



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, POSPANDEMIA, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, PUNO - 2023

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. NARDY LUPACA MACHACA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

HABITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE.pdf

AUTOR

Nardy Lupaca Machaca

RECUESTO DE PALABRAS

27695 Words

RECUESTO DE CARACTERES

152113 Characters

RECUESTO DE PÁGINAS

146 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

14.9MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 24, 2024 5:20 PM CST

FECHA DEL INFORME

Jan 24, 2024 5:26 PM CST

● **13% de similitud general**

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

- 12% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossr
- 4% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente



M.Sc. Elsa Gabriela Mequera Bernedo
CEP. 30001

Resumen



DEDICATORIA

Con muchísimo cariño a Dios por brindarme la dicha de la vida, por protegerme, guiar mi camino y darme la fortaleza necesaria para superar las adversidades y dificultades de la vida.

Con mucho amor y gratitud a mis queridos padres Elena Machaca y Jaime Lupaca por su inmenso sacrificio día a día, apoyo constante y comprensión, por ser mi principal fuente de motivación para superar todas las adversidades de la vida, por inculcarme perseverancia, principios y valores que me impulsan a ser una excelente profesional y ser una persona con calidez humana.

Con muchos entusiasmos a mis hermanas Yubitza y Diana porque me inspiran a ser mejor, a ser un ejemplo, por su tierna compañía, confianza que depositaron en mí, motivándome y fortaleciéndome para continuar a pesar de las adversidades.

Nardy Lupaca Machaca



AGRADECIMIENTO

A Dios quien supo guiar mi camino y darme la oportunidad y la dicha de la vida, por haberme permitido conseguir este logro.

A mis padres por su apoyo incondicional durante todo este arduo proceso, por enseñarme a ser perseverante y luchar por mis sueños.

A todos los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional el Altiplano, que de manera muy cordial aceptaron colaborar y aceptar formar parte del presente estudio.

Con profundo cariño, admiración y respeto a mi estimada y apreciada asesora la M. Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo, por su paciencia, siempre estar dispuesta a resolver mis dudas, orientarme en todas las etapas de la presente investigación.

A los respetados miembros del jurado calificador Dr.Sc. Nelly Martha Rocha Zapana, D.Sc. Luz Marina Caballero Apaza y Dra. Zoraida Nicolasa Ramos Pineda, por las observaciones, sugerencias y contribuciones que favorecieron y permitieron desarrollar satisfactoriamente la presente investigación.

A mi respetable alma mater, la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por haberme brindado la oportunidad de formarme apropiadamente como profesional de salud y la posibilidad de lograr este anhelado sueño.

Finalmente, a la Facultad de Enfermería y a toda su plana de docente, por la excepcional formación académica que me brindaron y haber accedido a la petición para el desarrollo de la presente investigación.

Nardy Lupaca Machaca



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

INDICE DE FIGURAS

ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... 12

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 17

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN..... 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO..... 18

2.1.1. Pandemia..... 18

2.1.2. Pospandemia 18

2.1.3. Conocimientos sobre alimentación saludable 19

2.2. MARCO CONCEPTUAL..... 40

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN..... 41

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN..... 54



3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.	55
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.	55
3.5. TÉCNICA(S) E INSTRUMENTO(S) DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	60
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	66
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.	68

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	70
4.2. DISCUSIÓN	72
V. CONCLUSIONES	81
VI. RECOMENDACIONES	83
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84
ANEXOS	99

Área: Salud del adulto

Tema: Hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 29 de enero de 2024



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Hábitos alimentarios y nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.....	70
Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno- 2023.	71
Tabla 3. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.....	71
Tabla 4. Hábitos alimentarios según dimensiones, en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.....	72



INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en Estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.	140
Figura 2. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno- 2023.	140
Figura 3. Hábitos alimentarios en la dimensión calidad de los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.	141
Figura 4. Hábitos alimentarios en la dimensión cantidad /frecuencia en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.	142
Figura 5. Hábitos alimentarios en la dimensión tiempo de consumo estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023	143
Figura 6. Hábitos alimentarios en la dimensión lugar de consumo en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.	143
Figura 7. Hábitos alimentarios en la dimensión horarios de consumo en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.	144



ACRÓNIMOS

OMS:	Organización Mundial de la Salud.
OPS:	Organización Panamericana de la Salud.
UNA:	Universidad Nacional del Altiplano.
COVID-19:	Enfermedad por coronavirus de 2019.
SPSS:	Statistical Package for Social Sciencies.
CVC:	Coeficiente de Validez de Contenido.
IMC:	Índice de Masa Corporal
IAS:	Índice de Alimentación Saludable.
DM:	Dieta Mediterránea
EHAU:	Evaluación de Hábitos Alimentarios en Universitarios.
ENT:	Enfermedades no transmisibles
ESPII:	Evento de Salud Pública de Importancia Internacional
ENDES:	Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.



RESUMEN

Los estudiantes universitarios suelen presentar modificaciones en los hábitos alimentarios, ya que comienzan a responsabilizarse de su alimentación; a esta edad se pone en evidencia el alejamiento de patrones alimentarios saludables y la importancia del conocimiento sobre alimentación saludable, la cual puede repercutir en su salud. La investigación se realizó con el objetivo de determinar la asociación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, 2023. El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional con un diseño no experimental de corte transversal; la población y muestra estuvo constituida por 359 estudiantes del segundo al octavo ciclo; la técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos empleados fueron los cuestionarios: “conociendo tus hábitos alimentarios” y “test de conocimiento sobre alimentación saludable” ambos con validez y confiabilidad. El análisis de datos se realizó a través del software estadístico SPSS versión 26; la hipótesis se comprobó mediante la prueba estadística Chi-cuadrada. Los resultados fueron que, el 88,6% de los estudiantes de la Facultad de Enfermería presentaron inadecuados hábitos alimentarios, mientras que el 11,4% adecuados; el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable es medio en 59,9%, seguido de alto en el 34,0%, mientras que el restante 6,1% presentó nivel bajo. Se concluye que, existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el nivel conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, con un valor p de 0,003 o inferior a 0,05 en contexto de pospandemia.

Palabras clave: Alimentación saludable, conocimiento sobre alimentación, estudiantes universitarios, hábitos alimentarios.



ABSTRACT

University students usually present changes in their eating habits, as they begin to take responsibility for their diet; At this age, the shift away from healthy eating patterns and the importance of knowledge about healthy eating becomes evident, which can have an impact on their health. The research was carried out with the objective of determining the association between eating habits and the level of knowledge about healthy eating, in Nursing students of the National University of the Altiplano, 2023. The study was descriptive, correlational with a non-experimental design. cross-section; The population and sample consisted of 359 students from the second to eighth cycle; The technique used was the survey and the instruments used were the questionnaires: “knowing your eating habits” and “healthy eating knowledge test” both with validity and reliability. Data analysis was performed using SPSS statistical software version 26; The hypothesis was tested using the Chi-square statistical test. The results were that 88.6% of the students of the Faculty of Nursing presented inadequate eating habits, while 11.4% had adequate eating habits; The level of knowledge about healthy eating is medium in 59.9%, followed by high in 34.0%, while the remaining 6.1% presented a low level. It is concluded that there is a significant association between eating habits and the level of knowledge about healthy eating in Nursing students at the National University of the Altiplano, with a p value of 0.003 or less than 0.05 in the post-pandemic context.

Keywords: Healthy eating, knowledge about food, university students, eating habits.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

El mundo actualmente enfrenta un gran problema de mala nutrición, las tasas de sobrepeso y obesidad han tenido un comportamiento ascendente, en el año 2015 la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) reportó que el 35,5% de personas de 15 a más años de edad presentaron sobrepeso y el 17,8% obesidad (1), para el año 2021 el 62.7% de personas mayores de 15 años tuvieron sobrepeso, el mismo que se asocia a enfermedades crónicas como la diabetes, cáncer y padecimientos cardiovasculares (2). Así también la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 70% de la mortalidad en el adulto se debe a conductas alimentarias inadecuadas en la niñez. En América Latina y el Caribe, la obesidad y desnutrición originadas por factores alimentarios alcanzan el 16% (3); siendo los principales factores de riesgo de la mortalidad prematura, la ingesta escasa de micronutrientes y macronutrientes, el abuso de alcohol y un alto Índice de Masa Corporal.

Los hábitos alimentarios se establecen en la adolescencia y juventud; en el Perú, la población de estudiantes universitarios es de 21,5% (12); quienes se perciben como invulnerables desarrollando en su mayoría hábitos de riesgo como: dieta inadecuada, inactividad física, consumo de alcohol y tabaco, entre otros; debido a esta situación el Ministerio de Salud ha propuesto la implementación del programa de Universidades Saludables, con el objetivo de desarrollar el autocuidado y el fortalecimiento de iniciativas que promuevan una cultura de salud y el mejoramiento de la calidad de vida de los universitarios y a través de ellos, de la sociedad (4), (5).



El ingreso a la universidad suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación y su estilo de vida, adquiriendo una mayor independencia, al separarse de sus familiares, algunos se quedan solos en una habitación alquilada y modifican su círculo social, pudiendo todo ello influir en sus hábitos de alimentación ya establecidos y en la adopción de un nuevo estilo de vida (6).

Los hábitos alimentarios son esenciales para toda persona, pero no se nace con ellos, se forman a partir de las experiencias de aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida. La infancia es una etapa importante en la adquisición y desarrollo de hábitos y patrones alimentarios que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores. Si estos hábitos son adecuados, ayudarán a garantizar la salud en la edad adulta (7). En la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del adolescente (8); por lo tanto, esta etapa es especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia la aparición de deficiencias nutricionales; también suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria (9).

Por otro lado, se conoce que la adquisición de los conocimientos se considera positiva en la medida que influye y refuerza los hábitos alimentarios adecuados; sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta; es necesario también que, se produzca la modificación de hábitos alimentarios insanos y erróneos, para poder conseguir una dieta sana y equilibrada (10). Aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una alimentación saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una



dieta equilibrada considerando que muchas veces no se ponen en la práctica los conceptos aprendidos (11).

Se identificó que, antes de la pandemia los hábitos alimentarios eran inadecuados a pesar de que los conocimientos eran buenos, por ejemplo en España, los universitarios con alto nivel de conocimientos sobre estilos de vida saludables no ponían en práctica lo aprendido (4); los alumnos de la Diplomatura en Nutrición Humana poseían conocimientos en nutrición medios-altos, por encima de otras 3 diplomaturas, pero no se observaron diferencias significativas con relación a sus hábitos alimentarios (10). Así también, en México los universitarios del área de la salud a pesar de que recibían educación en nutrición e identificaban las características de una alimentación saludable, no lo llevaban a la práctica (12); en Ecuador la permanencia de los estudiantes en la universidad generó grandes cambios a nivel alimentario(13); en Guayaquil se encontró que el 37% de estudiantes de enfermería, no desayuna de forma frecuente antes de irse a la universidad, siendo sus hábitos alimenticios inadecuados (14) y en Argentina el 86% de universitarios tuvieron un nivel de conocimiento alto en nutrición, a pesar de ello, poseen hábitos alimentarios no saludables (15).

Durante los años 2020 y 2021 el mundo vivió la pandemia de Covid – 19, la misma que entre sus medidas de control incorporó el confinamiento en casa, los sistemas educativos implementaron la educación virtual y los universitarios se veían obligados a consumir los alimentos en casa, siendo las mamás, las encargadas de la preparación dietas saludables; estas medidas se fueron flexibilizando en el año 2022 y se fue retornando a las aulas universitarias en forma progresiva; durante la pandemia se difundió la importancia de la alimentación para el fortalecimiento del sistema inmunológico, hecho que probablemente fortaleció el consumo de dietas saludables. En el año 2023, la OMS declaró oficialmente el término de la pandemia Covid-19, durante dos años la mayoría de



personas consumieron una alimentación sana(16), siendo posible que los hábitos alimentarios se hayan modificado a más saludables.

Se tienen resultados de investigación, después de haber culminado el confinamiento, en Chile se encontró que la principal diferencia auto reportada por parte de los estudiantes universitarios está relacionada con un mayor consumo de comidas industrializadas (17), también se demostró que, el patrón alimentario de los estudiantes es de riesgo, pues a la hora de decidir el consumo de alimentos la moda y presión juegan un papel importante (7). De similar forma, en Lima en una universidad pública el 41,2% de estudiantes tiene nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable y el 38.2% nivel bajo; los estudiantes del área de salud tienen mayores conocimientos sobre alimentación saludable (7) y en una universidad privada se encontró que el 47% de estudiantes de Ciencias de la Salud tienen un nivel moderado de educación nutricional, 35% nivel bajo y 18% nivel alto; sobre los hábitos alimentarios el 39% de estudiantes posee un nivel moderado, 32% nivel bajo y 29% nivel alto (18). Otra investigación determinó que existe relación significativa entre el nivel de conocimiento y la alimentación saludable, conforme el nivel del conocimiento aumenta, la calidad de la dieta aumenta (19).

En la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, los estudiantes de ciencias de la salud entre ellos enfermería, retornaron al desarrollo de clases presenciales desde el mes de abril del 2022; por los cursos que desarrollan se presume que deberían tener mejor conocimiento sobre alimentación saludable; sin embargo, aún se aprecia que en ocasiones asisten sin desayunar tanto a las prácticas como a su centro de estudios, esto evidenciado por manifestaciones como: “tengo hambre no desayuné”, “siento que no tengo energía”, “necesito comer algo necesito glucosa” etc., también se pudo evidenciar que al salir de clases los estudiantes se acercan a los quioscos para comprar productos como galletas,



gaseosas, empanadas, etc., los cuales no contienen la cantidad de nutrientes adecuados a sus necesidades esto influenciado por varios factores circunstanciales como la falta de tiempo para comer, ofertas de comidas en las instalaciones de la universidad, disponibilidad de recursos económicos y al conocimiento del estudiante sobre las características de una alimentación y nutrición balanceada. La mayoría de estudiantes viven solos y tienen la necesidad de cocinar para alimentarse cuando hay disponibilidad de tiempo, a veces se quedan sin desayunar, almorzar o cenar; en un salón se preguntó ¿Cuántos estudiantes en esta semana no desayunaron algún día? el 95% afirmaron que uno o más días de la semana no desayunaron.

A consecuencia de los malos hábitos de alimentación, tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas (3).

La presente investigación proporciona información sobre la asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en la pos pandemia, por lo cual, nace la idea de realizar esta investigación porque la problemática afecta a los estudiantes de la Facultad de Enfermería, además que algunos estudios encontraron asociación entre estas variables y otros no, es posible que la pandemia haya cambiado los hábitos tras dos años de confinamiento a causa del COVID-19. Por tal motivo, surge la necesidad de contribuir con información que permita dar un panorama de la situación actual. Reconociendo que como futuros profesionales de la salud cumplen una tarea fundamental, de promocionar la salud, principalmente sobre los estilos de vida entre ellos los adecuados hábitos alimentarios. Esta fundamental tarea solo será posible si cada profesional de enfermería comienza a velar por su propia salud, constituyéndose en ejemplos.

Por todas estas consideraciones se planteó las siguientes interrogantes ¿Cómo es la asociación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos sobre alimentación



saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno, 2023?, ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023? y ¿Cómo son los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023 en las siguientes dimensiones, calidad de hábitos alimentarios, cantidad/frecuencia, tiempo de consumo, lugar de consumo y hora de consumo?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1. Objetivo general

- Determinar la asociación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.

2.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023.
- Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023, en las siguientes dimensiones: calidad de los hábitos alimentarios, cantidad/frecuencia, tiempo de consumo, lugar de consumo y hora de consumo.

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el nivel conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno- 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO.

2.1.1. Pandemia

En Ginebra el 11 de marzo del 2020, la OMS declaró que la enfermedad debida al nuevo COVID-19 tiene características de pandemia y remarcó que es la primera pandemia causada por un Coronavirus. Al inicio de la pandemia no había datos suficientes ni estudios epidemiológicos con distribución aleatoria, mortalidad atribuible, factores de riesgo y factores pronósticos. La letalidad se refería a muertos en los que el hisopado había sido positivo para COVID-19. Una característica del virus fue su velocidad de propagación; muy poco tiempo transcurrió desde su aparición en Wuhan (China) hasta la afectación de las pequeñas comunidades indígenas de la selva amazónica en Brasil (20).

Para evitar los contagios y muertes, se establecieron en todos los países medidas de control, entre ellas el lavado de manos, el uso de mascarilla, el distanciamiento social y el confinamiento en sus domicilios, desde donde se instauró el trabajo remoto y estudios virtuales, medidas que se extendieron hasta el año 2021 e inclusive en algunos lugares a inicios del 2022.

2.1.2. Pospandemia

La Organización Mundial de la Salud acogió la recomendación del Comité de Emergencia de declarar el fin de la emergencia de salud pública por la COVID-19 desde el 5 de mayo de 2023.(21). La declaración de que la COVID-19 ya no constituye una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) implica que es el momento que los países pasen del modo de emergencia al manejo y control de la COVID-19 con otras enfermedades infecciosas.



La COVID-19 no ha terminado; seguirá siendo una amenaza para la salud mundial, por tanto, una prioridad de salud pública global, el virus llegó para quedarse, y los países deben integrar las actividades de vigilancia y respuesta a la COVID-19 en los programas de salud regulares.

2.1.3. Conocimientos sobre alimentación saludable

La adquisición de los conocimientos es un proceso multidisciplinario en el cual deben participar tanto los padres, profesores como nutricionistas, reforzando y fomentando adecuados hábitos alimentarios, modificando o abandonando ciertas prácticas y conocimientos alimentarios inadecuados y erróneos (22). El desconocimiento sobre alimentación por parte de niños, adolescentes, jóvenes y adultos ha provocado el aumento de casos de malnutrición, desnutrición, hipertensión y diabetes juvenil, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles (23).

El conocimiento sobre alimentación saludable se refiere a la comprensión de los principios y prácticas que promueven una dieta equilibrada y nutritiva. Implica conocer los tipos de alimentos que deben incluirse en la dieta diaria, así como las cantidades adecuadas y las combinaciones correctas. También implica comprender los nutrientes esenciales y su importancia para la salud, así como saber cómo hacer elecciones saludables al seleccionar alimentos y preparar comidas, además de que incluye la conciencia de los efectos negativos de una mala alimentación y de los problemas de salud relacionados con una dieta deficiente (22).

2.1.3.1. Niveles de medición del conocimiento.

- Conocimiento de nivel alto: Implica tener un amplio conocimiento sobre los diferentes grupos de alimentos, sus nutrientes y beneficios para la salud, así como la capacidad de planificar y preparar comidas equilibradas y saludables. Implica



tener conocimiento sobre los alimentos procesados y su impacto en la salud, así como saber leer e interpretar etiquetas de alimentos y tomar decisiones informadas sobre qué alimentos consumir. Además, implica estar informado sobre las últimas investigaciones y recomendaciones en el campo de la nutrición (24).

- Conocimiento de nivel medio: El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable medio implica tener una comprensión básica de los diferentes grupos de alimentos y sus nutrientes, así como la capacidad de tomar decisiones informadas sobre qué alimentos consumir. También implica ser consciente de la importancia de una dieta equilibrada y variada, así como la necesidad de limitar el consumo de alimentos procesados, alimentos altos en grasas saturadas y azúcares añadidos. Sin embargo, puede haber áreas en las que se necesite un mayor conocimiento, como la lectura e interpretación de etiquetas de alimentos o la planificación de comidas saludables y equilibradas (25).
- Conocimiento de nivel bajo: Un nivel de conocimiento sobre alimentación saludable bajo significa tener poca comprensión de los diferentes grupos de alimentos y sus nutrientes. Puede implicar tener dificultades para tomar decisiones informadas sobre qué alimentos consumir y no ser consciente de la importancia de una dieta equilibrada y variada. Es posible que se tenga poca consciencia sobre los efectos negativos del consumo excesivo de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares añadidos. También puede no tener conocimientos sobre la lectura e interpretación de etiquetas de alimentos y la planificación de comidas saludables y equilibradas. En general, se necesita obtener más información y educación sobre el tema de la alimentación saludable (25). Es aquella persona que desconoce, carece



o tiene conocimiento erróneo sobre la alimentación saludable en cuanto al consumo de comidas, contenido del plato saludable, función de carnes, frutas, vegetales, proporción del consumo de frutas y verduras y tipos de grasa que no se deben consumir.

2.1.3.2. Alimentación saludable

La Organización Mundial de la Salud la definió como el incremento del consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, limitar la ingesta energética procedente de las grasas saturadas, disminuir la ingesta de azúcar y de sal. A la vez, es un eje temático perteneciente al modelo que abordar la promoción de la salud, y busca que los individuos, adopten prácticas alimentarias adecuadas porque estas favorecen el bienestar físico, mental y social, y de esta forma mejorar la calidad de vida y desarrollo humano. También nos da a conocer que la alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana y permite tener una mejor calidad de vida (26).

La alimentación saludable es aquella que proporciona a nuestro cuerpo los nutrientes y la energía necesaria para funcionar de manera óptima. Se caracteriza por incluir una gran variedad de alimentos de todos los grupos alimentarios, como verduras y frutas, granos enteros, proteínas y grasas saludables. Una alimentación saludable también implica evitar o limitar el consumo de alimentos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Además, se recomienda mantener un equilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen y las que se gastan a través de la actividad física. Este tipo de alimentación aporta los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados, ayuda a prevenir enfermedades y promueve una buena salud en general.



Características a considerar para un nivel de conocimiento sobre alimentación

saludable alto:

- a) Consumo de comidas principales: Una vida saludable es aquella que incluye las tres comidas básicas del día: desayunar, almorzar y cenar para lograr que tu salud se mantenga siempre equilibrada. Cada una de ellas son imprescindibles para sentirte bien tanto por dentro como por fuera en su totalidad, recordando siempre que la influencia que ejerce la alimentación en tus ritmos biológicos es de vital importancia (27).
- b) Cantidad de agua a consumir: El agua es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo, dado que no se almacena en el cuerpo, tenemos que reponerla durante el día. Por ello, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda el consumo diario de 2 a 2.5 litros de agua, aproximadamente de 8 vasos diarios, además, es importante tener en cuenta que el agua no sólo proviene de su consumo directo, sino también de otros líquidos (como jugos) y de alimentos ricos en agua (como frutas y verduras). Estos también contribuyen a nuestro consumo diario de agua (28).
- c) Comida más importante del día: El desayuno está considerado como una de las ingestas alimentarias más importantes del día y, de hecho, un desayuno diario y equilibrado se ha asociado con una óptima ingesta de nutrientes a lo largo del día y a un mayor rendimiento físico e intelectual; sin embargo, suele ser una de las ingestas que con mayor frecuencia se omite y/o se hace mal. Un desayuno adecuado reafirma ya desde la mañana el compromiso con un tipo de vida saludable (29).
- d) Contenido de un plato saludable: Está basado en la aplicación del método Hardware llamado también el Plato para Comer Saludable, es una guía para crear comidas saludables y balanceadas creada por expertos en nutrición, tratándose de una forma



simple de incluir en nuestros platos los alimentos y proporciones necesarios para alcanzar una alimentación saludable (30). El plato estará formado en un 50% por vegetales y frutas resultando la importancia de incorporar color y variedad. El otro 50% se repartirá en un 25% para granos integrales e intactos (trigo, pastas, granos y panes integrales) limitando el consumo de otros granos refinados lo mínimo posible; y el otro 25% para proteína de calidad como pescado, carnes blancas, legumbre o frutos secos, siendo importante limitar las carnes rojas, carnes procesadas y los embutidos (30).

- e) Función de los lácteos: Los lácteos, como la leche, el queso y el yogur, son alimentos ricos en nutrientes y desempeñan varias funciones como el aporte en calcio, vitamina D y proteínas que favorecen la mineralización ósea, adquiriendo una mejor estructuración ósea, transmisión del impulso nervioso, ayudan a mejorar la digestión y construcción muscular además de aportan vitaminas, aminoácidos y minerales (31).
- f) Función de las carnes: Los alimentos de origen animal ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento de tu cuerpo, pues contienen proteínas de alto valor biológico, que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo, aporte de micronutrientes, como vitamina A, vitamina D y vitaminas del complejo B; aminoácidos como la valina, leucina, isoleucina, metionina, triptófano, fenilalanina y lisina; y minerales como el hierro y el zinc, que previenen la anemia y contribuyen al desarrollo de nuestras defensas contra las enfermedades (32).
- g) Función de las frutas: La importancia del consumo de frutas, es vital debido a sus propiedades nutritivas y función antioxidante además de limpiar los radicales libres



- y reforzar con sus propiedades nuestro sistema inmunológico estas han sido consumidas desde el principio de los tiempos por el hombre (33).
- h) Función de los vegetales: Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; actúa como coenzima, además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. Las verduras aportan especialmente la vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades (34).
- i) Contenido de la pirámide nutricional: La pirámide de alimentos es una representación gráfica en forma piramidal que clasifica los alimentos en función de las necesidades nutricionales humanas, la cual indica la cantidad de alimento a consumir diariamente en proporciones adecuadas para cada grupo esto basado en cuanto a los alimentos que contienen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua, lo cual te permite visualizar qué y cuánto comer en general pensando en una personas sanas (35).
- j) Vitamina c y absorción de hierro: La vitamina c facilita la absorción de hierro a nivel gastrointestinal y permite una mayor movilización de este mineral desde los depósitos mediante la formación de un quelato soluble al pH intestinal. La absorción de esta dependerá del tipo de alimento ingerido, la interacción entre estos y los mecanismos de regulación propios de la mucosa intestinal, que reflejan la necesidad fisiológica de hierro que tenga el organismo en ese momento (36).
- k) Grasas saturadas: Son aquellas grasas cuyos ácidos grasos constituyentes están compuestos por átomos de carbono ligados por enlaces simples y cuyas valencias disponibles se encuentran “saturadas” por residuos de hidrógeno. Esto hace que su presentación sea sólida a temperatura ambiente y se derrite conforme se eleva la temperatura. El consumo excesivo de grasas saturadas se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades del corazón y aumento del nivel de colesterol LDL



(conocido como colesterol "malo"). Las recomendaciones nutricionales suelen sugerir limitar el consumo de grasas saturadas y reemplazarlas por grasas insaturadas saludables, como las encontradas en el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos. Es importante tener en cuenta que las grasas saturadas no deben ser eliminadas por completo de la dieta, ya que desempeñan un papel importante en el organismo. Sin embargo, se recomienda limitar su consumo y equilibrar la ingesta con alimentos ricos en grasas saludables. Es fundamental tener una dieta balanceada y variada que incluya una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios (32).

- l) Importancia del consumo de fibra: La fibra es un tipo de carbohidrato que se encuentra en alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres y granos enteros, es fundamental para el adecuado funcionamiento del tránsito intestinal, pero también ha mostrado ser esencial en la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer (37).
- m) Porción de consumo de fruta y verdura: Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética (38). Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable incluir verduras en todas las comidas, comer frutas frescas y verduras crudas; y comer una selección variada de estas (39).
- n) Lugar de consumo de alimentos: Un adecuado lugar para el consumo de los alimentos es en casa esto fundamentado mediante dos características importantes en la alimentación saludable: las proporciones de los alimentos y la calidad del proceso de preparación (40).



- o) Persona capacitada en tema de alimentación: El nutricionista es el profesional que trabaja para conseguir un buen o mejor estado de salud a través de la alimentación. Se refiere a un profesional de la salud que se especializa en la alimentación y la nutrición humana, tienen conocimientos científicos en relación a los nutrientes y su función en el cuerpo, así como en la elaboración de planes de alimentación que se adapten a las necesidades individuales de cada persona (41).
- p) Alimentos a consumir frecuentemente: La guía técnica de alimentación promueve la elección y consumo de alimentos naturales como: fruta, vegetales, menestras, carnes, leches y cereales que son ricos en fibra, hierro y diversos minerales y nutrientes. Asimismo, se recomienda consumir con moderación los alimentos procesados como queso, pan, mermelada, entre otros. Del mismo modo, se sugiere evitar los alimentos ultra procesados como: bebidas gaseosas, jugo de frutas azucaradas envasadas, papas fritas envasadas, hamburguesas, panchos, golosinas, pizza, etc. (32).

2.1.4. Hábitos alimentarios

Es definida como la conducta consecuente, que continuamente conlleva a los individuos a elegir, elaborar e ingerir determinados alimentos como un fragmento de tradición social, cultura y religión que está influenciado por diversos factores, estos pueden ser saludables o no saludables para la salud (42). Por otro lado también lo consideran como una conducta más o menos consciente, en la mayoría de los casos colectivo y perennemente repetitivo, que lleva a que las personas elijan, preparen y coman un determinado alimento o menú como pedazo de la sociedad, la cultura y las costumbres culturales (11).

Los hábitos alimentarios de las personas se basan en pautas colectivas y se incorporan a los individuos como una costumbre, que refleja tanto las tradiciones



culturales antiguas como los estilos de vida contemporáneos. No es suficiente dejar que la gente lo coma: si los parámetros del pasado y el presente humanos están arraigados en sus pensamientos y su carácter, esto último sucederá (6). En la alimentación pueden crearse hábitos en cuanto a qué, cómo, cuánto, cuándo, dónde y con quién se suele consumir los alimentos. Es decir, se relacionan con el número de comidas que se realizan durante el día, sus horarios, los alimentos que se consumen con frecuencia; las cantidades, la composición final de la dieta, los hábitos de higiene, de compras, de almacenamiento y de manejo de alimentos (43).

2.1.4.1. Dimensiones de los hábitos alimentarios

El ser humano para que pueda compensar sus necesidades nutricionales, irracionalmente toma decisiones alimentarias en contra de lo que el cuerpo necesita, muchas veces en exceso o en carencia. Por ello cada ser humano debe conocer la calidad de los hábitos alimentarios, cantidad/frecuencia, tiempo de consumo, lugar de consumo y hora de consumo (44).

Calidad de los hábitos alimentarios

Es la medida del conjunto de propiedades y características que ofrecen los alimentos que satisfacen las necesidades de quien lo consume, basándose en consumir alimentos nutritivos, equilibrados y variados, limitando el consumo de alimentos procesados y optando por técnicas de preparación saludable, promueven la ingesta de alimentos frescos, como frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y proteínas, como también se basan en el consumo adecuado de agua en cuanto a la cantidad y el tipo de agua a consumir, limitando el consumo de alimentos procesados y ricos en sodio y azúcares añadidos, que tienen un bajo valor nutricional y pueden tener un impacto negativo en la salud como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, además, se enfocarse en la forma de preparación de los alimentos, evitando frituras y



dándole prioridad a técnicas de cocción saludables como la cocción al vapor, asado o a la parrilla (45).

Además, se centran en la elección de alimentos que contienen la combinación correcta de macronutrientes y micronutrientes para satisfacer las necesidades nutricionales del organismo, caracterizado por incluir alimentos que proporcionan una adecuada cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas, junto con vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales.

En cuanto a las proteínas, se busca incluir fuentes de proteínas completas en la dieta, como carnes magras, pescado, aves, huevos, lácteos y legumbres. En términos de carbohidratos, se busca incluir tanto carbohidratos complejos (presentes en alimentos como granos enteros, legumbres y verduras, proporcionan una liberación lenta de energía y son ricos en fibra) y simples (presentes en frutas y algunos alimentos refinados, proporcionan una rápida fuente de energía), priorizan los alimentos integrales ya que tienen mayor contenido de fibra y nutrientes. Asimismo, incluyen la moderación en el consumo de grasas, dándole prioridad a las grasas saludables como las presentes en el aceite de oliva, aguacate, nueces y pescados grasos ya que son ricas en ácidos grasos esenciales, como los ácidos grasos omega-3, que son importantes para la salud del corazón y el funcionamiento cerebral; tratar de evitar alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans, presentes en alimentos fritos, dulces y productos procesados. En cuanto al consumo de azúcares añadidos, se busca limitar su ingesta al optar por fuentes naturales de azúcar como frutas, y evitar o reducir el consumo de alimentos y bebidas procesados con alto contenido de azúcares añadidos (45).



En resumen, se basan en consumir alimentos nutritivos, equilibrados y variados, limitando el consumo de alimentos procesados y optando por técnicas de preparación saludables.

Cantidad/Frecuencia

El ser humano necesita ingerir habitualmente una determinada cantidad de energía y de nutrientes que se encuentran en los alimentos estos son llamados requerimientos nutricionales para una persona adulta, donde encontramos a los universitarios, se tiene que tener en cuenta el nivel de la actividad física, el peso y el desgaste cognitivo, para la valoración de los requerimientos de energía (32).

Por otro lado también tenemos que tener en cuenta la cantidad de veces que se repite un determinado valor de cualquier fenómeno, ya que para un buen hábito alimentarios se tiene en cuenta lo siguiente: el consumo habitual de comidas que se recomienda de 3 a 5 comidas al día considerada la más trascendental el desayuno la cual debe incluir al menos un producto lácteo y cereales (galletas, cereales, tostadas) que puede ir o no acompañado de una fruta o jugo, para la media mañana y media tarde se recomienda la ingesta de preparados en casa, frutas y productos lácteos, para el almuerzo se recomienda el consumo de: arroz, legumbres, ensaladas, carne blancas o pescado, huevos, también debe ir acompañado de sopa y postre debe incluir una fruta o productos lácteos, y por último la cena debe ser la más ligera de las demás comidas (32).

El número de veces que se debe consumir los alimentos, según la fundación EROSKI es: la leche y los derivados se recomienda de dos vasos de leche al día, carnes y derivados se recomienda menos de 6 veces a la semana, viseras (hígado, vaso) una ración cada 15 días, el pescado mínimo 4 veces por semana, los huevos 3 veces por semana, cereales se debe consumir diariamente, legumbres 2 a 4 veces por semana, verduras y hortalizas en cada comida, frutas frescas 2 a 3 por día, preparados a base de



frituras consumo esporádico. También se tiene que tener en cuenta el consumo de agua dos litros al día y la actividad física (32).

Son importantes para mantener un equilibrio nutricional adecuado y evitar problemas de salud relacionados con el exceso o la carencia de nutrientes. Esto mediante.

- Porciones adecuadas para evitar el exceso de calorías y mantener un peso saludable lo cual implica conocer las recomendaciones de tamaño de porción y no excederse en la cantidad de comida que se consume.
- Variedad de alimentos: Es importante consumir una amplia variedad de alimentos para asegurar la ingesta de todos los nutrientes necesarios. Se deben incluir alimentos de los distintos grupos alimentarios, como frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables.
- Limitar el consumo de alimentos procesados y ultra procesados: Estos suelen ser altos en grasas saturadas, azúcares y sodio, y bajos en nutrientes esenciales así como también la importancia de leer siempre las etiquetas nutricionales (octógono nutricional), en la actualidad nuestro país exige que todas las empresas en sus productos deben presentar los octógonos nutricionales estas son advertencias que permiten que los consumidores identifiquen si un producto es “Alto en azúcar”, “Alto en grasas saturadas”, “Alto en sodio” o “Contiene grasas trans”. Esta cumple con los indicadores de acuerdo al Manual de Advertencias Publicitarias (46). Se recomienda optar por alimentos frescos y naturales siempre que sea posible.
- Control del consumo de azúcares y grasas saturadas: Es importante limitarlas, ya que su exceso está asociado con problemas de salud como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. Se deben leer las etiquetas de los alimentos y evitar aquellos que contengan altas cantidades de estos ingredientes.



- Ingesta adecuada de agua: Es fundamental para mantenernos hidratados y facilitar el buen funcionamiento de nuestro organismo. Se recomienda consumir al menos 8 vasos de agua al día.
- Es esencial lavar los alimentos antes de prepararlos e ingerirlos para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y garantizar que los alimentos que consumimos sean seguros y no representen un riesgo para nuestra salud.

Estos hábitos alimentarios en cuanto a la dimensión de cantidad y frecuencia son esenciales para mantener una dieta equilibrada y promover una buena salud a largo plazo. Es importante recordar que cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes, por lo que es recomendable buscar la guía de un profesional de la salud, como un nutricionista, para adaptar estos hábitos a cada caso particular.

Tiempo de consumo

El tiempo adecuado para el consumo de alimentos es de 30 a 45 minutos eso implica que la masticación se realice de 5 a 10 veces más de lo habitual, teniendo siempre en cuenta que la masticación adecuada de alimentos antes de la deglución mejorara la digestión (40).

Lugar de consumo

El lugar de consumo más óptimo para la alimentación es el hogar, por dos características fundamentales las porciones de los alimentos y la calidad del proceso de preparación (40).

Algunos de los hábitos alimentarios en cuanto al lugar adecuado del consumo de alimentos incluyen:

- Comer en un ambiente tranquilo: Es recomendable buscar un lugar tranquilo y sin distracciones para disfrutar de la comida. Evitar comer frente al televisor, el



ordenador o mientras se realizan otras actividades, ya que esto puede llevar a un consumo excesivo de alimentos y a una falta de atención a las señales de hambre y saciedad.

- Comer sentado y sin prisas: Es importante comer sentado y tomarse el tiempo necesario para saborear los alimentos y masticarlos adecuadamente. Comer de pie o mientras se realiza alguna actividad puede dificultar la digestión y la absorción de nutrientes.
- Evitar comer en lugares sucios o poco higiénicos: Es importante asegurarse de consumir alimentos en lugares limpios y seguros, tanto en el hogar como fuera de casa. Evitar comer en lugares con falta de higiene, como calles sucias o lugares con presencia de plagas.
- Evitar comer en lugares ruidosos o estresantes: Comer en lugares ruidosos o estresantes puede afectar la digestión y provocar incomodidad. Es mejor buscar lugares tranquilos y relajantes para disfrutar de la comida.
- Comer en una mesa y utilizar utensilios adecuados: Es recomendable comer en una mesa y utilizar utensilios adecuados, como platos, vasos y cubiertos. Esto ayuda a crear una experiencia más placentera y facilita la ingesta adecuada de los alimentos.

Para el presente estudio se consideró como lugar adecuado la casa donde se vive que generalmente cuenta con una mesa, silla y ambiente tranquilo cuyos alimentos se preparan sin excesos; así como el comedor universitario que tiene muebles adecuados y es un lugar tranquilo.

Hora de consumo

Los hábitos alimentarios en cuanto al horario de consumo de alimentos son importantes para mantener una alimentación saludable y equilibrada. En el caso de los universitarios, quienes suelen tener horarios de estudio y actividades académicas variados



y ocupados, es especialmente relevante establecer una rutina alimentaria que se adapte a sus necesidades y estilo de vida. Algunos hábitos alimentarios en cuanto al horario de consumo de alimentos recomendados para universitarios son:

- Establecer horarios regulares: Intentar establecer horarios regulares para realizar las comidas principales del día, como el desayuno, el almuerzo y la cena. Esto ayuda a mantener un patrón de alimentación constante y evitar el consumo excesivo de alimentos debido al hambre acumulada.
- No saltarse comidas: Evitar saltarse comidas, como el desayuno o el almuerzo, ya que puede llevar a un desequilibrio de la ingesta calórica diaria y a una disminución de la energía y concentración durante las actividades académicas.
- Planificar comidas y snacks: Planificar las comidas y snacks con antelación puede ser útil para asegurar un consumo equilibrado y evitar recurrir a opciones poco saludables o comida rápida. Preparar almuerzos y snacks nutritivos con ingredientes frescos y llevarlos al campus universitario es una opción conveniente.
- Elegir opciones saludables en el campus: Muchas universidades ofrecen opciones de comidas y snacks en sus instalaciones. Es importante buscar opciones saludables, como ensaladas, frutas frescas, opciones bajas en grasa y azúcares, y evitar alimentos procesados y comidas rápidas que suelen ser altos en grasas saturadas, azúcares y sodio.
- Evitar comer tarde en la noche: Es recomendable evitar comer muy tarde en la noche, ya que el cuerpo tiene más dificultades para digerir los alimentos durante el sueño. Intentar cenar al menos unas horas antes de acostarse para permitir una buena digestión.



Un adecuado horario de alimentación consiste en:

- Desayuno (06:00 - 09:00 a.m.). El desayuno brinda diversos beneficios para la salud, cubriendo las necesidades diarias, incremento el desempeño de los estudiantes universitarios, brinda energía suficiente para realizar las actividades rutinarias, también ayuda a mantener un peso ideal y como también un nivel de colesterol dentro del rango normal. Expertos afirma que es recomendable desayunar antes de las 9 de la mañana y una hora después de despertar, afirma que hacerlo antes de esa hora tiene influencia en el peso porque desayunado antes se corta el pico de grelina que se produce a primera hora de la mañana, si no lo hacemos la cantidad de grelina en sangre habrá aumentando, es decir, sentirás más hambre durante el día y lo más probable es que comas más de lo necesario, hay que recalca que es fundamental saber que nuestro estómago produce grelina, conocida como hormona del hambre la cual se encarga de estimular el apetito y promueve la ingesta de alimentos, aumenta antes de las comidas y disminuye después de comer se produce en mayor cantidad en las mañanas, estos momentos del día coinciden con los horarios en los que el organismo necesita energía proveniente de los alimentos y por lo tanto, tiene más apetito (40).
- Almuerzo (01:00 - 03:00 p.m.). Relacionado a la sincronización del ciclo circadiano como sabemos esta regulará la liberación de hormonas y otras funciones corporales este horario se considera más en línea con este ritmo y puede ayudar a mantener un equilibrio hormonal adecuado. Por otro lado en el almuerzo se encuentra en mayor porcentaje la ingesta de alimentos que requiere nuestro cuerpo para continuar con las actividades matutinas, para lo cual se tiene que tomar en cuenta el plato saludable que representa el 100%, donde el 50 % son vegetales, el 25% proteínas y el 25% de carbohidratos (40).



Hay algunas razones por las cuales se recomienda almorzar alrededor de las 1-3 pm de la tarde:

- Satisfacción del hambre: Almorzar alrededor de la 1-3 pm de la tarde permite que transcurra suficiente tiempo desde el desayuno para que se desarrolle un cierto nivel de hambre. Esto permite que te sientas más satisfecho después de comer y evita que pases demasiado tiempo sin comer, lo que puede provocar una disminución en los niveles de energía y dificultar la concentración.
- Mejor digestión: Almorzar a una hora establecida y regular ayuda a regular el ritmo de nuestro sistema digestivo. Alimentos de digestión más lenta, como proteínas y grasas, se descomponen y se absorben mejor durante el día cuando nuestro metabolismo está más activo.
- Mejor rendimiento en la tarde: Al comer alrededor de las 1-3 pm de la tarde, puedes obtener un impulso de energía necesario para el resto del día. Esto te ayudará a mantener un rendimiento adecuado en tus actividades y a evitar caídas de energía en la tarde.
- Cena (06:00 - 08:00 p.m.). La cena tiene que ser ligera, se recomienda no ingerir carbohidratos, proteínas, para así tener una fácil y adecuada digestión preferiblemente 2 horas antes de irse a dormir (40).
- Mejora el proceso de digestión: Cenar temprano te da suficiente tiempo para digerir adecuadamente antes de irte a dormir. Esto puede ayudar a prevenir problemas digestivos, como acidez estomacal o indigestión, que pueden ocurrir cuando se come demasiado cerca de la hora de acostarse.



- Mejor calidad de sueño: Cenar temprano permite que tu cuerpo tenga tiempo suficiente para digerir antes de dormir. Esto puede mejorar la calidad de tu sueño, ya que no te despertarás con malestar digestivo o acidez estomacal.
- Regulación de los niveles de azúcar en la sangre: Cenar temprano puede ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre durante la noche. Comer demasiado cerca de la hora de acostarse puede afectar el equilibrio de azúcar en la sangre y dificultar la regulación adecuada durante el sueño.

Medición de hábitos alimentarios (47).

Adecuados:

Son aquellos que ayudan a gozar de una dieta saludable y equilibrada, siendo beneficiosos para nuestro organismo. También se refiere a tomar las siguientes medidas dentro de tu dieta que te ayudaran a conseguir una mejor calidad de vida.

- Equilibrada, es decir cada comida debe contener en la cantidad reglamentada según los porcentajes de alimentos de los tres grupos los cuales son 50 % de vegetales, el 25% proteínas y el 25% de carbohidratos.
- Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas teniendo en cuenta la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos.
- Suficiente, esto relacionado a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Es importante no solo elegir alimentos saludables, sino también controlar las porciones adecuadas para evitar el exceso de calorías y mantener un peso saludable. Adicionándole la importancia de la hidratación que es clave para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo se recomienda al menos 8 vasos de agua al día.



- Variada, es importante incluir alimentos de diferentes grupos alimentarios en la dieta diaria como verduras, frutas, cereales, lácteos, carnes entre otros y adicionándole el consumo de agua. Esto garantizará la ingesta adecuada de nutrientes esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada, siendo beneficiosos para nuestro organismo. También se refiere a adoptar las siguientes medidas dentro de tu dieta que puede ayudarte a conseguir una mejor calidad de vida. Además de establecer horarios regulares y planificar las comidas.

Inadecuados:

Se refieren a patrones de alimentación poco saludables y que no satisfacen las necesidades nutricionales, no cumplen con los principios de una dieta equilibrada y saludable. Estos hábitos se caracterizan por el consumo excesivo de alimentos poco saludables como alimentos procesados, fritos o con alto contenido de grasas, azúcares y sodio, así como por una falta de consumo de alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras.

También llamado problemas de nutrición, por que dañan la salud al ser deficientes o excesivos; por lo que deben modificarse. Es fácil llevar a cabo una alimentación inadecuada, por ser más prácticas y cómoda como también porque no se tiene información suficiente de lo que pueda ocurrir a causa una alimentación carente de ciertos componentes nutricionales (14), estos son:

- No tener un horario, el no tener un horario específico para las comidas es uno de los hábitos alimentarios inadecuados más frecuentes.
- Saltarse comidas o hacer dietas extremas: Saltarse comidas o hacer dietas extremas puede llevar a una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales y desequilibrar el



metabolismo. Es importante mantener una ingesta regular de alimentos y seguir una dieta equilibrada

- Comer más de la cuenta: el consumo excesivo de alimentos, especialmente aquellos altos en calorías y grasas, puede llevar al aumento de peso y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. Para poder cambiar este hábito inadecuado se debe comer y masticar bien y despacio de esta forma darle tiempo a tu cerebro de mandar la señal de "detenerse". Es importante controlar las porciones y comer conscientemente.
- Consumir alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes: Esto incluye alimentos como comida rápida, comida chatarra, golosinas, refrescos y alimentos procesados altos en azúcares y grasas saturadas.
- Comer realizando otra actividad, como escuchar música o ver televisión afecta nuestra alimentación porque hace que comamos más y apresuradamente. Si verdaderamente te importa tu salud, bienestar y aspecto, sacrifica cualquier otra actividad y siéntate a la mesa para comer.
- Consumir alimentos ricos en sal: Un consumo excesivo de sodio puede aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares. Es importante limitar la ingesta de alimentos salados, como alimentos procesados, embutidos y alimentos enlatados.

Es importante encontrar un equilibrio y adoptar hábitos saludables que se ajusten a las necesidades individuales. Consultar con un profesional de la salud, como un nutricionista, puede proporcionar orientación personalizada sobre una alimentación adecuada.



2.1.5. Asociación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

Felman y Rojas en la teoría del conocimiento refiere que el aprendizaje influye en el cambio de conducta, definiéndolo como “el resultado de un cambio potencial en una conducta bien a nivel intelectual o psicomotor que se manifiesta cuando estímulos externos incorporan nuevos conocimientos, estimulan el desarrollo de habilidades y destrezas o producen cambios provenientes de nuevas experiencias” (48). A su vez Churata indica que el conocimiento que poseen los estudiantes influyen sobre los hábitos que presentan los estudiantes con respecto a la alimentación saludable, teniendo en cuenta que se considera a la actitud como el vínculo entre el conocimiento adquirido y el sentimiento que provoca en el estudiante con la acción que realizará en el presente o futuro, mostrando que la enseñanza es imprescindible para adquirir e incrementar los conocimientos y por ende fortalecer aún más las actitudes favorables que presentan los estudiantes con respecto a la alimentación saludable, la educación en nutrición y salud permite incrementar el conocimiento de los estudiantes; ya que el conocimiento abre muchas puertas por lo que permitirá actuar de manera adecuada frente a la alimentación saludable y se logrará disminuir las malas conductas alimentarias evitándose posteriores afecciones a la salud (41).



2.2. MARCO CONCEPTUAL.

- Pospandemia: Se refiere al periodo que sigue inmediatamente después de que una pandemia que ha sido controlada o ha disminuido significativamente, período en el que la sociedad se recupera y se adapta a las consecuencias y cambios que han surgido durante la pandemia; término utilizado para describir la transición y los desafíos que enfrenta la sociedad después de una crisis sanitaria a gran escala (20).
- Calidad nutricional. Es el valor nutritivo y la composición el cual es evaluado en función de varios factores como en el contenido de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y fibra. Los alimentos con alta calidad nutricional son aquellos que son ricos en nutrientes esenciales y bajos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio (49). Son fundamentales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades las cuales contribuirán a una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas (49).
- Asociación. Referida a la relación que existe entre ambas variables. Es decir, cómo se relacionan o se influyen mutuamente (50).
- Alimentación. Es el acto de proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento y desarrollo. Es un proceso fundamental para la vida, ya que a través de la alimentación se obtienen los nutrientes necesarios, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua; es decir, todos los nutrientes que éste necesita para obtener energía, sintetizar moléculas propias y realizar sus funciones vitales, los cuales son indispensables para mantener la salud y el equilibrio del cuerpo (49).
- Nutrición. Es el proceso a través del cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios a partir de los alimentos para su correcto funcionamiento. Estos



nutrientes incluyen los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. La nutrición es esencial para mantener la salud y el equilibrio del cuerpo, ya que los nutrientes proporcionan la energía necesaria para realizar todas las funciones vitales, como la digestión, la respiración, la circulación sanguínea, entre otras (51).

- Estudiantes regulares. Son aquellos que están inscritos a tiempo completo o parcial en una universidad. Estos estudiantes siguen un programa académico regular y siguen las normas y reglamentos establecidos por su institución. Participan en clases, exámenes y actividades extracurriculares, y trabajan para obtener créditos académicos y completar sus estudios (52).

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

2.3.1. A nivel internacional

En un estudio realizado en Guanajuato 2023 con el objetivo investigar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería postpandemia, se realizó un estudio de enfoque descriptivo, transversal y observacional. La muestra estuvo constituida de 30 estudiantes de Enfermería a conveniencia. Se les aplicó un cuestionario de alimentación “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios”. Dicho cuestionario se realizó de manera digital. Los resultados obtenidos demostraron favorable en confinamiento en cuestión de hábitos, sin embargo, hay una relación negativa en la actividad física ya que la mayoría de los estudiantes se encuentran en estado sedentario (53).

Un estudio realizado en Ecuador en el año 2023 con el objetivo de establecer los conocimientos nutricionales y la relación con los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería. Para ello, se realizó un estudio observacional, transversal, estratificado con diseño cuantitativo, obteniendo una muestra probabilística de 285 individuos, se aplicaron



dos encuestas, la primera relacionada con los conocimientos nutricionales y la segunda para conocer sus hábitos con respecto a la alimentación. En el análisis estadístico de la encuesta de conocimientos se obtuvo un nivel medio en los hábitos nutricionales en el 69.9 %, sobre el estado nutricional en el 52.78 %, contenido de nutrientes de los alimentos el 61.4 %. En los hábitos alimentarios solo un 25% realiza tres comidas al día, el 50 % toma el desayuno solo una vez por semana y el 33% almuerza una vez por semana. El 60% consume solo 2 raciones de frutas y verduras de 3 a 4 veces por semana. El consumo de agua es adecuado solo en el 20.4 %. Un 63.4 % consume alimentos ricos en azúcar y grasas 1 a 2 veces por semana. En conclusión, esto demuestra que el 58 % de los estudiantes no aplica los conocimientos que poseen sobre nutrición en sus hábitos alimentarios debido a que se alimentan fuera de casa (54).

De similar forma en el año 2023 en Ecuador desarrollaron un estudio con el objetivo de valorar el estilo de vida de estudiantes que cursaban del primer a séptimo semestre de la carrera de enfermería de la Universidad de Ambato. Se trató de un estudio descriptivo transversal con un enfoque cuantitativo, la muestra estuvo constituida por 248 estudiantes, se utilizó la encuesta “Fantástico” el cual permitió medir las prácticas saludables a través de diez dimensiones. Como resultados se obtuvo que el 75,8% de la población come algunas veces las porciones necesarias diarias, el 87,3 a menudo consume mucha azúcar, sal, comida chatarra y/o grasa, llegando a la conclusión que la muestra encuestada presenta un estilo de vida adecuada en los valores generales, pero hay que tener en cuenta a las dimensiones como Actividad física y social, nutrición, cuidados de salud y sexualidad, sueño y estrés que tienen porcentajes bajos en cuando a su cumplimiento óptimo (55).

Así mismo en el año 2022 en Cuenca- Ecuador se realizó un estudio con el objetivo de describir la influencia del confinamiento por el Covid-19 en los hábitos



alimentarios y la actividad física de los estudiantes de la carrera de terapia física de la universidad, se trató estudio cuantitativo, de nivel comparativo. La muestra fue de 92 estudiantes, se aplicó la técnica de la encuesta; la asociación entre variables se analizó mediante chi-cuadrado, con significancia de 0,05. Entre los resultados se halló que la frecuencia del desayuno, cena y bebidas alcohólicas disminuyeron después del confinamiento; el consumo de almuerzo casero, comida chatarra y pescado aumentó, también se pudo apreciar que durante el confinamiento el 65,2% de los encuestados consumieron el desayuno todos los días; después del confinamiento, este valor bajó al 60,9%, el 56,5% de los encuestados consumieron almuerzo casero durante el confinamiento todos los días; lo cual se mantuvo de forma similar después del confinamiento con el 57,6%, se observa que 54,3% de los participantes consumieron la cena todos los días durante el confinamiento, en tanto que después de este, el porcentaje disminuyó al 51,1%, en cuanto al consumo de chatarras de durante el confinamiento el 66,3% de los participantes consumió al menos de una porción a la semana; después del confinamiento esta frecuencia bajó al 62,0%, de acuerdo al consumo de legumbres el 51,1% de los encuestados consumieron 3 o más porciones de legumbres por semana durante el confinamiento, en tanto que después del confinamiento este porcentaje disminuyó al 41,3%. Llegando a la conclusión que el confinamiento implicó cambios significativos en la realización de actividades físicas y el patrón de consumo de algunos alimentos (56).

En Ecuador 2022 se realizó una investigación con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento de alimentación saludable y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes. Se realizó un diseño no experimental de tipo descriptivo de corte transversal, cuantitativo que se recolectó a través de un cuestionario estructurado y validado. Se evaluaron 100 estudiantes de ambos sexos. Cada grupo consistió de 20



sujetos, pertenecientes a las 5 carreras de la Facultad de Ciencias Médicas. El “Cuestionario de Conocimientos Generales sobre Nutrición y Alimentación” demostró que en general el 59% de los encuestados tienen un bajo nivel de conocimiento, 38% un nivel medio, mientras que tan solo el 3% un nivel alto. La encuesta de frecuencia de consumo evidenció un déficit del 100% en el consumo de frutas, verduras, aceites y otras grasas y un 94% de déficit en consumo diario de productos lácteos; demostró un consumo excesivo de cereales refinados. Llegando a la conclusión que el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre alimentación saludable se relaciona con los hábitos alimentarios que mantienen (13).

Por otro lado, en el año 2022 realizaron un estudio en Paraguay-Asunción con el objetivo de analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, la investigación fue de tipo cuantitativa con enfoque descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 187 estudiantes seleccionados a través de criterios de inclusión y exclusión. Se aplicó una encuesta como método de recolección de datos de 15 preguntas tipo escala Likert. Los resultados demuestran que el 45.2% de los encuestados sustentan que mastican más de 25 veces cada alimento ítem valorado como de acuerdo, mientras que el 38.3% sostiene que no lo hace ítem valorado en desacuerdo, evidenciando que las consideraciones más importantes al momento de elegir un alimento como su sabor, el precio y el tiempo en prepararlos. Finalmente, se concluye que los hábitos alimenticios son fundamentales para el buen desempeño académico. Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios están caracterizados por constituirse de alimentos poco nutritivos y llenos de grasas saturadas. Por esta razón, el rendimiento académico del mismo se ve condicionado generando una falta de concentración, fallos en la memoria y cansancio físico (57).



De igual manera en el año 2022 realizaron un estudio en Ecuador con el objetivo evaluar el estado nutricional de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, se desarrolló una investigación de campo, transversal, descriptiva con enfoque mixto, se utilizó la técnica de observación y se aplicó la encuesta. Los resultados evidencian según los estilos de vida el 51,09 % no consumen desayuno; 68,25 % almuerzan; 74,45% consumen café; 92,70% fuman cigarrillos; 87,59% consumen bebidas alcohólicas; 65,69% no realiza actividad física; 62,41% manifiesta consumir frutas y 63,50% consume fibra y vegetales. Llegando a la conclusión de que los malos hábitos alimenticios y estilos de vida inadecuados generaron consecuencias en su salud como sobrepeso y exceso de grasa corporal al límite, a pesar de que en su mayoría no tiene riesgo cardiovascular (58).

A si también en el año 2022 en Brasil realizaron un estudio con el objetivo de evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable de los estudiantes del área de la salud y los factores asociados al entorno universitario, se trata de un estudio transversal comuna muestra de 458 universitarios. Se aplicaron el Instrumento Evaluativo de la promoción de la salud en la universidad y el Cuestionario Internacional de Actividad Física, además, se midió el peso, talla y perímetro abdominal. Se realizaron análisis bivariados y multivariados utilizando SPSS versión 23.0, como resultado se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios de las nueve carreras de salud tenían conocimientos insuficientes sobre alimentación saludable 71,9%, sin embargo, la mayor proporción de estudiantes con conocimientos suficientes se encontraron en el área de nutrición 15,3%, seguidos de aquellos del área de educación física 12,5% y el menor porcentaje de estudiantes con conocimientos suficientes se encontró en la carrera de medicina con un 8,3%, además de que en el análisis multivariado se evidenció que el conocimiento suficiente sobre alimentación saludable estaba relacionado con la



participación en actividades de alimentación saludable, participación en actividades que aborden la autoestima y el autoconocimiento. En conclusión, se evidenció un bajo porcentaje de estudiantes de salud con conocimientos suficientes sobre alimentación saludable (59).

2.3.2. A nivel nacional

En un estudio realizado en Lima en el año 2023 el cual tuvo como objetivo determinar si la actividad física se relaciona de manera significativa a los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de una universidad pública, emplearon un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de naturaleza descriptiva y correlacional de corte transversal, la muestra fue de 192 estudiantes a quienes se les administró el Cuestionario Internacional de Actividad Física y el Cuestionario de Hábitos Alimentarios, instrumentos con adecuadas propiedades métricas. Los resultados dan cuenta que el 41,1 % del total de estudiantes presentaban hábitos alimentarios considerados poco adecuados, el 32,3 % mostraban hábitos adecuados, mientras que el 26,6 % tenían hábitos inadecuados. Los datos expuestos indican que un considerable porcentaje de estudiantes seguían patrones de alimentación que no se ajustaban a las recomendaciones dietéticas saludables y podrían estar consumiendo alimentos o cantidades que no son beneficiosos para su salud, demostrando que los estudiantes se caracterizaban por tener una conducta sedentaria y por presentar hábitos alimentarios poco adecuados. Llegando a la conclusión que existe relación significativa entre la actividad física y los hábitos alimentarios (60).

De igual manera el año 2023 realizaron un estudio en Tumbes con el objetivo de determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, se trató de un estudio cuantitativa, de diseño descriptivo, en una muestra de 103, se aplicó una encuesta en base a la escala de Likert validado y la confiable. Se



obtuvieron los datos considerando los permisos correspondientes y cuidando los principios éticos correspondientes. Obteniendo los siguientes resultados el 69.9% evidencian un grado poco saludable, 27.2% tienen un nivel saludable y el 2.9% muestra un grado no saludable. En relación a la alimentación 64.0% evidencian un grado poco saludable, el 35.0% tienen un nivel saludable y el 1.0% muestra un grado no saludable, en cuanto a la actividad física 70.9% evidencian un grado poco saludable, el 22.3% tienen un nivel no saludable y el 6.8% un grado saludable. En el aspecto emocional: el 62.1% evidencian un grado saludable, en el aspecto social el 52.4% evidencian un grado poco saludable. Concluyendo que los estilos de vida de los estudiantes son medianamente saludables (61).

De igual forma en el año 2022 en la UNDAC- Junín se realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería, la metodología fue de tipo cuantitativo, nivel relacional, de corte transversal y de diseño no experimental, la prueba estadística fue el Rho de Spearman, la muestra fue finita de tipo no probabilística censal de 75 estudiantes. Se aplicó 2 instrumentos para cada variable: cuestionario para los hábitos alimentarios y el registro para el estado nutricional antropométrico, los resultados fueron que el 65,3% de estudiantes tuvieron hábitos alimentarios saludables; seguido del 26,7% presentaron insalubres hábitos alimentarios; y solamente el 8% presentó muy saludables hábitos alimentarios, la dimensión número de comidas consumen de forma saludable 66,7%, la dimensión frecuencia del tipo de alimentos el 62,7% presentan consumo muy saludable, la dimensión tipo de preparación de las comidas principales, predomina preparación muy saludable 40% y la dimensión consumo de bebidas el 49,3% fue de manera saludable (62).

En un estudio realizado en el año 2022 en Lima con el objetivo de determinar la relación que hay entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de



Enfermería de una universidad privada de Lima sur. La investigación fue tipo aplicada, transversal, no experimental, nivel correlacional y de enfoque cuantitativo, incluye a una muestra de 233 estudiantes de enfermería de ambos sexos, asimismo, el muestreo fue probabilístico, los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de hábitos alimentarios de Manzano (2018) con un confiabilidad de 0,78 y el cuestionario Sisco v21 de Barraza A. 2018, cuya confiabilidad según alpha de Cronbach es de 0,85. En los resultados se pudo hallar que el 59.7% de los estudiantes de enfermería tuvo habito alimentario no saludable y en cuanto al estrés académico se obtuvo el resultado de 42.1% nivel de estrés moderado en relación al estrés académico y habito alimentario se obtuvo 46.0% nivel de estrés severo y alimentación no saludable. Llegando a la conclusión que no existe relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad privada de Lima(63).

También en Lima 2022 se investigó con el objetivo de determinar la relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad, el estudio fue correlacional de corte transversal con enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La población estuvo constituida de 705 estudiante y la muestra de 249 , el análisis de los resultados se realizó mediante el programa de SPSS versión 28.0.Los resultados señalan que el 62.7% tuvo conocimiento alimentario “alto” y un 65.1% contaban con un patrón dietético de “necesita cambio”. Conclusión: No existe relación entre el conocimiento alimentario y patrón dietético según la prueba de correlación de Spearman con una significancia de p valor = 0.082 (64).

Otro estudio realizado en Lima 2022 con el objetivo de determinar la relación entre nivel de conocimiento y práctica de los estilos de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2022, el estudio analítico, hipotético- deductivo con enfoque



cuantitativo, tipo no experimental, descriptivo-correlacional, analítico, transversal y prospectivo. La muestra estuvo constituida por 169 estudiantes, para la recolección de datos se hizo uso de una encuesta por cada variable, ambas de preguntas cerradas. Obteniendo como resultado que la correlación es indirecta débil entre nivel de conocimientos y prácticas de estilo vida ($r = -0.035$; $p = 0.781$). Llegando a la conclusión que existe relación negativa débil indirectamente proporcional entre los niveles de conocimientos y las prácticas de estilos de vida saludable en los estudiantes(65).

De igual forma en Lima (2022) realizaron un estudio con el objetivo de identificar el nivel de conocimientos sobre nutrición de los estudiantes de ciencias de la salud de las universidades públicas y privadas. El estudio fue descriptivo, transversal, realizado en 197 estudiantes, siendo un muestreo por conveniencia por la accesibilidad a la muestra. Los datos fueron obtenidos a partir de un cuestionario adaptado de 30 preguntas y se desarrolló de manera virtual con preguntas sobre el conocimiento de nutrición. Se realizaron pruebas estadísticas U de Mann Whitney, Kruskal Wallis y la prueba Chi-cuadrado. En los resultados se pudo observar que el nivel de conocimiento sobre nutrición de los universitarios fue: bajo 35,5%, regular 34,5% y alto 30%. El nivel de conocimiento es diferente según el tipo de universidad ($p < 0,000$), según especialidad son diferentes ($p < 0,000$). En conclusión, el nivel de conocimiento sobre nutrición es bajo en estudiantes de ciencias de la Salud y el conocimiento es diferente según especialidad y tipo de universidad. Los conocimientos sobre nutrición son elemental es en las especialidades de salud, para contribuir al trabajo multidisciplinario con el nutricionista (66).

En otro estudio realizado en Lima-Trujillo en el año 2022 con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero. Se trató de un estudio con enfoque cuantitativo, en una muestra de 113 participantes, se empleó como técnica a la encuesta,



y como instrumento al denominado cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud, que consta de 27 preguntas. Los resultados dan cuenta que el 7.1% tienen un conocimiento bajo respecto a la alimentación saludable, el 37.2% tiene un nivel medio y finalmente el 55.8 % son aquellos que tienen un nivel elevado de conocimiento. Llegando a la conclusión que el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable es de nivel alto, es decir que predominan aquellos con altos saberes sobre alimentación (67).

De similar forma en el año 2022 realizaron un estudio en Lima con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, fue un estudio de enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo, la muestra fue de estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades que cursaban el primer ciclo académico en el segundo semestre. Hallando como resultados que el 93,1% (n=67) presentó hábitos alimentarios inadecuados y solo el 6,9% (n=5) de los estudiantes presentó hábitos alimentarios adecuados. En conclusión, los estudiantes tienen una alta frecuencia de hábitos alimentarios inadecuados. En este escenario es esencial promover los hábitos saludables enfocados en la alimentación y fomentar la investigación con el objetivo de contribuir en la prevención de las principales enfermedades no transmisibles (68).

También en el año 2022 en Huánuco realizaron un estudio con el objetivo de diagnosticar el nivel de actividad física y los hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, la investigación fue de tipo aplicada, descriptivo y no experimental, la muestra se obtuvo por la técnica probabilística, obteniendo 367 estudiantes de las diferentes escuelas profesionales donde se utilizó dos cuestionarios con el fin de recoger la información, en los resultados obtenidos se puede evidenciar que el 60% poseen inadecuados hábitos alimentarios, siendo



este grupo superior a la media encuestada, el 25.5% poseen regular hábitos alimentarios y el 14.5% poseen adecuados hábitos alimentarios, quedando demostrando que los estudiantes presentan inadecuados hábitos alimentarios, además de que el 63.5% de los estudiantes poseen una actividad física baja, concluyendo que los estudiantes poseen un nivel bajo de actividad física e inadecuados hábitos alimentarios, aceptando la hipótesis alternativa (69).

Así también el año 2022 se realizó un estudio en Lima en una universidad privada el cual tuvo como objetivo identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios de la carrera profesional de Nutrición y Dietética, el estudio fue cuantitativo no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 241 universitarios, el cuestionario fue aplicado de forma virtual con dos secciones de cuestionarios validados por distintos investigadores. Los resultados muestran que el 95.4% de universitarios presentaron hábitos alimentarios adecuados. Además, respecto al nivel de ansiedad; el nivel moderado se expresó en el 78.8%. Logrando determinar que , no existe significancia estadística entre hábitos alimentarios y el nivel de ansiedad en los universitarios, pues el p valor es igual a 0,340; es decir, no hay correlación entre estas dos variables, pero existe una tendencia debido a que se obtuvo un valor de $p=0,041$ ($p<0.050$) siendo significativo sólo en el análisis entre hábitos alimentarios adecuados y el nivel de ansiedad moderada (70).

De manera similar en el año 2022 en Piura se investigó con el objetivo de analizar la relación existente entre el nivel de conocimiento nutricional y la alimentación que llevan los estudiantes de Medicina Humana UPAO Piura, fue un estudio observacional, transversal y analítico, la población estuvo conformada por 286 estudiantes. Para medir el nivel de conocimiento nutricional en estudiantes universitarios se utilizó una encuesta, para conocer el tipo de alimentación se les realizará la encuesta Kidmed. Se realizará un



análisis bivariado a través de la prueba Chi-cuadrado. Los resultados muestran que el nivel de conocimiento nutricional en los estudiantes fue: 21.65% obtuvieron un puntaje bajo, 59.44% obtuvieron un puntaje medio y 18.88% puntaje alto. Con respecto a la alimentación que llevan el 34.27% lleva una dieta de muy baja calidad, 56.64% tienen la necesidad de mejorar el patrón alimentario y el 9.09% lleva una dieta óptima. También pudo evidenciar que el nivel de conocimientos sobre la alimentación si se encuentra asociado a una alimentación saludable ($p < 0.01$). En el análisis multivariado realizado, se encontró que un conocimiento alto sobre alimentación aumenta en 2.02 ($p < 0.01$) veces la razón de prevalencia de una alimentación óptima al ajustarse por sexo. Llegando a la conclusión que el nivel de conocimiento en los estudiantes acerca de nutrición es medio y se encuentra asociado al tipo de alimentación que llevan (71).

De similar forma en Arequipa (2021) se investigó con el objetivo de determinar a relación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos en alimentación saludable en estudiantes universitarios de 3ro a 5to año de la escuela profesional nutrición, fue realizado en una muestras de 129 estudiantes mediante la técnica encuestas vía online, hallando como resultados que la relación entre hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable según el coeficiente de correlación fue muy débil (0.090), además presentó una significancia de 0.312, por lo que se acepta nuestra hipótesis nula, que indica que no existe relación entre ambas variables, en cuanto a la variable de hábitos alimentarios se encontró que el 84.5% presenta adecuados hábitos alimentarios a diferencia del 15.5% de estudiantes tiene inadecuados hábitos alimentarios, en cuanto a la variable conocimientos en alimentación saludable, nos muestra que el 0.8% obtuvo un nivel bajo, a diferencia del 58,9% que tienen un nivel alto, mientras que el 40,3% logró tener un nivel medio. Llegando a la conclusión que no existe una relación significativa entre hábitos



alimentarios y conocimiento sobre alimentos y nutrientes; no obstante los resultados obtenidos en el coeficiente de correlación presentaron una relación muy débil (72).

2.3.3. A nivel local

Así también en Puno 2023 se investigó con el objetivo de 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 31.3% presentó un nivel moderado, en contraste, en el octavo semestre, el 46.3% de los alumnos alcanzaron un nivel alto. En cuanto a los hábitos alimentarios, en el primer semestre, el 46.3% presentó un nivel moderado, sin embargo, en el octavo semestre, 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 (73).

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

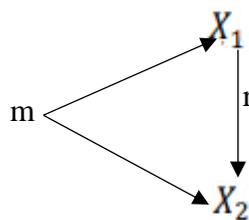
3.1.1. Tipo de estudio

El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional lo cual significa que se debe describir las características de las dos variables que se pretende asociar, luego se pasó a describir la correlación entre dichas variables (74). En consecuencia, para este estudio se describieron las variables hábitos alimentarios y nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, en segundo lugar, se describió la asociación entre las variables.

3.1.2. Diseño de la investigación.

El diseño fue no experimental y de corte transversal porque no se manipularon las variables y para recoger los datos se hizo un corte en el tiempo (74).

Se midió mediante el siguiente esquema:



Donde:

m: Muestra de estudio (estudiantes de la Facultad de Enfermería del segundo al octavo ciclo académico)

X1: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable

X2: Hábitos alimentarios



r: relación entre las variables

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.

El estudio se realizó en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano(UNA), ubicada en la avenida Floral N^a.1156 en el distrito, provincia y departamento de Puno; el cual se encuentra a orillas del lago navegable más alto del mundo, la misma que oscila entre los 3810 a 4050 m s. n. m. entre las orillas del lago (75).

La Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno fue creada el 18 de diciembre de 1964 con la propuesta de formar profesionales de calidad, está ubicada dentro de la ciudad universitaria, contando con tres pabellones: el primero ubicado en el área de biomédicas destinado para las actividades administrativas, el segundo destinado para uso exclusivo de las actividades académicas y el tercero como área de laboratorio, cuenta con una población estudiantil mixta y la modalidad de ingreso a la Facultad de Enfermería se lleva a cabo mediante concurso de admisión a través de un examen de selección y posteriormente un examen médico (76). Los estudiantes de la Facultad de Enfermería provienen de distintas provincias y departamentos del Perú (76).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.3.1. Población de estudio:

La población para el presente estudio estuvo constituida por 359 estudiantes regulares del segundo al octavo ciclo académico perteneciente al año 2023 (77).

3.3.2. Tamaño de la muestra: El muestreo fue censal

Tipo de muestreo censal:

Una muestra censal implica que se analizan a todos los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, que conforman la



población. Esto se diferencia de otras técnicas de muestreo en las que se eligen solo algunos individuos o elementos para ser estudiados (78).

Unidad de análisis: Estudiante regulares de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno, 2023.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que hayan aprobado el curso de nutrición y dietoterapia o nutrición, criterio que garantiza que lograron las competencias al curso. (Explica los procesos fisiológicos que intervienen en la alimentación y nutrición del ser humano por curso de vida considerando el marco teórico pertinente)
- Estudiantes de la Facultad de Enfermería del segundo al octavo ciclo.
- Estudiantes de la Facultad de Enfermería que otorguen el consentimiento informado.
- Estudiantes regulares.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de la Facultad de Enfermería del primer ciclo.
- Estudiantes que desaprobaron el curso de nutrición y dietoterapia o nutrición.
- Estudiantes que no brindaron el consentimiento informado.

3.4. VARIABLE(S) Y SU OPERACIONALIZACIÓN.

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor final	
				Categoría	Índice
Variable independiente: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Es el nivel de conocimientos que presentan los estudiantes en referencia a la alimentación. Esto será medido por medio del cuestionario titulado "test de conocimiento sobre alimentación saludable" esta no presenta dimensiones, fue elaborado por Reyes y Oyola.		Número de comidas principales- 3 veces Cantidad de agua (8 vasos) Comida más importante del día (Desayuno) Contenido de un plato saludable (50% vegetales, 25% de proteínas y 25% carbohidratos). Función de los lácteos - Aporte de calcio para la estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular. Función de las carnes (Función estructural, aportan proteínas, vitaminas y minerales). Función de las frutas (Función antioxidante, son reguladoras, favorecen el funcionamiento intestinal y ayuda en el sistema inmunológico). Función de los vegetales (Actúa como coenzima, aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra). Contenido de la pirámide nutricional- Alimentos que contienen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Vitamina C y absorción de hierro- Si Tipo de grasa que no se debe consumir - Grasas saturadas. Importancia del consumo de fibra- Previene enfermedades crónicas degenerativas y facilita el tránsito intestinal. Porción de consumo de fruta y verdura (Cinco) Lugar de consumo de alimentos (Casa) Persona capacitada en tema de alimentación (Personal de salud especialista en alimentación o Nutricionista).	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable alto	> 25 puntos
				Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable medio	de 17-25 puntos
				Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable bajo	<17 puntos

Variable dependiente: Hábitos Alimentarios	Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del estudiante universitario con relación a los alimentos que Consume. Cuenta con 5 dimensiones: Cálida, Cantidad/Frecuencia, Horas de consumo, Tiempo de ingesta de almuerzo y Lugar de consumo, será medido por medio del cuestionario titulado “Conociendo tus hábitos alimentarios”	Calidad de los hábitos alimentarios	Alimentos a consumir frecuentemente (leche, yogur y/o queso, frutas frescas, ensaladas de verduras, pescado, etc).	Hábitos alimentarios adecuados	De 15 a 20 puntos
			Bebida que suele consumir- Agua pura.		
			Bebida que opta para el desayuno- Productos lácteos, cereales o jugo de frutas.		
			Acompañamiento del pan en el desayuno- Queso, aceituna, palta, huevo, pollo, etc.		
			Consumo habitual en el desayuno (Pan integral, pan tres esquinas o pan de trigo).		
			Alimentos de origen animal de consumo frecuente (Pollo, Pescado y aves de corral).		
			Plato de consumo diario (50% de vegetales, 25% de proteínas y 25% de carbohidratos).		
		Cantidad/Frecuencia	Cantidad de agua a consumir (Dos litros de agua).	0-6=inadecuados	De 0 a 14
			Lavado de alimentos (Siempre).	7-9=adecuados	
			Alimentos a consumir en mayor cantidad (Desayuno y almuerzo).		
			Frecuencia de consumo de jugos procesados y café en el desayuno (Ocasional).		
			Frecuencia de consumo de quinua, avena, maca, soya, productos lácteos en el desayuno (Diario).		
			Cantidad de panes a consumir en el desayuno (De 1 a 2 panes).		
			Consideración del octógono antes de consumir algún alimento (Siempre).		
			Consumo de verduras (Diario).		
			Consumo de frutas (Diario).		
		Tiempo de consumo	Tiempo de ingerir el almuerzo (De 30 minutos a 45 minutos).	0=inadecuado	



elaborado por León y Mallqui.	Lugar de consumo	Lugar de consumo de alimentos habitual (Casa o comedor de la UNA-Puno)	inadecuados		puntos
			1=adecuado	0=inadecuado	
	Hora de consumo	Desayuno (De 06:00 am a 09:00 am).	0-	0-	
		Almuerzo (De 01:00 pm a 03:00 pm).	2=inadecuado	2=inadecuado	
		Cena (De 06:00 pm a 08:00 pm).	3=adecuado	3=adecuado	



3.5. TÉCNICA(S) E INSTRUMENTO(S) DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.5.1. Técnica:

Para alcanzar los propósitos planteados se aplicó la técnica de encuesta, que permitió obtener datos descriptivos para las dos variables, esto dirigido a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno, 2023 (79).

3.5.2. Instrumento de recolección de Datos

Los instrumentos que se emplearon fueron 01 cuestionario para cada variable de estudio, adaptados para la aplicación de los instrumentos:

3.5.2.1. Instrumento para la variable dependiente: hábitos alimentarios

Cuestionario titulado “Conociendo tus hábitos alimentarios” fue elaborado por León, E & Mallqui, E (80) en el año 2019 en la ciudad de Lima, está fundamentado por las Guías Alimentarias para la Población Peruana-2019.

Consta primeramente de una introducción incluyendo las indicaciones, seguida por los datos generales.

Posee 20 preguntas de alternativas múltiples y tiene 5 dimensiones: Calidad de los hábitos alimentarios con seis preguntas, cantidad/frecuencia con nueve preguntas, tiempo de consumo con una pregunta, lugar de consumo con una pregunta y hora de consumo tres preguntas (desayuno, almuerzo y cena).

Calificación del instrumento

El cuestionario califica 20 puntos, tiene preguntas politómicas con distractores con 4 alternativas, la respuesta correcta vale 1 y la incorrecta vale 0.

Al final, las respuestas a los hábitos alimentarios tuvieron una suma de 20 puntos los cuales se clasificaron en los siguientes intervalos:

- De 0-14 = Hábitos alimentarios inadecuados.



- De 15-20 = Hábitos alimentarios adecuados.

Calificación por dimensiones

Calidad de los hábitos alimentarios

- 0-3=inadecuados
- 4-6=adecuados

Cantidad /Frecuencia

- 0-6=inadecuados
- 7-9=adecuados

Tiempo de consumo

- 0=inadecuado
- 1=adecuado

Lugar de consumo

- 0=inadecuado
- 1=adecuado

Hora de consumos

- 0-2=inadecuado
- 3=adecuado

Validez y confiabilidad del instrumento

Este instrumento es válido, los autores lo sometieron a juicio de 5 expertos, conformado por cinco profesionales especialistas en el tema; la prueba piloto se realizó en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión de Huacho, trabajando con el 30% de muestra, se aplicó el coeficiente de validez de contenido (CVC), fue de 0,94, clasificándose como excelente; asimismo, la confiabilidad se efectuó a través de la prueba estadística de Kuder - Richardson (KR -20), con un resultado de 0.86, es decir la confiabilidad fue muy alta (80).

Por otro lado, para esta investigación se validó, aplicando el coeficiente de validez de contenido (CVC), el instrumento original fue revisado por 5 jueces expertos; el resultado de la concordancia para los ítems: claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia, suficiencia fue de 70%, es decir los expertos están de acuerdo en un 70% sugiriendo mejoras en redacción y forma.

Después de solicitar la autorización de los autores del instrumento y obtenida respuesta se procedió a la adaptación del instrumento por recomendación de los jueces de expertos, en cuanto a forma y adecuación cultural, para estimar la validez de contenido se hizo el índice de porcentaje de concordancia entre jueces, donde se expresa el porcentaje dando como resultado 89%, lo cual que significa que el instrumento tiene una validez excelente (81). (Ver anexo B.1)

Para determinar la confiabilidad del instrumento también se realizó una prueba piloto conformado por 10 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Peruana Unión; así mismo se aplicó de Kuder - Richardson (KR -20) para otorgarle confiabilidad del instrumento, obteniendo un resultado de 0,749, es decir la confiabilidad fue alta (82). (Ver anexo B.2)

Instrumento original (LEÓN & MALLQUI) (*)	Instrumento propuesto (**)
Antes	Después
1. ¿Qué bebida prefiere cuando tiene sed? a) Café o infusiones (Te, manzanilla, anís, etc.). b) Gaseosas. <u>c) Agua pura.</u> d) Jugos procesados.	1. ¿Qué bebida suele usted consumir cuando tiene sed? a) Café o infusiones (Té, manzanilla, anís, etc.). b) Gaseosas. <u>c) Agua pura, refrescos naturales.</u> d) Jugos procesados.
4. ¿Con que prefiere acompañar su pan en el desayuno? a) Embutidos (jamonada, chorizo, mortadela, etc.). b) Frituras (papas, camote, etc.). <u>c) Queso, aceituna, palta, etc.</u> d) Pan solo.	4. ¿Con qué suele acompañar su pan en el desayuno? a) Embutidos (jamonada, chorizo, mortadela, etc.). b) Frituras (papas, camote, etc.). <u>c) Queso, aceituna, palta, huevo, pollo, etc.</u> d) Pan solo.



<p>5. ¿Para su desayuno habitualmente prefiere?</p> <p>a) <u>Pan francés.</u></p> <p>b) Galletas.</p> <p>c) Pan de molde (caracol, yema, etc.).</p> <p>d) Comida (segundo).</p>	<p>5. ¿En su desayuno habitualmente suele consumir?</p> <p>a) <u>Pan integral, pan tres esquinas o pan de trigo.</u></p> <p>b) Galletas.</p> <p>c) Tortas, donas, pai de manzana.</p> <p>d) Ninguno.</p>
<p>12. ¿Usted antes de consumir algún alimento tiene en consideración el octógono nutricional?</p> <p>a) <u>Siempre.</u></p> <p>b) Casi siempre.</p> <p>c) A veces.</p> <p>d) Nunca.</p>	<p>11. ¿Usted antes de consumir algún alimento procesado tiene en consideración el octógono nutricional?</p> <p>a) <u>Siempre.</u></p> <p>b) Casi siempre.</p> <p>c) A veces.</p> <p>d) Nunca.</p>
<p>15. ¿A qué hora desayuna?</p> <p>a) Antes de las 06:00 am.</p> <p>b) De 06:00 am a 07:00 am.</p> <p>c) <u>De 07:00 am a 08:00 am.</u></p> <p>d) Más de las 08:00 am.</p>	<p>14. ¿A qué hora desayuna habitualmente?</p> <p>a) Inmediatamente después de despertar.</p> <p>b) Antes de las 06:00 am.</p> <p>c) <u>De 06:00 am a 09:00 am.</u></p> <p>d) Más de las 10:00 am.</p>
<p>16. ¿A qué hora almuerza?</p> <p>a) Antes de las 12:00 pm.</p> <p>b) De 12:00 pm a 01:00 pm.</p> <p>c) <u>De 01:00 a 02:00 pm.</u></p> <p>d) Más de las 02:00 pm.</p>	<p>15. ¿A qué hora almuerza habitualmente?</p> <p>a) Antes de las 12:00 m.</p> <p>b) De 12:00 m a 01:00 pm.</p> <p>c) <u>De 01:00 pm a 03:00 pm.</u></p> <p>d) Más de las 03:00 pm.</p>
<p>17. ¿A qué hora cena?</p> <p>A) Antes de las 06:00 pm.</p> <p>b) <u>De 06:00 pm a 07:00 pm.</u></p> <p>c) De 07:00 pm a 08:00 pm.</p> <p>d) Más de las 08:00 pm.</p>	<p>16. ¿A qué hora cena habitualmente?</p> <p>a) Antes de las 06:00 pm.</p> <p>b) <u>De 06:00 pm a 08:00 pm.</u></p> <p>c) De 08:00 pm a 09:00 pm.</p> <p>d) Más de las 09:00 pm.</p>
<p>18. ¿Usted cuanto se demora con frecuencia en ingerir su almuerzo?</p> <p>a) Menos de 10 minutos.</p> <p>b) De 10 minutos a 19 minutos.</p> <p>c) <u>De 20 minutos a 30 minutos.</u></p> <p>d) Más de 30 minutos</p>	<p>17. ¿Cuánto se demora habitualmente en ingerir su almuerzo?</p> <p>a) Menos de 10 minutos.</p> <p>b) De 10 minutos a 19 minutos.</p> <p>c) <u>De 30 minutos a 45 minutos.</u></p> <p>d) Más de 45 minutos</p>
<p>19. ¿Dónde consume sus alimentos habitualmente?</p> <p>a) Restaurante.</p> <p>b) Pensión.</p> <p>c) <u>Casa.</u></p> <p>d) Comedor de la UNAB.</p>	<p>18. ¿Dónde consume sus alimentos habitualmente?</p> <p>a) Restaurante.</p> <p>b) <u>Casa o comedor de la UNA-Puno.</u></p> <p>c) Kiosco</p> <p>d) Ambulante</p>

Fuente: (*) Instrumento elaborado por León & Mallqui 2019 ;(**) cambios propuestos según revisión de jueces expertos, 2023



3.5.2.2. Instrumento para la variable independiente: Nivel de conocimientos de alimentación saludable

Fue un cuestionario titulado “Test de Conocimiento sobre alimentación saludable” esto elaborado por Reyes, S & Oyola, M (7) en el año 2020 en la ciudad de Lima; consta primeramente de una presentación incluyendo las indicaciones seguida de los datos personales.

Calificación del instrumento

Posee 16 preguntas de alternativas múltiples cada uno, con una valoración de 2 puntos por cada respuesta correcta y 0 puntos para cada respuesta incorrecta.

Al final, las respuestas respecto al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable tuvieron una suma de 32 puntos clasificándolos mediante niveles:

- Nivel bajo: puntaje <17 puntos
- Nivel medio: puntaje de 17-25 puntos
- Nivel alto: puntaje >25 puntos

Validez y confiabilidad del instrumento:

Este instrumento es válido, las autoras lo sometieron a juicio de 5 expertos en el área de investigación y especialidad de nutrición, para evaluar la confiabilidad se calculó el coeficiente de Kuder- Richardson obteniendo un valor del 80.72% puntaje aceptable para su aplicación (7).

Por otro lado, para esta investigación se realizó la validación, aplicando el coeficiente de validez de contenido (CVC), el instrumento original, fue revisado por 5 jueces expertos; el resultado de concordancia para los ítems: claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia, suficiencia fue de 69%, es decir los expertos están de acuerdo en un 69% es baja, sugiriendo mejoras en redacción y forma.

Después de solicitar la autorización de los autores del instrumento y obtenida la respuesta, se procedió a la adaptación del instrumento por la recomendación de los jueces

de expertos, en cuanto a forma y adecuación cultural, para estimar la validez de contenido se hizo el índice de porcentaje de concordancia entre jueces, donde se expresa el porcentaje dando como resultado 90%, lo cual que significa el instrumento tiene una validez excelente (81).

Esta fue modificada en base al instrumento “test de conocimiento sobre alimentación saludable” de “Reyes Narváez Silvia - Oyola Canto María.”, quienes en su respuesta a la solicitud de adecuación indican que cualquier modificación significaría una nueva propuesta; procediendo a someterlo nuevamente a validación obteniendo un resultado de 90%, lo cual indica una validez excelente. (Ver Anexo C.1)

Para determinar la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto a 10 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Peruana Unión, asimismo, se aplicó el Kuder y Richardson (KR-20) para otorgarle confiabilidad al instrumento, obteniendo un resultado de 0.739 lo cual significa que es alta (82). (Ver Anexo C.2)

Instrumento original (REYES & OYOLA) (*)	Instrumento Propuesto (**)
Antes	Después
1. ¿Cuántas veces se debe comer al día? a. Dos veces b. <u>Tres</u> c. Cinco d. Cuando tenga hambre	1. ¿Cuántas son las comidas principales que debe consumir una persona al día? a. Dos b. <u>Tres</u> c. Cinco d. Cuando tenga hambre
2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona? a. 3 vasos b. 6 vasos c. <u>8 vasos</u>	2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona? a. 3 vasos b. 6 vasos c. <u>8 vasos</u> d. Menos de 3 vasos
5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos? a. <u>Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular.</u> b. Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales. c. Formar músculos d. Favorecer el funcionamiento intestinal	5. ¿Cuál es la función del grupo de lácteos (leche, yogurt, queso) ? a. <u>Aporte de calcio para la estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción o formador muscular.</u> b. Aportar caroteno, y vitamina C esenciales para el organismo. c. Aporte de antioxidante y caroteno para la prevención de enfermedades crónicas. d. Aporte de fibra para la mejora de la digestión.



<p>6. ¿Cuál es la función de las carnes? a. <u>Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.</u> b. Plástica y estructural porque forman parte de los órganos y tejidos de organismos. c. Favorecer el funcionamiento intestinal No la conozco</p>	<p>6. ¿Cuál es la función del grupo de carnes? a. <u>Función estructural, aporte de proteínas, vitaminas, minerales.</u> b. Función en el aporte de caroteno y vitaminas esencial en el organismo c. Función de favorecer el funcionamiento intestinal d. Función dietética ayuda a bajar de peso, bajo en calorías</p>
<p>7. ¿Cuál es la función de las frutas? a. Formar músculo b. Favorecer el funcionamiento intestinal c. <u>Función antioxidante, limpiar los radicales libres.</u> d. No las conozco</p>	<p>7. ¿Cuál es la función de las frutas? a. Función en el aporte de vitamina B12, excelente formador muscular y favorece el funcionamiento intestinal b. Función en el aporte de vitamina B12 y aminoácidos esenciales en el ser humanos c. <u>Función antioxidante, son reguladoras, favorecen el funcionamiento intestinal y ayuda en el sistema inmunológico.</u> d. Función en el aporte de cobalamina y ayuda a mejorar la estructura ósea.</p>
<p>8. ¿Cuál es la función de los vegetales? a. <u>Actúa como coenzima.</u> b. Favorecer el crecimiento c. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales. d. No las conozco</p>	<p>8. ¿Cuál es la función de los vegetales? a. <u>Función de actuar como coenzima, aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra.</u> b. Función en el aporta vitamina B12, proteínas y aminoácidos esenciales en el ser humanos c. Función en el aporte de vitaminas B12, aminoácidos y minerales. d. función del aumento de peso, alto en calorías.</p>

Fuente:(*) Instrumento elaborado por Reyes & Oyola; (**) cambios propuestos según revisión de jueces expertos 2023

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Para la recolección de datos se realizó las siguientes actividades:

Coordinación:

- Se solicitó a la decana de la Facultad de Enfermería la emisión de carta de autorización para la aplicación del instrumento de investigación del II al VIII ciclo académico.
- Se coordinó con la directora de la Escuela profesional de Enfermería, la carta emitida por decanato que autoriza la aplicación del instrumento de investigación a los estudiantes del II al VIII ciclo académico.



- Obtenida la autorización, se procedió a coordinar con los docentes, fecha y horario para poder acceder al salón de clase y explicar a los estudiantes sobre el estudio que se pretende realizar.

Ejecución:

- Al obtener la autorización del docente se procedió a explicar a los estudiantes de enfermería, sobre los objetivos, finalidad, instrumentos de investigación, aclarando que pueden retirarse en cualquier momento, si así lo desean.
- Se entregó el formato del consentimiento informado para su respectiva firma, el mismo que se recogió en cuanto fue firmado, luego se les hizo entrega de los cuestionarios.
- Se procedió con el llenado del cuestionario, que tomó aproximadamente 20 minutos.
- Durante el llenado del cuestionario se aclaró que para las preguntas 3, 4, 5 y 6 respecto a los hábitos alimentarios, las alternativas que tienen más de un alimento o aspecto, se hacen validos si consume con frecuencia cualquiera de ellos, aun cuando no sean todos a la vez; por ejemplo (queso, aceituna, palta, huevo, pollo, etc.), significando que puede ser, algunos días queso, otros huevos, otros días palta, etc.
- La investigadora permaneció en el aula, para absolver cualquier duda, con la aclaración no hubo otras dudas.
- Al término del llenado se procedió a verificar que los datos estén completos y se agradeció, tanto al docente que cedió el tiempo, así como a los estudiantes por su participación.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.

3.7.1. El procesamiento de los datos se realizó de la siguiente manera:

- Se organizó la información obtenida.
- Se verificó el contenido de los instrumentos que las preguntas estén todas respondidas, y se procedió con la codificación.
- Tras la organización de la información se procedió a establecer una base de datos haciendo uso del programa Excel y se trasladó al SPSS versión 26.
- Los resultados obtenidos se presentaron en tablas y figuras.

3.7.2. Tratamiento estadístico

Para establecer la asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable se utilizó la técnica estadística Chi-Cuadrado.

Ecuación de la prueba de Chi cuadrado de independencia

$$X^2_{(calculado)} = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

Donde:

r = Cantidad de filas

c = Cantidad de columnas

O_{ij} = Frecuencias observados

e_{ij} = Frecuencias esperados

Hipótesis estadística

- **Hipótesis Alternativa:** Existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el nivel conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno -2023.
- **Hipótesis Nula:** No existe asociación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en estudiantes de



Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2023.

3.7.3. Regla de decisión

Regla de decisión

Si el valor $p < 0,05 \rightarrow$ se rechaza la H_0 .

Si el valor $p > 0,05 \rightarrow$ se rechaza la H_1 .

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 1. Hábitos alimentarios y nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.

Nivel de hábitos alimentarios	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable						Total	Chi ²	p	
	Bajo		Medio		Alto					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Inadecuados	22	6,1	197	54,9	99	27,6	318	88,6	11,47	0,00
Adecuados	0	0,0	18	5,0	23	6,4	41	11,4		
Total	22	6,1	215	59,9	122	34,0	359	100,0		

Fuente: “Conociendo tus hábitos alimentarios” y “Test de Conocimiento sobre alimentación Saludable”.

Conforme se aprecia en la tabla; del 11,4% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados, el 6,4% tuvo nivel alto de conocimiento sobre alimentación saludable y el 5,0% tuvo nivel medio de conocimiento. Por otro lado, del 88,6% de los estudiantes de la Facultad de Enfermería que tuvieron hábitos alimentarios inadecuados, el 54,9% tuvo nivel de conocimiento medio; el 27,6% nivel alto y el 6,1% presentó nivel bajo.

También se puede apreciar que el 54,9% de estudiantes tiene nivel de conocimiento medio y hábitos alimentarios inadecuados, además de que el 6,1% de estudiantes con nivel de conocimiento bajo todos ellos presentaron inadecuados hábitos alimentarios.

A su vez, de acuerdo a la prueba de Chi², hubo un valor p de 0,003, que es inferior a 0,05, por lo cual se rechaza la H₀; esto significa que existe asociación significativa entre

el nivel conocimientos sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2023.

Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	N°	%
Bajo	22	6,1
Medio	215	59,9
Alto	122	34,0
Total	359	100,0

Fuente: Cuestionario “Test de Conocimiento sobre alimentación Saludable”.

De acuerdo a la tabla se muestra que el 59,9% de los estudiantes de la Facultad de Enfermería presentó nivel medio de conocimiento sobre alimentación saludable. Le continúa el 34,0% que tuvo nivel alto de conocimiento. Mientras que el restante 6,1% presentó nivel bajo de conocimiento.

Tabla 3. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.

Hábitos alimentarios	N°	%
Inadecuados	318	88,6
Adecuados	41	11,4
Total	359	100,0

Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”

En la tabla se observa que del 100% el 88,6% de los estudiantes de la Facultad de Enfermería presentó inadecuados hábitos alimentarios. Mientras que el 11,4% tuvo adecuados hábitos alimentarios.

Tabla 4. Hábitos alimentarios según dimensiones, en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.

Dimensiones de hábitos alimentarios	Inadecuado		Adecuado		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Calidad de hábitos alimentarios	158	43,9	201	56,1	359	100,0
Cantidad/frecuencia	201	56,1	158	43,9	359	100,0
Tiempo de consumo	180	50,1	179	49,9	359	100,0
Lugar de consumo	145	40,4	214	59,6	359	100,0
Hora de consumo	117	32,5	242	67,5	359	100,0

Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”

Los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Enfermería son adecuados en las dimensiones de: hora de consumo, lugar de consumo y calidad con 67,5%; 59,6% y 56,1% respectivamente; y son inadecuados en las dimensiones de: cantidad/frecuencia y tiempo de ingesta de almuerzo con 56,1% y 50,1% respectivamente.

4.2. DISCUSIÓN.

En la investigación, se determinó que existe asociación significativa entre las variables hábitos alimentarios y el nivel conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano; es decir que, mientras mayor es el nivel de conocimiento mejores serán los hábitos de alimentación; lo que implica que, el aprendizaje influye en el cambio de conducta, definiéndolo como “el resultado de un cambio potencial en una conducta a nivel intelectual o psicomotor que se manifiesta cuando estímulos externos incorporan nuevos conocimientos, estimulan el desarrollo de habilidades y destrezas o producen cambios provenientes de nuevas experiencias”; las personas evalúan el comportamiento sugerido (actitud), que da como resultado una mayor intención (motivación) y es más probable que realicen el comportamiento positivo (48).



Respecto a ello Churata afirma que el conocimiento que poseen los estudiantes influye sobre los hábitos que presentan con respecto a la alimentación saludable, teniendo en cuenta que se considera a la actitud como el vínculo entre el conocimiento adquirido y el sentimiento que provoca en el estudiante con la acción que realizará en el presente o futuro, mostrando que la enseñanza es imprescindible para adquirir e incrementar los conocimientos y por ende fortalecer aún más las actitudes favorables; la educación en nutrición y salud incrementa el conocimiento de los estudiantes; que les permitirá actuar de manera adecuada frente a la alimentación saludable (41).

Similares resultados se obtuvieron en Ecuador(2022) y Puno(2023), hallando una asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable: donde se pudo apreciar que el conocimiento nutricional adecuado influye en los hábitos alimentarios, convirtiéndose así en una importante variable en el estado de salud de la población, comenzando desde los jóvenes universitarios y sobre todo los futuros profesionales de la salud, quienes jugarán un papel esencial en la promoción de la salud (73), (13). Así mismo otros autores refirieron que la enseñanza es imprescindible para fortalecer aún más las actitudes favorables que presentan los estudiantes con respecto a la alimentación saludable (19), (83).

Por otro lado, Ninasunta, D (54) en Ecuador 2023, Cadillo, J (64) y Illaconza, A(65) en Lima (2022); obtuvieron hallazgos diferentes; demostrando que los hábitos alimentarios son independientes al nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, a pesar de que los estudiantes mostraron tener un buen nivel de conocimientos sobre una dieta adecuada, esto no se reflejaba en sus hábitos alimentarios porque más de la mitad de ellos presentaba hábitos inadecuados en su alimentación. Los conocimientos que tienen sobre nutrición, debido a su formación, no son puestos en práctica; así mismo, existen algunos otros factores que influyeron en la conducta de los estudiantes los cuales los



impulsan en su decisión y de esta manera no eligen alimentos saludables en su vida diaria a pesar de tener un buen conocimiento de ello (65). En el presente estudio se consideró como criterio de inclusión a estudiantes que hayan aprobado el curso de nutrición y dietoterapia o nutrición, lo que garantizaría que todos ellos tengan conocimientos básicos sobre nutrición; la obtención de resultados distintos podría deberse a la condición socioeconómica, siendo los estudios realizados en universidades privadas, así como la diferencia demográfica; sin embargo, esos estudios se realizaron en estudiantes de enfermería y nutrición respectivamente quienes poseen conocimientos básicos o superiores.

En cuanto al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, los resultados del análisis descriptivo exponen que la mayoría de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, tienen un nivel de conocimiento medio, lo cual implica tener una comprensión básica de los diferentes grupos de alimentos y sus nutrientes, así como la capacidad de tomar decisiones informadas sobre qué alimentos consumir; también, implica ser consciente de la importancia de una dieta equilibrada y variada, así como de la necesidad de limitar el consumo de alimentos procesados, alimentos altos en grasas saturadas y azúcares. Sin embargo, puede haber áreas en las que se necesite un mayor conocimiento, interpretación de etiquetas de alimentos y el octógono nutricional, planificación de comidas saludables y equilibradas, conocimiento en cuanto a las porciones de frutas y verduras o frecuencia de consumo de ciertos alimentos (25).

La adquisición de conocimientos es un proceso gradual, en el cual deben participar tanto los padres, profesores como nutricionistas, reforzando y fomentando adecuados hábitos alimentarios; modificando o abandonando ciertas prácticas y conocimientos inadecuados y erróneos, estas a menudo están rodeadas de mitos y conocimiento no



científicos que se obtienen a partir de la información proveniente de campañas de publicidad comercialmente diseñadas o al arrebato tendencioso, estas informaciones sesgadas dan origen a prácticas o hábitos alimentarios inadecuados que podrían generar problemas de salud en las personas (84).

Estos resultados, son similares a los de Celi, M (71) 2022 quien reporta que el mayor porcentaje de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento medio, sostiene también que el tener conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables permitirá que el estudiante decida en el momento de la ingesta de sus alimentos la mejor opción, dejando de lado la comida chatarra, el consumo de bebidas gaseosas azucaradas, entre otros.

Por otro lado, los hallazgos del estudio, difieren a los obtenidos por Cerqueira, I.et al.(59) en Brasil y Castro, K (13) en Ecuador en el año 2022; quienes obtuvieron un bajo nivel de conocimiento por parte de los universitario, ya que algunos opinan que las hamburguesas, salchipapas, aportarían a un buen estado de salud; también se pudo apreciar que la mayor proporción de estudiantes con conocimientos suficientes fueron aquellos que participaron en actividades recreativas promovidas por la universidad y en actividades de alimentación saludable. La diferencia de resultados probablemente se debe a que la muestra Cerqueira, I.et al. fue no probabilística, y ara el caso de Castro, K la población fue del primer y último semestre.

Del mismo modo, Gómez, Y.et al.(66) en Lima, en su estudio realizado en la facultad de ciencias de la salud, en las cuales han incorporado la asignatura de nutrición, halló un nivel de conocimiento bajo, refiriendo también que es necesaria la educación continua sobre alimentación y nutrición. La diferencia de resultados se debería a que el estudio se realizó tanto en universidades públicas y privadas, con mayor porcentaje de estudiantes de universidades privadas. Todos estos resultados corresponden al periodo en el cual se levantaron las medidas de confinamiento.



Por otra parte, se encontró discrepancias con las investigaciones realizadas en Ecuador y Puno en el año 2023, las cuales determinaron que la mayor proporción de estudiantes de enfermería y nutrición respectivamente, obtuvieron un nivel alto de conocimiento sobre alimentación saludable, estos hallazgos probablemente se deban a la diferencia del cuestionario aplicado, (54), (73). Así mismo, Guevara, Z.et al.(67) identificó que más de la mitad de los participantes del estudio presentaron un nivel alto de conocimiento sobre alimentación saludable; estos resultados probablemente se deban a que los estudiantes de enfermería de Chimbote están mejor informados sobre nutrición.

Los siguientes estudios revisados respaldan la importancia en el conocimiento sobre alimentación saludable, refiriendo que son esenciales para obtener y mantener la salud en los alumnos universitarios (85), (72), y contribuirán al trabajo multidisciplinario con el nutricionista (66). Además el conocimiento sobre alimentación saludable y su importancia, son el primer paso hacia cambios en el comportamiento alimentario (59).

Respecto a los hábitos alimentarios los estudiantes de la Facultad de Enfermería tienen hábitos alimentarios inadecuados; lo que significa que, tienen patrones de alimentación poco saludables y que no satisfacen las necesidades nutricionales, no cumplen con los principios de una dieta equilibrada y saludable; consumen excesivos alimentos fritos o con alto contenido de grasas, azúcares y sodio; no tienen un horario específico de comida, se saltan comidas o hacen dietas extremas; consumen alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes; esto incluye alimentos como comida rápida, comida chatarra, golosinas, refrescos y alimentos procesados; consumen pocas frutas, verduras, granos y proteínas (14). Es importante encontrar un equilibrio y adoptar hábitos saludables que se ajusten a las necesidades individuales, consultar con un profesional de la salud, como un nutricionista, puede proporcionar orientación personalizada sobre una alimentación adecuada (41).



Estos resultados son similares a los encontrados por Altamirano, M.(58), Totasig, D.(55) y Manjarres, T. (57) en el 2023 en Ecuador, quienes mencionan que los estudiantes tienden a consumir alimentos con alto contenidos de calorías y escasos valores nutritivos, llegando a la conclusión que los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuados que pueden comprometer su salud; además que, los hábitos alimentarios son fundamentales para el buen desempeño académico.

Por otro lado en Lima, Guizado, E.(63); Pipa, A.et al.(68) en el año 2022 en universidades privadas y Mamani, M.et al.(60) 2023 en una universidad pública, hallaron que los estudiantes de las facultades de enfermería tenían hábitos alimentarios inadecuados con una prevalencia superior al 80%, en Tumbes se llegó a la conclusión que los estudiantes poseen hábitos alimentarios pocos saludables(61).

Los estudiantes al ingreso y durante la permanencia en la universidad cambian sus patrones alimentarios por muchos factores que pueden afectar o beneficiarlos (86). Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por la comida rápida y consumir snacks y comida chatarra con alto contenido de azúcar y sal (4). La pandemia COVID-19, obligo a las personas a quedarse en casa, preparan sus alimentos y buscar información sobre preparación saludable, todos comían en casa; por ello era posible que, estas prácticas hayan mejorado los hábitos alimentarios ; sin embargo los resultados muestran un panorama distinto al parecer lo hábitos alimentarios siguen siendo igual o peores que antes de la pandemia.

Por otro lado Munguía, A.et al.(53) en su estudio demostró que los universitarios en México-Guanajuato tienen una alimentación parcialmente adecuada y dentro de las demandas requeridas para su nutrición, dado que, en su mayoría son alimentos elaborados



en casa, aunque existe una deficiencia del cumplimiento de las tres comidas necesarias durante el día; esto sería debido a la demanda académica que exige la carrera. Estos resultados pueden ser consecuencia de que el periodo de contingencia por covid-19 tuvo un impacto medianamente positivo en la alimentación de las personas, específicamente en los jóvenes, esto debido a que pasaron mucho tiempo en casa lo que les permitía preparar sus alimentos y de esta forma evaluar su valor nutricional. Así también Borja, J (70) en Lima halló que la mayor parte de estudiantes de la Facultad de Enfermería tienen hábitos alimentarios adecuados sin embargo, hallaron horarios irregulares en el desayuno y almuerzo atribuido a la falta de tiempo y medios económicos, el consumo diario de las frutas y verduras fue debajo de 5 porciones, la diferencia de estos resultados podría deberse a que Borja aplicó el instrumento de manera virtual.

Durante el confinamiento también se realizaron investigaciones en Tarma y Ecuador donde se pudo evidenciar similares resultados, los cuales señalan que el confinamiento influyó de manera positiva en las conductas alimentaria, además que implicó cambios significativos en la realización de actividades físicas y el patrón de consumo de algunos alimentos (62), (56).

Respecto a las dimensiones de hábitos alimentarios sobre hora de consumo, lugar de consumo y calidad de los hábitos alimentarios, se aprecia que los estudiantes de la Facultad de Enfermería consumen una porción inadecuada coincidiendo con Totasing, D(55) quien encontró que más de la mitad de los estudiantes come algunas veces las porciones necesarias diarias, el 87,3% a menudo consume mucha azúcar, sal, comida chatarra y/o grasa lo cual significa que consume alimentos de mala calidad. Así mismo Altamirano, M (58) en sus resultados respecto a la calidad de alimentación señala que los estudiantes prefieren ingerir papas fritas y jugos artificiales en la calle lo cual indica una mala calidad de consumo.



Por otro lado, en las dimensiones cantidad/frecuencia y tiempo de consumo, se puede evidenciar que la cantidad de energía y nutrientes consumidos no está acorde al requerimiento nutricional del estudiante además de no tener un rutina alimentaria adaptada a sus necesidades y estilo de vida (no establecer horarios regulares para el consumo de comidas principales del día), esto en mayor relevancia en los siguientes indicadores: consideración del octógono nutricional ya que más de la mitad de estudiantes no lo toman en cuenta, seguida del consumo de agua el menos de 2 litros; mínima frecuencia del consumo de frutas, coincidiendo con el estudio de Pipa, A (68) quien destacó el bajo consumo de frutas, verduras y agua, junto con una baja prevalencia de conductas saludables/responsables, como evitar alimentos azucarados o embutidos y no tomar en cuenta los etiquetados nutricionales.

También prevalece el tiempo de consumo inadecuado hallando similares resultados a Manjarres, T. Et al (57) quien señala que menos de la mitad de los encuestados sustentan que mastican más de 25 veces cada alimento además señala que masticar es el primer paso que se realiza para la digestión, sin realizar esta actividad no sería posible tragar los alimentos con facilidad, a través de la masticación se logra hacer la comida pequeña para que el estómago la degrade gracias a los jugos gástricos; mientras más se logre masticar un alimento se descompone mejor la comida permitiendo que las enzimas digestivas liberadas en la boca cumplan adecuadamente su trabajo acto que amplía el tiempo de consumo. Así mismo Mamani, M (60) refiere que los estudiantes se caracterizan por seguir patrones de alimentación que no se ajustaban a las recomendaciones dietéticas saludables y podrían estar consumiendo tipos y cantidades inadecuadas de alimentos.

Los antecedentes señalan que los estudiantes universitarios de cualquier carrera profesional tienen inadecuada alimentación, con poco consumo de frutas, verduras y fibra, alto consumo de carbohidratos y grasas saturadas; lo preocupante es que el universitario



justifica dichas conductas debido a que sus horarios de estudio complican sus tiempos de comida y que posiblemente una vez que terminen con sus estudios no volverán a realizar este tipo de conductas alimentarias; sin embargo, como bien lo mencionó Wardle un hábito alimentario requiere de 66 días para que se convierta en una acción automatizada, el universitario en promedio estaría repitiendo estas conductas al menos 4 años, si es un alumno regular, por lo que es muy probable que muchas de las conductas relacionadas con su alimentación se conviertan en hábitos alimentarios perdurables (12) (66).

Por lo tanto, evaluar el conocimiento nutricional es necesario e importante, a partir de él, se podrán adoptar cambios que mejoren la calidad de vida para de esta forma evitar patologías relacionadas a la dieta y alimentación (59). Si los estudiantes continúan con los hábitos alimentarios inadecuados, en el futuro pueden tener ENT (Enfermedades No Transmisibles) generando un costo económico personal, familiar y al estado. El estudiante universitario debe tomar conciencia de su cuidado y adoptar buenos hábitos alimentarios, para un buen desempeño académico, caso contrario se puede generar agotamiento, distracción y bajo rendimiento.

Finalmente se analizaron algunas posibles limitaciones entre ellos: el predominio femenino (característico en la población estudiada) podría ser un factor interviniente en las conductas valoradas, debería ser tenido en cuenta en futuros trabajos que valoren diferencias por género; no se contemplaron condiciones alimentarias especiales (dietas, intolerancias, vegetarianismo, etc.), no obstante, estas situaciones se registraron solo en el 6% según un trabajo reciente en una población semejante realizada en el 2021 (87).



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe asociación significativa entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, con un valor $p = 0,003$, por lo cual se rechaza la hipótesis nula; significa que a mayor conocimiento mejor hábito alimentario.

SEGUNDA: Los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano tiene un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable, lo cual indica que están en proceso de aprendizaje en los siguientes indicadores: comida más importante del día, porción de frutas y verduras a consumir durante el día, alimentos que se debe consumir frecuentemente y función de las frutas.

TERCERA: Los hábitos alimentarios según las dimensiones: hora de consumo, lugar de consumo y calidad de hábitos alimentarios son adecuados; e inadecuados, en las dimensiones cantidad/frecuencia y tiempo de ingesta de almuerzo.

CUARTO: Los hábitos alimentarios adecuados en la mayoría de estudiantes de la Facultad de Enfermería son: el consumo habitual de pan en el desayuno, acompañado de algún alimento saludable como queso, palta, etc. (calidad de hábitos alimentarios); lavado de alimentos antes de prepararlos o ingerirlos, consumo de dos panes en el desayuno(cantidad/frecuencia); lugar de consumo en casa o comedor universitarios (lugar de consumo). Los hábitos alimentarios inadecuados son: composición del plato de comida (calidad de hábitos alimentarios); no considera la revisión del octógono nutricional antes de consumir algún alimento, consumo de agua



menor a 2 litros diarios, inadecuada bebida en el desayuno
(cantidad/frecuencia).



VI. RECOMENDACIONES

A la Facultad de Enfermería.

- Gestionar un proyecto de intervención sobre mejora de hábitos alimentarios, que promueva prácticas alimentarias saludables.

A los estudiantes de la Facultad de Enfermería

- Ampliar y reforzar sus conocimientos referentes a una alimentación saludable, plato saludable, comida más importante del día, porción del consumo de frutas y verduras.
- Poner en práctica los adecuados hábitos alimentarios principalmente relacionados al consumo de comida respecto a porciones, consideración del octógono nutricional antes de consumir algún alimento, consumo de agua al día, frecuencia de consumo de quinua, avena, maca, soya, productos lácteos en el desayuno.

A los futuros investigadores.

- A partir de los hallazgos obtenidos en el presente estudio es necesario realizar un estudio longitudinal, dado que ambas variables se modifican con el transcurso del tiempo y experiencias vividas.
- Identificar factores que influyen en los hábitos alimentarios inadecuados.
- Continuar con la línea de investigación ampliando el estudio en toda el área de biomédicas.
- Se sugiere mejorar la presentación de las alternativas d, c, a y c de las preguntas 3, 4, 5 y 6 respectivamente del cuestionario “conociendo tus hábitos alimentarios”, en vez de colocar comas, se sugiere colocar la letra “o”.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ENDES. Población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso [Internet]. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2016. p. 1. Available from: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
2. Ministerio de Salud. Personas de 15 años de edad a mas padecen de exceso de peso [Internet]. GOB.PE. 2022. p. 6–7. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
3. Organización Mundial de la Salud. Aumento del hambre y la persistencia de la malnutrición [Internet]. OMS. 2020. p. 4. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/detail/13-07-2020-as-more-go-hungry-and-malnutrition-persists-achieving-zero-hunger-by-2030-in-doubt-un-report-warns>
4. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. [Healthy lifestyles of the university population]. Nutr Hosp [Internet]. 2015 May 1 [cited 2023 Jun 27];31(5):1910–9. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
5. Ministerio de Salud. Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables [Internet]. 2015. 1–36 p. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
6. Rodríguez F, et.al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [cited 2020 Dec 27];28(2):447–55. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-



16112013000200024&lng=es&nrm=iso&tlng=es

7. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr [Internet]. 2020;47:67. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
8. Monge J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007. Available from: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/478/Monge_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Fabian T. Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Publico Naranjillo Tingo María 2016 [Internet]. Universidad de Huánuco; 2017. Available from: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/703/T047_44405962_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp [Internet]. 2006 [cited 2020 Dec 27];21(16995198):466–73. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004
11. Cervera F, et.al. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2013;28(2):7. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023



12. Romo-López D. Hábitos alimentarios en universitarios que cursaron la materia de nutrición. *Lux Médica* [Internet]. 2015 Jan 31;10(29):23–9. Available from: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/765/0>
13. Castro K, González E. Nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable y su relación con los Hábitos Alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. [Internet]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022. Available from: <http://201.159.223.180/handle/3317/17940?locale=fr>
14. Zambrano R, Domínguez J, Macías A. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Rev Vive* [Internet]. 2019 May 1;2(5):92–8. Available from: <https://repositorio.cidecuador.org/handle/123456789/1590>
15. Zerbo M. Hábitos alimentarios y conocimiento sobre nutrición de los estudiantes de Tecnicaturas superiores en salud [Internet]. Universidad ISALUD; 2015 [cited 2023 Aug 1]. Available from: <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/1/16>
16. Organización Mundial de la Salud. COVID-19 [Internet]. OMS. 2023 [cited 2024 Jan 19]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-who-is-at-risk/art-20483301>
17. Márquez V. Hábitos alimentarios, percepción del peso corporal y estilos de vida de los estudiantes de primer semestre cohorte 2130 de la carrera de nutrición y dietética Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá [Internet]. 2021. Available from: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58068?show=full>
18. Cupe W, et.al. La educación nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad privada del Perú. *Rev ECIPerú* [Internet]. 2020 [cited 2023 Apr 1];17. Available from:



<https://doi.org/10.33017/RevECIPeru2020.0009/>

19. Guadalupe L. Nivel de conocimiento y alimentación saludable de estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad Norbert Winer. [Internet]. Universidad Inca Garcilaso De La Vega; 2018 [cited 2022 Jul 31]. Available from: <http://intra.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3664>
20. Notario R, Borda N. Pandemia Y Postpandemia. Rev Med (Puebla) [Internet]. 2021;4–34. Available from: <https://www.revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/163>
21. Organización Mundial de la Salud. Se acaba la emergencia por la pandemia, pero el COVID continua [Internet]. Noticias ONU. 2023 [cited 2024 Jan 20]. Available from: <https://news.un.org/es/story/2023/05/1520732>
22. Aguirre Z, Ccoto S. Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de menús, por estudiantes residentes del Servicio de alimentación de una universidad privada de Lima. Rev Cient Cencia la Salud [Internet]. 2017; Available from: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/963/931
23. Pino J, et.al. Conocimientos alimentario-nutricionales y estado nutricional de estudiantes de cuarto año básico según establecimientos particulares y subvencionados de la ciudad de Talca. Rev Chil Nutr [Internet]. 2010 [cited 2023 Apr 7];37(4):418–26. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182010000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
24. Aguirre Z, Huallpa S. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes



- residentes de una universidad privada de Lima, 2016. Univ Peru Union Fac [Internet]. 2017;71. Available from: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1436/Zulma_Tesis_Licenciatura_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
25. Bunge M. La ciencia. Su método y su filosofía [Internet]. Vol. 28, Philosophy of Science. 2012. 72–82 p. Available from: https://users.dcc.uchile.cl/~cgotierr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf
26. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Internet]. OMS. 2004 [cited 2023 Apr 7]. p. 22. Available from: <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2012/OMS-Estrategia-Mundial-Regimen-Alimentario-2004.pdf>
27. Puente D. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016 [Internet]. Repositorio de Tesis - UNMSM. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6374>
28. Cabana E. Hábitos Alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016 [Internet]. Repositorio UNA. 2017. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4442/Cabana_Colque_Enrique.pdf?sequence=3&isAllowed=y
29. Doménech-asensi G, Et.al. Evaluación de la calidad del desayuno en estudiantes del grado de enfermería de la Universidad de Murcia. Rev Esp Nutr [Internet]. 2017;23(3). Available from:



- https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_3_005._G_Domenech._C_alidad_del_desayuno_en_universitarios_espanoles.pdf
30. Lasheras- García J, et.al. Alimentación saludable / plato Harvard. Rev Sanit Investig [Internet]. 2020 [cited 2023 May 23];1–8. Available from: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/alimentacion-saludable-plato-harvard/>
31. Rojo G. La importancia de los lácteos en la dieta: más allá del hueso. Nutr Hosp [Internet]. 2019;0–1. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000300001
32. Lázaro M, Domínguez C. Guías Alimentarias para la población peruana [Internet]. 2019. 58 p. Available from: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
33. Rodríguez H, Restrepo L, Deossa G. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. Perspect en Nutr Humana [Internet]. 2015 Jan;17(1):36–54. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082015000100004&lng=en&nrm=iso&tlng=es
34. Cárdenas H, Ramos P, Lama E, Moreno A. Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2019;25(4):165–71. Available from: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2019_4_05..pdf
35. Palenzuela S, et.al. Food consumption patterns among adolescents s.M. An Sist Sanit Navar [Internet]. 2014;37(1):47–58. Available from: <https://europepmc.org/article/med/24871110>



36. Cardenas Y, Sarmiento R, Selva A. Importancia del consumo de hierro y vitamina C para la prevención de anemia ferropénica. *Medisan* [Internet]. 2009;2(4):335–53. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368448456013.pdf>
37. Almeida-Alvarado S, Aguilar-López T, Hervert-Hernández D. La fibra y sus beneficios a la salud. *An Venez Nutr* [Internet]. 2014;27(1):73–6. Available from: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100011
38. Restrepo L, Urango L, Deossa G. Conocimiento y factores asociados al consumo de frutas por estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2014 [cited 2021 Jul 31];41. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000300002&script=sci_abstract
39. Esparza-Varas A, et.al. Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Rev Medica Hered* [Internet]. 2022;33(1):15–23. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2022000100015
40. Ministerio de salud. Norma Técnica-Guías Alimentarias para la Población Peruana. *El Peruano* [Internet]. 2018 [cited 2023 Jun 25]; Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/235754-1353-2018-minsa>
41. Churata E. Conocimientos y actitudes sobre alimentación de los estudiantes adolescentes de la I.E.S. San Juan de Huata-2018 [Internet]. Repositorio Institucional UNA-PUNO. Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10361>
42. Carbajal Á. La Nutrición en la red [Internet]. *Manual de Nutrición y Dietética*. 2013.



- Available from: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion%0Ahttps://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
43. D`Addiego M. Hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición [Internet]. Universidad Abierta Interamericana; 2014 [cited 2022 Jan 4]. Available from: <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC115773.pdf>
44. Congreso de la Republica. Ley de promocion de la alimentacion saludable para niños, niñas y adolescentes. El Peruano [Internet]. 2013 [cited 2023 Jun 25]; Available from: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>
45. Naranjo P. Desnutrición y Salud Pública. Acta Andin [Internet]. 2016 Aug 31;2(1):81–98. Available from: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/AA/article/view/2897>
46. Poder legislativo. Manual de Advertencias Publicitarias Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 017-2017-SA. El Peru [Internet]. 2018;58–63. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/aprueban-manual-de-advertencias-publicitarias-en-el-marco-de-decreto-supremo-n-012-2018-sa-1660606-1>
47. Galarza V. Hábitos alimentarios saludables [Internet]. SENC; 2008 [cited 2023 Apr 7]. 24 p. Available from: https://www.academia.edu/22158970/Hábitos_alimentarios_saludables
48. Adolphe Bouguereau W. Aprendizaje humano [Internet]. Minedu. 2019. Available from: <https://www.mineduc.gob.gt/DIGECADE/documents/Telesecundaria/Recursos>



Digitales/3o Recursos Digitales TS BY-SA 3.0/PROYECTOS INTEGRADOS/U12
proyecto 12 aprendizaje.pdf

49. Callisaya L. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz [Internet]. Universidad Mayor de San Ádres. 2016. Available from: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence>
50. DeCS - Descriptores en Ciencias de la Salud [Internet]. [cited 2023 Mar 5]. Available from: <https://decs.bvsalud.org/E/homepagee.htm>
51. Luis C. Habitos alimentarios de riesgo Nutricional en Estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la Educacion en la Univercidad Mayor de San Andres de la ciudad de la Paz . [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar 5]. Available from: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence>
52. Choque N. 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]. 2021. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Munguía A, Cruz M, Castañón F. Hábitos de alimentación Postpandemia en estudiantes de enfermería de la universidad de Guanajuato. Jovenes en la Cienc [Internet]. 2023;19:1–5. Available from: <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3866/3356>



54. Ninasunta D. Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. Horizontes de enfermería [Internet]. 2023;22–36. Available from: <https://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/1227>
55. Totasig D. Prácticas de vida saludable en los estudiantes de la carrera de Enfermería [Internet]. Repositorio UTA. 2023. Available from: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/19565?mode=full>
56. Espinosa S, Pineda J. Influencia del confinamiento por el covid-19 en los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes de la carrera de terapia física de la Universidad de Cuenca, periodo septiembre 2021 – febrero 2022 [Internet]. 2022. Available from: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38710/1/Trabajo de titulacion.pdf>
57. Manjarres T, Lozada L. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. LATAM Rev Latinoam Ciencias Soc y Humanidades [Internet]. 2023;4(1):40–53. Available from: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222/203>
58. Altamirano M. Evaluación del estado nutricional de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes [Internet]. Universidad Regional Autónoma de los Andes-Ecuador; 2023. Available from: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/16649/1/UA-ENF-EAC-018-2023.pdf>
59. Cerqueira I, et.al. Conocimiento de estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitario. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2022;39(4):425–33. Available from:



<https://www.scielo.org/article/rpmesp/2022.v39n4/425-433/>

60. Mamani-Roque M, et.al. Actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. Salud, Cienc y Tecnol [Internet]. 2023;3. Available from: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/627/1117>
61. Barrionuevo E. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional de tumbes, 2023 [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes; 2023. Available from: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1486>
62. Luis D, Rosales G. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma [Internet]. 2023. Available from: http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2950/1/T026_71322461_T.pdf
63. Guizado E. Relación entre hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Lima Sur [Internet]. Repositorio Institucional – UCS. Universidad Científica del Sur; 2022. Available from: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2931/TL-Guizado E.pdf?sequence=14&isAllowed=y>
64. Cadillo J. Alimentario y patrón dietético en estudiantes de nutrición y dietética de una Universidad Privada de Lima [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2022. Available from: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/32729>
65. Illaconza A. Relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en los estudiantes de la escuela académico profesional de nutrición humana de la Universidad Privada Norbert Wiener , Lima-Perú , 2022 [Internet]. 2022. Available from: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7855>



66. Gomez Y, et.al. Conocimientos sobre nutrición en universidades públicas y privadas, Lima- Perú. Nutr Clin y Diet Hosp [Internet]. 2023;43(2):34–44. Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/340/292>
67. Guevara Z, Moreno X. Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022 [Internet]. Repositorio Universidad Cesar Vallejo. Universidad Cesar Vallejo; 2023. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116221>
68. Pipa-Carhuapoma A, et.al. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Heal Care Glob Heal [Internet]. 2022;(6):87–9. Available from: <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/222/138>
69. Villanes M. Actividad física y hábitos alimentarios en el contexto de la educación en estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán [Internet]. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. 2022. Available from: <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/8192>
70. Borja J. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada, Lima [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2022. Available from: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33015>
71. Celi V. Nivel de conocimiento nutricional y su relación con una alimentación saludable en estudiantes de medicina humana UPAO Piura [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2021. Available from: <http://200.62.226.186/handle/upaorep/6663>
72. Angulo P, Cruz G. 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 [Internet]. Universidad



- Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. Available from:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12323>
73. Mamani Y. 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 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Available from:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20884/Yieraldine_Dayhana_Briyidy_Vianny_Linn_Mamani_Alanía.pdf?sequence=1&isAllowed=y
74. Hernandez R, Fernandez C, Baptista M. Metodología de la investigación [Internet]. Edición 6.ta, editor. [cited 2023 Jan 25]. Available from: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
75. Universidad Nacional del Altiplano. Universidad Nacional del Altiplano de Puno. 2017 [cited 2023 Jan 25];1. Available from:
https://es.wikipedia.org/wiki/Departamento_de_Puno
76. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno [Internet]. [cited 2023 Dec 1]. Available from: <https://ep.unap.edu.pe/enfermeria/>
77. Universidad Nacional del Altiplano. Coordinación Académica [Internet]. 2023 [cited 2023 Aug 2]. Available from: <https://portal.unap.edu.pe/?q=coordinación-académica>
78. Hayes B. Como medir la satisfacción del cliente; desarrollo y utilizar de cuestionarios. [Internet]. 2002 [cited 2023 Dec 6]. Available from:
<https://civ.uap.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=9770>
79. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación [Internet]. Vol. 58, Antimicrobial agents and chemotherapy. 2014. 1–632 p. Available from:



- <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4249520>
80. León L, Mallqui J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes Universidad Nacional de Barranca-2019 [Internet]. 2019 [cited 2023 May 30]. Available from: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2561215>
81. Herrera M. Investigación en Diseño: su realidad y objeto de estudio [Internet]. Universidad Autónoma Metropolitana (México). Universidad Autónoma Metropolitana (México). Unidad Azcapotzalco.; 2018 [cited 2023 Aug 28]. Available from: https://www.academia.edu/45183277/Investigación_En_Diseño
82. Palella S, Martins F. Método de investigación cuantitativa [Internet]. 2004. 1–14 p. Available from: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23578w/w23578w.pdf>
83. Fura Y. 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; 2019. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y
84. Chávez J, Ruiz S. Hábitos alimentarios, estado emocional, actividad física y estado nutricional en estudiantes de Bromatología Y Nutrición Humana, sometidos a aislamiento social obligatorio. 2020 [Internet]. Vol. 14, Frontiers in Neuroscience. 2021. Available from:



https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/7427/Juan_Tesis_Titulo_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

85. Reyes S, Oyola M. Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. RICS Rev Iberoam las Ciencias la Salud [Internet]. 2020;9(17):55–75. Available from: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/85>
86. Botello-Márquez M, et.al. Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas. LUX Med [Internet]. 2018;39:55–62. Available from: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/1334>
87. Degrave V, Vargas M, Fortino M. Estudio descriptivo: valoración de autoeficacia percibida en la alimentación de estudiantes universitarios. Rev Peru Investig en salud [Internet]. 2021;5(4):255–61. Available from: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/973/1117>



ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del Proyecto: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, POSPANDEMIA, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, PUNO- 2023.**

Formulación del problema de investigación	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Tipo y diseño	Población y muestra	Técnica e instrumentos	Procesamiento estadístico de datos
<p>General ¿Cómo es la asociación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023?</p>	<p>General Determinar la asociación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.</p>	<p>General Existe una asociación significativa entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.</p>		<p>Tipo: El estudio fue de tipo descriptivo - correlacional Diseño: El diseño es No experimental de corte transversal.</p>	<p>Población La población fue de 359 estudiantes del segundo al octavo ciclo académico Muestra: La muestra fue censal, constituida de 359 estudiantes del segundo al octavo ciclo académico Tipo de muestreo: Tipo de muestreo: Se utilizó el muestreo censal en donde la muestra es toda la población.</p>		<p>Software SPSS versión 26.</p>

<p>Específicos 1 ¿Cómo son los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023, en las siguientes dimensiones, calidad de los hábitos alimentarios, cantidad/frecuencia, tiempo de consumo, lugar de consumo, hora de consumo?</p>	<p>Específicos 1 Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023, en las siguientes dimensiones, calidad de los hábitos alimentarios, cantidad/frecuencia, tiempo de consumo, lugar de consumo, hora de consumo.</p>	<p>Específicos 1 La calidad de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, 2023, en las dimensiones, calidad de los hábitos alimentarios, cantidad/frecuencia, tiempo de consumo, lugar de consumo, hora de consumo son inadecuados.</p>	<p>V.D Hábitos alimentarios</p>	<p>Técnica: La técnica utilizada es una encuesta a Instrumento: Para la variable dependiente hábitos alimentarios cuestionario.</p>	<p>Calificación de la variable hábitos alimentarios: Esta consta de 20 preguntas cerradas, con una valoración de 1 punto por cada respuesta donde se evidenció hábitos alimentarios adecuados y 0 puntos donde se presentó hábitos alimentarios inadecuado. Al final, las respuestas a los hábitos alimentarios tuvieron una suma de 20 puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos que obtenían un puntaje de 0-14 presentaban “Hábitos alimentarios inadecuados” • Los alumnos que obtenían un puntaje de 15-20 tenían “Hábitos alimentarios adecuados”.
--	--	---	-------------------------------------	---	--

<p>Específico 2 ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes de enfermería, 2023?</p>	<p>Específico 2 Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes de enfermería, 2023.</p>	<p>Específico 2 El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes de enfermería, 2023 es de nivel bajo.</p>	<p>V.I Conocimiento sobre alimentación saludable</p>	<p>Técnica: La técnica a utilizar será una encuesta a Instrumento: para la variable nivel de conocimiento sobre alimentación saludable</p>	<p>La calificación de la variable nivel de conocimiento sobre alimentación saludable Esta consta de 16 preguntas en la cual se le pone un valor de 2 puntos a la respuesta correcta y 0 puntos a la respuesta incorrecta Al final, las respuestas sobre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable tuvieron una suma de 32 puntos donde se considerará: <ul style="list-style-type: none"> • Nivel bajo: puntaje <17 puntos • Nivel medio: puntaje de 17-25 puntos • Nivel alto: puntaje >25 puntos </p>
---	--	---	--	--	--

Fuente: Elaboración propio



ANEXOS 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- **Variable 1: hábitos alimentarios**

Cuestionario: “Conociendo tu Hábito Alimentarios”

Instrucciones: La autora del proyecto de investigación, previo saludo tiene el grato gusto de dirigirse a usted con el fin de solicitar su colaboración en el llenado del presente cuestionario que es totalmente anónimo, por lo cual solicito que responda con veracidad cada pregunta.

1. Datos Personales:
 - 1.1. Edad:.....
 - 1.2.Sexo: () Femenino () Masculino
 - 1.3. Ciclo académico:.....

II. Datos Generales

1. **¿Qué bebida suele usted consumir cuando tiene sed?**
 - a) Café o infusiones (Té, manzanilla, anís, etc.).
 - b) Gaseosas.
 - c) Agua pura, refrescos naturales.
 - d) Jugos procesados.
2. **¿Cuántos litros de agua aproximadamente usted consume a diario?**
 - a) Menos de un litro de agua.
 - b) Un litro de agua.
 - c) Dos litros de agua.
 - d) Más de dos litros de agua.
3. **¿Qué bebida opta con frecuencia usted para su desayuno?**
 - a) Café.
 - b) Infusiones (té, manzanilla, anís, etc.).
 - c) Jugos procesados.
 - d) Productos lácteos (leche, yogurt, etc.), cereales (maca, quinua, avena, etc.) o jugo de frutas.
4. **¿Con qué suele acompañar su pan en el desayuno?**
 - a) Embutidos (jamonada, chorizo, mortadela, etc.).
 - b) Frituras (papas, camote, etc.).
 - c) Queso, aceituna, palta, huevo, pollo, etc.
 - d) Pan solo.
5. **¿En su desayuno habitualmente suele consumir?**
 - a) Pan integral, pan tres esquinas o pan de trigo.
 - b) Galletas.
 - c) Tortas, donas, pai de manzana.



- d) Ninguno.
- 6. ¿Cuál de estos alimentos de origen animal consume con frecuencia?**
- a) Enlatados (atún, trozos de pollo, anchoveta).
 - b) Carnes rojas.
 - c) Pollo, pescado o aves de corral
 - d) Ninguno
- 7. ¿En cuál de los siguientes tiempos de comida, consume mayor cantidad de alimentos?**
- a) Almuerzo y cena.
 - b) Desayuno y almuerzo.
 - c) Desayuno y cena.
 - d) Desayuno, almuerzo y cena.
- 8. ¿Con qué frecuencia consume usted jugos procesados, gaseosas, infusiones y café en el desayuno?**
- a) Diario.
 - b) Interdiario.
 - c) Una vez a la semana.
 - d) Ocasionalmente
- 9. ¿Con qué frecuencia consume usted quinua, avena, maca, soya o productos lácteos en el desayuno?**
- a) Diario.
 - b) Interdiario.
 - c) Una vez a la semana.
 - d) Ocasional.
- 10. ¿Cuántos panes consume con frecuencia usted en el desayuno?**
- a) Ningún pan.
 - b) De 1 a 2 panes.
 - c) De 2 a 3 panes.
 - d) Más de 3 panes.
- 11. ¿Usted antes de consumir algún alimento procesado tiene en consideración el octógono nutricional?**
- a) Siempre.
 - b) Casi siempre.
 - c) A veces.
 - d) Nunca.
- 12. ¿Con qué frecuencia consume verduras?**
- a) Diario.
 - b) Interdiario.
 - c) Una vez a la semana.



d) Ocasional

13. ¿Con qué frecuencia consume frutas?

- a) Diario.
- b) Interdiario.
- c) Una vez a la semana.
- d) Ocasional.

14. ¿A qué hora desayuna habitualmente?

- a) Inmediatamente después de despertar.
- b) Antes de las 06:00 am.
- c) De 06:00 am a 09:00 am.
- d) Más de las 10:00 am.

15. ¿A qué hora almuerza habitualmente?

- a) Antes de las 12:00 m.
- b) De 12:00 m a 01:00 pm.
- c) De 01:00 pm a 03:00 pm.
- d) Más de las 03:00 pm.

16. ¿A qué hora cena habitualmente?

- a) Antes de las 06:00 pm.
- b) De 06:00 pm a 08:00 pm.
- c) De 08:00 pm a 09:00 pm.
- d) Más de las 09:00 pm.

17. ¿Cuánto se demora habitualmente en ingerir su almuerzo?

- a) Menos de 10 minutos.
- b) De 10 minutos a 19 minutos.
- c) De 30 minutos a 45 minutos.
- d) Más de 45 minutos

18. ¿Dónde consume sus alimentos habitualmente?

- a) Restaurante.
- b) Casa o comedor de la UNA-Puno.
- c) Kiosco
- d) Ambulante

19. ¿Usted lava los alimentos antes de prepararlos o ingerirlos?

- a) Siempre.
- b) No casi siempre.
- c) A veces.
- d) Nunca.

20. Marque con una (X) el plato que usted consume a diario como almuerzo:

a) **25 %** **PROTEÍNAS**
Pollo
Pescado
Aves de Corral, etc.

50 % **VEGETALES**
Lechuga
Vainita
Brócoli
Tomate
Zanahoria
Rabanito, etc.

25 % **CARBOHIDRATOS**
Arroz
Papa
Camote
Yuca, etc.

b) **25 %** **PROTEÍNAS**
Pollo
Pescado
Aves de Corral, etc.

50 % **CARBOHIDRATOS**
Arroz
Papa
Camote
Yuca, etc.

25 % **VEGETALES**
Lechuga
Vainita
Brócoli
Rabanito, etc.

c) **25 %** **VEGETALES**
Lechuga
Vainita
Brócoli
Rabanito, etc.

50 % **PROTEÍNAS**
Pollo
Pescado
Aves de Corral, etc.

25 % **CARBOHIDRATOS**
Arroz
Papa
Camote
Yuca, etc.

d) **50 %** **CARBOHIDRATOS**
Arroz
Papa
Camote
Yuca, etc.

50 % **PROTEÍNAS**
Pollo
Pescado
Aves de Corral, etc.

ANEXO 3

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS

Variable: HÁBITOS ALIMENTARIOS

Autor: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

Validación 1: Proceso de validación de instrumento original

Ítems	Número de jueces					TOTAL	%
	1	2	3	4	5		
Claridad	3	3	3	4	3	16	64%
Objetividad	4	4	3	3	3	17	68%
Consistencia	4	4	3	3	4	18	72%
Coherencia	4	4	3	3	4	18	72%
Pertinencia	4	3	3	3	4	17	68%
Suficiencia	4	4	3	4	4	18	76%
TOTAL	23	22	18	20	22	105	70%
%	77%	73%	60%	67%	73%	70%	

1= muy malo, 2 = malo, 3 = regular, 4 = bueno, 5 = muy bueno

Se tiene un total de 5 jueces y 6 ítems para llegar a la calificación válida de porcentaje de este instrumento por opinión de jueces, se procedió a ingresar las calificaciones, donde el resultado de la concordancia para los ítems: claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia, suficiencia fue de 70%, mientras tanto para la concordancia de jueces fue de 70%, es decir los expertos en un 70% están de acuerdo para el instrumento siga mejorándose para su posterior validación del instrumento.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO ORIGINAL

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: Caraca Arcoyo, Silvia Dea
 1.2. Grado académico: Doctora
 1.3. Profesión: Enfermera
 1.4. Institución donde labora: Universidad Nacional del Altiplano
 1.5. Cargo que desempeña: Docente
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TU HÁBITO ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión			X		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL				3	20	
SUMATORIA TOTAL		23				

Dra. Silvia D. Caraca Arcoyo
 Pdc. Enfermería U.N.A. P.A.
 DOCENTE PRINCIPAL

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: ... *Argandoña Mamani*
- 1.2. Grado académico: *Nadia*
- 1.3. Profesión: *Licenciada en nutrición*
- 1.4. Institución donde labora: *E.E.S.S. T. de T. Político*
- 1.5. Cargo que desempeña: *Nutricionista*
- 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
- 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE. JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los items del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión			X		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados			X		
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL				6	16	
SUMATORIA TOTAL		22				



 Lic. Nadia Naldy Argandoña Mamani
 NUTRICIONISTA
 CNP 3624

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: Villasante Conza Fabja
 1.2. Grado académico: MAESTRIA CONCLUSION
 1.3. Profesión: NUTRICIONISTA
 1.4. Institución donde labora: UNA - OBN
 1.5. Cargo que desempeña: NOTRACIONISTA
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión			/		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles			/		
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría			/		
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable			/		
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados			/		
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento			/		
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
OFICINA GENERAL DE REGISTRO UNIVERSITARIO

[Firma]

Lic. Fabja H. Conza Fabja
NUTRICIONISTA OBN - UNA
CNP. 3318

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

III. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: ... Villegas Abrill Claudia Beatriz
- 1.2. Grado académico: Doctora en Ciencias Biomédicas
- 1.3. Profesión: Nutricionista
- 1.4. Institución donde labora: Universidad Nacional del Altiplano
- 1.5. Cargo que desempeña: Docente Escuela Profesional de Nutrición Humana
- 1.8. Denominación del instrumento:
"CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
- 1.7 Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE,
JUAN EDWIN

IV. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los items del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles			X		
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría			X		
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable			X		
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados			X		
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de items presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL				12	8	
SUMATORIA TOTAL		20				



Firmado digitalmente por
VILLEGAS ABRILL Claudia
Ident: FAU 20145490170 soft
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 14/08/2023 09:27:33-0500

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: ... Miryam Chevariz Cacallaca
 1.2. Grado académico: ... Superior
 1.3. Profesión: ... Enfermera
 1.4. Institución donde labora: ... Dirección Regional de Salud Puno
 1.5. Cargo que desempeña: ... Directora de Participación Comunitaria - Promoción de la salud.
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión			X		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles			X		
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						


 Miryam Chevariz Cacallaca
 C.E.P. 12644
 D. PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



Validación 2: Después de solicitar la autorización del autor del instrumento y a ver obtenida la respuesta se procedió a la adecuación del instrumento en cuanto a forma y adecuación cultural del instrumento esto en base a las recomendaciones de los expertos durante la primera validación.

Ítems	Número de jueces					TOTAL	%
	1	2	3	4	5		
Claridad	5	4	4	4	4	21	84%
Objetividad	5	4	4	5	4	22	88%
Consistencia	4	5	4	5	4	22	88%
Coherencia	5	5	5	5	4	24	96%
Pertinencia	4	4	4	5	4	21	84%
Suficiencia	5	5	5	5	4	24	96%
TOTAL	28	27	26	29	24	134	89%
%	93%	90%	87%	97%	80%	89%	

1= muy malo, 2 = malo, 3 = regular, 4 = bueno, 5 = muy bueno

Se tiene un total de 5 jueces y 6 ítems para llegar a la calificación válida de porcentaje de este instrumento por opinión de jueces, se procedió a ingresar las calificaciones, donde el resultado de la concordancia para los ítems: claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia, suficiencia fue de 89%, mientras tanto para la concordancia de jueces fue de 89%, es decir los expertos en un 89% están de acuerdo para el instrumento siga mejorándose para su posterior validación del instrumento.



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO ADAPTADO

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: *Caraca Arroyo, Silvia Dea*
 1.2. Grado académico: *Docta*
 1.3. Profesión: *Enfermera*
 1.4. Institución donde labora: *Universidad Nacional del Altiplano*
 1.5. Cargo que desempeña: *Docente*
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión					✓
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles					/
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				/	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable					✓
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				✓	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					✓
SUMATORIA PARCIAL					8	20
SUMATORIA TOTAL		28				


 Dra. Silvia D. Caraca Arroyo
 Fac. Enfermería U.N.A. Puno
 DOCENTE PRINCIPAL



OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: ...Argandoña Mamani Nadia
 1.2. Grado académico: ...Licenciada en Nutrición
 1.3. Profesión: ...Nutricionista
 1.4. Institución donde labora: ...ESES Metropolitano
 1.5. Cargo que desempeña: ...Nutricionista
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
SUMATORIA PARCIAL					12	15
SUMATORIA TOTAL		27				

Ny
 Lic. Nadia Naily Argandoña Mamani
 NUTRICIONISTA
 CNP. 3674



OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: *Villosante Conza Fabia B.*
 1.2. Grado académico: *Magister concluido*
 1.3. Profesión: *Noticcionista*
 1.4. Institución donde labora: *UNA-DBU-P.*
 1.5. Cargo que desempeña: *Noticcionista*
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los items del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de items presentados en el instrumento					X
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
DIRECCIÓN GENERAL DE INVESTIGACIONES

Fabia B. Villosante Conza
Lic. Fabia B. Villosante Conza
NUTRICIONISTA O.C.R. - UNA
GNP. 35118

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: Alvarez Asencio Pger
 1.2. Grado académico: Superior
 1.3. Profesión: Lic. Enfermería
 1.4. Institución donde labora: DIRESA - PUNO
 1.5. Cargo que desempeña: COORDINADOR REGIONAL PAN - ESRI
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TU HÁBITO ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				✓	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles					✓
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					✓
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable					✓
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados					✓
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					✓
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						

Lic. Pger Alvarez Asencio
 Coord. Reg. PAN - ESRI
 DIRESA PUNO

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: *Oscar Iván VILCA - ROJERO*
 1.2. Grado académico: *SUPERIOR*
 1.3. Profesión: *FRANCÉS*
 1.4. Institución donde labora: *DIRECCIÓN PUNO*
 1.5. Cargo que desempeña: *Director Ejecutivo Regional*
 1.6. Denominación del instrumento: "CONOCIENDO TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS"
 1.7. Autor del instrumento: LEÓN TOLEDO, LIZ EMYLI- MALLQUI MORE, JUAN EDWIN

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los items del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de items presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL					X	
SUMATORIA TOTAL					X	



COLEGIO
Consejo Regional
Dr. Oscar I.
Comité de
Asesoría



ANEXO 4

CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

Para determinar la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto conformado por 10 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Peruana Unión, asimismo, se aplicó el coeficiente de Kuder y Richardson (KR-20).

Variable: HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla 1. Coeficiente Kuder y Richardson sobre hábitos alimentarios

KR-20	N de elementos
0,749	20

Conforme se evidencia en la tabla hubo un KR-20 de 0,749. Lo cual indica que los 20 ítems sobre hábitos alimentarios mostraron confiabilidad alta.

Escala de confiabilidad	
Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Tomado de Ruiz Bolívar (2002), Palella y Martins (2003).



ANEXOS 5

- **Variable 2: Conocimiento sobre alimentación saludable**

TEST DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRESENTACIÓN

La educación alimentaria y nutricional tiene un valor indiscutible en la prevención y promoción de la salud, contribuyendo a una alimentación saludable. El presente test tiene como finalidad evaluar los conocimientos de los estudiantes universitarios sobre alimentación saludable, por lo que necesitamos que responda con la verdad para cumplir con los objetivos propuestos.

INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (X) lo que Ud. considere correcto.

I. DATOS

Ciclo académico:

Edad:

Sexo: (M) (F)

II. CONTENIDOS

1. ¿Cuántas son las comidas principales que debe consumir una persona al día?

- a. Dos
- b. Tres
- c. Cinco
- d. Cuando tenga hambre

2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?

- a. 3 vasos
- b. 6 vasos
- c. 8 vasos
- d. Menos de 3 vasos

3. ¿Qué comida considera la más importante dentro de la alimentación?

- a. Desayuno
- b. Almuerzo
- c. Cena
- d. A y b



4. ¿Un plato saludable es el que contiene?

- a. Proteínas, carbohidratos y aminoácidos
- b. Frutas y verduras más del 50%
- c. 50% vegetales, 25% de proteínas y 25% carbohidratos.
- d. Agua, verduras y frutas

5. ¿Cuál es la función del grupo de lácteos?

- a. Aporte de calcio para la estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción o formador muscular.
- b. Aportar caroteno, y vitamina C esenciales para el organismo.
- c. Aporte de antioxidante y caroteno para la prevención de enfermedades crónicas.
- d. Aporte de fibra para la mejora de la digestión.

6. ¿Cuál es la función del grupo de carnes?

- a. Función estructural, aporte de proteínas, vitaminas, minerales.
- b. Función en el aporte de caroteno y vitaminas esencial en el organismo
- c. Función de favorecer el funcionamiento intestinal
- d. Función dietética ayuda a bajar de peso, bajo en calorías

7. ¿Cuál es la función de las frutas?

- a. Función en el aporte de vitamina B12, excelente formador muscular y favorece el funcionamiento intestinal
- b. Función en el aporte de vitamina B12 y aminoácidos esenciales en el ser humanos
- c. Función antioxidante, son reguladoras, favorecen el funcionamiento intestinal y ayuda en el sistema inmunológico.
- d. Función en el aporte de cobalamina y ayuda a mejorar la estructura ósea.

8. ¿Cuál es la función de los vegetales?

- a. Función de actuar como coenzima, aporta vitaminas, sales minerales, y fibra además de favorecer la eliminación de toxinas.
- b. Función en el aporte de vitamina B12, proteínas y aminoácidos esenciales en el ser humanos
- c. Función en el aporte de vitaminas B12, aminoácidos y minerales.



d. función del aumento de peso, alto en calorías.

9. ¿La pirámide nutricional contiene?

- a. Alimentos que contienen proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.
- b. Alimentos que contienen minerales, frutas y verduras
- c. Alimentos que contienen proteínas, aminoácidos, frutas y verduras
- d. Alimentos que contienen grasas saturadas, azúcares, verduras, frutas, vitamina c y agua

10. ¿La vitamina C (contenida en la naranja, limón, lima, toronja, fresa, piña, etc.) favorece a la absorción de hierro?

- a. SI ()
- b. NO ()

11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?

- a. Grasas insaturadas
- b. Grasas saturadas
- c. Grasas totales
- d. Grasas de omega-3

12. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?

- a. Previene la anemia por su alto contenido de hierro
- b. Es de bajo costo
- c. Previene enfermedades crónico degenerativas y regula el tránsito intestinal
- d. Evita bajar de peso por su alto contenido de calorías

13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?

- a. Una al día.
- b. Tres al día.
- c. Cinco al día.
- d. Más de 5 al día

14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?

- a. Casa
- b. Ambulante



- c. Kiosco
- d. Restaurante

15. ¿La información referida a temas de alimentación lo debe obtener de:

- a. Amigos/as
- b. Personal de salud especialista en alimentación o Nutricionista.
- c. Compañeros de estudio.
- d. Publicidad en medios de comunicación masiva.

16. ¿Son alimentos que debe consumir con frecuencia?

Alimento	Si	No
Leche, yogur y/o queso	x	
Embutidos (salchichas, chorizo)		x
Frutas frescas	x	
Verduras frescas	x	
Golosinas (chizitos, caramelos, galletas, etc.)		x
Pescado	x	
Pollo	x	
Carnes rojas		x
Lenteja, frijol, alverjas, habas.	x	
Papa, yuca, oca, camote.	x	
Trigo, avena, cebada.	x	
Hamburguesa/ sándwich/pizzas/salchipapas		x
Frutos secos (nueces, almendras, maní).	x	
Gaseosas/ jugos procesados /néctar		x



ANEXOS 6

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS

Variable: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Autor: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

Validación 1: Proceso de validación de instrumento original

Ítems	Número de jueces					TOTAL	%
	1	2	3	4	5		
Claridad	4	5	3	3	4	19	76%
Objetividad	4	4	3	4	3	18	72%
Consistencia	3	4	3	4	2	16	64%
Coherencia	4	4	3	4	3	18	72%
Pertinencia	3	4	2	3	2	14	56%
Suficiencia	4	4	3	4	3	18	72%
TOTAL	22	26	17	22	17	103	69%
%	73%	87%	57%	73%	57%	69%	

1= muy malo, 2 = malo, 3 = regular, 4 = bueno, 5 = muy bueno

Se tiene un total de 5 jueces y 6 ítems para llegar a la calificación válida de porcentaje de este instrumento por opinión de jueces, se procedió a ingresar las calificaciones, donde el resultado de la concordancia para los ítems: claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia, suficiencia fue de 69%, mientras tanto para la concordancia de jueces fue de 69%, es decir los expertos en un **69%** están de acuerdo para el instrumento siga mejorándose para su 5er validación del instrumento.



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO ORIGINAL

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: *Caraca Arroyo, Silvia Dea*
 1.2. Grado académico: *Doctora*
 1.3. Profesión: *Enfermera*
 1.4. Institución donde labora: *Universidad Nacional del Altiplano*
 1.5. Cargo que desempeña: *Docente*
 1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"
 1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los items del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría			X		
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados			X		
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL				6	16	
SUMATORIA TOTAL		22				


 Dra. Silvia D. Caraca Arroyo
 Fac. Enfermería U.N.A. Puno
 DOCENTE PRINCIPAL



OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: ... Argandoña Mamani
Nadia
- 1.2. Grado académico: ... Licenciada en Nutrición
- 1.3. Profesión: ... Nutricionista
- 1.4. Institución donde labora: ... F.E.S.S. P. E. Tupiza
- 1.5. Cargo que desempeña: ... Nutricionista
- 1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"
- 1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
SUMATORIA PARCIAL					16	10
SUMATORIA TOTAL		26				


Lic. Nadia Nabby Argandoña Mamani
NUTRICIONISTA
CNP. 3678



OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del Experto: Villacane Gonzalo Fabia

1.2. Grado académico: Maestría CONCLUIDO

1.3. Profesión: NUTRICIONISTA

1.4. Institución donde labora: UNA - PBU

1.5. Cargo que desempeña: NUTRICIONISTA

1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión			X		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles			X		
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría			X		
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable			X		
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados		X			
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento			X		
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
OFICINA GENERAL DE EVALUACIÓN INSTITUCIONAL

Lic. Fabia B. Villacane Gonzalo
NUTRICIONISTA, O.C.R. - UNA
CNP. 3518

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: ... Villegas Abril Claudia Beatriz
- 1.2. Grado académico: Doctora en Ciencias Biomédicas
- 1.3. Profesión: Nutricionista
- 1.4. Institución donde labora: Universidad Nacional del Altiplano
- 1.5. Cargo que desempeña: Docente Escuela Profesional de Nutrición Humana
- 1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"
- 1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles			X		
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría		X			
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable			X		
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados		X			
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento			X		
SUMATORIA PARCIAL			4	9	4	
SUMATORIA TOTAL		17				



Firmado digitalmente por:
VILLEGAS ABRIL Claudia
beano: FAU 20145480170 son
Intitvo: Soy el autor del
documento
Fecha: 14/08/2023 09:27:09-0500

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: Miryam Chevarría Cacalaca
- 1.2. Grado académico: Superior
- 1.3. Profesión: Enfermera
- 1.4. Institución donde labora: Dirección Regional de Salud Puno
- 1.5. Cargo que desempeña: Dirección de Participación Comunitaria - Promoción de la Salud
- 1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"
- 1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión			X		
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados			X		
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						

Ent. Miryam Chevarría Cacalaca
C.E.P. 12644
D. PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO MODIFICADO

Validación 2: Fue modificado en base al instrumento “test de conocimiento sobre alimentación saludable” de “REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.”, quienes en su respuesta a la solicitud de adecuación indican que cualquier significaría una nueva propuesta; como al someter a validez el instrumento original como alcanzo una validez del 69% el cual es baja por ello se realizó mejoras sometiéndolo nuevamente a validación obteniendo un resultado de 90% interpretado como excelente.

Ítems	Número de jueces					TOTAL	%
	1	2	3	4	5		
Claridad	4	5	5	4	4	22	88%
Objetividad	5	4	4	5	4	22	88%
Consistencia	5	5	4	5	4	23	92%
Coherencia	5	5	4	5	4	23	92%
Pertinencia	5	4	4	5	4	22	88%
Suficiencia	5	5	4	5	4	23	92%
TOTAL	29	28	25	29	24	135	90%
%	97%	93%	83%	97%	80%	90%	

1= muy malo, 2 = malo, 3 = regular, 4 = bueno, 5 = muy bueno

Se tiene un total de 5 jueces y 6 ítems para llegar a la calificación válida de porcentaje de este instrumento por opinión de jueces, se procedió a ingresar las calificaciones, donde el resultado de la concordancia para los ítems: claridad, objetividad, consistencia, coherencia, pertinencia, suficiencia fue de 90%, mientras tanto para la concordancia de jueces fue de 90%, es decir los expertos en un 90% están de acuerdo para su validación del instrumento.



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO MODIFICADO

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del Experto: *Caraca Arroyo Silvia Dec*

1.2. Grado académico: *Doctor*

1.3. Profesión: *Enfermería*

1.4. Institución donde labora: *Universidad Nacional del Altiplano*

1.5. Cargo que desempeña: *Docente*

1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				✓	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles					✓
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					✓
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable					✓
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados					✓
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					✓
SUMATORIA PARCIAL					4	25
SUMATORIA TOTAL		29				

En el ítem 1, retirar "veces" por no corresponder.


Dra. Silvia D. Caraca Arroyo
Pac. Enfermería U.N.A. Puno
DOCENTE PRINCIPAL

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del Experto: ... Argandoña Mamani Nadia

1.2. Grado académico: ... licenciada en Nutrición

1.3. Profesión: ... Nutricionista

1.4. Institución donde labora: ... ESSA Metropolitano

1.5. Cargo que desempeña: ... Nutricionista

1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					X
SUMATORIA PARCIAL					8	20
SUMATORIA TOTAL		28				

Luc. Nadia Naldy Argandoña Mamani
NUTRICIONISTA
 CNP 3674

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto:Villosante.....Conza.....
.....Fabio.....
- 1.2. Grado académico:Maestría.....concluida.....
- 1.3. Profesión:Nutricionista.....
- 1.4. Institución donde labora:UNA - DBU.....
- 1.5. Cargo que desempeña:Nutricionista.....
- 1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"
- 1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
OFICINA GENERAL DE REGISTRO Y ASESORIA

Lic. Fabio Villosante Conza
NUTRICIONISTA ODC - UNA
CNP: 35518

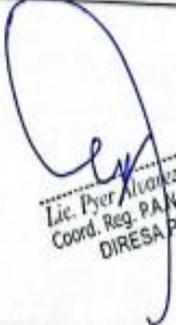
INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto: Alvarez Asencio Pyer
 1.2. Grado académico: Superior
 1.3. Profesión: Lic. Enfermería
 1.4. Institución donde labora: DIRESA - PUNO
 1.5. Cargo que desempeña: COORDINADOR REGIONAL PAN - ESRI
 1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"
 1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				✓	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles					✓
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					✓
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable					✓
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados					✓
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento					✓
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						


 Lic. Pyer Alvarez Asencio
 Coord. Reg. PAN - ESRI
 DIRESA PUNO

OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del Experto:
Juan Juan VILCA - POTERO
- 1.2. Grado académico:
SUPERIOR
- 1.3. Profesión:
MEDICO
- 1.4. Institución donde labora:
DIRECCION REGIONAL
- 1.5. Cargo que desempeña:
Director Ejecutivo Regional
- 1.6. Denominación del instrumento: "TEST DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE"
- 1.7. Autor del instrumento: REYES NARVÁEZ SILVIA - OYOLA CANTO MARÍA.

II. VALIDACION:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	Criterios Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilite su comprensión				X	
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en indicadores observables, medibles				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
4. COHERENCIA	Existe relación del contenido con los indicadores de la variable				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuesta y sus valores son apropiados				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				X	
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						



COLEGIO MEDICO DEL
Consejo Regional XIV - Puno

Oscar J. Vilca Romero
 Gerente Medicina Tradicional,
 Alternativa y Complementaria



ANEXO 7

CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

Para determinar la confiabilidad del instrumento se realizó una prueba piloto conformado por 10 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Peruana Unión, asimismo, se aplicó el Kuder y Richardson para otorgarle confiabilidad al instrumento, antes de su aplicación a la muestra de estudio.

Coefficiente Kuder y Richardson sobre nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

KR-20	N de elementos
0,736	16

Se muestra en la tabla que hubo un KR-20 de 0,736. De manera que los 16 ítems al respecto de nivel de conocimiento sobre alimentación saludable tuvieron alta confiabilidad.

Escala de confiabilidad	
Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Tomado de Ruiz Bolívar (2002), Palella y Martins (2003).



Autorización para la modificación del instrumento



NARDY LUPACA MACHACA <nlupacam@est.unap.edu.pe>

jue, 17 ago, 2:23 (hace 8 días) ☆ ↶ ⋮

para reynaelizabet26 ▾

Muy buenos días doctora SILVIA ELIZABET REYES NARVAEZ le pido encarecidamente me pueda permitir y autorizar la modificación de la creación del instrumento "Test de conocimiento sobre alimentación saludables"

Un archivo adjunto • Analizado por Gmail ⓘ



Silvia Reyes

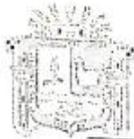
sáb, 19 ago, 18:07 (hace 6 días) ☆

Buen día, Pero si usted va a modificar ya sería un nuevo instrumento y tiene que validarlo, solo colocaría la cita como referencia. Atte,



ANEXO 8

CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA PARA LA
EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



Universidad Nacional del Altiplano - Puno
FACULTAD DE ENFERMERIA
Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería



MEMORANDO N°072-2023-D-EPE-UNA

A : Srta. NARDY LUPACA MACHACA
Estudiantes de la E.P. Enfermería

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN
Referencia: Carta N°154-2023-D-FE-UNA-PUNO

FECHA : Puno, 12 de setiembre de 2023

Cumplo con comunicarle que, en el marco de apoyo a la investigación en la Escuela Profesional de Enfermería; en atención a la Solicitud; se le otorga la **AUTORIZACIÓN** para la ejecución de la investigación titulada: ***“Hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios, post pandemia, en una Universidad Pública, Puno”***. Para cuyo efecto se servirá coordinar con la coordinadora Académica T.S. Aurelia Aguilar Velásquez.

Atentamente,

C.c.:
-Archivo - 2023
AREV/ejlc



Dra. Ángela Rosario Esteves Villanueva
DIRECTORA ESCUELA PROFESIONAL
FACULTAD DE ENFERMERÍA



ANEXO 9

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ALTIPLANO FACULTAD DE ENFERMERÍA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: **“Hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios, post pandemia, en una universidad pública, Puno”**. La presente investigación es conducida por la Bach. Nardy Lupaca Machaca.

El objetivo general del presente estudio es determinar la asociación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno, 2023.

La participación en este estudio es de forma voluntaria. La información que se obtendrá será confidencial y anónima, no se usará para ningún otro propósito de esta investigación.

Si usted accede a participar en este estudio se le pedirá responder las preguntas del cuestionario. Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Esto tomará aproximadamente 20 a 25 minutos de su tiempo.

Acepto participar voluntariamente en este estudio, reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera los de este estudio sin mi consentimiento.

Firma del Participante.

Firma del Investigador

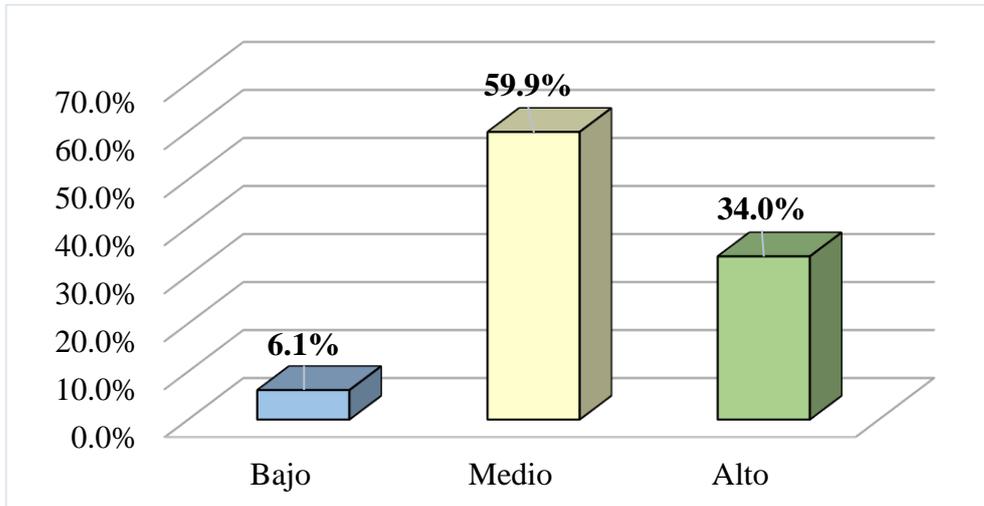
Nardy Lupaca Machaca

DNI:73624324

Codigo:181446

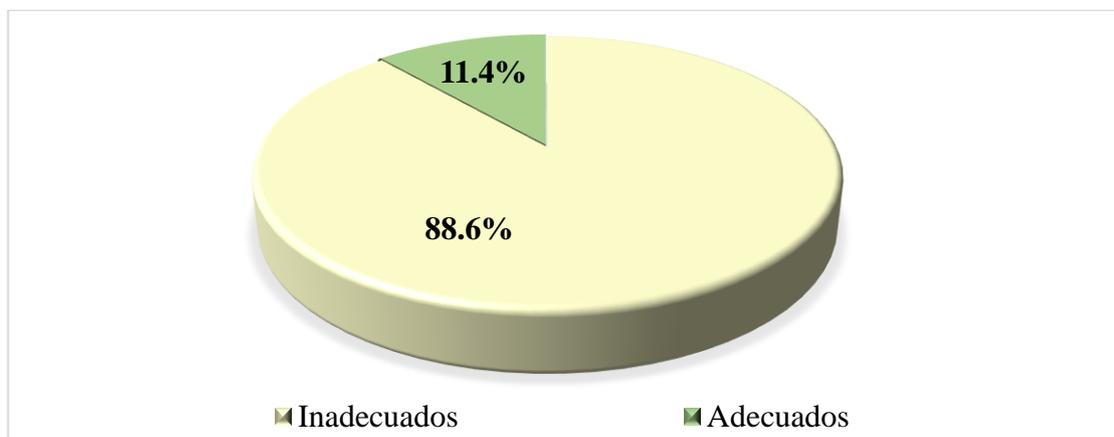
ANEXO 10

Figura 1. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en Estudiantes de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.



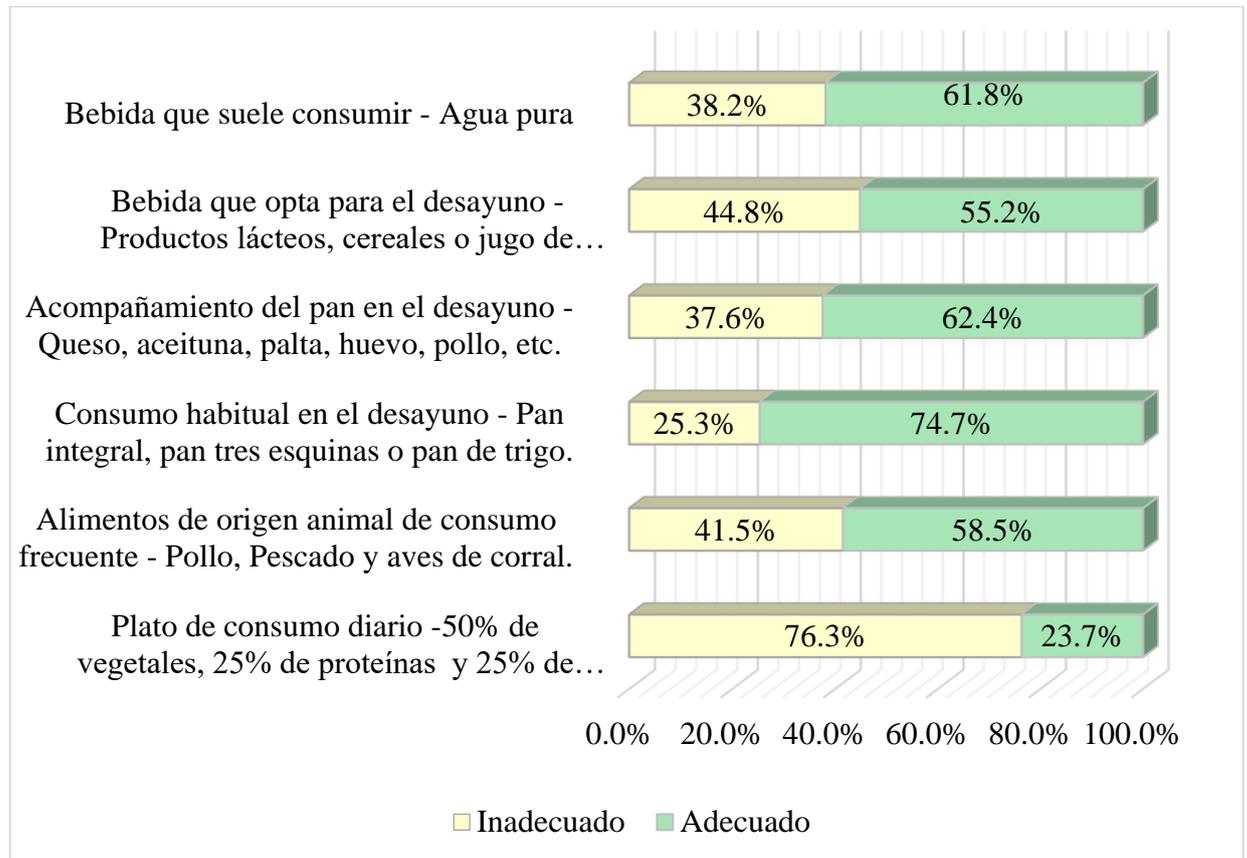
Fuente: Cuestionario “Test de Conocimiento sobre alimentación Saludable”.

Figura 2. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno- 2023.



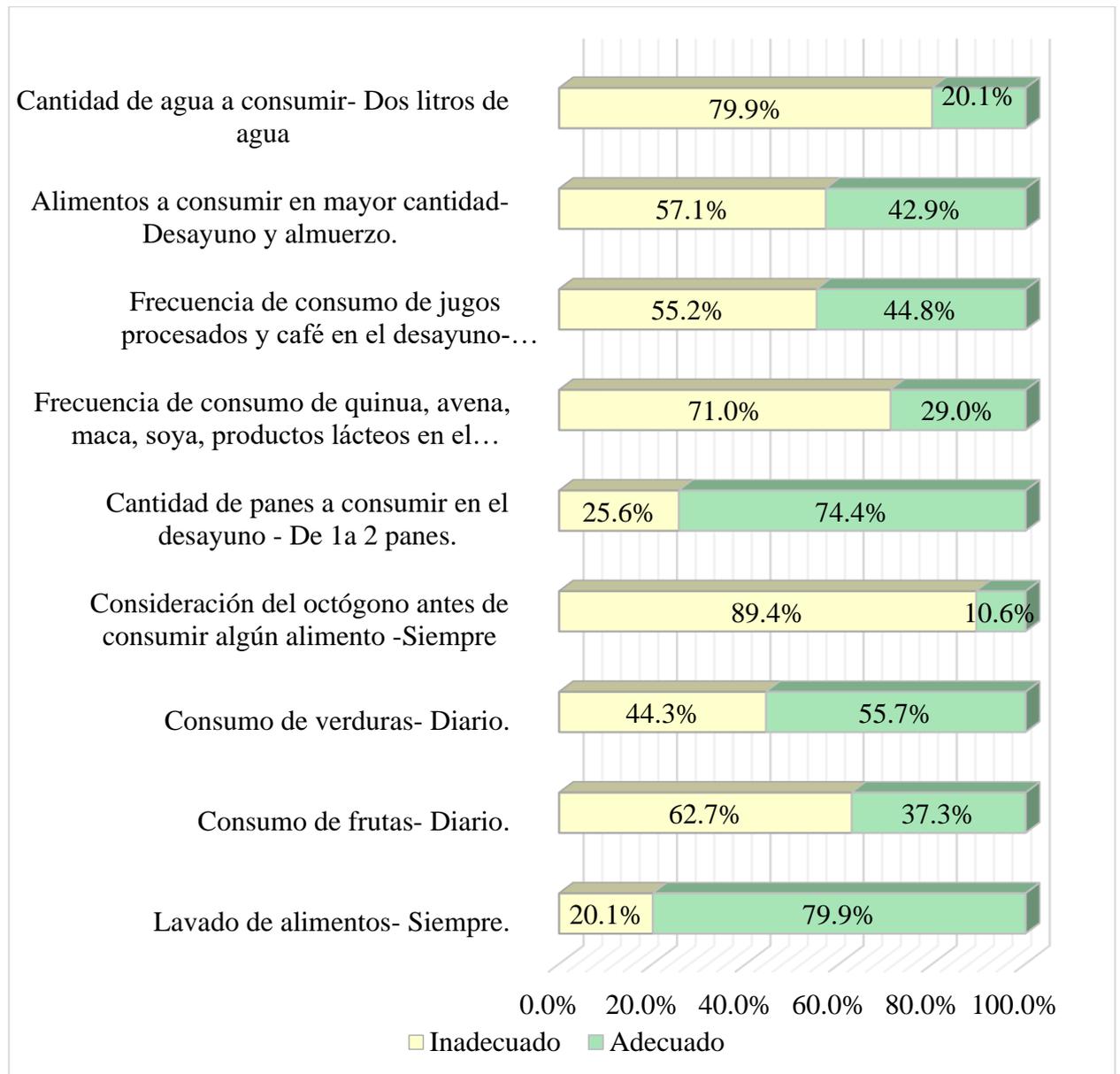
Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”

Figura 3. Hábitos alimentarios en la dimensión calidad de los hábitos alimentarios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.



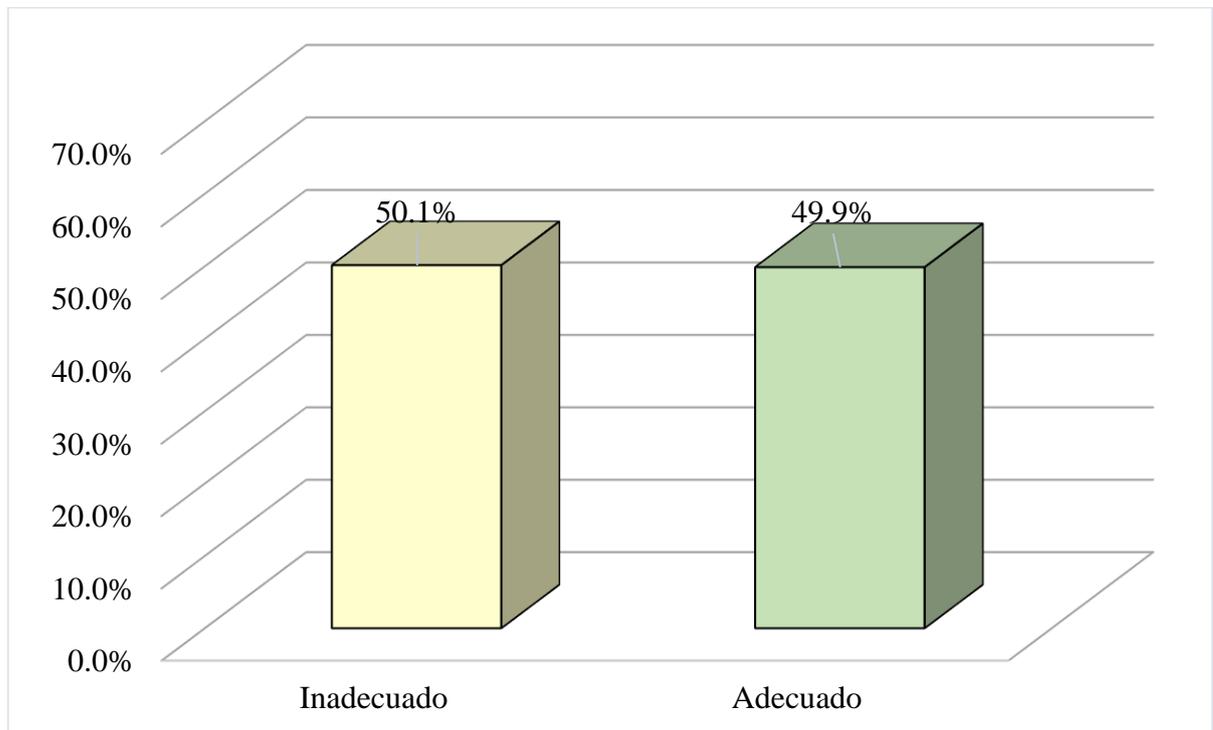
Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”

Figura 4. Hábitos alimentarios en la dimensión cantidad /frecuencia en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.



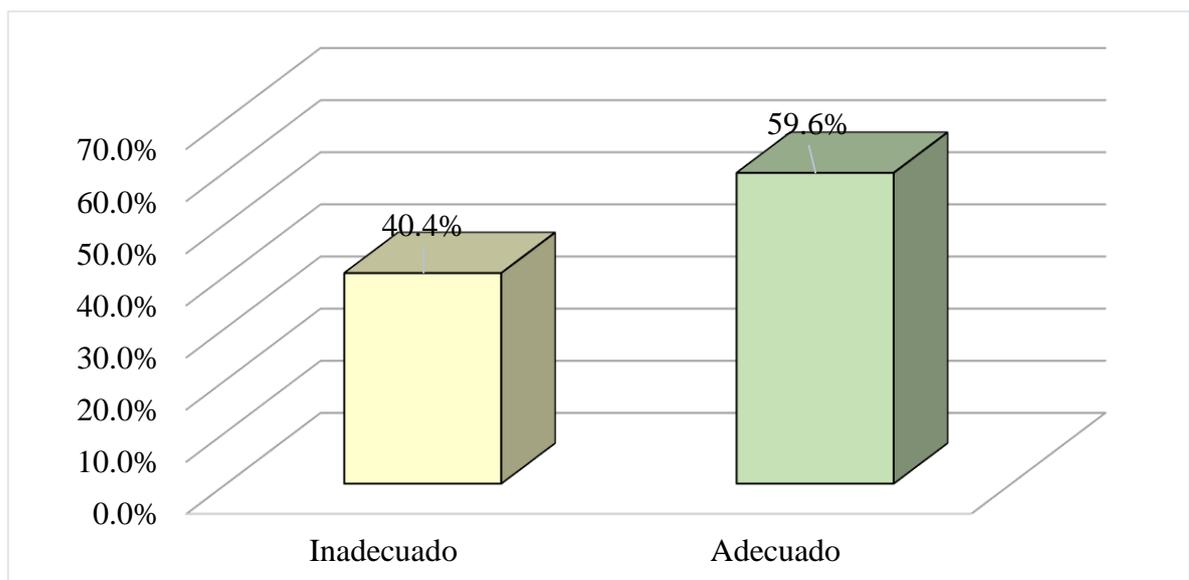
Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”

Figura 5. Hábitos alimentarios en la dimensión tiempo de consumo estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023



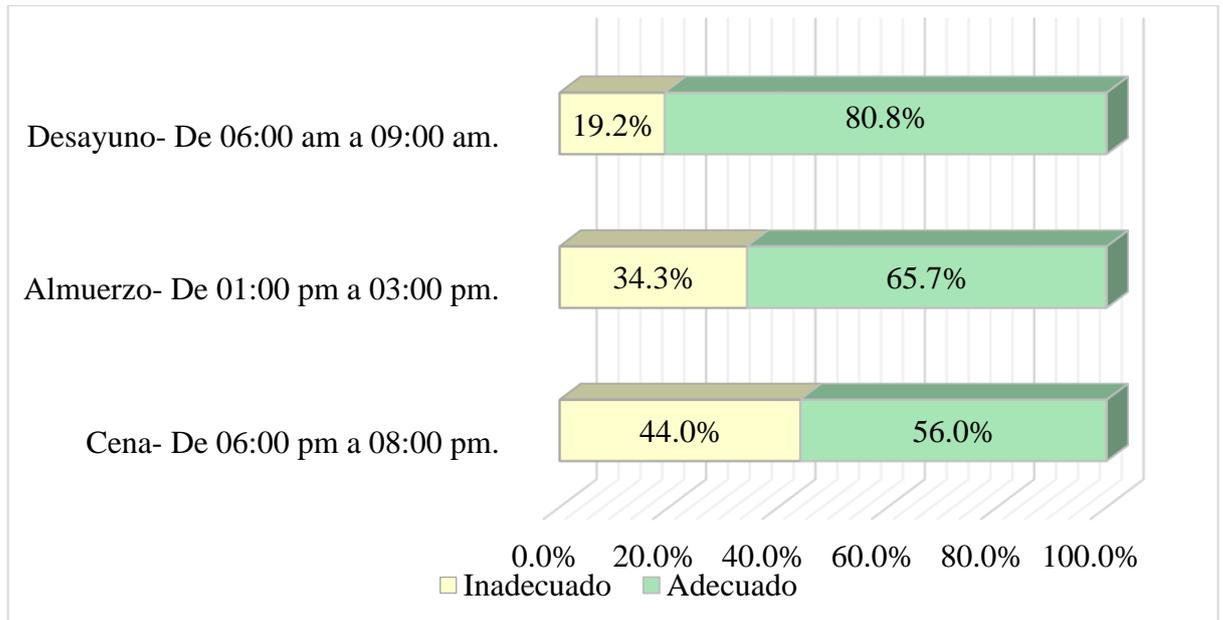
Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”

Figura 6. Hábitos alimentarios en la dimensión lugar de consumo en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.



Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”

Figura 7. Hábitos alimentarios en la dimensión horarios de consumo en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2023.



Fuente: Cuestionario “Conociendo tus hábitos alimentarios”



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

Por el presente documento, Yo NARDY LUPACA MACHACA
identificado con DNI 73624324 en mi condición de egresado de:

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

ENFERMERIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTO SOBRE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE, POSPANDEMIA, EN ESTUDIANTES
DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, PUNO-2023 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

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 23 de Enero del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo NARDY LUPACA MACHACA
identificado con DNI 73624324 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN
SALVABLE, POSTPANDEMIA, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA
DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, PUNO - 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.

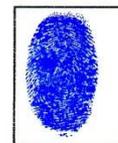
Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

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 23 de Enero del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella