digestivo y se diferencia en dos etapas que son la extrínseca, a través de la prescripción y realización, y la intrínseca, mediante la digestión y absorción de nutrientes.

- b) Metabolismo. Es la segunda fase de la nutrición, que tiene como finalidad el desarrollo correcto de la utilización de materia y energía, esta se presenta a partir de la absorción y culmina en la excreción. Intervienen en este proceso aquellos sistemas encargados de regular y distribuir los principios nutritivos, los desechos y las hormonas, así como el almacenamiento de la reserva de nutrientes.

c) Excreción. Es la tercera fase de la nutrición, la que presenta como fin el mantener la constancia en el medio interno del organismo, para ello intervienen los órganos que conforman el sistema emuntorial, como son los riñones, el intestino, la piel y el pulmón; la principal razón de esta fase es la liberación de los desechos o residuos que se generaron por la fase de metabolismo.

2.2.2.4. Recomendaciones para una adecuada nutrición.

Se menciona que para una adecuada nutrición se deben seguir las siguientes recomendaciones^{3, 16}:

- Evaluar la adecuación en la ingesta de nutrientes a nivel individual, familiar o nacional.
- Se debe seguir una guía de educación alimentaria para establecer las pautas de una adecuada selección de alimentos.
- La planificación de programas de ayuda alimentaria sirven como base para los objetivos nutricionales.
- La fortificación o enriquecimiento de los alimentos a través de los micronutrientes.
- Desarrollar nuevos productos dietéticos.
- Desarrollar suplementos de nutrientes.

2.2.2.5. Principales componentes de una adecuada nutrición.

Los principales componentes de una adecuada nutrición son los siguientes^{3, 16}:

a) Fibra. Es la suma de polisacáridos y la lignina presente en los vegetales que no pueden ser digeridos por las secreciones endógenas del tracto intestinal. Se estima que el aporte de fibra adecuado en una alimentación debe ser de 25-35 gramos diarios

o 10-13 gramos/1000 kilocalorías, encontrado usualmente en frutas, vegetales, legumbres y cereales integrales.

- b) Calcio. El contenido del calcio del cuerpo humano es de 1.100 a 1.200 gr. de los cuales el 99% se encuentra localizado en el esqueleto, y el 1% restante en el plasma. Su consumo es necesario para realizar funciones vitales como la coagulación sanguínea, la contracción y relajación muscular, la transmisión nerviosa, la permeabilidad de membrana, etc. La ingesta adecuada del calcio es de 1000 mg/día para los adultos.

- c) Hierro. El organismo presenta de 3 a 4 gr. de hierro, distribuidos en 55-60% en la hemoglobina y de un 30-35% almacenado en los depósitos del hígado, bazo, riñón y médula ósea. El consumo normal de hierro debe ser de 8 mg/día en todos los varones, y en las mujeres entre los 19-50 años de 18mg/día y mayores de 50 años de 8mg/día.

- d) Vitamina C o Ácido ascórbico. Es un derivado de los carbohidratos y se puede obtener a partir de la glucosa o galactosa, el ser humano no puede sintetizar esta vitamina por carecer de enzima gulonolactona oxidasa, tiene funciones como la hidroxilación de la prolina y lisina, de la dopamina a noradrenalina, biosíntesis de carnitina, reducción del hierro férrico a ferroso, etc. La ingesta normal en varones mayores de 19 años es de 90mg/día y en mujeres, de 75mg/día.

- e) Colesterol. Es una sustancia suave y ceros que se localiza en todas partes del cuerpo, es necesario su consumo para que el organismo pueda funcionar adecuadamente, pero su exceso puede obstruir arterias y llevar hacia cardiopatías.

2.3. Definición de términos básicos.

- a) Calidad nutricional. Es el valor nutritivo de la dieta que consume una persona o de la dieta que se está programando que depende de la mezcla total de los alimentos incluidos y también de las necesidades nutricionales de cada persona⁶.
- b) Dieta. Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos¹⁴.
- c) Estado nutricional. Es aquella situación por la que las personas ingieren y se adaptan fisiológicamente al ingreso de nutrientes producto de la alimentación⁸.
- d) Índice de Masa Corporal. Es aquel índice relacionado al peso y la talla, empleado para clasificar a los adultos a través de las características de delgadez, normalidad, sobrepeso y obesidad, este se calcula mediante una división entre el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2)⁸.
- e) Macronutrientes. Son los nutrientes que se encargan de suministrar en una gran parte la energía metabólica del organismo, entre los cuales se tiene a los glúcidos o carbohidratos, proteínas y lípidos⁷.
- f) Micronutrientes. Estas son sustancias que el organismo necesita, pero que a diferencia de los macronutrientes, son necesarios en cantidades pequeñas, asimismo indispensables para los diferentes procesos metabólicos, debido a que sin ellos el organismo podría morir⁷.

2.4. Hipótesis.

2.4.1. Hipótesis General.

- Debido a las características de la investigación, no se considera hipótesis general.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

- Debido a las características de la investigación, no se consideran hipótesis específicas.

3. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de investigación.

La investigación es aplicada debido a que los resultados permitirán desarrollar estrategias para mejorar el nivel de conocimiento de los estudiantes y a su vez ellos puedan transmitir dichos conocimientos en mejora del estado de salud de la población. Así como menciona Hernández, Fernández y Baptista¹⁷.

3.2. Nivel de investigación.

El nivel de investigación es descriptivo, ya que busca identificar las características respecto al nivel de conocimientos sobre los factores relacionados a la alimentación saludable en estudiantes universitarios. Según Hernández, Fernández y Baptista¹⁷, la investigación descriptiva busca conocer dos o más características de una variable estudiada, sin pretender establecer relación alguna entre dichas propiedades.

3.3. Diseño de la investigación.

El diseño de Investigación es observacional, no experimental porque observa los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos, no requieren la manipulación deliberada de variables. Los datos se obtendrán de acuerdo al nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista¹⁷, se utilizará el diseño descriptivo simple, con el que no se busca relacionar variables, solo se desea obtener información para tomar decisiones.

M1 ----- O1

Se tiene en este esquema:

M1 = Muestras de estudio

O1 = Medición realizada

3.4. Área de estudio.

El estudio se efectuó en la Universidad María Auxiliadora, ubicada en el departamento de Lima, provincia de Lima, Distrito de San Juan de Lurigancho, en la Av. Canto Bello N° 431. La cual incluye dentro de su Facultad de Ciencias de la Salud a la carrera profesional de Enfermería.

3.5. Población y muestra.

3.5.1. Población.

La población está conformada por los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora que se encuentran matriculados en el semestre académico 2020-I, conformando un número de 120 estudiantes.

3.5.2. Muestra.

Según Hernández, Fernández y Baptista¹⁷, la muestra de estudio es aquella que tiene relaciones semejantes con los grupos a los que quieren hacer extensivos los resultados, por lo que debe ser representativa de la población”, en este caso se ha empleado el muestreo probabilístico, aleatorio sistemático, en el que cada elemento de la población puede ser seleccionado, obteniéndose así una muestra de 91 estudiantes de Enfermería, mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{E^2N + Z^2PQ}$$

Donde:

n = muestra representativa (n=91)

N = población (N=120)

Z = margen de seguridad 95% (Z=1.96)

E = Coeficiente de error máximo 5% (E=0,05)

p = Probabilidad del ámbito investigativo (p=0.5)

q = Probabilidad no factible para realizar la investigación (q=0.5)

Tipo de muestreo: El tipo de muestreo es probabilístico porque es aquel en el que las unidades tienen la misma probabilidad de quedar incluidas en la muestra, para esto conviene utilizar tablas de números aleatorios, tarjetas numerales u otro método similar¹⁷.

a) Criterios de inclusión.

- Estudiantes de todos los ciclos académicos, matriculados en la carrera profesional de Enfermería en la Universidad María Auxiliadora, durante el periodo académico 2018-I.

b) Criterios de exclusión.

- Estudiantes de todos los ciclos académicos, que no se encuentren matriculados en la carrera profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, durante el periodo académico 2018-I.
- Estudiantes que no brindan información suficiente en los cuestionarios.

3.6. Variables y Operacionalización de variables.

3.6.1. Variable Independiente.

- Conocimientos sobre alimentación

3.6.2. Operacionalización de variables.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicador	Ítem
Conocimientos sobre alimentación saludable	Son los conocimientos sobre la ingesta de alimentos que tienen las personas para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentales para conseguir energías y desarrollarse.	Es el nivel de conocimientos que presentan los estudiantes en referencia a la alimentación, los hábitos alimenticios, requerimientos para la alimentación y comidas consumidas durante el día.	- Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación del alimento - Horario de alimentación - Lugar de alimentación 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 16
			- Requerimientos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos - Carnes - Cereales - Verduras - Frutas - Agua 	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20
			- Comidas del día	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuno - Almuerzo - Cena 	21, 22, 23, 24

<p>Factores Sociodemográficos</p>	<p>Es el análisis de una comunidad a partir de la descripción de las características comunes y de clasificación que tengas sus individuos.</p>	<p>Son los datos demográficos brindados por los estudiantes en relación a su edad, sexo, estado civil, presencia de hijos y distrito de residencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demográficos: Edad:20-25,26-30,31-35,36 a + - Sexo: V - M - Estado Civil: Conviviente, soltero, casado y divorciado - Tiene hijos: SI - NO - Distrito de residencia: Dentro de SJL, Fuera de SJL, Fuera de Lima 	<p>- Datos Demográficos</p>	<p>- Datos demográficos del cuestionario</p>
-----------------------------------	--	---	---	-----------------------------	--

3.7. Instrumentos de recolección de datos.

La técnica que se utilizó fue la encuesta y como instrumento el cuestionario que tuvo como objetivo obtener información de los conocimientos sobre los factores relacionados a la alimentación.

El cuestionario de Conocimientos sobre factores relacionados a la alimentación saludable, constan de 24 preguntas de alternativas múltiples cada uno.

El criterio de calificación será de la siguiente forma:

- Nivel bajo: puntaje de 0 a 8 puntos
- Nivel medio: puntaje de 9 a 16 puntos
- Nivel alto: puntaje de 17 a 24 puntos

3.8. Validación de los instrumentos de recolección de datos.

La validación del instrumento fue desarrollada por juicio de expertos, lo cual consiste en la evaluación por especialistas para buscar su conformidad respecto al contenido del instrumento.

Para el procedimiento se entregó ejemplares de los cuestionarios, ficha de escala de calificación y matriz del proyecto, mediante el siguiente proceso:

- Se validó por juicios de expertos, quienes serán 5 profesionales que deben tener conocimientos sobre el tema a ser evaluado en el instrumento.
- Posteriormente los expertos emitieron los resultados de la validación según calificación numérica, la cual será analizada estadísticamente.

Tabla 1. Análisis de confiabilidad.

Alfa de Cronbach	N
0,786	24

En la tabla 1 se puede apreciar el análisis de confiabilidad del Cuestionario sobre los factores relacionados a la alimentación saludable, observándose un alfa de Cronbach de 0,786, lo que indica que existe una confiabilidad alta y aceptable.

3.9. Procedimiento de recolección de datos.

Se realizó coordinaciones y se solicitó permiso a la Universidad María Auxiliadora y a la Dirección de Escuela de Enfermería para la evaluación de los cuestionarios en las aulas designadas.

Se realizó la aplicación de los cuestionarios, que tuvieron una duración de 20 minutos en total, y se les brindó a los participantes el consentimiento informado con el que brindaron su autorización para que se les incluya en el desarrollo del estudio mediante la aplicación de los cuestionarios.

Resultados de Valores de Encuesta se encuentran en Anexos.

3.10. Componente ético de la investigación.

De acuerdo a lo que menciona Morales, et.al.¹⁸, el componente ético que representa al presente estudio es el denominado respeto por las personas, esto debido a que al realizar la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, no se vulnerará la autonomía de las personas que participen en el estudio, y de esta forma se respetará sus opiniones. Asimismo se empleará el consentimiento informado, con el que no se influenciará en las opiniones, a modo de respuestas, que realicen los participantes de la investigación.

3.11. Procesamiento y análisis de datos.

Para el desarrollo de la presente investigación se empleó el siguiente estadístico de tendencia central:

- Media aritmética
- Mediana
- Desviación estándar

Además del análisis de:

- Frecuencias

De esta manera, a través de los resultados encontrados con la aplicación de estos estadísticos se pudo conocer el nivel de conocimientos sobre los factores relacionados a la alimentación saludable que presentaron los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora.

Se empleó para los cálculos estadísticos un nivel de significación de 0.05, y el programa estadístico SPSS 21.0.

4. RESULTADOS

Tabla 2. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable	f	%
Nivel alto	31	34,1%
Nivel medio	59	64,8%
Nivel bajo	1	1,1%
Total	91	100,0%

En la tabla 2 se observa la distribución de la muestra según el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, apreciándose que la mayor parte de los estudiantes (64,8%) se encuentra en un nivel medio de conocimientos, el 34,1% se encuentra en un nivel alto de conocimientos, y el 1,1% de estudiantes presenta un nivel bajo.

Tabla 3. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre hábitos alimenticios.

Nivel de conocimientos sobre hábitos alimenticios	f	%
Nivel alto	36	39,6%
Nivel medio	55	60,4%
Nivel bajo	0	0,0%
Total	91	100,0%

En relación a la tabla 3 se aprecia la distribución de la muestra según el nivel de conocimientos sobre la dimensión hábitos alimenticios, observándose que en su mayoría los estudiantes (60,4%) se encuentra en un nivel medio de conocimientos, y el 39,6% de estudiantes presenta un nivel alto.

Tabla 4. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre requerimientos alimenticios.

Nivel de conocimientos sobre requerimientos alimenticios	f	%
Nivel alto	9	9,9%
Nivel medio	63	69,2%
Nivel bajo	19	20,9%
Total	91	100,0%

En la tabla 4 se aprecia la distribución de la muestra según el nivel de conocimientos sobre la dimensión requerimientos alimenticios, observándose que la mayor parte de los estudiantes (69,2%) se encuentra en un nivel medio de conocimientos, el 20,9% se encuentra en un nivel bajo de conocimientos, y el 9,9% de estudiantes presenta un nivel alto.

Tabla 5. Distribución de la muestra según nivel de conocimientos sobre comidas del día.

Nivel de conocimientos sobre comidas del día	f	%
Nivel alto	8	8,8%
Nivel medio	38	41,7%
Nivel bajo	45	49,5%
Total	91	100,0%

Con respecto a la tabla 5 se aprecia la distribución de la muestra según el nivel de conocimientos sobre la comidas del día, observándose que en su mayoría los estudiantes (49,5%) se encuentra en un nivel bajo de conocimientos, el 41,7%, en un nivel medio, y el 8,8% de estudiantes presenta un nivel alto.

5. DISCUSIÓN

En relación al nivel de conocimientos sobre alimentación saludable la muestra evaluada evidencio en su mayoría que se encuentran en un nivel medio de conocimientos con un 64,8% y un nivel alto con un 34,1%; estos resultados se relacionan con lo encontrado por Delbino¹⁰ quien acotó que el 54% conoce el ovalo nutricional y poco más de la mitad de estudiantes presentan adecuados conocimientos nutricionales, así como Mondalgo¹¹ quien afirma que los estudiantes después de participar en un programa educativo sobre conocimientos de alimentación saludable presentan un nivel alto de dichos conocimientos, y Zavaleta¹³ quien menciona que existen adecuados conocimientos sobre alimentación saludable, estado nutricional y percepción de la imagen corporal; y por otro lado se contraponen con lo hallado con Callisaya⁶ quien menciona que los estudiantes presentan hábitos alimentarios insuficientes, así como a Rosado y Samaniego⁸ quienes afirman que los alumnos de su investigación presentan poco conocimiento sobre los alimentos. De esta forma se aprecia que los resultados encontrados en la presente investigación se relacionan con la mayoría de los estudios antecedentes evidenciándose que en general los estudiantes a nivel universitario de las carreras de Ciencias de la Salud presentan un nivel adecuado de conocimientos con respecto a la alimentación saludable.

Por otro lado, en los resultados de la presente investigación se encontró que los estudiantes presentan en su mayoría un nivel medio de conocimientos en la dimensión hábitos alimenticios con un 60,4%, y un nivel alto en el 39,6%. Por otra parte, en los estudios antecedentes Calisaya⁶, menciona que los resultados de la muestra que evaluó presentan un nivel de conocimientos insuficientes en los hábitos alimentarios; es así que se aprecia que existen diferencia entre los resultados encontrados en la presente investigación con los de estudios antecedentes, lo que se puede deber a la formación académica que han recibido las personas evaluadas en los diferentes estudios, o a la práctica cotidiana que presentan en sus hábitos alimenticios.

Con respecto a los resultados del presente estudio se encontró que existe un nivel medio de conocimientos en la dimensión requerimientos alimenticios con 69,2%, un nivel bajo en el 20,9% y un nivel alto en el 9,9%. Por su parte, en las investigaciones antecedentes se tiene

que Rosado y Samaniego⁸, encontraron un nivel de conocimientos adecuados en los requerimientos alimenticios con un 52,0%, caso contrario sucede con Calisaya⁶, quien determinó que existe un nivel insuficiente de conocimientos sobre los requerimientos alimentarios en su muestra de investigación, y Cervera⁷, encontró un nivel bajo de conocimientos en los requerimientos alimentarios en la muestra que evaluó; es así que se puede apreciar que existen semejanzas y diferencias entre los resultados encontrados en el presente estudio con las investigaciones antecedentes, lo que se puede deber tanto a la formación académica recibida por los participantes de los diversos estudios, como a los diferentes contextos en los que se desarrollan las investigaciones, ya que dependiendo de la cultura o sociedad se presentan diferentes tipos de requerimientos alimentarios.

En relación a los resultados de la presente investigación se encontró que los estudiantes presentan en su mayoría un nivel bajo de conocimientos en la dimensión comidas del día con un 49,5%, un nivel medio en el 41,7% y un nivel alto en el 8,8%. Por otro lado, en los estudios antecedentes se aprecia que Delfino¹⁰ encontró un nivel de conocimientos alto en las comidas del día de un 57% a un 66%, por su parte Urbe¹⁵, determinó la presencia de un nivel regular de conocimientos sobre las comidas del día, y Calisaya⁶, un nivel insuficiente de conocimientos sobre las comidas del día; es así que se puede observar que los resultados de la presente investigación en algunos casos son semejantes a los de los estudios antecedentes y en otros casos diferentes, esta variedad de resultados se puede deber en primer lugar a la formación académica recibida por los participantes de las diversas investigaciones y en segundo lugar a la práctica cotidiana aprendida en el contexto familiar y que constituye un importante factor en la dimensión comidas del día.

6. CONCLUSIONES

- El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, se presentó en la mayor parte de los estudiantes en un nivel medio de conocimientos.
- La mayoría de estudiantes presenta un nivel de conocimientos medio en la dimensión de hábitos alimenticios.
- Los estudiantes, presentan en su mayoría, un nivel de conocimientos medio en la dimensión de requerimientos alimenticios
- La mayor parte de estudiantes presenta un nivel de conocimientos bajo en la dimensión comidas del día.

7. RECOMENDACIONES

- Desarrollar un estudio en diversos estudiantes de las diferentes universidades de las carreras de Ciencias de la Salud, para apreciar si estos niveles de conocimientos sobre alimentación saludable se asemejan a la presente investigación.
- Plantear estudios de tipo longitudinal en los cuales se pueda verificar si los niveles de conocimientos sobre alimentación saludable se mantienen, elevan o descienden en los estudiantes evaluados.
- Realizar un estudio comparativo en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable entre los estudiantes de Enfermería y de otras carreras profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud.
- Ejecutar charlas de capacitación sobre la alimentación saludable dirigido a los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la nutrición [internet]. Febrero del 2012. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
2. Instituto Nacional de Salud. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013 [internet]. Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20\(CTM\)%20080515.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20(CTM)%20080515.pdf)
3. Ortiz M R. Alimentación y nutrición [internet]. Colombia: Universidad de Alicante. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/10modulo_09.pdf
4. Lema L, Salazar I, Varela M, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida [internet]. Pensamiento Psicológico, 2009; 5(12): 71-88. Disponible en: http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/PS12-5.pdf
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Nutrición y Salud [internet]. 2014. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
6. Callisaya L M. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la Ciudad de La Paz [internet] [tesis de Ciencias de la Educación]. Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés; 2016. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence=1>
7. Cervera F. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez [internet] [tesis Doctoral de Enfermería y Fisioterapia]. España: Universidad de Castilla-La Mancha; 2014. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1>

8. Rosado C A, Samaniego K E. Factores que influyen en la alimentación de los adolescentes de 14 a 15 años del Colegio Réplica Vicente Rocafuerte [internet] [tesis de Enfermería]. Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2014. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8703/1/TESIS%20DE%20NUTRICION.pdf>
9. Hernández D. Estado nutricional y rendimiento deportivo en deportistas adolescentes cubanos [internet] [tesis Doctoral en Innovaciones Científicas y Didácticas de la Educación Física Escolar]. España: Universidad de Granada; 2013. Disponible en: <http://hera.ugr.es/tesisugr/22216571.pdf>
10. Delfino C. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A [internet] [tesis de Nutrición]. Argentina: Universidad F.A.S.T.A; 2013. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>
11. Mondalgo J M. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa, Lima – 2015 [internet] [tesis de Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4776/1/Mondalgo_lj.pdf
12. Solís K E. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la Institución Educativa “09 de Julio” de la provincia de Concepción en el año 2015 [internet] [tesis de Nutrición Humana]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2016. Disponible en: http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/118/Karen_Estefany_Tesis_Licenciado_2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y
13. Zavaleta Z. Relación entre estado nutricional, percepciones de alimentación saludable e imagen corporal según grupo de edad en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Puente Piedra, Lima [internet] [tesis de Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5055/Zavaleta_jz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Porras L D. Estado nutricional de bailarines adultos finalistas del concurso nacional de marinera norteña del Club Libertad, Lima 2015 [internet] [tesis de Nutrición]. Lima:

Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4881/1/Porras_ml.pdf

15. Urbe R E. Ingesta de frutas, verduras y sus motivaciones, barreras para consumir 5 porciones al día en los estudiantes de Nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos [internet] [tesis de Nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4296/1/Uribe_mr.pdf
16. Paccor A C. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición [internet] [tesis de Nutrición]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2012. Disponible en:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>
17. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ta edición. México: Mc Graw Hill; 2010
18. Morales J A, Nava G, Esquivel J, Díaz L E. Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre [internet]. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2011. Disponible en:
http://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro_principios_de_etica.pdf

9. ANEXOS.

9.1. Matriz de consistencia

Título: Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	METODOLOGÍA
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020?	- Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020.	- Debido a las características de la investigación, no se considera hipótesis general.	A. Metodología y Diseño de Investigación. - Tipo: Transversal, descriptiva y no experimental - Nivel: Descriptivo - Diseño: Observacional, no experimental B. Población y Muestra. - Población: 120 estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora matriculados en el semestre académico 2020-I. - Muestra: 91 estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora matriculados en el semestre académico 2020-I.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre los hábitos alimenticios relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de	- Identificar el nivel de conocimientos sobre los hábitos alimenticios relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la	- Debido a las características de la investigación, no se consideran hipótesis específicas.	

<p>Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre Requerimientos Alimenticios relacionado con la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre comidas del día relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020?</p>	<p>Universidad María Auxiliadora, 2020.</p> <p>- Identificar el nivel de conocimientos sobre los requerimientos alimenticios relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020.</p> <p>- Identificar el nivel de conocimientos sobre comidas del día relacionados a la alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2020.</p>		<p>C. Área de estudio.</p> <p>- Universidad María Auxiliadora, distrito de San Juan de Lurigancho, provincia de Lima, departamento de Lima.</p> <p>D. Variables.</p> <p>- Variable Independiente: Conocimientos sobre alimentación</p> <p>E. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.</p> <p>- Técnicas: Encuesta</p> <p>- Instrumentos: Cuestionario sobre alimentación saludable</p> <p>F. Procesamiento de análisis de datos.</p> <p>- Media aritmética, mediana, desviación estándar, desviación media</p>
---	---	--	---



9.2. Instrumento de Recolección de Datos

UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICA DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

Buenos días, permítanos presentarnos, nuestros nombres son **HUANCA CARHUAPOMA, CLENY y VALERO QUISPE, JUAN CARLOS** somos estudiantes de la Escuela de Académica de Enfermería de la **UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA**, y estamos realizando un proyecto de investigación titulado **“CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, 2020”**.

El presente cuestionario está dirigido a los estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora, con el fin de identificar cuáles son los conocimientos que tienen sobre los factores relacionados a la alimentación. De antemano les agradecemos por su participación; por lo cual solicitamos que marque con un (X) la respuesta que cree usted considera correcta, según su experiencia.



CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

FICHA DE DATOS

Número de Casos : _____

Datos Demográficos:

Edad: 20 – 25 ()
26 – 30 ()
31 – 35 ()
36 años a + ()

Sexo: Hombre () Mujer ()

Estado Civil: Conviviente ()
Soltero ()
Casado ()
Divorciado ()

Número de hijos: 01 a 02 ()
03 a 04 ()
05 a más ()

Distrito e residencia: Dentro de SJL ()
Fuera de SJL ()
Fuera de Lima ()

Ingreso mensual: <950 mv ()
<800 ()
>2000 – 2500 ()
>2500 a + ()

OCUPACION: Estudiante ()
Trabajador independiente ()
Trabajador dependiente ()
Otro ()

A continuación encontrará una serie de preguntas a las que Ud. deberá marcar con un aspa (X) la respuesta que considere correcta.

1. Los tipos de alimentos necesarios en las comidas son:
 - a) Energéticos, reguladores, formadores y líquidos. ()
 - b) Energéticos, conservadores, preservantes y líquidos. ()
 - c) Reguladores, proteínicos, conservadores y líquidos. ()
 - d) Formadores, preservantes, reguladores y líquidos. ()



2. Señale el alimento que proporciona más carbohidratos.
 - a) Pan ()
 - b) Pollo ()
 - c) Zanahoria ()
 - d) Queso ()

3. Los alimentos formadores que contienen proteínas, tienen como función principal:
 - a) Formar y reparar órganos y tejidos. ()
 - b) Aportar y acumular energía. ()
 - c) Regular y mantener el peso corporal. ()
 - d) Proteger y prevenir de enfermedades ()

4. Señale los alimentos que contribuyen en la formación y reparación de órganos y tejidos:
 - a) Huevo y pescado ()
 - b) Papa y manzana ()
 - c) Fideos y arroz ()
 - d) Pollo y lechuga ()

5. Las vitaminas y los minerales, tienen como función principal:
 - a) Regular funciones de los órganos. ()
 - b) Brindar energía ()
 - c) Formación de huesos y tejidos ()
 - d) Aportar calorías ()

6. Señale un ejemplo de alimento regulador:
 - a) Carne de pollo ()
 - b) Pan ()
 - c) Manzana ()
 - d) Mantequilla ()

7. Los líquidos, tienen como principal función:
 - a) Evitar la deshidratación ()
 - b) Aportar nutrientes ()
 - c) Prevenir enfermedades ()



- d) Formación de tejidos ()
8. ¿Cuántas porciones de lácteos (leche, queso, yogurt, etc.) debe consumir un estudiante universitario al día?
- a) 1 porción ()
 - b) 2-3 porciones ()
 - c) 4 a más porciones ()
 - d) No debe consumir ()
9. ¿Cuántas porciones de carnes (pollo, res, pescado, etc.) debe consumir un estudiante universitario al día?
- a) 1 porción ()
 - b) 2-3 porciones ()
 - c) 4 a más porciones ()
 - d) No debe consumir ()
10. ¿Cuántas porciones de alimentos ricos en carbohidratos (panes, arroz, fideos, etc.) debe consumir un estudiante universitario al día?
- a) 1-3 porciones ()
 - b) 4-5 porciones ()
 - c) 6 a más porciones ()
 - d) No se precisar ()
11. ¿Cuántas porciones de frutas debe consumir un estudiante universitario al día?
- a) 1-2 porciones ()
 - b) 3-4 porciones ()
 - c) 5 a más porciones ()
 - d) No debe consumir ()
12. ¿Cuántas porciones de verduras debe consumir un estudiante universitario al día?
- a) 1-2 porciones ()
 - b) 3-4 porciones ()
 - c) 5 a más porciones ()
 - d) No debe consumir ()



13. ¿Cuántos vasos de agua debe consumir al día el estudiante universitario?

- a) 1-2 vasos de agua ()
- b) 3-4 vasos de agua ()
- c) 5 a más vasos de agua ()
- d) No debe consumir ()

14. Los alimentos que aportan más cantidad de hierro son:

- a) Pera y pan ()
- b) Aceituna y papa ()
- c) Pollo y plátano ()
- d) Huevo y lentejas ()

15. ¿Qué alimento es rico en calcio?

- a) Granadilla ()
- b) Leche ()
- c) Maíz ()
- d) Mantequilla ()

16. El alimento que ayuda a aprovechar mejor el hierro de las menestras es:

- a) Pescado ()
- b) Camote ()
- c) Limón ()
- d) Plátano ()

17. ¿Cuántos días durante la semana consume cereales (arroz, maíz, trigo, avena, cebada, etc.)?

- a) Ninguna vez a la semana ()
- b) 1 a 2 veces a la semana ()
- c) 3 a 4 veces a la semana ()
- d) 5 a 7 veces a la semana ()

18. ¿Cuántos días durante la semana consume frutas?

- a) Ninguna vez a la semana ()



- b) 1 a 2 veces a la semana ()
- c) 3 a 4 veces a la semana ()
- d) 5 a 7 veces a la semana ()

19. ¿Cuántos días durante la semana consume verduras?

- a) Ninguna vez a la semana ()
- b) 1 a 2 veces a la semana ()
- c) 3 a 4 veces a la semana ()
- d) 5 a 7 veces a la semana ()

20. ¿Cuántos días durante la semana consume lácteos (leche, yogurt, queso, etc.)?

- a) Ninguna vez a la semana ()
- b) 1 a 2 veces a la semana ()
- c) 3 a 4 veces a la semana ()
- d) 5 a 7 veces a la semana ()

21. ¿Cuántos días durante la semana consume carnes (pollo, cerdo, pato, cordero, etc.)?

- a) Ninguna vez a la semana ()
- b) 1 a 2 veces a la semana ()
- c) 3 a 4 veces a la semana ()
- d) 5 a 7 veces a la semana ()

22. ¿Cuántos días durante la semana consume golosinas o dulces?

- a) Ninguna vez a la semana ()
- b) 1 a 2 veces a la semana ()
- c) 3 a 4 veces a la semana ()
- d) 5 a 7 veces a la semana ()



23. ¿Cuántos días durante la semana consume bebidas gaseosas o néctares (frugos, pulp, etc.)?

- a) Ninguna vez a la semana ()
- b) 1 a 2 veces a la semana ()
- c) 3 a 4 veces a la semana ()
- d) 5 a 7 veces a la semana ()

24. ¿Cuántas veces al día consume alimentos?

- a) 1 vez al día ()
- b) 2 veces al día ()
- c) 3 veces al día ()
- d) Más de 3 veces al día ()

25. ¿Por qué cree que es importante la alimentación saludable?

Explique brevemente

.....

.....

.....

Por favor verifique haber contestado a todas las preguntas.

Muchas gracias.



9.3. Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificado(a) con DNI _____, estoy de acuerdo en participar del proyecto de investigación titulado **“CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, 2020”**.

Certifico que he sido informado(a) con claridad y veracidad con debido respeto, según las características de la investigación, brindando consentimiento para que se considere la información brindada por mi persona en el **Cuestionario sobre alimentación saludable**.

Mi participación es voluntaria y libre, por lo cual y para que así conste firmo este consentimiento informado junto al profesional que está recaudando dicha información.

A los _____ días del mes de _____ del año _____.

Firma del participante

CLENY HUANCA CARHUAPOMA

JUAN CARLOS VALERO QUISPE



9.4. Resultados complementarios sobre los factores sociodemográficos.

Tabla 6. Distribución de la muestra según rango de edad.

Rango de edad	f	%
20 a 25 años	38	41,8%
26 a 30 años	25	27,5%
31 a 35 años	12	13,2%
36 años a más	16	17,5%
Total	91	100,0%

Tabla 7. Distribución de la muestra según sexo.

Sexo	f	%
Varón	13	14,3%
Mujer	78	85,7%
Total	91	100,0%

Tabla 8. Distribución de la muestra según estado civil.

Estado civil	f	%
Conviviente	8	8,8%
Soltero(a)	76	83,5%
Casado(a)	5	5,5%
Divorciado(a)	2	2,2%
Total	91	100,0%

Tabla 9. Distribución de la muestra según número de hijos.

Número de hijos	f	%
Ningún hijo	57	62,6%
1 a 2 hijos	32	35,2%
3 a 4 hijos	2	2,2%
5 a más hijos	0	0,0%
Total	91	100,0%



Tabla 10. Distribución de la muestra según lugar de residencia.

Lugar de residencia	f	%
San Juan de Lurigancho	63	69,2%
Fuera de San Juan de Lurigancho	28	30,8%
Total	91	100,0%

Tabla 11. Distribución de la muestra según ingreso económico mensual.

Ingreso económico mensual	f	%
0 a 750 soles	29	31,9%
751 a 1000 soles	41	45,1%
1001 a 2000 soles	19	20,8%
2001 a más soles	2	2,2%
Total	91	100,0%

Tabla 12. Distribución de la muestra según ciclo de estudios.

Ciclo de estudios	f	%
III ciclo	15	16,4%
IV ciclo	16	17,6%
V ciclo	20	22,0%
VII ciclo	16	17,6%
VIII ciclo	24	26,4%
Total	91	100,0%