



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON
RELACIÓN A HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DEL
PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DEL 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

**Bach. YIERALDINE DAYHANA BRIYIDY VIANNY LINN,
MAMANI ALANÍA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA**

PUNO – PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

**CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE CON RELACIÓN A HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DEL PRI
MER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCU
ELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUM
ANA DEL 2023**

AUTOR

**Yieraldine Dayhana Briyidy Vianny Linn
Mamani Alanía**

RECUESTO DE PALABRAS

17981 Words

RECUESTO DE CARACTERES

103187 Characters

RECUESTO DE PÁGINAS

91 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.7MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 4, 2023 6:06 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 4, 2023 6:07 AM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 15% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Cross
- 12% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

Manusufal
Dra. Martha Yocra Sotomayor
Coordinadora de Investigación
Nutrición Humana

Amalia Quispe Romero
Dra. Amalia Felicitas Quispe Romero
DOCENTE
C.N.P. 0992

Resumen



DEDICATORIA

Primeramente, agradecer a Dios fuente inagotable de sabiduría y fortaleza, a quien me guía en cada uno de mis pasos de este camino y por brindarme la capacidad y la perseverancia para alcanzar mis metas.

A mi amada madre Rosalina y mi padrino Antonio que es como mi padre cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido mi faro en los momentos de oscuridad. Su confianza en mí ha sido un estímulo constante en este viaje académico.

A mi asesora, Dra. Amalia, cuya guía experta y paciencia incansable han sido fundamentales en la realización de este trabajo. Con su conocimiento y pasión por la investigación han sido una fuente de inspiración constante.

A mi querida hija y a toda mi amada familia, cuyo amor inquebrantable y apoyo constante han sido mi refugio seguro y la fuerza motriz que me impulsa a seguir adelante.

Vuestra comprensión y paciencia han sido la clave para que hoy pueda presentar este trabajo, el cual es un testimonio de nuestro viaje juntos. Este logro no es solo mío, sino también vuestro. Gracias por estar siempre a mi lado.

Yieraldine Dayhana Briyidy Vianny Linn Mamani Alanía



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, en especial a la Escuela Profesional de Nutrición Humana por brindarme la oportunidad de formarme académicamente y por proporcionar un ambiente propicio para el aprendizaje y la investigación han sido fundamentales en mi formación.

A mi asesora, la Dra. Amalia Felicitas Quispe Romero, por su guía experta y su apoyo constante durante todo el proceso de elaboración de esta tesis. Su conocimiento, experiencia y dedicación han sido una fuente de inspiración y aprendizaje constante.

A los miembros de jurado calificador: Dra. Delicia Vilma Gonzales Arestegui, M.Sc. José Luis Carcausto Carpio, M.Sc. Paola Katherin Mantilla Cruz; por brindarme su apoyo en la culminación de presente trabajo de investigación.

Este trabajo es el resultado de un viaje lleno de desafíos y logros, y cada página lleva la huella de las personas e instituciones que han hecho posible este logro. A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Yieraldine Dayhana Briyidy Vianny Linn Mamani Alanía



ÍNDICE GENERAL

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 11

ABSTRACT..... 12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 15

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 17

1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO..... 18

1.3.1. Objetivo general 18

1.3.2. Objetivos específicos 18

1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 18

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 19

2.1.1. A nivel internacional 19

2.1.2. A nivel nacional 21

2.1.3. A nivel regional..... 23

2.2. BASES TEÓRICAS 27

2.2.1. Conocimiento 27



| | |
|--|-----------|
| 2.2.1.1. Conocimiento en relación a la alimentación saludable..... | 27 |
| 2.2.2. Alimentación | 28 |
| 2.2.2.1. Grupos de alimentos | 29 |
| 2.2.2.2. Tiempos de Comida | 29 |
| 2.2.2.3. Consumo de Agua..... | 30 |
| 2.2.2.4. Alimentación Saludable | 30 |
| 2.2.2.5. Nutrientes | 30 |
| 2.2.2.6. Guías Alimentarias | 31 |
| 2.2.3. Hábitos Alimentarios | 37 |
| 2.2.3.1. Intercambio de alimento | 39 |
| 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS | 40 |

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

| | |
|---|-----------|
| 3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN..... | 42 |
| 3.2. LUGAR DE ESTUDIO..... | 42 |
| 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA..... | 42 |
| 3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN | 43 |
| 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES | 43 |
| 3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS | 44 |
| 3.7. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO..... | 48 |
| 3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS | 50 |

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

| | |
|--|--|
| 4.1. IDENTIFICAR EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE | |
|--|--|



| | | |
|-------------|---|-----------|
| | DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DEL 2023..... | 51 |
| 4.2. | DETERMINAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DEL 2023. | 54 |
| 4.3. | RELACIONAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ENTRE ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DE 2023..... | 58 |
| 4.4. | DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DEL 2023. | 62 |
| V. | CONCLUSIONES..... | 64 |
| VI. | RECOMENDACIONES | 65 |
| VII. | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 66 |
| | ANEXOS..... | 78 |

Área: Nutrición Pública

Línea: Promoción de la salud de las personas.

Fecha de Sustentación: 11 de diciembre del 2023



ÍNDICE DE TABLAS

| | Pág. |
|--|-------------|
| Tabla 1. Clasificación de conocimiento sobre alimentación saludable en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023. | 45 |
| Tabla 2. Validación de instrumento de conocimiento sobre alimentación saludable en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana | 46 |
| Tabla 3. Clasificación de hábitos alimentarios en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023..... | 47 |
| Tabla 4. Validación del instrumento de hábitos alimentarios en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023. | 47 |
| Tabla 5. Prueba de Confiabilidad de KUDER-RICHARDSON (KR-20) | 49 |
| Tabla 6. Clasificación de la variable del conocimiento sobre alimentación saludable en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023..... | 51 |
| Tabla 7. Clasificación de la variable de hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023..... | 54 |
| Tabla 8. La relación entre las variables de conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana 2023..... | 58 |
| Tabla 9. Relación entre conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023. | 62 |



ÍNDICE DE FIGURAS

| | Pág. |
|---|-------------|
| Figura 1. Guía Alimentaria Peruana..... | 33 |
| Figura 2. Pirámide de la alimentación saludable..... | 35 |
| Figura 3. Plato Saludable..... | 37 |



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

INS: Instituto Nacional de Salud.

MINSA: Ministerio de Salud.

OMS: Organización Mundial de Salud.

EFSA: Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.

SENC: Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.



RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos de primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana. La metodología en su diseño fue descriptivo, transversal. La población estuvo constituida por 358 alumnos y la muestra de 80 alumnos obtenida por muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la técnica de entrevistas y como instrumento encuestas. Los resultados en relación con el conocimiento sobre la alimentación saludable, se observó que el 17.5% de los alumnos del primer semestre mostraron un nivel alto, mientras que el 31.3% presentó un nivel moderado y solo el 1.3% un nivel bajo. En contraste, en el octavo semestre, el 46.3% de los alumnos alcanzaron un nivel alto y el 3.8% un nivel moderado. En cuanto a los hábitos alimentarios, en el primer semestre, solo el 3.8% de los alumnos mostraron un nivel alto, mientras que el 46.3% presentó un nivel moderado. Sin embargo, en el octavo semestre, el 20.0% de los alumnos alcanzaron un nivel alto y el 30.0% un nivel moderado. Se concluyó que existe una relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios. Se recomienda una mejorar la práctica entre el conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios a medida que los alumnos avanzan en sus estudios.

Palabras claves: Alimentación, Conocimiento, Hábitos, Saludable, Universitarios.



ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between knowledge about healthy eating and eating habits in first and eighth semester students of the Professional School of Human Nutrition. The methodology in its design was descriptive, cross-sectional. The population consisted of 358 students and the sample of 80 students was obtained by non-probabilistic convenience sampling. The interview technique was used and surveys as an instrument. The results in relation to knowledge about healthy eating showed that 17.5% of the students in the first semester had a high level, while 31.3% had a moderate level and only 1.3% had a low level. In contrast, in the eighth semester, 46.3% of the students reached a high level and 3.8% a moderate level. Regarding eating habits, in the first semester, only 3.8% of the students showed a high level, while 46.3% presented a moderate level. However, in the eighth semester, 20.0% of the students reached a high level and 30.0% a moderate level. It was concluded that there is a relationship between knowledge about healthy eating and eating habits. It is recommended to improve the practice between healthy eating knowledge and eating habits as students' progress in their studies.

Keywords: Food, Knowledge, Habits, Healthy, University students.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El entorno universitario expone a los alumnos a situaciones complejas que pueden afectar su estado físico y emocional, debido a las exigencias académicas, cambios de estilo de vida, horarios demandantes, estrés académico y cambios constantes de hábitos para mantener una buena salud (1).

En el contexto de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, los alumnos están expuestos a una amplia gama de conocimientos sobre nutrición y dietética. Sin embargo, a pesar de esta exposición, se ha observado que no todos los alumnos practican hábitos alimentarios saludables en su vida diaria.

Los alumnos universitarios suelen elegir alimentos basándose en la oferta de proveedores. Los productos que se venden en los alrededores de la ciudad universitaria contienen una alta presencia de carbohidratos y grasas. Los factores del entorno social y de marketing influyen en el consumo de alimentos inadecuados con exceso de sodio, azúcar y grasas, lo que afecta el requerimiento energético diario y representa un riesgo para la salud.

Una alimentación saludable implica proporcionar los requerimientos nutricionales para cada individuo, los cuales pueden modificarse por factores externos como los económicos, culturales y educativos (2).

Debemos considerar que nuestro entorno está en constante cambio, lo que exige tomar decisiones constantemente sobre los alimentos que consumimos. Los cambios climáticos o económicos son más frecuentes, y los factores del entorno de cada individuo generan cambios en su alimentación, mejorando su salud o exponiéndolos a un riesgo en su salud.



El hombre ha buscado respuestas a sus dudas de manera directa o indirecta (3). Una herramienta muy importante que tenemos es el conocimiento, que puede ser empírico o teórico, y que extiende la importancia en consecuencia de cada decisión. Podemos comprender mejor las consecuencias de las decisiones si tenemos un alto nivel de conocimiento de un tema específico, lo que implicaría poder decidir lo mejor para nosotros.

Los hábitos alimentarios saludables son continuamente vulnerables por diferentes factores externos que representan un riesgo a padecer enfermedades no transmisibles en el futuro. Identificar los factores que conllevan una mala elección de alimentos, como factores psicológicos, sociales, ambientales, familiares, culturales, entre otros, puede influir en la vulnerabilidad de una alimentación saludable en los jóvenes. Los hábitos alimentarios inadecuados se relacionan con la obesidad, diabetes, hipertensión y trastornos psicológicos, por lo que se requiere seguimiento y monitoreo en la dieta y la actividad física (4).

Por lo expuesto, la investigación busca determinar la relación entre el conocimiento de una alimentación saludable y los hábitos alimentarios en los alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana.

Este estudio de investigación se organiza en siete capítulos de la siguiente forma:

El Capítulo I aborda la introducción, planteamiento del problema, hipótesis, justificación de la investigación y los objetivos. En el Capítulo II, se realiza una revisión de literatura que incluye antecedentes de la investigación a nivel internacional, nacional y local. Además, se presenta el marco teórico destacando la relevancia de las variables y se prosigue con el marco conceptual. El Capítulo III detalla los materiales y la metodología empleada en el estudio. El Capítulo IV expone los resultados obtenidos, la discusión generada y la contrastación de hipótesis de los objetivos propuestos.



Finalmente, los Capítulos V, VI y VII presentan las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas, respectivamente.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) considera que el conocimiento sobre una alimentación saludable es esencial para prevenir enfermedades y desarrollar comportamientos responsables que promuevan el derecho a la nutrición (5).

El Instituto Nacional de Salud (INS) y el Ministerio de Salud (Minsa) en el año 2019 están de acuerdo en que los padres, tutores, directores de instituciones educativas y profesores tienen la responsabilidad primordial de ser un modelo a seguir y de impartir conocimientos sobre una alimentación saludable a los niños (6).

En este sentido, los centros educativos desempeñan un papel indispensable en el consumo de alimentos y la promoción de hábitos saludables. A pesar de que los alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana están recibiendo educación en nutrición, se ha observado que algunos de ellos no siguen una alimentación saludable en su vida diaria.

Esta discrepancia entre el conocimiento adquirido en el aula y los hábitos alimentarios practicados puede tener implicaciones significativas para la salud y el bienestar de los alumnos, así como para su rendimiento académico.

Los alumnos universitarios son particularmente vulnerables a la malnutrición debido a los cambios en su entorno, que pueden tener un impacto significativo en sus hábitos alimentarios (7). Las industrias de alimentos han dañado repetidamente la salud de los consumidores al vender productos alimenticios perjudiciales. Aunque la ética, la honestidad y la transparencia son principios que deberían ser fundamentales en la publicidad, estos no se reflejan en la presentación de los alimentos. Los consumidores reciben información engañosa sobre la composición y calidad nutricional de los



productos, lo que les impide tener un conocimiento completo de lo que están consumiendo (8).

En el Perú, existen estudios que discrepan el conocimiento en la alimentación saludable en relación a los hábitos alimentarios en universitarios. Por ejemplo, el estudio de Fernández Ll. et al (2021), se concluyó que no existe asociación entre las variables y Huanca C. et al (2020), concluyó la existencia entre las variables. Sin embargo, otro estudio de Angulo B. et al (2021), concluyó que existía una relación débil entre las variables. Por lo cual se discrepa la existencia de la relación entre el conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios en los alumnos universitarios.

En la región, existen escasos estudios referidos al nivel de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos en formación. Por ejemplo, los estudios de Fura V. (2019) y Huarachi N. (2017), se concluyó una relación débil entre el nivel de conocimiento sobre la alimentación y hábitos alimentarios en los alumnos de institución educativas (3,9). Los diversos estudios de hábitos y elecciones de alimentos en alumnos universitarios como Collanqui C. (2021), Choque Ch. (2021) y Sucapuca P. (2022) los estudios indican los alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana requieren modificaciones para obtener una alimentación saludable (1,10,11).

Actualmente, se están realizando numerosas investigaciones sobre la alimentación de los alumnos durante su formación superior. Sin embargo, son escasos los estudios que determinan el conocimiento que tienen los alumnos sobre la alimentación y su interés en practicarla. Por lo tanto, es importante promover la alimentación saludable (12).

Por lo expuesto anteriormente se planteó la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en los alumnos de primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023?



1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación presentada es de gran relevancia para los alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, para entender la relación entre el conocimiento sobre la alimentación saludable y los hábitos alimentarios de los alumnos. Aunque los alumnos están expuestos a información sobre nutrición y dietética, puede haber una brecha entre este conocimiento y su aplicación en la vida diaria.

El determinar esta brecha puede llevar a cambios significativos en los hábitos alimentarios de los alumnos, lo que a su vez puede resultar en una mejora de su salud. Esto no solo beneficiará a los alumnos en su vida personal, sino que también tendrá un impacto positivo en su rendimiento académico y personal.

La metodología utilizada en esta tesis es de gran utilidad, ya que permitió la recolección de datos precisos sobre el conocimiento de los alumnos en relación con una alimentación saludable y sus hábitos alimentarios serán aplicables a otros estudios. Además, estos métodos y estrategias contribuirán a generar conocimientos verídicos y serán de gran utilidad para futuras investigación.

Los resultados obtenidos en el marco de esta investigación ayudarán a abordar las deficiencias existentes en el contenido relacionado con el conocimiento y la práctica de una alimentación saludable entre los alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana. La información recopilada tiene como objetivo proporcionar ideas o recomendaciones para el desarrollo de políticas a nivel regional, local e institucional.

Por último, los resultados podrían ser relevantes para otras instituciones educativas y para la promoción de la alimentación saludable en la sociedad en general. Por lo tanto, la realización de esta tesis es de gran importancia y relevancia.



1.3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el conocimiento de una alimentación saludable y los hábitos alimentarios en los alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023.
- Determinar los hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023.
- Relacionar los conocimientos sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios entre alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de 2023.

1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

La relación de conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios es significativa en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. A nivel internacional

En el estudio realizado por Castro B. (2022), se buscó determinar la relación entre los niveles de conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos de primer ciclo. Para ello, se llevó a cabo un diseño no experimental y cuantitativo, en el que se evaluaron a 100 alumnos de ambos sexos. Los resultados mostraron que el 59% de los alumnos tenían un nivel de conocimiento bajo, el 38% un nivel de conocimiento medio y solo el 3% un nivel de conocimiento alto. Además, la encuesta de frecuencia de consumo reveló un déficit del 100% en el consumo de frutas, verduras, aceites, entre otros, y un déficit del 94% en el consumo diario de productos lácteos. En conclusión, el estudio determinó que el nivel de conocimiento de los alumnos sobre alimentación saludable se relacionaba con los hábitos alimentarios que mantenían (13).

En el estudio realizado por Anrango H. (2021), se propuso identificar los hábitos alimentarios y los conocimientos sobre alimentación y nutrición de los alumnos de las carreras de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica del Norte de Ibarra en 2021. Este estudio descriptivo no experimental de tipo transversal y cuantitativo se realizó en una muestra aleatoria simple de 60 alumnos. Los resultados mostraron que la mayoría de los alumnos mantenían una dieta saludable. Sin embargo, en cuanto a los conocimientos sobre alimentación y nutrición, el 48% de los alumnos tenían buenos conocimientos, el 45% tenían conocimientos intermedios y el 7% tenían conocimientos bajos. Se concluyó que



los alumnos de nutrición necesitan reforzar sus conocimientos y hábitos alimentarios (14).

El estudio realizado por Martínez B. (2021), tuvo como objetivo evaluar y analizar los hábitos alimentarios en relación con los estilos de vida de los alumnos de último año de Nutrición y Dietética. Se trató de un estudio observacional descriptivo de diseño transversal, en el que participaron 50 alumnos. Los resultados mostraron que el 92,3% de los alumnos afirmó que los conocimientos adquiridos en el curso eran favorables para su vida diaria. De estos, el 23,1% afirmó que los conocimientos adquiridos eran muy beneficiosos, mientras que el 69,2% consideró que eran bastante beneficiosos. Además, el estudio encontró que se había logrado reducir el consumo de alcohol en un 42,3% y el tabaquismo en un 19,2% entre los participantes (4).

El estudio realizado por Reyes S. et al (2020), su objetivo fue determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en 136 alumnos de ciencias de la salud e ingeniería. Los resultados mostraron que el 41.2% de los alumnos presentaron un conocimiento intermedio, el 38.2% un nivel bajo y el 18.6% un nivel alto. Además, se observó que los alumnos de ciencias de la salud tenían un nivel de conocimiento superior en comparación con los alumnos de ingeniería. Como resultado de estos hallazgos, los autores recomendaron la implementación de estrategias educativas para promover hábitos alimenticios saludables (15).

El estudio realizado por Sainz C. (2019), tuvo como objetivo evaluar los hábitos alimentarios de un grupo de alumnos de la licenciatura en Biología de la Universidad Simón Bolívar. La muestra consistió en 38 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 21 y 24 años. Los resultados indicaron que la principal fuente de índice glucémico elevado en la alimentación de los alumnos



provenía de los hidratos de carbono y las proteínas. Se observó que la ingesta de vegetales, menestras y tubérculos era mínima, predominando la preferencia por el consumo de alimentos altos en sodio en las comidas principales y alimentos altos en azúcar entre comidas (16).

2.1.2. A nivel nacional

El estudio realizado por Fernández Ll. et al (2021), buscó determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos universitarios de medicina en Trujillo. Se realizó un estudio transversal en el que se encuestó a 263 universitarios de 2do a 7mo semestre, utilizando la prueba estadística de Chi cuadrado. Los resultados mostraron que el 84% de los alumnos tenían un nivel intermedio de conocimiento sobre alimentación saludable, el 10.3% un nivel inferior y el 5.7% un nivel superior. Sin embargo, el 97.7% de los alumnos tenían hábitos alimentarios saludables y solo el 2.3% tenía hábitos no saludables. El estudio concluyó que no se encontró una relación estadística significativa entre las dos variables estudiadas (17).

El estudio realizado por Angulo B. et al (2020), su propósito fue determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en universitarios de 3ro a 5to año de Nutrición, durante el período de distanciamiento social en la Ciudad Blanca en 2020. Este estudio cuantitativo y no experimental se realizó con 129 universitarios. Los resultados mostraron que los alumnos de 5to año presentaron un mayor conocimiento sobre alimentación saludable (73%), mientras que los de 3ro y 4to año mostraron un nivel regular de conocimiento (42.6% y 48.9% respectivamente). Sin embargo, en cuanto a los hábitos alimentarios saludables,



los alumnos de 4to año lideraron con un 87%, seguidos por los de 3ro con un 85% y finalmente los de 5to con un 81%. El estudio concluyó que, durante la pandemia, solo una mínima cantidad de universitarios demostró tener hábitos alimentarios no saludables (2).

El estudio realizado por Celi V. (2020), buscó identificar la relación entre el grado de conocimiento sobre nutrición y la ingesta de alimentos en los alumnos de la carrera de medicina de la UPAO de Piura en 2020. Este estudio observacional, analítico y transversal se realizó con 286 alumnos, utilizando la prueba estadística Chi-cuadrado. Los resultados mostraron que el 21.6% de los alumnos obtuvo una puntuación inferior, el 59.4% una puntuación regular y el 18.8% una puntuación superior en conocimiento en nutrición. En cuanto a la ingesta alimentaria, el 34.2% de los alumnos presentó un patrón alimenticio ineficiente, el 56.64% necesitaba hacer modificaciones en su patrón alimenticio y solo el 9% tenía una alimentación adecuada (18).

El estudio realizado por Suaza F. et al (2020), se propuso determinar la asociación entre la calidad del descanso nocturno y los hábitos alimentarios, en relación con el porcentaje de tejido adiposo en alumnos de Nutrición Humana. Este estudio no experimental y transversal se realizó con una muestra no probabilística de 106 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 30 años. Los resultados mostraron que el 33% de los alumnos presentaba un porcentaje superior de tejido adiposo, el 64.2% tenía prácticas alimentarias saludables y el 72.6% tenía un descanso nocturno inadecuado. El estudio concluyó que existe una asociación significativa entre las prácticas alimentarias y el tejido adiposo (19).



El estudio realizado por Huanca C. et al (2020), buscó establecer el grado de conocimientos sobre los factores asociados a la alimentación saludable en alumnos de enfermería de la Universidad María Auxiliadora en 2018. Este estudio no experimental, descriptivo y observacional se realizó con una muestra de 91 alumnos. Los resultados mostraron que la mayoría de los alumnos tenía un grado regular de conocimientos sobre alimentación saludable (64,8%), mientras que un 34,1% tenía un grado superior y solo un 1,1% tenía un grado inferior. Además, se observó que el 60,4% de los alumnos tenía prácticas alimenticias adecuadas, el 69,2% cumplía con los requerimientos nutricionales y el 49,5% tenía un consumo de alimentos adecuado. El estudio concluyó que los alumnos tenían un grado intermedio de conocimientos sobre alimentación saludable y que sus prácticas en las diferentes dimensiones de la alimentación se mantenían en estándares regulares (20).

2.1.3. A nivel regional

El estudio realizado por Sucapuca P. (2022), objetivo fue determinar la relación entre el consumo de nutrientes y el índice de alimentación saludable en alumnos de Nutrición Humana de la UNA-Puno. Este estudio correlacional y de corte transversal se realizó con una muestra no probabilística de 46 alumnos. Para la recolección de datos, se utilizaron el recordatorio de 24 horas y un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Para determinar la relación, se empleó la Prueba Chi cuadrada de Pearson. Los resultados mostraron que el 52% de los alumnos tenía un consumo adecuado de macronutrientes, mientras que el 61% tenía un consumo inadecuado de micronutrientes. Además, se encontró que el 57% de los alumnos necesitaba hacer cambios en su índice de alimentación saludable (1).



El estudio realizado por Vilca F. (2022), buscó determinar la relación entre el grado de cumplimiento de la cuarentena debido a Covid-19 y las prácticas alimenticias y de actividad física en la población juvenil de Puno. Este estudio descriptivo, correlacional, no experimental y de corte transversal se realizó con 365 jóvenes de 18 a 30 años. Los resultados mostraron que el 64% de los jóvenes tenía prácticas alimenticias regulares, el 56% realizaba actividad física regularmente y el 60,8% cumplía favorablemente con la cuarentena por Covid-19. El estudio concluyó que existe una relación significativa entre las prácticas alimenticias y los patrones de actividad física en la población juvenil de Puno en 2021 (21).

El estudio realizado por Choque CH. (2021), su objetivo fue determinar los factores y barreras asociados a los hábitos de consumo de frutas y verduras en los alumnos universitarios de Nutrición Humana de la UNA-Puno en 2020. Este estudio descriptivo y transversal se realizó con una muestra de 126 alumnos. Para la recolección de datos, se utilizaron encuestas y se empleó el alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad entre las variables. Los resultados mostraron que el 80% de los alumnos tenía un consumo inadecuado de frutas y el 64% un consumo inadecuado de verduras. La promoción del consumo de estos alimentos era escasa. Los factores más destacados fueron las influencias personales, los efectos positivos en la salud, los factores económicos y la disponibilidad de tiempo. El estudio concluyó que los hábitos de consumo de frutas y verduras eran inadecuados, pero la única barrera identificada fue la disponibilidad de tiempo (11).

El estudio realizado por Fura V. (2019), donde su objetivo fue conocer la relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos



alimentarios en adolescentes de la I.E.S del Bolivariano de las Américas de Capalla Acora en 2018. Este estudio no experimental y transversal se realizó con una muestra de 47 adolescentes. Para la recolección de datos, se utilizaron encuestas y una escala de situaciones. El análisis inferencial y la prueba estadística de Pearson revelaron una correlación positiva débil. Los resultados mostraron que, en cuanto al conocimiento de la Pirámide Nutricional Peruana, el 2% de los adolescentes mostró excelencia, el 45% un nivel bueno, el 47% regular y el 6% deficiente. Además, el 94% de los adolescentes presentó buenos hábitos alimentarios y el 6% regulares. El estudio concluyó que el conocimiento sobre alimentación contribuye en un 20% a los hábitos alimentarios, mientras que el 80% restante se debe a otros factores como los socioeconómicos, psicológicos y geográficos (9).

El estudio realizado por Huarachi Ñ. (2017), buscó determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación y los hábitos alimentarios de las madres, en relación al estado nutricional de los niños de las instituciones educativas iniciales urbanas del distrito de Yunguyo. Este estudio cualitativo, descriptivo, de corte transversal y correlacional, se realizó con una muestra de 73 niños de una población total de 108. Se utilizaron encuestas para medir el nivel de conocimiento y los hábitos alimentarios, y la tabla de valoración nutricional antropométrica (T/E y P/T) para la evaluación nutricional. La prueba estadística que se aplicó fue la Chi cuadrado y el coeficiente de contingencia. Los resultados mostraron que el 59% de las madres tenía un buen nivel de conocimiento, el 29% regular y el 12% deficiente. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 47% eran buenos, el 30% regulares y el 23% deficientes. Según el estado nutricional talla/edad, el 63% de los niños era normal, el 33% tenía talla baja y el 4% talla



alta. En relación al peso/talla, el 88% era normal, el 4% estaba desnutrido y el 8% tenía sobrepeso. El estudio concluyó que existe una relación entre el nivel de conocimientos y los hábitos alimentarios de las madres con el estado nutricional de los niños (3).



2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Conocimiento

La adquisición de conocimiento es un proceso gradual y progresivo en el que el individuo aprende sobre el mundo que le rodea y toma conciencia de sí mismo como individuo y como especie (22). El conocimiento surge a través de la percepción sensorial del entorno que nos rodea y se desarrolla a través de la expansión de la razón. La adquisición de conocimiento puede ser “a priori”, lo que significa que no depende de la experiencia y se basa en el pensamiento lógico, o “a posteriori”, que se adquiere a través de la experiencia. Los elementos en el proceso de conocimiento incluyen principalmente un sujeto, un propósito, una intervención y una representación interna (23).

El conocimiento es una actividad en la que el individuo interpreta y reformula la realidad. Este ejercicio no solo modifica la realidad, que es el tema de investigación, sino que también cambia al individuo que adquiere el conocimiento. Por lo tanto, el conocimiento es objetivo, esencial, universal y básico (24).

2.2.1.1. Conocimiento en relación a la alimentación saludable

El conocimiento, medido por los niveles referidos al tema de alimentación y nutrición, es importante para determinar el consumo alimentario a través de los hábitos de cada persona. Se asume que una mayor información en nutrición conduce a una mejor práctica de hábitos alimentarios saludables (25).

La relación entre el conocimiento y las actitudes hacia la alimentación saludable juega un papel importante en la prevención de enfermedades no transmisibles. Esta relación también influye en la elección de alimentos, las



preparaciones culinarias y el aporte nutricional de los alimentos para una ingesta adecuada en beneficio de la salud del individuo (26).

Sin embargo, es importante destacar que el conocimiento por sí solo no es un indicador confiable para la modificación o adquisición de prácticas saludables en los hábitos alimentarios (27).

2.2.2. Alimentación

La alimentación es más que simplemente satisfacer el apetito o proporcionar nutrición; también puede ser una fuente de placer y una parte integral de nuestras relaciones personales, familiares y de negocios. Las preferencias alimentarias similares pueden fortalecer las relaciones sociales y emocionales (28).

Una dieta saludable debe incluir todos los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida (infancia, juventud, adultez y vejez), así como en relación con la salud (29).

Los macronutrientes y micronutrientes presentes en los alimentos son sustancias químicas que ingresan al cuerpo para su descomposición y transformación, proporcionando energía y nutrientes para que las células realicen sus funciones correspondientes (30).

Una alimentación adecuada a menudo depende de una nutrición adecuada, y solo en algunos casos pueden producirse cambios individuales debido a procesos patológicos, aunque el aporte nutricional sea suficiente tanto cuantitativa como cualitativamente. La nutrición, que estudia la relación real entre alimentación, salud y enfermedad, es la ciencia que conecta estos dos conceptos (9).

La alimentación en los universitarios presenta un desafío debido a los cambios significativos en su estilo de vida (31).



2.2.2.1. Grupos de alimentos

Ministerio de Salud (MINSA) (32) clasifica: “Los alimentos en seis grupos principales:

- a) Lácteos y derivados: Son alimentos con un alto aporte de proteínas y calcio.
- b) Carnes, pescados y huevos: Son alimentos con un alto aporte de proteínas, considerados constructores.
- c) Legumbres, tubérculos, raíces y frutas secas: Son alimentos que aportan energía a las células debido a su alta presencia de hidratos de carbono.
- d) Vegetales: Son alimentos ricos en vitaminas y minerales, así como en contenido de agua y fibra.
- e) Frutas: Son alimentos que contienen una gran cantidad de líquido y micronutrientes.
- f) Cereales: Son alimentos con un alto aporte energético. Los cereales integrales presentan un aumento del contenido de fibra.
- g) Manteca y aceites: Son alimentos que aportan energía a través de los ácidos grasos.”

2.2.2.2. Tiempos de Comida

Las comidas del día se dividen en cinco tiempos; tres de ellos son comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) y los otros dos son comidas que se consumen entre las comidas principales (media mañana, media tarde). El desayuno, que es el primer alimento ingerido del día, es indispensable para evitar un ayuno prolongado (33).



2.2.2.3. Consumo de Agua

Las principales instituciones a nivel mundial, como la Organización Mundial de Salud (OMS) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), recomiendan un consumo mínimo de 2 litros de agua al día en condiciones normales de temperatura y ejercicio. Se considera que el 80% de este consumo proviene directamente del agua y el 20% a través de los alimentos consumidos (34).

El consumo de agua es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo. Por ello, los profesionales del Instituto Nacional de Salud (INS) recomiendan consumir de 6 a 8 vasos de agua diarios con el objetivo de prevenir cuadros de deshidratación debido al aumento de la temperatura (35).

2.2.2.4. Alimentación Saludable

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la composición exacta de una dieta variada, equilibrada, inocua y suficiente depende de las características individuales (como la edad, el sexo, los hábitos de vida y el grado de actividad física), el contexto cultural, la disponibilidad de alimentos en el lugar y los hábitos alimentarios (36). Los beneficios de una dieta saludable están relacionados con los diferentes nutrientes que se encuentran en los diversos grupos de alimentos (27).

2.2.2.5. Nutrientes

Los elementos químicos que encontramos en los alimentos se descomponen dentro del organismo, se transforman y se utilizan para aportar energía e insumos para el funcionamiento celular (30). Los alimentos contienen nutrientes que se dividen en macronutrientes (Carbohidratos, lípidos, proteínas y agua) y micronutrientes (vitaminas y minerales) (37).

2.2.2.6. Guías Alimentarias

El objetivo de las Guías Alimentarias es promover el consumo de una alimentación completa, saludable y variada, respetando su cultura, en la población mayor de dos años. Esto se hace de forma preventiva para combatir la desnutrición infantil y las enfermedades no transmisibles en la población joven y adulta (38).

Para la elaboración de una Guía Alimentaria, es preciso la información sobre la salud de la población, su alimentación, el estado nutricional de la población, el perfil epidemiológico, la disponibilidad económica, la accesibilidad, los hábitos y patrones alimentarios de la población (28).

Guía Alimentaria Peruana: El objetivo es orientar a los peruanos en relación a la alimentación y nutrición, promoviendo hábitos alimentarios y estilos de vida saludables para mejorar su calidad de vida y estado de salud. Se busca innovar los conocimientos científicos actualizados y adaptarlos a la realidad en Perú, considerando las tradiciones culinarias a través de 12 mensajes (39).

- **Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultra-procesados.**

Este grupo de mensajes tiene el objetivo de promover la selección e ingesta de alimentos orgánicos debido a su diversidad de vitaminas y minerales que aportan nutricionalmente. Se recomienda un consumo moderado de alimentos procesados y se aconseja evitar el consumo de alimentos ultra-procesados.

Mensaje 1: Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.

Mensaje 2: Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.

Mensaje 3: Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra-procesados.

- **Prepara comidas y platos con alimentos naturales, y recurre a la rica y variada tradición culinaria del Perú.**



Este grupo de mensajes tienen el objetivo de promover los platillos caseros y técnicas culinarias más saludables que se adapten a la cocina familiar considerando se sabrosa y nutritiva.

Mensaje 4: Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.

Mensaje 5: Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.

Mensaje 6: Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.

Mensaje 7: Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.

Mensaje 8: Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.

Mensaje 9: Evita la presión alta, disminuyendo el uso de sal en tus comidas.

- **Practica un estilo de vida saludable**

Este grupo de mensajes tienen el objetivo de promover hábito de beber agua, ejercicio diario, evitar exceso de horas sentado y mantener una actitud crítica a la publicidad de comidas y bebidas ultra-procesadas.

Mensaje 10: Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.

Mensaje 11: Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

Mensaje 12: Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía.

Figura 1

Guía Alimentaria Peruana



Fuente: Guía Alimentaria Peruana

- a) **Pirámide Nutricional:** El primer escalón de la pirámide se enfoca en factores que no tienen una relación directa con la nutrición, promoviendo estilos de vida saludables. Estos factores incluyen el equilibrio emocional, la actividad física, la ingesta de agua y las técnicas culinarias saludables. Los escalones superiores, por otro lado, están asociados con los grupos de alimentos, caracterizados por su aporte nutricional y la frecuencia de consumo recomendada para cada uno, posicionándolos en la misma pirámide (40).
- **Primer escalón:** Este nivel aporta y complementa una dieta saludable con actividad física, equilibrio emocional, balance energético (diversidad, equilibrio y moderación en la cantidad), técnicas culinarias saludables e ingesta hídrica adecuada. El objetivo es mantener el peso corporal ideal según la edad (41).
 - **Segundo escalón:** Los cereales de grano entero y sus derivados, que tienen un alto contenido de hidratos de carbono complejos, son fundamentales en



una dieta adecuada. Se recomienda prevalecer los cereales integrales. La ingesta de hidratos de carbono debe estar equilibrada según la actividad física (41).

- **Tercer escalón:** Este grupo se compone de frutas de temporada, recomendando el consumo de 3 o más porciones variadas, teniendo en cuenta el estado de madurez y la inocuidad alimentaria. Las verduras y hortalizas deben consumirse en variedad para fortalecer la salud. Las grasas, como el aceite de oliva o las aceitunas, se utilizan en preparaciones o procesos culinarios, y en su mayoría se ingieren crudas (41).
- **Cuarto escalón:** Este grupo se compone de carne blanca (aves, pescados y mariscos) que tienen un alto contenido de proteínas. Es importante considerar el tamaño de la porción, la técnica culinaria y la inocuidad alimentaria. Se recomienda la variedad de legumbres por su aporte nutricional y se deben utilizar técnicas culinarias que faciliten su digestión y conserven su valor nutricional. Los frutos secos y las semillas deben consumirse de manera natural, sin añadir azúcar, sal o aceite. Los huevos son una fuente de proteínas y se debe tener precaución con las técnicas culinarias para preservar el valor nutricional del producto. Los lácteos, que contienen proteínas y grasas, deben considerarse en función de las técnicas culinarias y los agregados de sal, azúcar y grasas (41).
- **Quinto escalón:** Se recomienda una ingesta moderada de carnes rojas y procesados. Es preferible el consumo de carne magra, teniendo en cuenta la cantidad de la porción y la calidad del producto. Las técnicas culinarias y el tiempo de cocción son importantes para resguardar su valor nutricional en una alimentación saludable (41).

- **Sexto escalón:** Se recomienda un consumo moderado y ocasional de las grasas untables, sin agregar sal. El consumo de azúcares debería ser moderado, sin sobrepasar el 10% del gasto energético total, y se debe moderar la ingesta de sal, evitando agregarla a los platillos. Se recomienda un consumo ocasional de productos industrializados como los de pastelería, snacks industrializados, bebidas azucaradas, helados y confiterías. Se fomenta la preparación de productos de repostería en casa con ingredientes más tradicionales y saludables. En cuanto al alcohol, se recomienda beber con moderación, asegurándose de que la cantidad no supere las dos copas de vino al día en hombres y una copa al día en mujeres. Los suplementos alimentarios se recomiendan para una ingesta ocasional y siempre deben ser considerados por prescripción de un profesional del área (41).

Figura 2

Pirámide de la alimentación saludable



Fuente: Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

- b) **Plato Saludable:** El objetivo es promover la distribución de alimentos, que se clasifican en tres grupos: energéticos (25%), reguladores (25%) y



estructurales (50%). A través de una guía para las porciones adecuadas, se asegura una alimentación saludable y balanceada (2).

- **Alimentos energéticos**

Su principal contenido son carbohidratos y grasas, necesarios para la formación de calor y el cumplimiento de actividades que requieren fuerza y rendimiento académico. Una ingesta inadecuada de alimentos puede llevar a la malnutrición, por lo cual es importante su aporte en un 25% del plato (42).

Carbohidratos: Cubren las actividades realizadas durante el día y las funciones metabólicas, se encuentran principalmente en quinua, avena, arroz, trigo, kiwicha, papa, camote, yuca (2).

Grasas: Se clasifican en insaturadas y saturadas; también aportan ácidos grasos esenciales y energía, beneficiando a una piel saludable y la absorción de vitaminas liposolubles. Las fuentes principales de alimentos son aceites, mantequilla, frutos secos, margarina, etc (2).

- **Alimentos constructores**

Generalmente, estos alimentos tienen un alto contenido en proteínas, beneficiosas para la formación de tejido, conservación y renovación constante de las células internas para el mantenimiento adecuado de defensas ante enfermedades infecciosas. Los alimentos constructores aportan al crecimiento en la infancia y adolescencia, al desarrollo de los órganos y a la formación de masa muscular, por lo cual es importante su aporte en un 25% del plato (42).

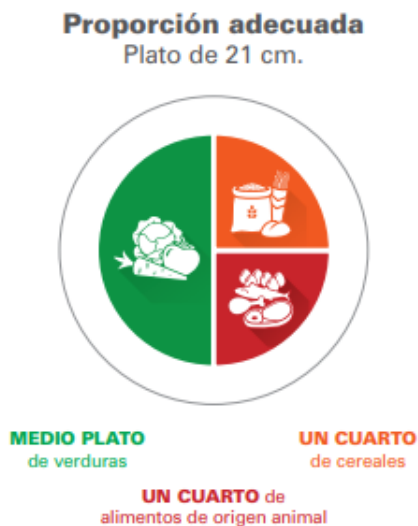
- **Alimentos reguladores**

Los alimentos principales son frutas y verduras, que protegen el sistema inmunológico reduciendo la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Su contenido de vitaminas, minerales y fibra permite la utilización correcta de nutrientes de los alimentos energéticos y constructores para el cuerpo. Su aporte en el plato consiste en el 50% y se recomienda que

el consumo de frutas y verduras sea variado, equilibrado y fresco para un mayor aporte de vitaminas y minerales (43).

Figura 3

Plato Saludable



Fuente: Guía Alimentaria Peruana

2.2.3. Hábitos Alimentarios

La influencia de la dieta durante las primeras etapas de vida rara vez se descarta a medida que pasa el tiempo (44).

Los hábitos saludables incluyen una alimentación equilibrada, la ingesta adecuada de agua, la práctica regular de ejercicio, la estabilidad emocional, el consumo consciente de alimentos, aprender a escuchar a nuestro cuerpo, evitar fumar, y mantener una buena higiene dental, entre otros (45).

Los hábitos alimentarios suelen originarse en el seno familiar y pueden verse reforzados por el entorno social y ambiental. Sin embargo, la sociedad actual está sometida a la presión del marketing y la publicidad de las empresas agroalimentarias (9).



En la juventud, los aspectos nutricionales son vulnerables y se caracterizan por la omisión de comidas, el picoteo entre horas, el consumo excesivo de comida rápida, el consumo de alcohol, el exceso de bebidas azucaradas, la ingesta excesiva de cafeína, una alimentación desequilibrada, el uso de dietas inadecuadas y la desinformación sobre nutrición (31).

- a) **Frecuencias de ingesta alimentaria:** Se dividen los tiempos de comida al día entre 4 a 5 veces para favorecer la digestión en intervalos de horas de 4 a 5 evitando mayor consumo de alimentos y aporte en mejor funcionamiento del organismo (46).
- b) **Horarios de comida:** Los horarios son importantes por su aporte en la prevención de problemas intestinales y una malnutrición (47). Las recomendaciones de horarios de los principales tiempos de comida son: Desayuno (6:00 am-9:00 am), Almuerzo (12:00 pm -14:00 pm) y la Cena (19:00 pm -21:00 pm) (48).
- c) **Adquisición de alimentos:** El consumo de alimentos con preparaciones más naturales es recomendable ante alimentos ultra procesados por su contenido de sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans en exceso (39).
- d) **Técnicas culinarias:** Las técnicas de cocción seca y las técnicas de cocción húmeda con elevadas temperaturas un entorno húmedo (49). Se recomienda realizar sus preparaciones con la menor cantidad de aceites.
- e) **Consumo bebidas azucaradas:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) evitar la ingesta de alimentos y bebidas con elevados agregados de azúcar como: caramelos, gaseosas, pasteles entre otros (36).
- f) **Ingesta de bebidas alcohólicas:** Se relaciona con problemas sociales y de salud, las recomendaciones son beber con responsabilidad y moderación (50).



- g) Consumo de sodio:** Se debe evitar el consumo excesivo de sal de mesa, se recomienda 9 gr hasta 12 gr al día, es un factor de riesgo hacia enfermedades no transmisibles (36).

2.2.3.1. Intercambio de alimento

La recopilación de información sobre consumo de alimentos en poblaciones e individuos utilizando diversas metodologías e instrumentos, con la finalidad de medición de los recursos disponibles y condiciones para utilización en algún elemento (47).

- Cereales, tubérculos y menestras: Su aporte el por carbohidratos complejos y fibra, se recomienda 6-7 porciones de consumo diario en jóvenes.
- Verduras: Son necesarias por su aporte en micronutrientes, se recomienda 3 porciones de consumo diario en jóvenes.
- Frutas: Son necesarias por su aporte en micronutrientes y antioxidantes, se recomienda 4 porciones de consumo diario por jóvenes.
- Lácteos y derivados: Contienen mayor aporte de calcio y mejor biodisponibilidad, se recomienda 2-3 porciones de consumo diario en jóvenes.
- Carnes, pescados y huevos: Se encuentra proteína de alto valor biológico, se recomienda 3-4 porciones de consumo diario en jóvenes.
- Azúcares y derivados: Su aporte mayormente de carbohidratos simples, se recomienda 6 porciones de consumo diario en jóvenes.
- Grasas: Mayor aporte de energía mediante carbohidratos provenientes de aceites y oleaginosas, se recomienda 4-5 porciones de consumo diario en jóvenes (51).



2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Consumo: Acción y efecto de consumir; utilizando el comestibles u otros bienes para cubrir las necesidades o deseos de cada individuo (10).

Dieta: El régimen se prescribe según la patología del paciente o convaleciente en los alimentos que ingerir siendo sólidos y líquidos según la evaluación de un profesional de la salud (52).

Nutrientes: Son elementos nutricionales presentes en alimentos que requiere el cuerpo para el desarrollo, crecimiento, reproducción y mantenimiento para un favorable estado de salud (53).

Salud: Según la Organización Mundial de Salud (OMS) “salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (54).

Malnutrición: Estado nutricional anormal, causado por la deficiencia o exceso de energía, macronutrientes y/o micronutrientes se contribuye a delgadez, sobrepeso, obesidad, anorexia, anemia y otros (39).

Obesidad: Esta enfermedad se caracteriza incremento excesivo del peso corporal relacionado a aumento de grasa en el cuerpo superior del 20% del peso ideal; es originada por el consumido inadecuado y la escasa actividad física (55).

Sobrepeso: Se conceptualiza por el incremento anormal o excesivo de grasa que dispone un riesgo en la salud de la persona (55).

Salud mental: Se describe como un bienestar en cada persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructífera y contribuye a su comunidad (56).

Equilibrio emocional: El conocimiento es necesario en las emociones, su regulación y la coherencia con los valores y creencias de cada individuo (57).



Dimensiones: El tamaño o extensión de un tema para organizar (58).

Hábitos: Una forma particular de comportarse que se adquiere mediante la repetición de acciones idénticas o similares, que surge a por tendencias instintivas (59)



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio realizado fue de tipo descriptivo, lo que indica que se limitó a medir la presencia, características o distribución de un fenómeno en la población en un momento específico. Este tipo de estudios suelen referirse a la presencia de factores ambientales, ciertas enfermedades, la mortalidad de la población, etc., pero siempre en relación a un tiempo determinado y limitado, y se centran principalmente en la descripción de uno o unos pocos fenómenos, sin buscar establecer una relación causal con otros factores (60).

Además, el estudio fue de corte transversal, lo que significa que se examinó la presencia o ausencia de una enfermedad u otro resultado de interés en un momento específico en una población determinada. Este tipo de estudios pueden mostrar la relación inferencial de causa-efecto en los resultados (61).

3.2. LUGAR DE ESTUDIO

El estudio se efectuó en los ambientes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno a ubicada en la Av. Floral N° 1153 del departamento de Puno (62).

Puno se encuentra a una altura de 3827 m.s.n.m. su promedio anual de temperatura es 8 grados centígrados (63).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: Se consideró una población de 358 alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano, que estaban matriculados en el primer semestre del año 2023, desde el primer hasta el octavo semestre.

Muestra: Se empleó un tipo de muestreo no probabilístico de tipo intencional. En este tipo de muestreo, según Sánchez y Reyes (2015), la representatividad se basa en la

intención de quien selecciona la muestra, y puede verse influenciada por las preferencias del investigador, por lo que se caracteriza por ser subjetiva. Se evaluó una muestra de 80 alumnos, compuesta por 40 alumnos del primer semestre y 40 alumnos del octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023.

3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

De inclusión

- Alumnos matriculados en el semestre 2023-I.
- Alumnos de ambos sexos.
- Alumnos que han dado su consentimiento informado para participar en el estudio.

De exclusión

- Alumnos presenten cambios fisiológicos que modifiquen su dieta habitual (gestación, enfermedades, deportistas, etc)
- Alumnos que no completaron la encuesta correctamente.
- Alumnos que han retirado su consentimiento en cualquier momento durante el estudio.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variables | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición |
|---|------------------------------|-----------------------|--|
| Variable independiente Conocimiento en alimentación saludable | Conocimiento en alimentación | - Alto | Puntaje de 13 a 16. |
| | Nutrientes | - Moderado | Puntaje de 7 a 12. |
| | Guías alimentarias | - Bajo | Puntaje de 0 a 6. |
| Variable dependiente Hábitos alimentarios | Hábitos | - Alto | Puntaje de 18 a 21. |
| | Intercambio de alimentos | - Moderado. - Bajo | Puntaje de 10 a 17. Puntaje de 0 a 9. |

Fuente: Elaboración Propia



3.6. MÉTODOS, TÉCNICAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de información se utilizó encuestas. Para cumplir con los objetivos se procedió de la siguiente manera:

Consentimiento informado

Se comunicó a cada alumno sobre el estudio por medio de un consentimiento informado, se mencionó la libertad de participar o no participar en el estudio, podía solicitar que la información del individuo no se publicada sea de uso exclusivo en temas de investigación.

a) Para determinar el conocimiento sobre alimentación saludable

Método: Descriptivo

Técnica: Encuesta

Instrumento: Se aplicó la encuesta de Reyes N. (2020) de Conocimientos de alimentación saludable fue modificada por la tesista y validado por profesionales del área.

Procesamiento:

- La información de conocimiento sobre alimentación saludable se almacenó en un archivo Excel 2021, para la tabulación y análisis.
- Para determinar la clasificación de conocimiento sobre alimentación saludable se midió por puntuación de 0 a 16 (Tabla 1)



Tabla 1

Clasificación de conocimiento sobre alimentación saludable en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023.

| Clasificación | Puntaje |
|--|----------------|
| Alto es el conocimiento en alimentación saludable | 13 a 16 |
| Moderado el conocimiento en alimentación saludable | 7 a 12 |
| Bajo es el conocimiento en alimentación saludable | 0 a 6 |

Fuente: Elaboración Propia

- El instrumento fue validado por medio de tres expertos, quienes evaluaron con 10 indicadores (Claridad, Objetividad, Actualización, Organización, Suficiencia, Intencionalidad, Consistencia, Coherencia, Metodología, Pertinencia) para la evaluación del instrumento de conocimiento sobre alimentación saludable. El coeficiente de validez de contenido (CVC; Hernández-Nieto, 2002) nos permite valorar el grado de evaluación de cada experto, considerando cada ítem en el instrumento. Para ello, se aplicó una escala tipo Likert en la ficha de validación (64).

Tabla 2

Validación de instrumento de conocimiento sobre alimentación saludable en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana

| Valoración | Calificación | Situación del instrumento |
|-------------------|---------------------|----------------------------------|
| Experto n°1 | 38 | Instrumento validado |
| Experto n°2 | 46 | |
| Experto n°3 | 40 | |
| CVC | 0.79 | |

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: El valor de coeficiente de validez de contenido (CVC; Hernández-Nieto, 2002) es 0.0 a 1.0 donde más se acerque a 1.0 es mayor validez (65). Los resultados obtenidos fueron 0.79 siendo aceptable el coeficiente de validez.

b) Para determinar los hábitos alimentarios

Método: Descriptivo

Técnica: Encuesta

Instrumento: Se aplicó la encuesta de Catacora P. (2018) de hábitos alimentarios fue modificada por el tesista y se validó por profesionales del área.

Procesamiento:

- La información de hábitos alimentarios fue almacenada en un archivo Excel 2021, para su tabulación y análisis.
- Se determinó la clasificación de hábitos alimentarios mediante puntuación de 0 a 21 (Tabla N°3).

Tabla 3

Clasificación de hábitos alimentarios en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023.

| Clasificación | Puntajes |
|---|-----------------|
| Alto en la aplicación de hábitos alimentarios | 18 a 21 |
| Moderado en la aplicación de hábitos alimentarios | 10 a 17 |
| Bajo en la aplicación de hábitos alimentarios | 0 a 9 |

Fuente: Elaboración Propia

- Se validó el instrumento por medio de tres expertos los que tenían 10 indicadores (Claridad, Objetividad, Actualización, Organización, Suficiente, Intencionalidad, Consistencia, Coherencia, Metodología, Pertinencia) para la evaluación del instrumento hábitos alimentarios. El coeficiente de validez de contenido (CVC; Hernández-Nieto, 2002) nos permite valorar el grado según la evaluación por cada experto considerando cada ítem en el instrumento donde se aplicó una escala tipo Likert en la ficha de validación (64).

Tabla 4

Validación del instrumento de hábitos alimentarios en alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023.

| Valoración | Calificación | Situación del instrumento |
|-------------------|---------------------|----------------------------------|
| Experto n°1 | 37 | Instrumento validado |
| Experto n°2 | 46 | |
| Experto n°3 | 39 | |
| CVC | 0.78 | |

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: El valor de coeficiente de validez de contenido (CVC; Hernández-Nieto, 2002) es 0.0 a 1.0 donde más se acerque a 1.0 es mayor validez (65). Los resultados obtenidos fueron 0.78 siendo aceptable el coeficiente de validez.

3.7. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Los datos se recolectaron y pasaron a una base de datos que fueron procesados con el paquete de programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 26.0 y Excel-Microsoft Office Profesional 2021. Están considerado que las dos variables son categorías ordinales, para el contraste de la hipótesis entre la variable independiente y la variable dependiente se utilizará la prueba estadística Chi cuadrado de Pearson en la que se considera un valor de $p < 0,05$ estadísticamente significativo.

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Kuder Richardson Kr(20)

Esta prueba permite obtener la confiabilidad originaria en una aplicación del test, se utiliza en encuestas de ítems, es un instrumento para la prueba de confiabilidad que indica el cálculo de la consistencia interna de escalas dicotómicas con respuesta correctas o incorrectas (66).

Fórmula de Kuder Richardson Kr(20):

$$r_{kr20} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum pq}{\sigma^2} \right)$$

Dónde:

r_{kr20} = Coeficiente de Confiabilidad (Kuder Richardson)

k = Número de ítems que contiene el instrumento.

σ^2 = Varianza total de la prueba (puntaje total).

$\sum p*q$ = Sumatoria de la varianza individual de los ítems.

Tabla 5

Prueba de Confiabilidad de KUDER-RICHARDSON (KR-20)

| VARIABLES | KUDER- RICHARDSON KR-20 |
|---|----------------------------|
| Conocimiento sobre alimentación saludable | 0.785 |
| Hábitos alimentarios | 0.730 |

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: Para el coeficiente de confiabilidad se demuestra la correlación del instrumento los resultados oscilan de entre -1 a 1 en escala se considera desde un rango 0.70 a 0.90 es aceptable (67). Los resultados obtenidos por la encuesta de conocimiento sobre alimentación saludable fue 0.78 y la encuesta de hábitos alimentarios fue 0.73 donde ambos se considerado aceptable su correlación cada uno de los instrumentos.

PRUEBA ESTADÍSTICA PARA CHI-CUADRADA

La información recogida queda agrupada en una matriz en la que se trata de conocer si dos variables nominales u ordinales se relacionan (68).

Fórmula de la prueba chi-cuadrada Pearson:

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

X^2 : Chi cuadrada calculada.

O_i : Frecuencia de valor observado.

E_i : Frecuencia de valor esperado.

Regla de decisión:

$p < 0.05$: Entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna.

$p > 0.05$: Entonces rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula.



3.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Siguiendo los criterios de Helsinki, se informó previamente a los alumnos sobre el tema e importancia del estudio, así como sobre los métodos y técnicas que se emplearían en la recolección de datos. Tras exponer estos puntos, se invitó a los alumnos a participar en el estudio de manera voluntaria. Se solicitó la firma del formato de consentimiento informado (ANEXO C), indicando que los participantes podrían retirarse de la investigación en cualquier momento, respetando así su autonomía.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. IDENTIFICAR EL CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DEL 2023.

Tabla 6

Clasificación de la variable del conocimiento sobre alimentación saludable en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023.

| | | Conocimiento Sobre Alimentación Saludable | | | | | | TOTAL | |
|----------|--------------|---|-------------|-----------|-------------|----------|------------|-----------|--------------|
| | | Alto | | Moderado | | Bajo | | N° | % |
| | | N° | % | N° | % | N° | % | | |
| SEMESTRE | Primero | 14 | 17.5 | 25 | 31.3 | 1 | 1.3 | 40 | 50.0 |
| | Octavo | 37 | 46.3 | 3 | 3.8 | 0 | 0.0 | 40 | 50.0 |
| | Total | 51 | 63.7 | 28 | 35.0 | 1 | 1.3 | 80 | 100.0 |

Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 6, los datos presentados muestran el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de los alumnos en su primer y octavo semestre de Escuela Profesional de Nutrición Humana en 2023. Se analizó y discutió basado en los resultados procesados:

En el primer semestre, de los 40 alumnos en su primer semestre, el 17.5% (14 alumnos) tiene un alto conocimiento sobre alimentación saludable, el 31.3% (25 alumnos) tiene un conocimiento moderado, y sólo el 1.3% (1 alumno) tiene un bajo conocimiento.

Como argumentan los estudios de Huarachi Ñ. (2017) y Fura V. (2019), subrayaron la importancia de aplicar de manera positiva los conocimientos adquiridos sobre alimentación para asegurar un desarrollo saludable en diferentes etapas de vida dentro de instituciones educativas (3,9).



Según la teoría un alto nivel de conocimiento nos conduce a mejores decisiones. También se debe considerar que el conocimiento no es indicador verídico por ser vulnerable a factores del entorno de los alumnos universitarios. Esto sugiere que la mayoría de los alumnos de primer semestre tienen un conocimiento moderado sobre alimentación saludable, pero hay espacio para mejorar ya que sólo una minoría tiene un alto conocimiento.

En el octavo semestre, de los 40 alumnos en su octavo semestre, el 46.3% (37 alumnos) tiene un alto conocimiento sobre alimentación saludable, y sólo el 3.8% (3 alumnos) tiene un conocimiento moderado. Ninguno de los alumnos tiene un bajo conocimiento.

Como opinan Reyes N. et al. (2020), Huanca C. et al. (2020) y Celia V. (2021), los alumnos universitarios con estudios en ciencias de la salud, presentan mejor nivel de conocimiento en alimentación saludable. Sin embargo, no son indicados su práctica con los conocimientos que presentan (15,18,20).

Esto indica que la mayoría de los alumnos de octavo semestre tienen un alto conocimiento sobre alimentación saludable, lo que podría ser el resultado de la educación y la experiencia adquirida durante su tiempo de formación en la universidad. Sin embargo, se debe considerar que el 3.8% tiene un conocimiento moderado de alimentación saludable nos indica la información no es comprendida en su totalidad.

En una comparación entre el primer y octavo semestre, al comparar ambos semestres, se puede observar un aumento significativo en el conocimiento sobre alimentación saludable de los alumnos a medida que avanzan en su carrera. Sin embargo, también es importante destacar que la proporción de alumnos con un nivel moderado de conocimiento disminuye del 31.3% en el primer semestre al 3.8% en el octavo semestre.



Esto podría indicar que algunos alumnos han podido mejorar su conocimiento de un nivel moderado a un nivel alto.

La población de estudio, se encontró de los 80 alumnos en total, el 63.7% (51 alumnos) tiene un alto conocimiento, el 35% (28 alumnos) tiene un conocimiento moderado, y sólo el 1.3% (1 alumno) tiene un bajo conocimiento. Esto muestra que la mayoría de los alumnos tienen un alto o moderado conocimiento sobre alimentación saludable.

Los siguientes estudios respaldan la importancia en el conocimiento sobre alimentación saludable como el estudio de Reyes N. et al. (2020), Huanca C. et al. (2020), Celia V. (2021) y Angulo B. et al. (2021) destacó que los conocimientos en nutrición son esenciales para obtener y mantener la salud en los alumnos universitarios (2,15,18,20).

Diversos autores han señalado que el nivel de conocimiento está asociado con la toma de decisiones, nos conduce a toma la mejor decisión para cada individuo, los estudios señalaban la existencia de factores que vulneraban las decisiones más asertivas con respecto a los alimentos.

En conclusión, estos hallazgos sugieren que los alumnos de nutrición están incrementando su comprensión sobre la alimentación saludable a medida que progresan en sus estudios, aunque todavía existe un margen para mejorar. En un escenario ideal, todos los alumnos de nutrición deberían alcanzar un alto nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable al culminar sus estudios. Por ende, estos resultados resaltan la necesidad de una educación en nutrición constante y efectiva a lo largo de toda la carrera universitaria.

4.2. DETERMINAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DEL 2023.

Tabla 7

Clasificación de la variable de hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023.

| | Hábitos Alimentarios | | | | | | TOTAL | | |
|----------|----------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|----------|------------|-----------|--------------|
| | Alto | | Moderado | | Bajo | | N° | % | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | | | |
| SEMESTRE | Primero | 3 | 3.8 | 37 | 46.3 | 0 | 0.0 | 40 | 50.0 |
| | Octavo | 16 | 20.0 | 24 | 30.0 | 0 | 0.0 | 40 | 50.0 |
| | Total | 19 | 23.8 | 61 | 76.3 | 0 | 0.0 | 80 | 100.0 |

Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 7, los datos presentados muestran el nivel de hábitos alimentarios de los alumnos en su primer y octavo semestre de Escuela Profesional de Nutrición Humana en 2023. Se analizó y discutió basado en los resultados procesados:

En el primer semestre, de los 40 alumnos en su primer semestre, el 46.3% (37 alumnos) tiene hábitos alimentarios moderado, mientras que el 3.8% (3 alumnos) tiene un alto hábito alimentario. Sorprendentemente, no hay alumnos con un nivel bajo de hábitos alimentarios.

Como argumentan los estudios de Sainz B. (2019), Suaza F. et al. (2020) y Huaraca H. (2022), se encontró que la mayoría de los adultos de 16-30 años presentaban hábitos alimentarios moderados, presentaban un desequilibrio con relación requerimiento de carbohidratos y alimentos ultraprocesados durante la semana (16,19,27).

Es favorable no encontrar alumnos con bajos hábitos alimentarios en sus inicios de su formación superior. Estos nos indican que la mayoría de los alumnos presentan



conductas saludables con respecto a la alimentación son salvaguardadas por su entorno familiar.

En el octavo semestre, de los 40 alumnos en su octavo semestre, el 30.0% (24 alumnos) tiene hábitos alimentarios moderado, y sólo el 20.0% (16 alumnos) tiene un alto hábitos alimentarios, lo cual es significativamente mayor que en el primer semestre. Al igual que en el primer semestre, no hay alumnos con un nivel bajo de hábitos alimentarios.

En el punto de vista realizado por Angulo et al. (2021), se encontró que los hábitos alimentarios de los alumnos de tercer año eran adecuados en un 86.5%, en el cuarto año en un 87% y en el quinto año en un 81% (2).

Mientras en la opinión de Martinez B. (2021), se encontró que el 92,3% consideran que los conocimientos adquiridos durante la carrera les ha permitido mejorar sus hábitos alimentarios y estilos de vida. Se pudo observar cambios significativos en consumo de alcohol y cigarrillos (4).

Esto evidencia un cambio en la adecuación de los hábitos alimentarios a medida que los alumnos avanzan en su carrera, lo que podría indicar un descuido en su ingesta alimentaria. Este descuido en una alimentación saludable por ser vulnerado por factores externos (sociales, económicos, psicológicos, etc) los cuales sus conocimientos sobre alimentación saludable adquiridos durante su formación académica son omitidos.

En una comparación entre el primer y octavo semestre, al comparar ambos semestres, es importante destacar que la proporción de alumnos del primer semestre con un nivel moderado de hábitos alimentarios donde los alumnos de octavo semestre se encontraron que más del 50% se encontraba con hábitos alimentarios moderados. Esto podría indicar que algunos alumnos no han podido mejorar sus hábitos alimentarios de un nivel moderado a un nivel alto.



La población de estudio, se encontró de los 80 alumnos en total, el 76.3% (61 alumnos) tiene un nivel moderado de hábitos alimentarios, mientras que una minoría significativa el 23.8% (19 alumnos) tienen hábitos alimentarios altos. Nuevamente, es notable que no hay alumnos con un nivel bajo de hábitos alimentarios.

En diversos estudios como Ascencio Ch. (2020), Choque Ch. (2021) y Vilca F. (2022), se coincidió que el consumo de frutas y verduras necesitaba mejorar en los alumnos universitarios. Los autores refieren un consumo disminuido de frutas y verduras frescas, se recomiendan para una alimentación saludable en los alumnos universitarios en ciencias de la salud (11,21,69).

Los alumnos que presentan conocimientos en alimentación saludable, se observa hábitos alimentarios son susceptibles a diversos factores que constantemente alteran la elección de alimentos. Cada etapa de la vida refuerza o modifica nuestros hábitos alimentarios, y los factores de nuestro entorno pueden influir en nuestras decisiones alimentarias, las cuales pueden ser beneficiosas o perjudiciales para nuestra salud.

Los alumnos universitarios experimentan un cambio al ingresar a la universidad, no solo en su entorno, sino también en su estilo de vida. Algunos se vuelven independientes y pierden el control de su alimentación, abandonando hábitos que antes beneficiaban su salud. Por lo tanto, es crucial fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables durante esta etapa de transición, salvaguardando la salud de los alumnos universitarios, es importante el poder identificar las conductas que perjudican para adoptar hábitos alimentarios saludables en los alumnos.

En recopilación, estos hallazgos señalan que los alumnos de nutrición están perfeccionando sus hábitos alimentarios conforme avanzan en sus estudios, aunque todavía hay espacio para la mejora. En un escenario ideal, todos los alumnos de nutrición deberían alcanzar un alto nivel de hábitos alimentarios al culminar sus estudios



considerando que tiene un alto conocimiento sobre alimentación saludable. Por ende, estos resultados resaltan la necesidad de una educación en nutrición constante y efectiva a lo largo de toda la carrera universitaria.

4.3. RELACIONAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LOS HáBITOS ALIMENTARIOS ENTRE ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DE 2023.

Tabla 8

La relación entre las variables de conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana 2023.

| | | Grado Académico | | | | | |
|--|----------|-----------------|------|--------|------|-------|------|
| | | Primero | | Octavo | | Total | |
| | | N° | % | N° | % | N° | % |
| Conocimiento Sobre Alimentación Saludable | Bajo | 1 | 1.3 | 0 | 0.0 | 1 | 1.3 |
| | Moderado | 25 | 31.3 | 3 | 3.8 | 28 | 35.0 |
| | Alto | 14 | 17.5 | 37 | 46.3 | 51 | 63.8 |
| Hábitos Alimentarios | Bajo | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| | Moderado | 37 | 46.3 | 24 | 30.0 | 61 | 76.3 |
| | Alto | 3 | 3.8 | 16 | 20.0 | 19 | 23.8 |

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 11, los datos presentados muestran el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en relación a los hábitos alimentarios de los alumnos en su primer y octavo semestre de Escuela Profesional de Nutrición Humana en 2023. Se analizó y discutió basado en los resultados procesados:

En cuanto al conocimiento sobre la alimentación saludable, se observa que la mayoría de los alumnos de octavo semestre con 46.3% (37 alumnos) tienen un alto conocimiento, mientras que, en el primer semestre, la mayoría con 31.3% (25 alumnos) tiene un conocimiento moderado. Es importante destacar que solo un alumno de primer semestre representa un 1.3% tiene un bajo conocimiento, y no hay alumnos de octavo semestre en esta categoría.



Según argumentan los estudios de Huanca C. et al. (2020) y Reyes N. et al (2020), Fernández Ll. et al. (2021) reveló que la mayoría de los alumnos estudian ciencias de la salud, presentaban un nivel medio de conocimiento sobre alimentación saludable, hábitos alimentarios y requerimientos nutricionales. Sin embargo, se encontró factores que vulneran el conocimiento sobre alimentación saludable. Esto indica que la formación académica y la práctica cotidiana en su ambiente familiar y social son factores que pueden influir en estos resultados (15,17,20).

La mayoría de los alumnos del primer semestre presentaron un conocimiento regular, lo que sugiere que presentan conocimientos limitados en relación con su grado académico. Esto es comprensible, ya que los alumnos están comenzando su formación académica. Sin embargo, la falta de información veraz puede generar ambigüedad y desinformación.

Por otro lado, los alumnos del octavo semestre no presentan hábitos alimentarios bajos, lo que indica que la mayoría de los hábitos alimentarios que practican son regulares. A pesar de que teóricamente se les ha proporcionado los conocimientos para optar por un estilo de vida saludable, estos resultados indican que los conocimientos obtenidos durante su formación no se consideran al momento de elegir alimentos saludables.

En relación a los hábitos alimentarios, la mayoría de los alumnos tanto de primero con 46.3% (37 alumnos) como de octavo semestre con 30.0% (24 alumnos) tienen hábitos alimentarios moderados. Sin embargo, es notable que un porcentaje significativo de alumnos de octavo semestre con 20.0% (16 alumnos) tiene hábitos alimentarios altos, en comparación con solo un pequeño porcentaje de alumnos de primer semestre con 3.8% (3 alumnos). Es alentador observar que no hay alumnos en ninguno de los semestres que tengan bajos hábitos alimentarios.



En la opinión de Sucapuca P. (2022), investigó la relación entre la ingesta de nutrientes y el índice de alimentación saludable en alumnos de octavo semestre. Se encontró que el 57% de los alumnos necesitan hacer cambios en su alimentación, mientras que el 43% mantienen un índice de alimentación saludable (1).

Esto sugiere que todos los alumnos tienen al menos un nivel moderado de hábitos alimentarios saludables. Nos indica que a medida que los alumnos adquieren más conocimientos sobre la alimentación saludable, deberían mejorar sus hábitos alimentarios.

Estos resultados sugieren que a medida que los alumnos avanzan en su educación, su conocimiento sobre la alimentación saludable y sus hábitos alimentarios tienden a mejorar. Esto podría deberse a la educación nutricional recibida en la escuela, una mayor conciencia y responsabilidad personal a medida que los alumnos crecen.

Como se argumenta Anrango H. (2021), Celi V. (2021) y Castro B. (2022) se concluyó que el nivel de conocimiento en los alumnos universitarios acerca de nutrición es medio y se encuentra asociado al tipo de alimentación que llevan. Se encontró que es necesario mejorar y promover la educación alimentaria desde el primer semestre (13,14,18).

En un escenario ideal, mientras los alumnos amplían sus conocimientos sobre alimentación saludables se debería relacionar con mejorar la práctica de hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, esta situación no se presenta como indicaría la teoría. Estos resultados generan una brecha en el conocimiento sobre la alimentación saludable y su práctica que estén asociados a factores que vulneren. Se genera un desequilibrio del requerimiento nutricional de los alumnos con predisponerlos a contraer enfermedades no transmisibles. Por lo tanto, es crucial que los profesionales del área sensibilicen y promuevan estos conceptos.



Estos resultados sugieren que la educación juega un papel crucial en la mejora del conocimiento sobre la alimentación saludable y los hábitos alimentarios entre los alumnos. Sin embargo, sería beneficioso realizar más investigaciones para explorar las razones detrás de estas diferencias y desarrollar estrategias efectivas para promover la alimentación saludable desde los primeros semestres.

4.4. DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA DEL 2023.

Tabla 9

Relación entre conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana-2023.

| Pruebas de chi-cuadrado | | | |
|--------------------------------|----------------------|----|--------------------------------------|
| | Valor | Df | Significación asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson | 113,828 ^a | 90 | 0,046 |
| Razón de verosimilitud | 98,172 | 90 | 0,261 |
| Asociación lineal por lineal | 22,015 | 1 | 0,000 |
| N de casos válidos | 80 | | |

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 9, se observa por la prueba estadística de Chi- Cuadrada Pearson, la correlación de conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios es 0.046, nos indica existe una relación débil entre las variables, el valor de P ($<0,05$), esto indica que todo valor superior a este no tiene relación significativa.

Existen estudios que discrepan la existencia de una relación entre el conocimiento sobre la alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos universitarios estos estudios han argumentado de la siguiente manera:

El estudio de Fernández Ll. et al (2021), se concluyó que no existes asociación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación



saludable y los hábitos alimentarios en alumnos de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo (17).

Sin embargo, otro estudio de Fura V. (2019), demostró el grado de relación entre conocimiento sobre la alimentación y hábitos alimentarios en los adolescentes correlación positiva débil (9) y el estudio de Angulo B. et al (2021), donde su población fueron alumnos universitarios de la Escuela Profesional Ciencias de la Nutrición los hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable se comprobaron con la prueba de Rho de Spearman su resultado fue 0.09 no se encontró una correlación fuerte entre las variables (2).

Lo expuesto nos evidencia que existe una relación entre las variables de conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en alumnos universitarios. Sin embargo, los diferentes estudios se discrepan entre las variables de conocimiento en alimentación saludable y los hábitos alimentarios exista una relación fuerte entre ellas donde se cuestiona si los conocimientos en los alimentos influyen en la decisión en nuestros hábitos alimentarios.

Muchos estudios mencionan factores que vulneran los hábitos alimentarios saludables, considerando la relación es débil en el estudio, se analiza que el conocimiento en alimentación saludable no es suficiente cuando se evalúa la práctica de los hábitos alimentarios. Hay que considerar que el estudio se evaluó a alumnos de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, su formación académica se basa en la nutrición, están expuestos a conocimientos constantes de temas referidos en los alimentos y nutrición.



V. CONCLUSIONES

- Se identificó que el conocimiento sobre alimentación saludable en los alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023 es generalmente alto. Sin embargo, hay margen para mejorar, ya que idealmente todos los alumnos de nutrición deberían tener un nivel alto de conocimiento sobre alimentación saludable.
- Los hábitos alimentarios de los alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023 son en su mayoría moderados. Esto sugiere que, aunque los alumnos tienen un conocimiento adecuado sobre alimentación saludable, este conocimiento no siempre se traduce en hábitos alimentarios saludables.
- Existe una relación significativa (0.046) entre los conocimientos sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios entre los alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023. Específicamente, los alumnos con un mayor conocimiento sobre alimentación saludable tienden a tener mejores hábitos alimentarios. Sin embargo, esta relación no es perfecta, lo que subraya la importancia de la educación continua y efectiva en nutrición durante toda la carrera universitaria.



VI. RECOMENDACIONES

Presentado las conclusiones y se evidencio la importancia del estudio, se recomienda:

A futuros investigadores:

- Realizar más estudios: Se sugiere llevar a cabo más investigaciones sobre el conocimiento en alimentación saludable, especialmente a través de estudios longitudinales que identifiquen factores de riesgo en la alimentación de los alumnos universitarios.
- Expandir la investigación: Sería beneficioso ampliar la investigación sobre los hábitos alimentarios de los universitarios, centrándose en la elección de alimentos, las porciones recomendadas y la frecuencia de consumo de alimentos procesados.

A las instituciones:

- Promover estrategias de alimentación saludable: Se recomienda a las instituciones fomentar estrategias para promover una alimentación saludable entre los alumnos y docentes de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Control institucional: Dado que los alumnos y docentes pasan la mayor parte de su tiempo en la universidad, es más fácil realizar un control institucional de los hábitos alimentarios.
- Implementar estrategias de sensibilización: A través de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, la universidad podría implementar estrategias de sensibilización para informar a los estudiantes sobre su estado nutricional y la prevención de enfermedades no transmisibles a largo plazo.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sucapuca Paredes MN. Relación de ingesta de nutrientes e índice de alimentación saludable en estudiantes de nutrición humana de la Universidad Nacional del Altiplano de puno 2021 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 202d. C. Disponible en:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/7839/Llanos_Mamani_Milagros_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Angulo Baldarrago PS, Cruz Pomari GJ. Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable en estudiantes universitarios de 3° a 5° año de la escuela profesional ciencias de la nutrición durante el periodo de aislamiento social, arequipa, 2020 [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. Disponible en:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12323>
3. Huarachi Núñez BA. Nivel De Conocimientos Sobre Alimentación Y Hábitos Alimentarios De Las Madres En Relación Al Estado Nutricional De Los Niños De Las Instituciones Educativas Iniciales Urbanas Del Distrito De Yunguyo, Octubre 2016 – Enero 2017. [Internet]. Tesis. Universidad Nacional del Altiplano; 2017. Disponible en:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9544/Blanca_Adelaida_Huarachi_Nuñez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Martinez Barbosa K. Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de ultimo año de la carrera de nutrición y Dietética de la pontificia universidad javeriana,2021. Pontificia Universidad Javeriana; 2021.
5. UNICEF para cada infancia. Educar para una alimentación saludable [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.es/educa/alimentacion-saludable>



6. Instituto Nacional de Salud. Malos hábitos alimentarios elevaron el riesgo de enfermedades al corazón, colesterol y triglicéridos en niños y adolescentes [Internet]. Ministerio de Salud. 2019. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ins-malos-habitos-alimentarios-elevaron-el-riesgo-de-enfermedades-al-corazon>
7. Ledo-Varela MT, de Luis Román DA, González-Sagrado M, Izaola Jauregui O, Conde Vicente R, Aller de la Fuente R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutr Hosp [Internet]. 2011;26(4):814–8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226773022.pdf>
8. Colomer Winter A, Villasante Llaque Ibai Aldebarán. Factores que inciden en un consumo desinformado y una escasa percepción del riesgo a la salud durante el consumo alimenticio en la población de piura. Rev científica la Univ Cienfuegos [Internet]. 2022;267–74. Disponible en: <https://orcid.org/0000-0002-5398-2146>
9. Fura Vizcarra YM. Grado de correlación entre el nivel de conocimiento sobre la alimentación y hábitos alimentarios en los adolescentes de la I.E.S. del bolivariano de las américas de capalla acora del año 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. Universidad Nacional de Altiplano; 2019. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Jessica B, Collanqui A, Para C, El O, Profesional T, De F, et al. Patrón de consumo alimentario, aporte de nutrientes de la dieta, características de la actividad física y composición corporal de los estudiantes de la escuela profesional de nutrición humana-una puno 2019 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17053/Collanqui_Co



- ndori_Jessica_Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Choque Chipana NY. Factores asociados a los hábitos de consumo de frutas y verduras en los estudiantes de la escuela profesional de nutrición humana de la universidad nacional del altiplano - puno, 2020 [Internet]. Tesis. Consumption, factors, barriers, fruits, vegetables, university; 2021. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 12. A Dezar G V, Vargas MR, Ravelli SD, Cuneo F, Ávila OB, Fortino MA. Conocimeitno y práctica de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitario. Actual en Nutr. 2019;20:105–11.
 13. Castro Barahona KN, Gonzáles Mayorga EJ. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes del primer ciclo de la facultad de ciencias médicas de la universidad católica de santiago de guayaquil. [Internet]. Universidad Católica de santiago de guayaquil; 2022. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17940>
 14. Anrango Hinojosa LN. Hábitos alimentarios, conocimiento en nutrición y alimentación de los estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la universidad tecnica del norte, ibarra 2021. [Internet]. Universidad técnica del norte. Universidad Técnica del Norte; 2021. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11614>
 15. Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr [Internet]. febrero de 2020;47(1):67–72. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=en&nrm=iso&tlng=en



16. Sainz Borgo C. Encuesta de hábitos alimentarios de estudiantes de la licenciatura de biología, Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela. Saber, Univ Oriente, Venez [Internet]. 2019;31(31):304. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/352134775_ENCUESTA_DE_HABITOS_ALIMENTARIOS_DE_ESTUDIANTES_DE_LA_LICENCIATURA_DE_BIOLOGIA_UNIVERSIDAD_SIMON_BOLIVAR_CARACAS_VENEZUELA
17. Fernández Llajamango YE, García De Lama FM. Asociación entre nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina [Internet]. Revista científica Univercidad Nacional de Trujillo. Universidad Nacional de Trujillo; 2021. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18372>
18. Celi Vásquez VM. Nivel de conocimiento nutricional y su relación con una alimentación saludable en estudiantes de medicina humana UPAO piura 2020 [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego. Universidad Privada Antenor Orrego; 2021. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/8976/REP_VALERIA.CELI_NIVEL.DE.CONOCIMIENTO.NUTRICIONAL.pdf;jsessionid=91CC2BC7C61891F15950345643BD8608?sequence=1
19. Suaza Fernandez JJ, De la Cruz Sanchez DT. Relación de los hábitos alimentarios y la calidad de sueño con el porcentaje de grasa corporal en estudiantes de la carrera de Nutrición Humana entre 16-30 años [Internet]. Universidad Peruana Union. Universidad Peruana Union; 2020. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2038/Gloria_Trabajo_Academico_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Huanca Carhuapoma C, Valero Quispe JC. Conocimientos sobre alimentación



- saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, 2019 [Internet]. Universidad María Auxiliadora - UMA. Universidad Maria Auxiliadora; 2020. Disponible en: repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/254
21. Vilca Flores HR. Niveles de cumplimiento del confinamiento por la pandemia covid – 19 y su relación con los hábitos alimentarios y la actividad física en jóvenes de la ciudad de Puno, 2021 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17933>
22. Ramírez Agurto A V. La teoría del conocimiento en investigación científica. Am Coll Occup Environ Med [Internet]. 2009;70(3):217–24. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832009000300011&script=sci_abstract
23. Bermeo Pacheco J, Guerrero Jirón J, Delgado Santa Gadea K. Niveles de conocimiento. En: David N, Cortez L, editores. Universidad Técnica de Machala [Internet]. UTMACH,201. Machal-Ecuador: Universidad Técnica de Machala; 2017. p. 52. Disponible en: [http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles del conocimiento.pdf](http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14231/1/Cap.3-Niveles%20del%20conocimiento.pdf)
24. González Sánchez J. Los niveles de conocimiento: El Aleph en la innovación curricular. Inst Politec Nac. 2014;14(65):133–42.
25. Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp [Internet]. 2006;21(4):466–73. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004
26. Susana S, Andrea B-B, Nerea M-C, Andrea R-N, Laura, Moreno-Galarraga and IZ.



- Association between parental attitudes towards their offspring's diet and children's actual dietary habits. *Nutr Hosp* [Internet]. 2021;5(0212):961–70. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34304576/>
27. Alexandra HH. Conocimientos y actitudes relacionadas con la calidad global de la alimentación de los estudiantes de pregrado de una universidad pública, Lima 2021 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18269/Huaraca_ha.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Jorge B, Cristina L, Jorge Q. Guía alimentaria para la población Uruguaya [Internet]. Miniisteri. Nutrición Á programática, editor. Dirección general de la salud, área programática en Nutrición. Uruguay: unicef; 2016. 100 p. Disponible en: nutricion@msp.gub.uy
29. Gómez Candela C, Barragán García B, Díaz Gómez J, Rodríguez Durán D, Sanz, Villarino M, Palma Milla S, et al. Recomendaciones en alimentación y nutrición para pacientes oncohematológicos [Internet]. AEAL. AEAL Explica. 2011. 100 p. Disponible en: http://www.aeal.es/nueva_web/wp-content/uploads/2015/07/aeal_explica_alimentacion_nutricion.pdf
30. Martínez A, Pedrón C. Conceptos básicos de la alimentación [Internet]. Asociación. Martínez A, Pedrón C, editores. Madrid-España: Nutricia advanced medical nutrition; 2016. 42 p. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
31. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp* [Internet]. 2013;28(2):438–46. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-



16112013000200023

32. Dirección General de Promoción de la Salud del MINSA. Documento técnico modelo de abordaje de promoción de la salud acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable [Internet]. Ministerio. Ministerio de Salud, editor. Ministerio de Salud. Lima-Perú: Ministerio de Salud; 2006. 37 p. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/389472/modelo-de-abordaje-de-promocion-de-la-salud-en-el-peru-acciones-a-desarrollar-en-el-eje-tematico-de-alimentacion-y-nutricion-saludable-documento-tecnico.pdf?v=1571187208>
33. Vanessa Corazon VA. Habitos Alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud condorillo alto, chincha 2020 [Internet]. Universidad Autónoma de Ica. Universidad Autonoma de Ica; 2020. Disponible en: [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1071/1/VANESA CORAZON VILLA ANAMPA %28TESIS%29.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20TESIS.pdf)
34. Francisco ME. Guia de Hidratacion [Internet]. Instituto. Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS), editor. Instituto de Investigación Agua y Salud; 2018. 178 p. Disponible en: www.institutoaguaysalud.es
35. Instituto Nacional de Salud. Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día trae diversos beneficios al organismo [Internet]. Instituto Nacional de Salud. 2018. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/tomar-de-6-8-vasos-de-agua-al-dia-trae-diversos-beneficios-al-organismo>
36. OMS. Alimentacion sana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
37. Rodríguez Losa da N. Clasificación de los alimentos-aporte energético. En: Dra. Noela Rodríguez Losada, editor. Universidad De Málaga [Internet]. Dra. Noela. Malaga: Universida de Malaga; 2020. p. 22. Disponible en: noela@uma.es



38. Francisco Alonzo AM, Elmer Marcelo NV, Victor Manuel MO, Alfonso PB, Salomon LP. Guías alimentarias para guatemala [Internet]. Ministerio. Organización Panamericana de la Salud, editor. Vol. 1, Gobierno de Guatemala Organización Panamericana de la Salud. Guatemala: Instituto de nutrición de centro américa y panamá; 2015. 55 p. Disponible en: <https://portal.siinsan.gob.gt/documentos/guias-alimentarias-para-guateamala/>
39. Lázaro Serrano ML, Curi Domínguez CH. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Instituto. Ministerio de salud P, editor. Lima: Ministerio de Salud; 2019. 54 p. Disponible en: www.ins.gob.pe
40. Ropero Lara AB. Pirámide de la alimentación saludable [Internet]. Universidad Miguel Hernández de Elche. España; 2016. Disponible en: <http://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/piramide.pdf>
41. Aranceta Bartrina J, Arija Val V, Maíz Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, Pérez-Rodrigo C, et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016;33(8):1–48. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249944001>
42. Ministerio de Educación. Lonchera y menú diario de escolares deben contener alimentos constructores, energéticos y protectores [Internet]. Minedu. 2017. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=43483>
43. Ministerio de Educación. Lonchera y menú diario de escolares deben contener alimentos constructores, energéticos y protectores. Ministerio de Educación del Perú. 2017.
44. FAO. Los hábitos alimentarios y sus orígenes [Internet]. FAO. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>



45. Tania S. Como formar hábitos imborrables [Internet]. Sanz, Tani. Sanz T, editor. Habitualmente.com; 11 p. Disponible en: <https://habitualmente.com/Habitualmente-ebook.pdf>
46. Levit N. Preferencias y conductas alimentarias en los adolescentes [Internet]. Universidad Abierta Interamericana; 2011. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111515.pdf>
47. Catacora Phatti YE, Quispe Maque BE. Hábitos alimentarios y su relacion con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes las carreras de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de San Martín 2017 [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4783/NUcaphye.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Lam Cabanillas ER, Hilario Vásquez KJ, Huamán Salirrosas LM, Ipanaqué Sánchez JC, Jiménez Rosales YF, Huamán Saavedra JJ. Relación entre la frecuencia y horario de alimentación con el sobrepeso y obesidad en adultos trujillanos. Rev la Fac Med Humana [Internet]. 2022;22(3):471–7. Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>
49. Gugler TA, Volino C, Dominguez E. Guia de tecnicas culinarias [Internet]. World Asso. Fritz EMN-211 y S, editor. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. Quito: World Association Of Chefs Societies; 2018. 139 p. Disponible en: <https://chefs.ec/wp-content/uploads/2018/04/GUIA-DE-TECNICAS-CULINARIAS-digital.pdf>
50. Thompson JL, Manore MM, Linda A. Vaughan. Nutricion [Internet]. Pearson. Miguel MR, editor. Pearson Educación, S. A. Pearson Educación, S. A.; 2008. Disponible en:



- <https://drive.google.com/file/d/1st1PYdR8ztVDfIQfMH2bxndSSrhmkoIG/view?usp=sharing>
51. Lazaro Serrano ML, Dominguez Curi CH. Guia de intercambio de alimentos [Internet]. Instituto. Centro Nacional de Alimentacion y Nutricion, editor. Ministerio de salud del Perú. Lima-Perú: Ministerio de Salud; 2014. 31 p. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/tablasAuxiliares/2014/1_Guia de Intercambio de Alimentos v 2014.pdf
 52. Real Academia Española. Dieta [Internet]. Disponible en: <https://dle.rae.es/dieta>
 53. Sandoval Cervantes L, Salvatierra Ruiz R, Caballero Zavala E. Modulo para la Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable [Internet]. Dirección. Sandoval Cervantes L, Salvatierra Ruiz R, Caballero Zavala E, editores. Ministerio de Salud. Lima-Perú: Ministerio de Salud; 2014. 1–82 p. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/bvsminsa.asp>
 54. OMS. Salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=¿Cómo define la OMS la,ausencia de afecciones o enfermedades»>.
 55. Yolany Batres E. Guia de alimentación para facilitadores de salud [Internet]. Secretaria. Rolando González B, editor. Secretaría de Salud - Honduras. Honduras: Organizacion Mundial de la salud; 2015. 57 p. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/introduccion-a-la-enfermeria/guia-de-alimentacion-muestra-08-02-16-ii/38008836>
 56. MINSA. Salud Mental [Internet]. Ministerio de Salud. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/vigilancia-epidemiologica/salud-mental/#:~:text=Según la Organización Mundial de,una contribución a su comunidad>.



57. PSICA. «¿Equilibrio emocional? Existen tantos equilibrios emocionales como personas en el mundo (Paz, Ana).» [Internet]. Gabinete de Psicología. Disponible en: <https://psica.net/2019/02/27/equilibrio-emocional-encuentra-tuyo/>
58. Real Academia Española. Definición de Dimensiones [Internet]. Asosacion de Academias de la Lengua Española. 2022. Disponible en: <https://dle.rae.es/dimensión>
59. Real Academia Española. Definicion de Habitots [Internet]. Asosacion de Academias de la Lengua Española. Disponible en: <https://dle.rae.es/hábito>
60. Veiga de Cabo J, Fuente Díez E de la, Zimmermann Verdejo M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med Segur Trab (Madr) [Internet]. 2008;54(210):81–8. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011
61. Álvarez Hernández G, Delgado De La Mora J. Diseño de Estudios Epidemiológicos. I. El Estudio Transversal: Tomando una Fotografía de la Salud y la Enfermedad. Bol Clin Hosp Infant Edo Son [Internet]. 2015;32(1):26–34. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis151f.pdf>
62. Peruano P digital única del E. Universidad Nacional del Altiplano [Internet]. gob.pe. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/unap/sedes>
63. Municipalidad del Departamento de Puno. Información referencial de la región Puno [Internet]. Municipalidad del Departamento de Puno. Puno; 2010. Disponible en: [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con3_uibd.nsf/BDD49C408D486B1A052579650053184F/\\$FILE/PUNO_División_Política.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con3_uibd.nsf/BDD49C408D486B1A052579650053184F/$FILE/PUNO_División_Política.pdf)
64. Pedrosa I, Suárez-Álvarez J, García-Cueto E. Evidencias sobre la Validez de Contenido: Avances Teóricos y Métodos para su Estimación. Acción Psicológica [Internet]. el 6 de junio de 2014;10(2):3. Disponible en:



- <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/11820>
65. Sánchez Sánchez R. El tema de validez de contenido en la educación y la propuesta de Hernández-Nieto. *Am J Phys Educ* [Internet]. 2021;15(3):33091–5. Disponible en: <http://www.lajpe.org>
66. Merino Soto C, Charter R. Modificación Hort al coeficiente KR-20 por dispersión de la dificultad de los ítems. *Rev Interamericaca Psicol.* 2010;44:6.
67. Campo Arias A, Oviedo C H. Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Rev salud pública* [Internet]. 2008;10:831–9. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42210515>
68. Galindo Domínguez H. Estadística para no estadísticos [Internet]. Editorial. Galindo-Domínguez H, editor. Editorial Área de Inovacion y Desarrollo,S.L.; 2020. 143 p. Disponible en: <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2020/03/Estadística-para-no-estadísticos-Una-guía-básica-sobre-la-metodología-cuantitativa-de-trabajos-académicos-2.pdf>
69. Ascencio Chuquicallata M. Relación de hábitos de consumo de frutas y verduras frente al estado nutricional de los estudiantes con beca por alimentos de la universidad nacional de juliaca. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. Universidad Nacional del Altiplano; 2020. Disponible en: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14181/Ascencio_Chuquicallata_Monica.pdf?sequence=1&isAllowed=y



ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr./Srt., de años de edad y con
DNI n°

Manifiesto que he sido informado e invitado a participar, que he hecho las preguntas referentes al proyecto de investigación y que he recibido información sobre la importancia en determinar la relación de los conocimientos en alimentación saludable y sus hábitos alimentarios el estudio es descriptivo por medio de encuestas.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en la Investigación titulado “Conocimiento sobre alimentación saludable en relación a hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023”.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos con absoluta discreción y se utilizará la información con fines de investigación mi privacidad se mantendrá en el anonimato.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Firma de participante



ANEXO 2. Encuesta de conocimiento sobre alimentación saludable

ENCUESTA DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE

1. ¿Qué función cumple el grupo de cereales (pan, fideo, avena)?
 - a) Aporte de proteínas de alto valor biológico.
 - b) Fuente de energía.
 - c) No conozco.
2. ¿Qué función cumple el grupo de las carnes (pollo, pavo, cordero)?
 - a) Fuentes de proteínas.
 - b) Fuente de hierro y fibra soluble.
 - c) No conozco.
3. ¿Qué función cumple el grupo de las frutas (uva, pera, manzana)?
 - a) Fuente de agua y proteínas.
 - b) Fuentes de vitaminas y minerales.
 - c) No conozco.
4. ¿Qué función cumple el grupo de lácteos (leche, queso, yogurt)?
 - a) Fuente de proteínas y calcio.
 - b) Fuente de fibra y grasas.
 - c) No conozco.
5. ¿Qué función cumple el grupo de verduras (zanahoria, cebolla, apio)?
 - a) Fuente de vitaminas y minerales.
 - b) Fuente de aminoácidos y grasas.
 - c) No conozco.
6. ¿Qué función cumple el grupo de azúcares (miel, chancaca, mermelada)?
 - a) Fuente de energía.
 - b) Fuente de vitaminas.
 - c) No conozco.
7. ¿Cuántas veces se debería comer al día?
 - a) Tres.
 - b) Cuatro a Cinco.
 - c) Cuando tenga hambre.
8. ¿Qué comida consideras la más importante dentro de la alimentación?
 - a) Desayuno.



- b) Almuerzo.
 - c) Cena.
9. ¿Cuál es la cantidad de agua que debe tomar una persona al día?
- a) 3 vasos -750 ml.
 - b) 6 vasos -1500 ml.
 - c) 8 vasos -2000 ml.
10. ¿Una alimentación saludable debe ser:
- a) Alimentación equilibrada, variada, inocua y suficiente.
 - b) Alimentación y Actividad física.
 - c) Alimentación equilibrada, variada, y actividad física.
11. ¿Los nutrientes se dividen en?
- a) Constructores, reguladores y protectores.
 - b) Macro y micro nutrientes.
 - c) Todas las anteriores.
12. ¿Los macronutrientes que contienen?
- a) Hidratos de carbono, lípidos, proteínas.
 - b) Vitaminas, minerales.
 - c) Todas las anteriores.
13. ¿Las vitaminas son?
- a) Macronutrientes.
 - b) Micronutrientes.
 - c) Todas las anteriores.
14. ¿Cuántos mensajes tiene la Guía alimentaria peruana?
- a) Tres mensajes.
 - b) Doce mensajes.
 - c) Quince mensajes.
15. ¿La pirámide nutricional que contiene?
- a) Estilos de vida saludable, equilibrio emocional y técnicas culinarias saludables.
 - b) Grupos alimentarios.
 - c) Todas las anteriores.
16. ¿En el plato saludable que contiene?
- a) Carne, arroz, papa y verduras del 20% al 40%.
 - b) El 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos.
 - c) Agua, verduras 25 % y fruta 35 %.



ANEXO 3. Encuesta de hábitos alimentarios

ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?
 - a) Nunca
 - b) Algunas veces a la semana
 - c) Diario
2. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?
 - a) Nunca
 - b) Algunas veces a la semana
 - c) Diario
3. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?
 - a) Nunca
 - b) Algunas veces a la semana
 - c) Diario
4. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?
 - a) Antes de 6:00 am
 - b) 6:00 am – 9:00 am
 - c) Después de 9:00 am
5. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?
 - a) Antes de 12:00 m
 - b) 12:00 m – 2:00 pm
 - c) Después de 2:00 pm
6. ¿Durante que horario consume mayormente su cena?
 - a) Antes de 7:00 pm
 - b) 7:00 pm – 9:00 pm
 - c) Después de 9:00 pm
7. ¿Dónde consume su desayuno?
 - a) En la casa
 - b) En los quioscos
 - c) En los puestos ambulantes
8. ¿Dónde consume su almuerzo?
 - a) En la casa



- b) En los quioscos
 - c) En los puestos ambulantes
9. ¿Dónde consume su cena?
- a) En la casa
 - b) En los quioscos
 - c) En los puestos ambulantes
10. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales consume más durante la semana?
- a) Guisado
 - b) Sancochado
 - c) Frituras
11. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?
- a) Ninguna
 - b) 1 a 2 cucharaditas
 - c) Más de 3 cucharaditas
12. ¿Qué bebidas suele consumir en el transcurso del día?
- a) Agua Natural
 - b) Jugos Industrializados
 - c) Gaseosas, otros.....
13. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?
- a) Si
 - b) No
14. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?
- a) Nunca
 - b) Algunas veces
 - c) Siempre
15. ¿Cuántas porciones consume de cereales, tubérculos y menestras?
- a) Menos de 6
 - b) De 6- 7 porciones
 - c) Mas de 7 porciones
16. ¿Cuántas porciones consume de verduras?
- a) Menos de 3
 - b) De 3-4 porciones
 - c) Mas de 4 porciones
17. ¿Cuántas porciones consume de frutas?



- a) Menos de 4
 - b) De 4-5 porciones
 - c) Mas de 5 porciones
18. ¿Cuántas porciones consume de lácteos y derivados?
- a) Menos de 2
 - b) De 2-3 porciones
 - c) Mas de 3 porciones
19. ¿Cuántas porciones consume de carnes, pescados y huevo?
- a) Menos de 3
 - b) De 3-4 porciones
 - c) Mas de 4 porciones
20. ¿Cuántas porciones consume de azucares y derivados?
- a) Menos de 5
 - b) De 5-6 porciones
 - c) Mas de 6 porciones
21. ¿Cuántas porciones consume de grasas?
- a) Menos de 4
 - b) De 4-5 porciones
 - c) Mas de 5 porciones



ANEXO 5. Fichas de validación de los instrumentos

FICHA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del experto: Barra Quispe, Tania Laura.....
 Institución donde labora: Universidad Nacional del Altiplano-Puno.....
 Instrumento motivo de evaluación: Encuesta de conocimiento sobre alimentación saludable
 Autora del instrumento: Yieraldine, Dayhana, Briyidy, Vianny, Linn MAMANI ALANIA
 TESIS: CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON RELACIÓN A HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA DEL 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Marque con una X según considere el cuestionario cumple con las siguientes características).

| N° | Indicador | Descripción | Deficiente 1 | Bajo 2 | Regular 3 | Buena 4 | Muy buena 5 |
|-------|-----------------|---|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | | | | X | |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | | | X | | |
| 3 | Actualización | Esta adecuado al avance de la ciencia y la tecnología | | | X | | |
| 4 | Organización | Esta organizada en forma lógica | | | | X | |
| 5 | Suficiente | Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos | | | | X | |
| 6 | Intencionalidad | Es adecuado para valorar las variables | | | | X | |
| 7 | Consistencia | Está basado en aspectos teórico científicos | | | | X | |
| 8 | Coherencia | Entre las variables, sub variables, indicadores y medidores | | | | X | |
| 9 | Metodología | La estrategia responde al propósito de la investigación | | | | X | |
| 10 | Pertinencia | El cuestionario es aplicable | | | | X | |
| TOTAL | | | 0 | 0 | 6 | 32 | 0 |

OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

.....

Tesista

Firma Del Experto

.....
 DNI: 74728046
 Fecha: 11/05/2025
 Teléfono: 921920703

.....
 DNI: 72381062
 Fecha: 31/05/2023
 Teléfono: 969705201



FICHA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del experto: Zea Jara Liliana Natalia
 Institución donde labora: Consultorio particular.....
 Instrumento motivo de evaluación: Encuesta de conocimiento sobre alimentación saludable
 Autora del instrumento: Yieraldine, Dayhana, Briyidy, Vianny, Linn MAMANI ALANIA
 TESIS: CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE CON RELACION A HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA DEL 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Marque con una X según considere el cuestionario cumple con las siguientes características).

| Nº | Indicador | Descripción | Deficiente 1 | Bajo 2 | Regular 3 | Buena 4 | Muy buena 5 |
|--------------|-----------------|---|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | | | | X | |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | | | | | X |
| 3 | Actualización | Esta adecuado al avance de la ciencia y la tecnología | | | | | X |
| 4 | Organización | Esta organizada en forma logica | | | | X | |
| 5 | Suficiente | Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos | | | | X | |
| 6 | Intencionalidad | Es adecuado para valorar las variables | | | | | X |
| 7 | Consistencia | Está basado en aspectos teórico científicos | | | | X | |
| 8 | Coherencia | Entre las variables, sub variables, indicadores y medidores | | | | | X |
| 9 | Metodología | La estrategia responde al propósito de la investigación | | | | | X |
| 10 | Pertinencia | El cuestionario es aplicable | | | | | X |
| TOTAL | | | 0 | 0 | 0 | 16 | 30 |

OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

Buena formulación, lista para ser aplicada

.....

Tesista

Firma Del Experto

.....
 DNI: 74728046
 Fecha: 11/05/2025
 Teléfono: 921920703

.....
 DNI: 40603210
 Fecha: 02./06/2023
 Teléfono: 951907670



FICHA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres del experto: Castillo Mamani, Cesar.....
 Institución donde labora: MINSA "Hospital de Sicuani".....
 Instrumento motivo de evaluación: Encuesta de conocimiento sobre alimentación saludable
 Autora del instrumento: Yieraldine, Dayhana, Briyidy, Vianny, Linn MAMANI ALANIA
 TESIS: CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE CON RELACION A HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ALUMNOS DEL PRIMER Y OCTAVO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION HUMANA DEL 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN (Marque con una X según considere el cuestionario cumpla con las siguientes características).

| N° | Indicador | Descripción | Deficiente 1 | Bajo 2 | Regular 3 | Bueno 4 | Muy bueno 5 |
|-------|-----------------|---|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | | | | X | |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | | | | X | |
| 3 | Actualización | Esta adecuado al avance de la ciencia y la tecnología | | | | X | |
| 4 | Organización | Esta organizada en forma lógica | | | | X | |
| 5 | Suficiente | Comprende aspectos cuantitativos y cualitativos | | | | X | |
| 6 | Intencionalidad | Es adecuado para valorar las variables | | | | X | |
| 7 | Consistencia | Está basado en aspectos teórico científicos | | | | X | |
| 8 | Coherencia | Entre las variables, sub variables, indicadores y medidores | | | | X | |
| 9 | Metodología | La estrategia responde al propósito de la investigación | | | | X | |
| 10 | Pertinencia | El cuestionario es aplicable | | | | X | |
| TOTAL | | | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 |

OPINIÓN SOBRE APLICABILIDAD:

.....

Tesista

Firma Del Experto

.....
 DNI: 74728046
 Fecha: 11/05/2025
 Teléfono: 921920703

.....
 DNI: 01288523
 Fecha: 04./06./2023
 Teléfono:984554597

ANEXO 6. Evidencia fotográfica



Presentación en los grupos A y B del estudio del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana



La entrega de las encuestas en los grupos A y B del estudio del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana



Aclaración de dudas en las encuestas de los grupos A y B del estudio del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana



La recolección de las encuestas en los grupos A y B del estudio del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Yeraldine Dayhana Brizidy Vianny Linn Mamani Alanía
identificado con DNI 74728046 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Nutrición Humana

, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado

Título Profesional denominado:

“Conocimiento sobre alimentación saludable con relación a hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023”

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 01 de diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Yeraldine Dayhana Briyidy Vinny Linn Mamani Alanía
, identificado con DNI 74728046 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Nutrición Humana
, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado
 Título Profesional denominado:

“Conocimiento sobre alimentación saludable con relación a hábitos alimentarios en alumnos del primer y octavo semestre de la Escuela Profesional de Nutrición Humana del 2023”
Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 01 de diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella