

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO**



**“ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
DE HUANCVELICA”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN SALUD
PÚBLICA Y GESTIÓN SANITARIA**

TESISTA: LILIANA ENRÍQUEZ NATEROS

ASESORA: DRA. VERÓNICA CAJAS BRAVO

HUÁNUCO – PERÚ

2019

Con amor a mis padres, por motivar mis días a través de la vida con amor incondicional.

Con amor a mis hermanos, familiares, amigas y amigos, por ser los pilares que me dan fortaleza para construir un presente.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a la Dra. Verónica Cajas Bravo, por guiarme, asesorarme y estar conmigo en el desarrollo y progreso del presente informe de tesis.

Agradezco muchísimo a mis padres, ya que estuvieron día a día brindándome el apoyo necesario, dándome palabras de aliento, animándome en todo momento, por creer en mí, abrazando junto a mí la carga, para subir un escalón más en mi vida profesional.

Agradezco a mi hermana Luisa por ser mi fortaleza y apoyo en el día a día, animándome a continuar para la culminación de este informe final, por regalarme muchas sonrisas, caminos de esperanza y estar a mi lado cuando necesitaba una palabra de aliento.

Agradezco a mis hermanos, Mariluz y Nilo por darme fortaleza y ánimos diariamente, por quererme y regalarme esperanzas, por apoyarme en el trayecto de la vida y hacer posible la culminación de este trabajo.

Agradezco a mi familia entera, porque me quieren y creen en mí, dándome ánimos para ser mejor persona y mejor profesional.

Agradezco a mis amigas y amigos, que hicieron que crea en mí, que siempre me regalaron una sonrisa, un abrazo, una palabra de aliento, con el motivo de animarme para seguir adelante.

Agradezco a mis docentes que compartieron sus conocimientos conmigo, ya que gracias a ello fue posible culminar este arduo trabajo.

Agradezco a mi amigo Luca, que se encuentra lejos, pero me acompañó moralmente para esforzarme y continuar en el desarrollo de este informe.

Agradezco a cada persona que se cruzó en mi camino, ya que gracias a ellas tropecé, caí, fracasé, soñé, me alegré, lloré, etc, pero gracias a todo ello aprendí a ser mejor persona y eso es la esencia de la vida.

RESUMEN

Introducción: Los estudiantes universitarios en nuestra actualidad están inmersos en una realidad donde los hábitos alimentarios pueden generar una mala nutrición, se ha observado que la mayoría no ingiere meriendas entre las comidas, y si lo ingieren son comida rápida o golosinas, no toman desayuno, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida (que tiene alto % de grasa) por la misma exigencia de nuestro medio educacional y no hay mucho tiempo para el ejercicio físico. La población universitaria es considerada la población joven clave para realizar la promoción y prevención de salud, ya que los hábitos saludables que se establezcan en ellos ayudarán a las futuras generaciones por lo que es importante saber en qué medida están relacionados el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios. **Objetivos:** Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica. **Métodos:** este estudio fue de nivel correlacional y de tipo transversal, se evaluaron a 139 estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia de la Universidad nacional de Huancavelica, se aplicó la encuesta como instrumento para determinar los hábitos alimentarios, y para obtener los datos del IMC se usó una balanza para obtener el peso y un tallímetro para obtener la talla, luego se usó el programa Excel para obtener los datos del IMC y así poder clasificarlos según el tablero de la OMS. Finalmente se utilizó la prueba de Chi cuadrada como prueba estadística para hallar la correlación entre las variables de estudio. **Resultados:** La relación es significativa($p=0,00$) entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, ya que el índice de masa corporal normal se relaciona significativamente con los hábitos alimentarios buenos, mientras los hábitos alimentarios malos se relacionan significativamente con el sobrepeso. **Discusión:** la relación entre

variables es significativa, pero hay un mayor énfasis en el grupo femenino, porque las mujeres se cuidan más para no subir de peso ya que se encuentran en una edad donde sus relaciones sociales crecen y sus relaciones amorosas se establecen. Además, el IMC no solo va depender de los hábitos alimentarios sino también de otros factores como los estilos de vida, el clima, ejercicio físico, situación geográfica, entre otros. Pero si las personas que practican hábitos saludables logran más salud en relación a los que no lo practican.

Palabras clave: Índice de Masa Corporal, Hábitos alimentarios.

ABSTRACT

Introduction: The university students in our present are immersed in a reality where the alimentary habits can generate a bad nutrition, it has been observed that the majority do not eat snacks between meals, and if they ingest it they are fast food or sweets, they do not take breakfast, they fast for long hours, they prefer fast food (which has high fat%) for the same requirement of our educational environment and there is not much time for physical exercise. The university population is considered the key young population to carry out the promotion and prevention of health, since the healthy habits that are established in them will help future generations, so it is important to know to what extent the body mass index and eating habits are related.

Objectives: To determine the relationship between the body mass index and eating habits of the students of the Professional School of Obstetrics of the National University of Huancavelica. **Methods:** this study was cross- level and correlational, 139 students of the professional school of Obstetrics of the National University of Huancavelica were evaluated, the survey was applied as an instrument to determine dietary habits, and to obtain the data of the Body Mass Index, a balance was used to obtain the weight and a tallimeter to obtain the size, then the Excel program was used to obtain the BMI data and thus be classified according to the WHO board. Finally, the Chi square test was used as a statistical test to find the correlation between the study variables. **Results:** The relationship is significant ($p = 0.00$) between the body mass index and eating habits in the students of the Professional School of Obstetrics of the National University of Huancavelica, since the normal body mass index is significantly related to good eating habits, while bad eating habits are significantly related to being overweight. **Discussion:** the relationship between variables is significant, but there is a greater emphasis on the female group, because women are more careful not to gain weight because they

are at an age where their social relationships grow and their love relationships are established. In addition, the BMI will not only depend on eating habits but also on other factors such as lifestyles, climate, physical exercise, geographical situation, among others. But if people who practice healthy habits achieve more health in relation to those who do not practice it.

Key words: Body Mass Index, Food habits.

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Resumen	iv
Abstract	vi
Índice	viii
Introducción	x
I. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION	13
1.1 Fundamentación del problema de investigación	13
1.2 Justificación	16
1.3 Importancia o propósito	16
1.4 Limitaciones	17
1.5 Formulación del problema de investigación general y específicos	17
1.6 Formulación de objetivos generales y específicos	17
1.7 Formulación de hipótesis generales y específicas	18
1.8 Variables	18
1.9 Operacionalización de variables	18
1.10 Definición de términos operacionales	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes	22
2.2 Bases teóricas	40
2.3 Bases conceptuales	48
III. METODOLOGÍA	52
3.1 Ámbito	52
3.2 Población	52
3.3 Muestra	52
3.4 Nivel y tipo de estudio	52
3.5 Diseño de investigación	52
3.6 Técnicas e instrumentos	53
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento	53
3.8 Procedimiento	53
3.9 Tabulación	53

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	56
4.1 Análisis descriptivo	56
4.2 Análisis inferencial y contrastación de hipótesis	59
4.3 Discusión de resultados	61
4.4 Aporte de la investigación	68

CONCLUSIONES**RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS REFERENCIAS****BIBLIOGRÁFICAS****ANEXOS**

ANEXO 1: Matriz de consistencia ANEXO 2: Consentimiento Informado

ANEXO 3: Instrumento

NOTA BIOGRÁFICA**ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO****AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICA DE****POSGRADO**

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la vida del ser humano ha cambiado radicalmente en cuanto a su alimentación, ya que las personas viven saturadas con las exigencias propias del siglo XXI en relación al estudio y al trabajo, situación que cambia los hábitos alimentarios de las personas, porque optan por emplear menos tiempo durante el consumo de alimentos, consumiendo en su mayoría comida rápida o reemplazándolo por alimentos envasados, lo que provoca cambios no deseados en el IMC (Índice de Masa Corporal) que indicaría una malnutrición ya que no hay calidad ni variedad de alimentos.

Huancavelica no es ajena a esos cambios, se observa que muchos estudiantes universitarios consumen sus alimentos en negocios de comida rápida, consumen golosinas y bebidas envasadas como refrigerios, muchos obvian el desayuno entre otras acciones, pero aun así la región de Huancavelica es una de las regiones con mayor índice de pobreza, desnutrición y anemia; pero estos cambios alimenticios en algunas zonas urbanas podrían incrementar el sobrepeso o también podría encontrarse desnutrición ya que muchos de estos estudiantes heredaron hábitos alimenticios de padres que desconocían de la adecuada alimentación y nutrición.

La alimentación humana es un comportamiento que está condicionado por numerosas influencias, el cual va más allá de una simple actividad biológica o el ingerir una diversidad de alimentos, que determinan la formación de hábitos alimentarios, que incluyen el lugar, la cantidad, las preferencias y las circunstancias en que consumen los alimentos. (1)

La cultura orienta las acciones particulares de los individuos que se transmiten de generación en generación y se manifiestan en formas duraderas de actuar, que le van a otorgar sentido de pertenencia a un grupo, si bien el origen de los hábitos alimentarios suele atribuirse a la disponibilidad física de los alimentos, ningún grupo humano ni en el pasado ni en el presente considera comestible todo cuanto hay en su entorno, es por medio de la cultura que cada grupo decide que comer, y puede elegir

alimentos en cantidad y calidad adecuados para tener una alimentación saludable o en caso contrario hacer una elección inapropiada. (1)

La población universitaria se encuentra generalmente en un rango de edad donde se presenta una serie de cambios fisiológicos, emocionales, típicos de la adolescencia y juventud. Estos cambios suelen ir asociados a modificaciones en sus hábitos alimentarios, porque muchos pasan a ser quienes se encargan de elegir, comprar y preparar los alimentos, con ellos determinan pautas alimentarias durante su vida universitaria, que en muchos casos permanecerá para toda la vida. (1)

En la población mencionada, y más específicamente en los estudiantes de la EP. Obstetricia se suele observar una falta de diversificación de la dieta, tendencia a consumir dietas de quioscos al paso y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. Modificar aquellos patrones alimentarios en la edad adulta suele ser una tarea difícil, esta situación se complica más, ya que las actividades académicas son intensas en los estudiantes de la EP. Obstetricia ya que sus horarios son muy saturados, que pasan muchas horas en el aula, laboratorios o frente a la computadora, lo cual conlleva a una actividad física sedentaria, lo que influye en su Índice de Masa Corporal y esto en el incremento del sobrepeso.

Los estudiantes universitarios son vulnerables a una mala nutrición, no consumen meriendas entre las comidas, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicios físicos. La población universitaria es considerada la población adulto joven clave para la promoción y prevención de salud para las futuras generaciones, por lo que es trascendental identificar la situación actual nutricional y la frecuencia de actividad física de los universitarios. (2)

En los alrededores y dentro de la Universidad Nacional de Huancavelica existen diversos restaurantes, donde se expenden comida criolla, comida oriental (“chifa”), salchipapas, sangucherías y comida de preparación rápida. Así también existen quioscos, cafeterías, juguerías, aparte del comedor propio de la Universidad,

donde los estudiantes consumen sus alimentos según sus gustos y preferencias, así como también según el tiempo disponible y el acceso económico, que a veces no garantiza una alimentación saludable y nutritiva.

El presente estudio tuvo como finalidad recabar información actualizada del IMC (Índice de Masa Corporal) y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la EP. Obstetricia, para generar estrategias de promoción de la salud, que permitan modificar posibles conductas alimentarias inadecuadas y fomentar las conductas adecuadas en los estudiantes universitarios de la EP. Obstetricia con el fin de promover hábitos saludables, ya que, por estar en una etapa de formación y consolidación de hábitos, se está a tiempo de prevenir enfermedades crónicas y fomentar óptimos estados de salud.

CAPITULO I. DESCRIPCION DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Fundamentación del problema de investigación

Se observó en la actualidad que los estudiantes de diferentes universidades alteran sus hábitos alimentarios por las exigencias del propio estudio, y más todavía los estudiantes de carreras profesionales de la salud ya que aparte de acudir a las aulas y laboratorios también acuden a hospitales por sus prácticas pre profesionales, alterando aún más los hábitos alimentarios.(1) Estos malos hábitos alimentarios pueden alterar el IMC (Índice de Masa Corporal) llevando a una malnutrición que puede provocar inestabilidad en la salud de los estudiantes.

La población universitaria y más específicamente la escuela de obstetricia están conformadas por adolescentes y jóvenes, una edad para lograr estabilizar hábitos alimentarios saludables, y así prevenir muchas enfermedades a futuro, también esta población joven enseñará a las futuras generaciones hábitos adecuados y con esta medida podríamos prevenir enfermedades metabólicas muy frecuentes en nuestra sociedad actual.(2) Hoy en día, uno de los problemas más frecuentes en los jóvenes y adolescentes son las alteraciones de los patrones o hábitos alimentarios, donde la alimentación constituye uno de los factores extrínsecos más relevantes en el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo, durante la infancia y la adolescencia. Los hábitos alimentarios y los estilos de vida se adquieren en los primeros años de vida y perduran a lo largo de ésta, influyendo de forma notable en las prácticas alimentarias. (3)

Los hábitos alimentarios que se observan en esta etapa, con mayor frecuencia son las comidas poco saludables, el consumo excesivo de aperitivos, la comida fuera de casa y la costumbre de saltarse alguna comida. (3)

Son numerosos factores que contribuyen a esta conducta entre ellos la pérdida de influencia de la familia, la exposición de los medios de

comunicación, el trabajo fuera de casa y el aumento de responsabilidades que deja al adolescente menos tiempo para comer en familia. La situación socioeconómica, la frecuencia de las comidas familiares y la disponibilidad en casa de alimentos sanos se han asociado de manera positiva a patrones de consumo de frutas, verduras y cereales. (3)

Los adolescentes y jóvenes perciben las preferencias sobre gustos, la disponibilidad de diferentes alimentos en la casa y escuela, el apoyo social de la familia y los amigos como factores claves que afectan a los alimentos y las bebidas por los que optan. Desde el punto de vista del desarrollo, muchos de los adolescentes carecen de la capacidad necesaria para asociar sus hábitos alimentarios con el riesgo de adquirir enfermedades en el futuro. Los adolescentes buscan encajar más entre sus compañeros. (3)

La OMS estima que el 70% de las muertes prematuras en el adulto se deben a conductas iniciadas en la adolescencia. La creciente morbimortalidad en el adulto por enfermedades crónicas degenerativas, relacionadas con la nutrición, pueden gestarse desde etapas tempranas y se puede prevenir o retardar. A nivel mundial la epidemia de problemas de malnutrición es alarmante, actualmente en EEUU hay el doble de niños con sobrepeso que hace 20 años, se considera que aproximadamente el 25% de niños y adolescentes tienen obesidad. La OMS ha calificado a la obesidad como la “epidemia de expansión”. En los países vecinos, aproximadamente el 15 % de los adolescentes venezolanos tienen exceso de peso, en Colombia el exceso de peso es del 10,3%; en el Perú en Lima el 31,6% sobrepeso, el 7,2% obesidad; y en Chile el 20 % representa exceso de peso. (3)

Dado que los adolescentes y jóvenes pasan mayor tiempo alrededor de los colegios y universidades, los distintos tipos de alimentos listos para su consumo, disponibles en alrededores de sus instituciones educativas tienen una gran influencia en sus patrones de consumo alimentario. Algunas publicaciones relevantes sobre este tema, en particular el de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la

Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el World Cancer Research Fund concuerdan en que los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad, así como las enfermedades no transmisibles (ENT), son: a) el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y contenido alto de azúcar, grasa y sal (denominados en este documento como productos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional), como los “snacks” y la comida rápida, b) la ingesta habitual de bebidas azucaradas y c) la actividad física insuficiente. Todos ellos son parte de un ambiente obesogénico. (3)

El consumo inadecuado de alimentos, junto con los trastornos del comportamiento alimentario, la inactividad física, entre otros, está afectando cada vez más tempranamente a la población adolescente. Los resultados de algunos estudios refieren como origen de este problema al incremento en la independencia familiar, el deseo de verse aceptados por círculos de adolescentes y el acoso publicitario de alimentos «chatarra», situación que ha generado patrones alimentarios erróneos. (4)

En nuestro país, según los datos del módulo nutricional de la Encuesta Nacional de Hogares (2008) señalan que el sobrepeso comprendía a un 7,8% según la referencia NCHS. Entre los adolescentes de 10 a 19 años de edad (etapa en que se manifiestan procesos que influyen en el tamaño, forma y composición del organismo) el sobrepeso y la obesidad era del 13,5% en hombres y del 15% en mujeres (ENAHO 2008). En la Encuesta Global de Salud Escolar (2010) se reporta que el 20% y 30% de los escolares de secundaria presentan sobrepeso y obesidad, respectivamente. (3)

Al margen de que el muestreo debe relativizarse, en la medida que solo ofrece datos relacionados con escolares de escuelas estatales, no deja de ser revelador que algo más de un tercio de los entrevistados declaró comer frutas dos veces al día; menos del 10%, que consumía hortalizas una vez al día; un 54% consumía una o más bebidas gaseosas en el mismo periodo y el 10,7% se alimentaba con comida rápida tres días a la semana. (3)

Los estudiantes de la universidad nacional de Huancavelica, en la actualidad consumen muchos productos sintéticos durante su permanencia en la mencionada casa superior, y eso viene en algunos desde que iniciaron su formación académica cuando eran niños.

Por todo lo mencionado se buscó ver si existe alguna relación entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica, y más específico en los estudiantes de la escuela de Obstetricia ya que siendo estudiantes de una profesión de salud tienen mucho mayor conocimiento sobre nutrición y sobre los beneficios o perjuicios de la alimentación según los hábitos alimentarios.

1.2 Justificación e importancia.

Esta investigación es justificada porque fue necesario conocer la relación que existe entre el IMC y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica, ya que a diario se observó a los estudiantes consumir muy frecuentemente comidas chatarras, como frituras al paso, algunos mantenían un ayuno prolongado, otros comían a deshoras por los horarios de las actividades académicas, también se les veía consumir frecuentemente snacks, galletas, gaseosas, pastelillos entre otros. Estos hábitos alimentarios a la vista no son los adecuados, pero eso fue necesario conocer, si estos hábitos alimentarios alteran el IMC de los mencionados estudiantes, porque si es así, podríamos mejorarlos y así fomentar hábitos que brinden salud a los estudiantes en su actualidad y para su futuro, ya que en la actualidad hay mayor incidencia de enfermedades metabólicas que podríamos controlar estableciendo buenos hábitos alimentarios.

1.3 Importancia o propósito

La importancia de la investigación fue conocer si el IMC tiene una relación significativa con los hábitos alimentarios en los estudiantes

de la escuela profesional de Obstetricia, ya que estos resultados tendrán una vinculación con la nutrición del estudiante, y así se podrá intervenir en pro de la salud de la población estudiantil. Además, esta problemática afecta a la salud pública y se está observando en los medios de comunicación que en diversos países hay incidencia de enfermedades metabólicas por malos hábitos alimentarios, lo que afecta la salud y calidad de vida de la persona. También, las investigaciones en salud son importantes porque nos ayudan a obtener una línea base y utilizar la información recogida con el objetivo de mejorar la salud de la población.

1.4 Limitaciones

Hubo limitaciones financieras y limitaciones de tiempo ya que por estar trabajando y a la vez estudiando hubo demora en la presentación del informe final.

1.5 Formulación del problema de investigación general y específicos

1.5.1 Problema General:

¿Qué relación existe entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica?

1.5.2 Problemas Específicos: ¿Cuál es el índice de masa corporal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica?

1.6 Formulación de objetivos generales y específicos

1.6.1 Objetivo General:

Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la

Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

1.6.2 Objetivos Específicos:

Identificar el índice de masa corporal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

1.7 Formulación de Hipótesis generales y específicas Hipótesis alterna:

Existe una relación significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

Hipótesis nula:

No existe una relación significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

1.8 Variables

Variable 1:

Índice de masa corporal

Variable 2:

Hábitos alimentarios

1.9 Operacionalización de variables

DENOMINACIÓN	INDICADORES	PREGUNTAS	INSTRUMENTO	MEDICIÓN
INDICE DE MASA CORPORAL	TALLA	¿Cuánto es su talla?	TALLIMETRO	Centímetros
	PESO	¿Cuánto pesa Ud.?	BALANZA	Kilogramos
HÁBITOS ALIMENTARIOS	NUMERO DE COMIDAS	¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?	ENCUESTA	Nº de veces
		¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?		
		¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?		
		¿Cuántas veces a la semana suele cenar?		
	FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS	¿Qué tan seguido toma leche?	ENCUESTA	Nº de veces /semana/ mes/ año
		¿Qué tan seguido consume queso?		
		¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?		
		¿Cuántas veces suele consumir pollo?		
		¿Cuántas veces suele consumir pescado?		
		¿Cuántas veces suele consumir huevo?		
		¿Cuántas veces suele consumir menestras?		
		¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?		
¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en sus comidas?				
	¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?	ENCUESTA		

HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS	¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?		Intervalo de horas
	¿En qué horarios consume su cena?		
LUGAR DONDE CONSUME SUS ALIMENTOS	¿Dónde consume su desayuno?	ENCUESTA	Lugar
	¿Con quién consume su desayuno?		Acompañante
	¿Dónde consume su almuerzo?		Lugar
	¿Con quién consume su almuerzo?		Acompañante
	¿Dónde consume su cena?		Lugar
	¿Con quién consume su cena?		Acompañante
CONSUMO DE ALIMENTOS	¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?	ENCUESTA	Producto por valor nutritivo
	¿Consume pan?		
	¿Con qué acostumbra acompañarlo?		
	¿Qué es lo que acostumbra comer a media mañana?		
	¿Qué es lo que acostumbra comer a media tarde?		
	¿Qué bebidas suele consumir durante el día?		
	¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?		
	¿Qué suele consumir mayormente en su cena?		
	¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?		
	¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?		
	¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?		
	¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?		
	¿Suele consumir bebidas alcohólicas		

1.10 Definición de términos operacionales

10.1.1 Índice de masa corporal

Es un indicador antropométrico del estado nutricional de la población comprendida entre los 18 y 65 años de edad, en donde los únicos cambios somatométricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física. (5)

10.1.2 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Estos hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. (6)

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes.

2.1.1 Internacionales

Durán-Agüero, Samuel, et al. En su trabajo de investigación: “Asociación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal en soldados chilenos 2016”. Se han evaluado los hábitos alimentarios de diversos grupos etarios y oficios, sin embargo, hay poca información de hábitos alimentarios en soldados. **El objetivo** del presente estudio es asociar hábitos alimentarios con el índice de masa corporal (IMC) normal en soldados chilenos del Regimiento Buín, Chile. **Material y Métodos:** Se evaluó a 412 soldados, a cada uno se le aplicó una encuesta alimentaria y una evaluación antropométrica para determinar IMC. Se consideró IMC normal cuando éste se encontraba entre 18,5 a 24,9kg/m², IMC de sobrepeso 25,0-29,9kg/m², e IMC de obesidad $\geq 30,0$ kg/m², en cumplimiento a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. **Resultados:** El 41,2% de los soldados presenta IMC normal, el 43,1% presenta sobrepeso y un 15,7% se encuentra con obesidad. Sólo el 5% cumple las recomendaciones chilenas de lácteos y frutas, en cambio casi un 40% de ellos consume <1 porción diaria de estos alimentos, un 60% consume ≤ 1 porción de leguminosas a la semana y un 50% consume 2 o más porciones diarias de bebidas azucaradas. Se presenta una asociación positiva de tener un IMC<25 (IMC normal) con el consumo de lácteos (>1vez/día) (OR:0,41; IC95%:0,19-0,88), leguminosas (>1vez/semana) (OR:0,29; IC95%:0,14-0,60). **Conclusiones:** Se observa un bajo consumo de lácteos, frutas, verduras y leguminosas, y un elevado consumo de bebidas azucaradas. Además, la ingesta de lácteos y leguminosas está asociada a IMC normal. (7)

Cervera Burriel Faustino, et al. En su trabajo de investigación: “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, España 2013”, **menciona** que los estudiantes

universitarios se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud, ya que la influencia en el comportamiento alimentario de los compañeros, el consumo de alcohol, su situación económica y la habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación. Los pocos estudios en España sobre calidad de la dieta en este grupo de población reflejan mayoritariamente un inadecuado seguimiento del patrón mediterráneo. **Objetivos:** Caracterizar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta. **Métodos:** Estudio transversal de una muestra de 80 estudiantes de la Facultad de Enfermería de Albacete (Universidad de Castilla-La Mancha). Los datos se recogieron mediante 9 recordatorios de 24 horas autoadministrados en tres periodos estacionales. El IAS y el MDS2 han sido usados como indicadores de la calidad de la dieta. En todas las pruebas el nivel de significación utilizado fue de 0,05. **Resultados y discusión:** La dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%. (8)

David Sánchez-Carracedo y Carmina Saldaña, en su trabajo de investigación: “Evaluación de los hábitos alimentarios en adolescentes con diferentes índices de masa corporal - Universidad Autónoma de Barcelona. **Objetivos y Método:** Se evaluaron las diferencias en hábitos alimentarios de una muestra

de 608 adolescentes de 15-17 años de la ciudad de Barcelona con diferentes niveles de IMC, El peso y la altura de los sujetos fueron registrados mediante una báscula/tallímetro modelo, las medidas fueron tomadas con los sujetos descalzos y con ropa ligera. Se utilizaron los siguientes niveles de peso relativo, definidos por los siguientes intervalos del Índice de Masa Corporal de Quetelet (IMC= kg/m²): infrapeso grave <18 kg/m², bajo-peso 18-19,99 kg/m², peso normal 20- 24,99 kg/m², sobrepeso 25-29,99 kg/m² y obesidad >30 kg/m². Los hábitos alimentarios han sido evaluados mediante un cuestionario de estilos de vida.

Resultados: La distribución de los diferentes grupos sobre la base de sus IMC ha sido la siguiente: un 4,9% (n= 30) presentaban un IMC inferior a 18 kg/m², que nosotros hemos denominado de infrapeso grave; un 18.3% (n=111) presentaba un IMC entre 18-19,99 kg/m², grupo al que hemos denominado de bajo peso; un 61.8% (n= 376) presentaba un IMC entre 20-24,99 kg/m², grupo al que hemos denominado de peso normal; un 13.5% (n= 82) presentaba un IMC entre 25-29,99 kg/m², grupo al que hemos denominado de sobrepeso; finalmente, un 1.5% (n= 9) presentaba un IMC superior a 30 kg/m², grupo al que hemos denominado de obesidad. La existencia del supuesto estilo de alimentación obeso no parece confirmarse con los datos obtenidos en nuestra muestra. Observamos unos hábitos ligeramente restrictivos en los sujetos con sobrepeso y unos hábitos poco restrictivos en sujetos con infrapeso. Los datos parecen indicar que los hábitos alimentarios de los sujetos de nuestra muestra son sustancialmente diferentes a los de estudios realizados con poblaciones norteamericanas y noreuropeas.(9)

González Castro, Martha Irene, et al, en su estudio denominado “Estudio sobre hábitos alimentarios en una población estudiantil de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí 2017”, Se realizó un análisis sobre hábitos alimentarios, se seleccionaron 345 estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de San Luis Potosí (México) con edad

media de 23 años. **Objetivos:** Determinar los patrones de ingesta dietética en una población de educación superior, por grupos de edad y sexo. **Materiales y Métodos:** Mediante la aplicación de una encuesta de recordatorio de 24 horas, se determinaron los patrones de ingesta dietética por grupos de edad y sexo. Se obtuvieron datos de somatometría recopilándose también, información sobre consumo de tabaco, alcohol, actividad física, hábitos y estilos de vida, que pudieran asociarse al estado nutricional y/o ingesta dietética. **Resultados:** Se observaron niveles de índice de masa corporal (IMC) con tendencia máxima entre 20 y 24 kg/m², que revela normopeso en el 57,3%, de éstos el 27,9% se situaron en un IMC entre 25 y 29 kg/m², indicador de sobrepeso. En cuanto al índice nutricional (IN) el 60,6%, se encuentran dentro de situación normal, esto es, entre 90 y 110, solo el 20,6% tiene un IN de 110-120, marcador de sobrepeso y obesidad. El 57,1%, consumen entre 2000 a 3000 Kcal/día, (77,7% son hombres). El 60,3% come tres veces al día y sólo el 16,8% ha realizado alguna dieta específica. El 37,4% desarrollan poca actividad física, mientras que el 56,2% no realiza ningún tipo de actividad. El 28,4% son fumadores y el 58,3%, son bebedores frecuentes y de éstos el 39,3% consume alcohol en exceso (más de 6 cervezas/día). **Conclusiones:** Se ha constatado una tasa significativa en la incidencia de sobrepeso y obesidad, especialmente entre el grupo de estudiantes del sexo masculino. Además, se ha comprobado una alta prevalencia de sedentarismo en la mayoría de los encuestados. La preponderancia del consumo de tabaco resulta ser significativa entre la población encuestada, sobre todo en los estudiantes del sexo masculino del grupo de edades entre 17 a 24 años, aunque solamente una tercera parte aproximadamente de la totalidad de la población encuestada declara ser fumadora. (10)

Álvarez Ochoa, Robert Iván, et al. En su trabajo de investigación denominada: "Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues, Ecuador 2016".

Mencionan que existe suficiente evidencia científica de que la nutrición influye en la salud a lo largo de la vida. Una dieta insuficiente desde la gestación se vincula con retardo del crecimiento, desarrollo psicomotor e intelectual, y una dieta excesiva conduce a sobrepeso, obesidad y a enfermedades crónicas no transmisibles. **Objetivo:** estimar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en base a indicadores antropométricos y dietéticos en escolares de la ciudad de Azogues. **Método:** se realizó un estudio descriptivo, transversal, con muestreo aleatorio simple en niños de ambos sexos. Se aplicó un formulario de recolección de datos individuales y medidas antropométricas y el test nutricional rápido Krece Plus para determinar sus hábitos alimentarios. **Resultados:** La prevalencia del estado nutricional fue: sobrepeso 20.3 %; obesidad de 17.8 % con diferencia significativa en relación al sexo, $p=0.0241$ y malnutrición por déficit 1.3 %. El 66.3% presentaron hábitos alimenticios con calidad media, el 25.4 % con calidad baja y sólo un 8.3 % con alta calidad de hábitos. (Alto ≥ 9 , medio 6 a 8, y bajo ≤ 5 puntos). Se evidenció asociación significativa entre el nivel nutricional (hábitos alimentarios) y el estado nutricional con $p=0.0001$. **Conclusiones:** el sobrepeso y la obesidad tuvieron una estrecha relación con los hábitos alimenticios e índice de masa corporal, por lo que estos factores deben ser tomados en cuenta para implementar políticas de prevención primaria que permitan la disminución en la prevalencia de estos problemas de salud. (11)

Navarro Cruz, Addí Rhode, et al. En su trabajo de investigación denominado "Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla México", mencionan que algunos estudios han puesto de relieve la existencia en jóvenes de hábitos alimentarios incorrectos y desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada, y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta como factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónico-

degenerativas a corto o mediano plazo. **Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo exploratorio de carácter transversal con una muestra de 254 hombres y 246 mujeres, estudiantes de diversas facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla de la ciudad de Puebla, México. **Resultados:** La población refiere sí desayunar, sin embargo, no lo hacen muy frecuentemente debido a la falta de tiempo, y la mayoría ingiere alimentos durante el día dentro de la universidad, principalmente comida rápida que provee de energía en exceso y que no aporta suficientes nutrientes esenciales. En cuanto a cultura nutricional, las mujeres poseen mayores conocimientos que los hombres en general, pero esto no incide sobre una mejora en sus hábitos alimentarios. **Conclusiones:** Los hábitos y conocimientos alimentarios de la población estudiada, no son satisfactorios, se preocupan por no aumentar de peso, y los horarios escolares tan exigentes son su principal impedimento para lograr llevar una dieta adecuada. Se considera una necesidad fundamental la orientación nutricional incluso a nivel universitario. (12)

Zambrano, Rosaura, et al. En su trabajo de investigación “hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela 2013”. **Introducción:** Actualmente, existe mucho interés por conocer la dieta y hábitos alimentarios de la población, desde el punto de vista nutricional y educacional, porque proporciona datos para planificar programas de intervención y evitar trastornos alimentarios en los adolescentes. **Objetivo:** fue evaluar los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de una muestra de adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Caracas, Venezuela. Se evaluó el estado nutricional de 80 adolescentes utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) como indicador antropométrico, los hábitos alimentarios a través de un recordatorio de consumo de 24 horas y un cuestionario de frecuencia de consumo. Se determinó el total de calorías y nutrientes proporcionados por las diferentes comidas del día realizadas por los jóvenes, durante un periodo

determinado. **Resultados:** Las calorías diarias ingeridas por los adolescentes están por debajo de los valores de referencias de energía y nutrientes para la población venezolana, evidenciándose esta deficiencia en las comidas hechas en el hogar, sin embargo, un 30% de los adolescentes presentó sobrepeso. Se observó un consumo de proteínas superior al recomendado. Los alimentos más consumidos fueron los cereales, los huevos y productos lácteos, seguidos por los alimentos altos en grasas y bebidas comerciales. El consumo de hortalizas y frutas fue bajo, contribuyendo con esto a un mayor riesgo de padecer enfermedades asociadas a la dieta. La promoción de buenos hábitos alimentarios en esta etapa de la vida es de suma importancia, tanto en la escuela como en el hogar, para tener una adultez saludable. (13)

Atienza Arenales, Juan, en su tesis de fin de master “Relación entre el IMC, los hábitos alimenticios y la actividad física en alumnos de la ESO en un colegio de Valladolid 2013”, el **objetivo** primario de este trabajo fue analizar en alumnos de la ESO la propensión hacia la obesidad y el sedentarismo. Los objetivos secundarios buscan analizar la posible correlación entre la obesidad y la actividad física y el tipo de dieta en los sujetos analizados, así como identificar hábitos de vida no saludables en la muestra estudiada. **Métodos:** La muestra consta de 111 estudiantes de la ESO, de los cuales 63 son varones y 48 mujeres. Es un estudio cualitativo y descriptivo donde se ha calculado el IMC de los sujetos, estableciéndose 3 grandes grupos (obesos/sobrepeso, normopeso y delgadez) y se ha cumplimentado por el alumnado un cuestionario de 14 preguntas relacionadas con los hábitos alimentarios, actividad físico-deportiva y ocupación del tiempo de ocio. **Los resultados:** muestran que existe un número importante de casos de obesidad y sobrepeso en la población estudiada (27,02%). Por otro lado, se han detectado como datos más relevantes un consumo excesivo de alimentos de alto poder calórico en el grupo de

obesidad/sobrepeso, junto con una escasa actividad física deportiva extraescolar, así como un incremento de actividades sedentarias como el uso de videojuegos y visualización de la TV (43,33%). **Conclusiones:** un importante número de alumnos de la ESO tiene obesidad y/o sobrepeso, más frecuente en varones, con un desequilibrio en sus hábitos alimentarios con ingestas de alto poder calórico y disminución del consumo de vegetales. Se constata en este mismo grupo de alumnos una disminución de actividad física extraescolar y un incremento de hábitos sedentarios, junto con un inicio precoz en el consumo de tóxicos como el alcohol y el tabaco. (14)

Zambrano González, Jill, en su tesis de maestría “Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de sexo femenino de los colegios de Cuenca, 2009, Ecuador”. **Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las adolescentes de sexo femenino de los colegios de la ciudad de Cuenca. **Materiales y método:** Se realizó un estudio transversal en adolescentes de sexo femenino de los colegios de Cuenca, período 2008-2009. La muestra se obtiene en EPI DAT 3.0, se sortearon centros educativos en el mismo programa y se encuestan a 119 adolescentes. Aplicó: encuesta nutricional, recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo; talla y peso con IMC. Además, nivel de actividad física de las adolescentes e IMC de padres. **Resultados:** El estudio constó con el 47,1% de adolescentes en etapa media, 33,6% adolescente en etapa inicial y 19,3% adolescentes en etapa tardía. Una edad mínima de 10 años y una máxima de 19 años, peso mínimo de 24,4 Kg., peso máximo de 89,7 Kg., IMC mínimo de 12,6 y máximo de 42,09. El 7,5% de las adolescentes no desayunan, y el 28,8% no meriendan. Las adolescentes que consumen comida “chatarra”, presentan peso normal 63% y exceso de peso en un 17%. El 26,9% de las adolescentes en general no realizan actividad física adicional a la del centro escolar, repartidas con 61,1% de las adolescentes en etapa media, 19,4% para la etapa

inicial y tardía. Existe una correlación significativa ($P = 0,007$) entre comer fuera de casa y el sobrepeso. **Conclusiones:** La mayoría de factores que se han asociado por lo general a la malnutrición, no se han ratificados en este estudio, se observa que algunos factores si representan un riesgo grande para que las adolescentes puedan sufrir malnutrición, la ingesta fuera de la casa denota una alimentación poco saludable y tuvo significancia estadística para ser causal de exceso de peso; saltarse comidas como el desayuno y la merienda en un patrón no adecuado. Todos estos parámetros pueden ser modificables con educación, disminuir los factores de riesgo de la malnutrición debe ser un aporte de los padres; recordemos que, si hay niños y adolescentes con exceso de peso, habrá luego adultos con el mismo problema. (15)

Espin Brito, Paulina, en su tesis para su licenciatura en nutrición humana “Índice de masa corporal y su relación con hábitos alimentarios en adolescentes del décimo año de educación básica de la unidad educativa particular Jesús de Nazareth, Ecuador 2009 – 2011, tuvo como objetivo: Evaluar el estado nutricional según el Índice de Masa Corporal correlacionado a los hábitos alimentarios, de los adolescentes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Jesús de Nazareth de Febrero a Marzo del 2010. **Método:** investigación descriptiva y transversal. Dentro del estudio realizado se contó con la participación de 70 adolescentes cursando el décimo año, siendo la mayor parte de la población estudiada con 92% de aquellos que tiene entre 14 y 16 años. **Resultados:** Del total de la población el 59% son hombres y el 41% mujeres. El estado nutricional según el IMC nos indicó que el 21% de los adolescentes presenta algún tipo de mal nutrición, el 13% con sobrepeso y el 7% bajo peso. En cuanto a índices de obesidad tan solo el 1% se pudo identificar. **Conclusiones:** El contraste de estos datos es evidente al demostrar por una parte que se mantienen niveles de bajo peso que podrían causar desnutrición y por otro lado están las

tendencias a aumentar de peso y provocar enfermedades como dislipidemias, diabetes, arterioesclerosis e hipertensión. Es importante destacar que un 79% se encuentran dentro de niveles aceptables del estado nutricional. Considerando el cruce de variables, es evidente que independientemente del IMC que tengan los adolescentes, los hábitos alimentarios en su mayoría tienden a ser regulares o malos. En el caso de los adolescentes con un IMC normal, esto podría ser un indicador de riesgo de mal nutrición, si los hábitos no son corregidos a tiempo y si más aún se conjugan con factores genéticos, externos o patológicos. (16)

De La Cruz Osomo, Ramona en su tesis de maestría, "Índice de Masa Corporal, Actitudes y Conductas de Alimentación en Adolescentes de Área Urbana y Rural, México 2005. **Propósito y Método de Estudio:** fue determinar la asociación entre actitudes y conductas de alimentación con el índice de masa corporal en adolescentes de área urbana y rural del estado de Campeche. El estudio fue de tipo descriptivo, comparativo y de correlación, la población estuvo integrada por 199 adolescentes, 90 del área urbana y 109 del área rural. **Contribución y Conclusiones:** La media de edad de los participantes en general fue de 15.82 (DE=1.51) y la de mayor predominio fue entre los de 15-16 años. Las mujeres constituyeron el grupo más grande, con respecto a los varones. Las actitudes con mayor porcentaje de siempre y casi siempre fue me siento buena(o) después de las comidas 61.3%, me gusta comer con otras personas 51.3%, disfruto comiendo carne 44.2%, y me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo 22.1 %. Dentro de las conductas está, disfruto comiendo alimentos nuevos y sabrosos 61.3%, tengo la menstruación regular 56.3%, Me levanto pronto por las mañanas 42.2%, y me controlo en las comidas 25.7%. Únicamente los atracones se relacionaron con vomitar después de comer. Los varones de la población rural presentaron mayores porcentajes de bajo peso y peso normal con respecto a los varones del área urbana. El sobrepeso (40.9%) y obesidad (29.5%) se dio más en los varones

de la población urbana. Un fenómeno similar se dio en las mujeres de ambas comunidades. En general no se encontró relación entre el IMC con conductas y actitudes alimentarias ($p > .005$); Las actitudes y conductas alimentarias fueron diferentes al considerar el género. Más varones que mujeres de ambas poblaciones presentaron obesidad; las conductas y actitudes si se presentan en ambas poblaciones, aunque muchas de ellas en porcentajes bajos, y el IMC no se relacionó con las variables de estudio. (17)

2.1.2 Nacionales

Solís León, Karen Estefany, en su tesis para optar la licenciatura en nutrición “hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa “09 de julio” de la provincia de Concepción en el año 2015”. La investigación es correlacional, surge a partir del siguiente problema: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa Estatal “09 de Julio” del distrito de Concepción en el año 2015? **Objetivo general:** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según el índice de masa corporal de los adolescentes de la Institución Educativa Estatal “09 de Julio” de la provincia de Concepción en el año 2015. Teniendo como hipótesis: Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, según índice de masa corporal, en los adolescentes de la Institución Educativa “09 de Julio” de la provincia de Concepción. **Método:** La técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento utilizado fue el cuestionario de hábitos alimentarios previamente validados y analizados en su confiabilidad. La muestra de la investigación está conformada por 231 estudiantes adolescentes de la IE “09 de Julio” de la provincia de Concepción. El método aplicado es el método científico, las técnicas fueron la observación y el fichaje. **Los resultados** obtenidos se relacionaron mediante la prueba Chi cuadrado de homogeneidad para comprobar la hipótesis de investigación. Los

resultados demuestran que si existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional para un nivel de confianza del 95% y $\alpha=0,05$. (3)

Ortiz Díaz, Kelly Elizabeth y Sandoval Cruz, Carlos Alberto, en su tesis para obtener el título Profesional de licenciada(o) en Enfermería, “Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial – la esperanza, Trujillo 2015”. **Objetivo:** La presente investigación de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal se realizó con el propósito de determinar la relación que existe entre el Índice de masa corporal y práctica de estilos de vida saludable en estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial – La Esperanza, 2015, durante los meses de febrero - marzo 2015. **Método:** La población de estudio estuvo constituida por 89 estudiantes quienes cumplieron con los criterios de inclusión. La recolección de datos se realizó utilizando un tallímetro y una balanza estandarizados para el Índice de Masa Corporal y un instrumento sobre la práctica de estilos de vida saludable. Los resultados evidenciaron que en relación al Índice de masa corporal de los estudiantes del Servicio Nacional de Adiestramiento en Trabajo Industrial de un total del 100% (89), 4.5% (4) presenta delgadez, 68.5% (61) se encuentra normal, 23.6% (21) está en sobrepeso y el 3.4% (3) obesidad. Respecto al estilo de vida el 55.1% (49) evidencia un estilo no saludable, y el 44.9% un estilo de vida saludable.

En lo referente al índice de masa corporal y su relación con la práctica de estilos de vida de los estudiantes; el 63.3% (31) tiene un estilo de vida no saludable y su índice de masa corporal es normal, así mismo una cantidad de 75% (30) tienen un estilo de vida saludable y su índice de masa corporal es normal. Por lo que se concluye que no existe relación entre dichas variables, es decir no se correlaciona significativamente, pero si inversamente, aceptando la hipótesis nula. (18)

Ferro Morales, Rosa A. y Maguiña Cacha, Vanesa J., en su tesis para optar el título de licenciada en Nutrición “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio 2012”.

Introducción: La población universitaria de pregrado oscila en un rango de edades típicos de la adolescencia y juventud, en los que se suelen presentar modificaciones de los hábitos alimentarios, es decir, el lugar, la cantidad, las preferencias y las circunstancias en que se consumen los alimentos, que según la naturaleza de las áreas de estudio podrían relacionarse con el peso corporal.

Objetivos: Relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. **Diseño:** Descriptivo de asociación cruzada. **Método:**

Participantes: 320 estudiantes varones y mujeres de pregrado de las 6 áreas de estudio de la UNMSM: Área A “Ciencias de la Salud”, área B “Humanidades”, área C “Ciencias Sociales”, área D “Ciencias Básicas”, área E “Ingenierías”, área F “Económico - Empresariales”, elegidos de manera no probabilística. Se aplicó cuestionario de hábitos alimentarios y medición antropométrica.

Resultados: El 78.1 % (n=250) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados. El 62 % tuvieron IMC normal, el 31 % sobrepeso, 4 % obesidad y el 3 % delgadez. Los hábitos alimentarios adecuados sobresalientes en los estudiantes fueron el consumo de comidas de 3 a 5 veces por día, el consumo diario del desayuno, almuerzo y cena, el horario de desayuno y almuerzo, el lugar de consumo de comidas principales, consumo del almuerzo y cena en compañía, frecuencia de consumo de comida criolla, pescado, pollo, huevo, menestras y bebidas durante el día; mientras que los hábitos alimentarios inadecuados sobresalientes fueron el consumo del desayuno a solas, frecuencia de consumo de snack en el refrigerio, horario de la cena, frecuencia de consumo de leche, queso, verduras y sal. La relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ($p=0.185$). **Conclusiones:** No se halló relación entre hábitos

alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la UNMSM, relación que si se halló dentro de las áreas de Humanidades y Económico - Empresariales, y entre estudiantes mujeres. (1)

Velásquez Bazalar, Lisbeth Y., en su tesis para obtener el título profesional de licenciada en Enfermería “hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria del I.E.P. Galileo Galilei en el 2017”.

Introducción: La adolescencia se caracteriza por cambios sociales, psicológicos, físicos y alto aumento en la aceleración del crecimiento corporal y se logra el índice de masa ósea máxima.

Objetivo: determinar cuáles son los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los alumnos del 4° y 5° grado de secundaria del I.E.P. Galileo Galilei en el 2017, con una muestra de 53 alumnos.

Método: El tipo de estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, la técnica que se realizó es la Encuesta e Instrumento con respuestas dicotómicas y un cuestionario.

Resultados: de la variable hábitos alimenticios el 66% tienen hábitos alimenticios inadecuados y el 34% presenta hábitos alimenticios adecuados. Respecto a la variable de índice de masa corporal el 77% tienen un índice de masa corporal normal, el 16% presentan sobrepeso y 7% presentan bajo peso. Con respecto a hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal el 66% presentan hábitos alimenticios inadecuados del cual el 50.3% presenta un índice de masa corporal normal y el 5.6% presentan bajo peso mientras el 10.1% presenta sobrepeso; el 34% poseen hábitos alimenticios adecuados del cual el 26.7% presenta índice de masa corporal normal y el 5.9% presenta sobrepeso mientras que el 1.4% presenta bajo peso. Respecto a esto se puede observar que estos no tienen relación de estas dos variables hábitos alimenticios e índice de masa corporal. (19)

Marín Zegarra, Karen, et al. En su trabajo de investigación “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel

secundaria de un colegio nacional” **Objetivo:** determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de nivel secundario de una institución educativa nacional del distrito de Independencia en Lima, Perú”. **Material y métodos:** estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, la población estuvo constituida por 672 alumnos, que luego de aplicar los criterios de selección quedó reducida a 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC), según las tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC). Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta, se diseñó como instrumento un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple, validado a través del juicio de expertos y prueba piloto. Los datos recolectados fueron ingresados a la base de datos Microsoft Excel, se utilizó la prueba chi cuadrado para analizar la asociación de variables. **Resultados:** el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente. **Conclusiones:** el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios. (4)

Bardalez Sánchez, Janina, en su tesis para optar el título de Químico Farmacéutico y Bioquímico “Patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de la facultad de ciencias Farmacéuticas y Bioquímica - Universidad Inca Garcilaso de la Vega 2017” **Objetivo:** determinar la relación entre los patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímica de la UIGV-2017. **Metodología:** respondió al carácter de tipo descriptivo-correlacional, transversal, prospectivo y aplicado, alcanzó el nivel descriptivo-correlacional,

diseño no experimental, la población estuvo conformada por 110 universitarios del 1er año, se realizó un Muestreo no probabilístico, determinado por intención. Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta, observación y análisis documental. Los Instrumentos utilizados fueron un cuestionario sometido a una prueba de validez y confiabilidad y una ficha de registro observacional. **Los resultados:** obtenidos por cada dimensión de la variable fueron: Lugar de consumo de alimentos e índice de masa corporal (0.62), tipos de alimentos e índice de masa corporal (0.63), formas de preparación de alimentos e índice de masa corporal (0.60), horario de consumo e índice de masa corporal (0.66), frecuencia de consumo de alimentos e índice de masa corporal (0.60), cantidad de consumo de alimentos e índice de masa corporal (0.65), siendo el resultado general un índice de correlación de (0.68), entre los patrones de hábitos alimentarios frente al índice de masa corporal. **Se concluyó** que existe una relación positiva moderada entre los patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios. (20)

Huanca Mamani, Gaby Sharon, en su tesis para optar el título de licenciada en Nutrición Humana Puno – Perú, “Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la ciudad de Juliaca-2016”. **Objetivo:** Identificar los estilos de vida relacionados con el Índice de Masa Corporal en estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas Colegio Secundario Gran Unidad Escolar José Antonio Encinas y Colegio Privado San Ignacio de Recalde de la ciudad de Juliaca. **Método:** El estudio fue de tipo descriptivo, analítico, comparativo y de corte transversal. La muestra final estuvo conformada por 178 estudiantes donde 96 estudiantes fueron de la Institución estatal y 82 estudiantes del Colegio Privado; se utilizaron los métodos de la encuesta y la antropometría, la técnica de la entrevista y como instrumento el cuestionario de preguntas; para la prueba estadística se aplicó la Chi cuadrado de Pearson, el cual nos

permitió relacionar los estilos de vida con el estado nutricional de los estudiantes adolescentes. **Los Resultados:** evidenciaron que el 49,5% de los estudiantes adolescentes del Colegio G.U.E. José Antonio Encinas, 23% presentaron estilos de vida poco saludables y no saludable 10%, en comparación con el Colegio Privado San Ignacio de Recalde, donde el 17% de los estudiantes presentaron estilo de vida poco saludables, 18% saludables y no saludables 5%. Respecto al estado nutricional los estudiantes adolescentes del Colegio José Antonio Encinas presentaron sobre peso el 16%, 4% obesidad y el 25% se encontraban normales. Los estudiantes del Colegio Privado San Ignacio de Recalde, el 21% se encontraban normales, 16% con sobre peso y el 3% con obesidad. Según el Perímetro Abdominal el 24% de los estudiantes del Colegio G.U.E José Antonio Encinas, se encuentra con perímetro abdominal alto y muy alto 12%, en comparación con los estudiantes del Colegio Privado San Ignacio de Recalde, donde el 32% y 100% presentan perímetro abdominal alto y muy alto respectivamente. **Conclusiones:** Se encontró que los estilos de vida tienen relación con el Índice de Masa Corporal y Perímetro Abdominal de los estudiantes adolescentes del Colegio G.U.E. José Antonio Encinas y la Institución Educativa Privado San Ignacio de Recalde, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. (21)

Monge Di Natale, Jessica del Carmen, en su tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. 2007”. Los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería contribuirán al fomento de estilos de vida saludables. **El objetivo es:** identificar las características de los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM. **Método:** El presente estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada

por 39 internos de enfermería. La técnica fue la entrevista, y el instrumento el cuestionario. Los resultados fueron: Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de un total del 100% (39), 58.97% (23) tiene hábitos alimenticios inadecuados y 41.03% (16) tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto al índice de masa corporal, 84.62%(33) presenta un índice de masa corporal normal, el 2.56%(1) presenta bajo peso y el 12.82% (5) presenta sobrepeso; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal, 2.6% presenta bajo peso y el 12.8% presenta sobrepeso. Por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal. (5)

2.1.3 Locales

Bendezú Tuncar, Erika y Canchuricra Alanya, Ross Mery, en su tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería “Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la facultad de Enfermería, universidad nacional de Huancavelica-2016”. **Objetivo:** Determinar la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica-2016. El estudio fue transversal con diseño no experimental transversal correlacional y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes del I al VII ciclo del semestre 2016-I. El análisis estadístico se realizó a través del Software: IBM SPSS 22, realizándose un análisis descriptivo mediante el cálculo de frecuencias y para el análisis inferencial se utilizó la prueba de correlación de Spearman para estimar la relación entre las dos variables, cuyos resultados indican: La relación es significativa por presentar un p valor de 0,001 entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal normal. Es decir, el 37,2% (64) presentan hábitos alimentarios adecuados e índice de masa corporal normal, el 5,8% (10) de estudiantes presentan hábitos alimentarios

adecuados con un índice de masa corporal en sobrepeso. Asimismo, el 34,9% (60) precisan hábitos alimentarios inadecuados con índice de masa corporal normal. El 19,2% (33) con hábitos inadecuados y con índice de masa corporal en sobrepeso. Más de la mitad presentan hábitos alimentarios inadecuados y la cuarta parte de estudiantes presentan índice de masa corporal con sobrepeso. Se concluye que los hábitos alimentarios están relacionados con el índice de masa corporal ($p=0.001$), observándose que con una mayor frecuencia los hábitos alimentarios son "inadecuados". (22)

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Índice de Masa Corporal (IMC) o Índice De Quetelet

Es un indicador antropométrico del estado nutricional de la población comprendida entre los 18 y 65 años de edad, en donde los únicos cambios somatométricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física. (5)

Este índice es la razón entre el peso (Kg) y la talla al cuadrado (m) (P/T^2), ha sido recomendado por la Organización Mundial de la Salud debido a la asociación existente entre IMC elevado y morbi-mortalidad aumentada, existen estudios que demuestran que sobre un IMC mayor de 30 aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, enfermedad de vías biliares, algunos tipos de cáncer, trastornos respiratorios, padecimientos de triglicéridos y colesterol alto, etc.(5)

El Comité de Expertos de la OMS, en 2010, recomendó que, para la evaluación antropométrica del estado nutricional de adultos, se utilice el IMC, para el cual decidió expresar distintos rangos de clasificación, tanto para sobrepeso como para delgadez, como se muestra a continuación.

IMC (Clasificación de la OMS)

➤ IMC < 18.5	= Bajo peso
➤ IMC 18.5-24.9	= Peso normal
➤ IMC 25.0-29.9	= Sobrepeso
➤ IMC ≥30.0	= Obesidad
➤ IMC ≥30.0 - 34.9	= Obesidad (grado 1)
➤ IMC ≥35.0 - 39.9	= Obesidad (grado 2)
➤ IMC ≥40.0	= Obesidad (grado 3)

OMS 2010

Un IMC inferior a 18.5 se asocia con un aumento marcado del riesgo de mala salud, rendimiento físico deficiente, letargo e incluso, la muerte; este valor límite tiene entonces validez como límite extremo. Los valores insólitamente bajos del IMC pueden ser un indicador útil de las necesidades especiales de la población de una determinada zona, y un perfil cambiante del IMC puede demostrar que la población es afectada en forma negativa, por modificaciones sociales o económicas. (5)

2.2.2 Hábitos Alimenticios y su relación con el Estado Nutricional

La evaluación del estado nutricional utilizando mediciones antropométricas se enmarcan en la denominada antropometría nutricional, que se define como “medición de la variación de las dimensiones físicas y la composición del cuerpo en diferentes edades y grados de nutrición”. El peso, la estatura son mediciones exactas y precisas. El hecho de que el índice de masa corporal refleje las reservas corporales de energía lo hacen ser también un buen descriptor de estados deficitarios, es por ello que permite describir, además de la presencia de obesidad, la presencia de deficiencia energética crónica, por lo tanto, la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. Entre los hábitos que conducen a la obesidad se destaca el consumo de grandes cantidades de la denominada "comida chatarra": muchas

grasas y azúcares, hamburguesas, tocino con huevos, helados, gaseosas, papas fritas, etc. Si bien la obesidad se da con mucha frecuencia en los países desarrollados, entidades como la OPS advierten del crecimiento en sociedades más carenciadas, como consecuencia de una dieta desbalanceada, es por ello que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos. (5)

2.2.3 Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas adquiridas por un individuo por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Estos hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. (6)

Se sabe que los hábitos alimentarios influyen en la ingesta de energía y nutrientes. Es así que, en el año 2010, Encuesta Nacional de Hogares la ENAHO revela que en el 21,8% de los hogares existe al menos una persona adulta mayor que presenta déficit calórico y señala para Lima Metropolitana un 16%. (6)

Las poblaciones urbanas de diversos países han modificado sus hábitos alimentarios. En algunos sectores urbanos de bajos ingresos, la proporción de grasa en la dieta diaria experimentó un aumento considerable en los últimos 25 años. (6)

También, los hábitos alimentarios se definen como "conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra". (6)

Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos,

personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación. Los buenos hábitos alimentarios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares sólo en muy poca cantidad. Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas; los cuales se encuentran en una variedad de alimentos. Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes. Pero no hay un sólo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo:(5)

- La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro.
- Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C.
- Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas.

En conclusión, una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo. (5)

2.2.4 Factores que intervienen en los Hábitos Alimenticios

a. Factores Geográficos: Las sociedades viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. Esto se debe a que en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, la tierra y el agua les ofrecen diferentes alimentos (5).

b. Factores Culturales: La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad

determinada. Las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como la familia, escuela e iglesia. Las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas (5).

c. Factores Religiosos: La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. Por ejemplo, la mayoría de hindúes no come carne de res y algunos de ellos jamás prueban alimento alguno de origen animal, excepto la leche y productos lácteos, pues su religión les prohíbe quitar la vida a un animal. Los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de ninguna clase. Los mormones no consumen café ni bebidas alcohólicas. A través de los siglos algunas de estas limitaciones de carácter religioso han ido privando a algunos pueblos de ciertos alimentos dando lugar a diferencias nutricionales generalizadas (5).

d. Factores Sociales: El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, sindicato y otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social (5).

e. Factores Educativos: El nivel educativo ha influenciado el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el grado de escolaridad de las personas y familias. Así lo muestran algunos estudios realizados sobre el tema, en diferentes partes del mundo. No han sido únicamente los

patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado (5).

f. Factores Económicos: El alza del costo y la escasez de víveres han hecho sentir su impacto en las comunidades y los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos se ha acentuado aún más, ya que para los primeros las limitaciones para adquirir comidas diferentes y de origen animal son cada día mayores (5).

g. Factores Psicológicos: Las creencias y hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicológico-social. La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Suponiendo que el individuo haya sido motivado a través de diferentes medios para cambiar su conducta en cuanto a sus creencias y hábitos alimentarios, éstos quedarán afectados por el conocimiento adquirido. En este caso el individuo necesita información para elegir los tipos y las cantidades apropiadas de alimento. Así pues, aunque saber algo de nutrición es indispensable para realizar el cambio deseado, la información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo (5).

2.2.5 Alimentación Saludable en el Adulto Joven

La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. (5)

Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad

alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud. (5)

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configura un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios.

Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.) Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio. Realizan numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia. Ante dichas situaciones, resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de una alimentación que, siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro: cardiovasculares, hipertensión, obesidad, determinados tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes, etc. (5)

El hecho de llevar a cabo una alimentación variada (incluyendo diversidad de alimentos) y equilibrada (en cantidad adecuada a las necesidades individuales), es, entre otros factores, una de las principales vías de promoción de salud y calidad de vida.

Por un lado, cubre las necesidades biológicas básicas para que el cuerpo funcione cada día con total normalidad y por otro, sirve

como prevención y tratamiento ante ciertas enfermedades y/o alteraciones orgánicas. (5)

2.2.6 Recomendaciones en la Alimentación de Universitarios

Para tener un buen rendimiento académico y físico, los estudiantes universitarios necesitan consumir alimentos nutritivos ricos en vitaminas, minerales y proteínas además de evitar el desarrollo, a largo plazo, de enfermedades como gastritis, obesidad y estreñimiento. (5)

Según el Instituto Nacional de Salud, los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios porque no establecen horarios específicos para almorzar, muchos trabajan y estudian al mismo tiempo optando por comprar “algo” que les quite el hambre. (5)

Sin embargo, los jóvenes requieren alimentarse nutritivamente para obtener energía y micro nutrientes que le permitan crecer, moverse, mantener funciones vitales y reparar su permanente desgaste por el estudio. La alimentación diaria del universitario debe tener la presencia de las vitaminas A, B1, C y E, así como el Ácido Fólico. (5)

Vitamina A: Es principal para los ojos y mejora la visión nocturna, también aumenta la defensa contra las infecciones como las del sistema respiratorio y urinario. Se halla en el aceite de pescado, hígado, yema del huevo, espinacas, zanahorias, mantequilla, otras verduras amarillas y anaranjadas (5).

Vitamina B1: Es necesaria para la producción de energía, en especial de los músculos del corazón. Ayuda a combatir problemas de memoria y aprendizaje. Se encuentra en los cereales integrales, semillas de girasol, carne de cerdo, mariscos, frijoles, garbanzos, lentejas y nueces. La carencia de esta vitamina ocasionaría fatiga e irritabilidad (5).

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B que protege el sistema nervioso, y por tanto mejora la salud emocional. Quienes tienen bajos niveles de esta vitamina son más propensos a sufrir episodios de tristeza. Esta principalmente en verduras de hoja

verde, como la espinaca, brócoli, palta, lentejas, cereales integrales, naranja y pavo (5).

Vitamina C: Para combatir la angustia en épocas de estrés (exámenes) es fundamental producir adrenalina, y eso se favorece consumiendo mayores cantidades de vitamina C, ya que refuerza el sistema inmunológico estimulando la producción de hormonas. Está en el melón, naranja, limón, kiwi, frutas rojas y vegetales de hoja verde (brócoli) (5).

2.3 Bases conceptuales:

Cereales: Corresponden al pan, cereales de desayuno y galletas. El pan, sobre todo integral, es un alimento ideal y casi imprescindible en el desayuno, por su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Una opción sobresaliente es añadirle un poco de aceite de oliva, que mejora grandemente la calidad.

Lácteos: Dentro de este grupo se considera la leche, yogur, queso. Los productos lácteos aportan fundamentalmente proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio. Así mismo, contienen vitamina A, D y vitaminas del complejo B. En caso de obesidad pueden tomarse desnatados con lo que el aporte de grasas es mucho menor y enriquecidos para que no pierdan sus beneficios.

Frutas: La fruta es rica en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además, es una estupenda forma de proporcionar a nuestro organismo la dosis diaria de vitaminas que necesita y en especial vitamina C. Es aconsejable tomarla en piezas, pero no obstante también puede hacerse en forma de zumos, que para que no pierdan todas sus propiedades deben ser recién exprimidos. Especialmente aconsejable es el zumo natural de naranja al comenzar el día, recién exprimida, y que además del aporte de vitamina C, ayuda a regular nuestro intestino y refuerza las defensas de nuestro organismo. La fruta entera proporciona una cantidad de fibras que no aporta el zumo.

Almuerzo: Resulta de vital importancia que el desayuno tenga un nivel importante de nutrientes y que sea equilibrado ya que su ausencia puede ser perjudicial para el almuerzo pues un consumo de nutrientes

exagerado en el almuerzo puede provocar, a larga, sobrepeso. Siendo necesario que el almuerzo contenga los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos, frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc; de una forma equilibrada.

Cena: El tipo y la cantidad de alimentos que se consumen en la cena influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. Lo más adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse. La cena se puede "utilizar" para compensar excesos y conseguir el equilibrio.

Preparación de los alimentos: Con el objeto de evitar incrementos exagerados de peso, se debe reducir el consumo excesivo de grasa total y preparar los alimentos en el horno, asándolos o cocinados al vapor, lo que contribuye a prevenir las patologías cardiovasculares del adulto.

Consumo de agua: El agua es el nutriente más importante del ser humano. El hombre puede vivir varios días sin comer; pero si no ingiere agua muere en pocos días. Si no hay agua no hay vida, debido a que el agua está relacionada con todas las funciones que se llevan a cabo en nuestro organismo.

2.3.1 Bases epistémicas:

El estudio de la nutrición y de los alimentos deberá analizarse no sólo desde un enfoque clínico-biológico, basado en la epistemología neopositivista, como se han estudiado las ciencias de la salud, sino considerar otros enfoques como el multi-causal, que se sustenta en el enfoque sociológico estructural funcionalista y en la teoría de sistemas, derivado del neopositivismo, el enfoque histórico social, basado en la epistemología crítica desarrollados por Timio (1980) y Breihl (1989) y el enfoque sociocultural y ecológico, desarrollado por organismos como la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) y grupos ecologistas.(23) Desde la perspectiva de los autores, a continuación, se desarrollan conceptualmente los paradigmas mencionados.

- 1) Clínico-biológico: Define a la nutrición como un fenómeno de ingestión, digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes en el organismo humano y a la enfermedad nutricional, como la expresión de desviaciones clínico-biológicas del mismo. (23)
- 2) Multicausal: Analiza a la nutrición y la alimentación como la expresión de factores ambientales (infraestructura sanitaria básica adecuada o inadecuada), del huésped (nivel educativo, salario) y del agente (que actúa por deficiencia o exceso). El problema de salud-enfermedad nutricional, es la expresión fenomenológica de la interacción de estos tres factores. (23)
- 3) Histórico-social: Visualiza a la nutrición dentro de un proceso alimentario nutricional, que tiene determinantes socioculturales, económicas, demográficas y políticas y que se expresan dialécticamente, como fenómenos de salud-enfermedad biopsicosociales, en individuos y colectividades, en las distintas etapas históricas por las que éstos han transitado. Este enfoque es resultado de la crisis del capitalismo en la década de los setentas, donde surgen organizaciones emergentes de la sociedad civil para buscar explicaciones económicas políticas al proceso alimentario nutricional, con visión social. La causalidad no está en la cuestión biológica o consumo de alimentos, o en problemas del huésped genéticos o psicológicos, es decir la enfermedad es fenómeno de clase social, por lo que el modelo económico social es lo que impacta directamente. (23)
- 4) Socio-cultural y ecológico: En los últimos años, se ha fortalecido este enfoque; surge del efecto negativo de la globalización neoliberal en las diferentes culturas y su entorno ecológico, etnias y género. Ante los retos de la destrucción del planeta, cobran importancia los aspectos de bioseguridad; seguridad alimentaria y desarrollo sustentable; etnia, cultura y nutrición; género y aspectos alimentario

nutrimentales; el papel de los alimentos transgénicos y su relación con el cáncer; genoma humano y sus vínculos con la nutrición, todo ello para explicar los efectos de las enfermedades crónico degenerativas, a través de este paradigma emergente.(23)

CAPITULO III. METODOLOGIA

3.1 **Ámbito**

El ámbito comprendido donde se realizó este estudio fue la escuela profesional de obstetricia que pertenece a la universidad nacional de Huancavelica, ubicada en la capital de la región Huancavelica.

3.2 **Población**

Estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

3.3 **Muestra**

No probabilístico, por conveniencia del investigador. Se utilizó este tipo de muestra porque la población a investigar son estudiantes de la salud que están inmersos diferentes horarios de estudio y no se los podrá encontrar rápido.

Cuando: $Z = 1.96$

$N = 216$

$P = 0.5$

$Q = 0.5$

$E = 0.05$

$$n_0 = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q}{E^2} = \mathbf{138.49}$$

POBLACION	MUESTRA
216	139

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Estudiante matriculado

Estudiante que no se encuentre en proceso de gestación.

Estudiante que no sea deportista

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Estudiante que se encuentre en proceso de gestación.

Estudiante que sea deportista

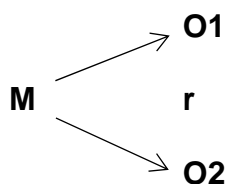
Estudiante que reserve matrícula

3.4 **Nivel y Tipo de estudio**

Correlacional - Transversal

3.5 **Diseño de Investigación**

El diseño de la investigación es correlacional:



Donde:

- M** : muestra
- r** : relación
- O1** : Índice de Masa Corporal
- O2** : Hábitos Alimentarios

3.6 Técnicas e Instrumentos

Encuesta - cuestionario

3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

Se utilizó el instrumento de la tesis **de Ferro Morales, Rosa A. y Maguiña Cacha, Vanesa J.**, en su tesis “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio 2012” (1), se utilizó este instrumento ya que nos encontramos en una realidad similar porque engloba una población universitaria en el mismo país, país donde se encuentran los mismos alimentos.

3.8 Procedimiento

Procedimiento de recolección de datos

Para realizar este estudio se solicitó la autorización de la Dirección de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica para que ofrezcan facilidades para poder pesar y tallar a los estudiantes para lograr la evaluación del IMC, así como también para aplicar la encuesta a los estudiantes.

Encuestas

Las fichas de recolección de datos incluyeron: sexo, edad, preguntas sobre hábitos alimentarios, datos del peso y la talla, lo que hizo posible el cálculo del índice de masa corporal para poder clasificarlo según la

tabla del OMS, la encuesta se aplicó a cada estudiante simultáneamente a la medición de peso y talla.

Para Calcular el peso: se usó la balanza

- Se verificó el estado de la balanza, si está en buen estado calibrarlo (marcar "0" (cero) en la balanza). La balanza estuvo ubicada en una superficie plana, sin desnivel o en suelos con objetos extraños bajo la misma.
- Se solicitó a los estudiantes amablemente que se quiten los zapatos, que acudan con ropa ligera.
- Se solicitó al (a) estudiante que se ubique en el centro de la plataforma de la balanza, en posición erguida y mirando al frente de la balanza, con los brazos a los costados del cuerpo, con las palmas descansando sobre los muslos; pies ligeramente separadas, formando una "V".
- Se registró el peso obtenido en kilogramos y la fracción en gramos (Ejemplo: 52,3 kg).

Para calcular la talla: se utilizó el tallímetro de madera

- Se verificó las condiciones del tallímetro y se ubicó cerca de una pared en una superficie plana.
- Se explicó al estudiante el procedimiento para la medición de la talla y se le pidió su colaboración.
- Se les solicitó que se quiten los zapatos y el exceso de ropa, también alguna prenda en la cabeza o cuerpo que interfieran con la medición.
- Se les indicó que se ubiquen en el centro de la base del tallímetro, de espaldas al tablero, en posición erguida, mirando al frente, con los brazos a los costados del cuerpo, con las palmas de las manos descansando sobre los muslos, los talones juntos y tocando la parte posterior del tallímetro, las puntas de los pies ligeramente separados.
- Se tuvo que asegurar que los talones, pantorrillas, nalgas, hombros, y parte posterior de la cabeza se encuentren en contacto con el tablero del tallímetro.

- Se verificó la posición de la cabeza: que la línea horizontal imaginaria que sale del borde superior del conducto auditivo externo hacia la base de la órbita del ojo, se encuentre perpendicular al tablero del tallímetro (Plano de Frankfurt).
- Si el colaborador era de menor talla que el estudiante que está siendo tallado, se recomendó usar una gradilla de dos peldaños para una adecuada medición.
- Después se colocó la palma de la mano izquierda sobre el mentón del estudiante a ser tallado, con la finalidad de asegurar la posición correcta de la cabeza sobre el tallímetro.
- Después con la mano derecha deslizar el tope móvil del tallímetro hasta hacer contacto con la superficie superior de la cabeza (vertex craneal), comprimiendo ligeramente el cabello; luego deslizar el tope móvil hacia arriba. Este procedimiento (medición) debe ser realizado tres veces en forma consecutiva, acercando y alejando el tope móvil. En cada una de esas veces, se tomará el valor de la medición, en metros, centímetros y milímetros.
- Luego anotar la medida de talla obtenida.

3.9 Tabulación

El procesamiento de la información recogida se realizó utilizando el programa de Excel 2016 y el programa de cómputo SPSS Statistics versión 24.

Los datos se presentan en tablas de frecuencias y gráficos.

Para correlacionar las variables se usó la prueba de Chi Cuadrada.

CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 Análisis Descriptivo

Para obtener los datos del presente trabajo de investigación se tuvo en cuenta muchos aspectos entre ellos, la planificación, aplicación del instrumento y posteriormente se utilizó la herramienta del procesador de datos Excel para tabular la información que recogí a través de la encuesta, y luego se procesó los resultados utilizando el programa SPSS 24.

Después de obtener los resultados se procedió a generar gráficos para poder interpretar los resultados del cuestionario, tomando en cuenta un análisis por dimensiones de la variable para así lograr nuestros objetivos, generar las conclusiones por cada grafico enfocado a nuestros objetivos y hacer las recomendaciones respectivas.

4.1.1 Gráficos Estadísticos

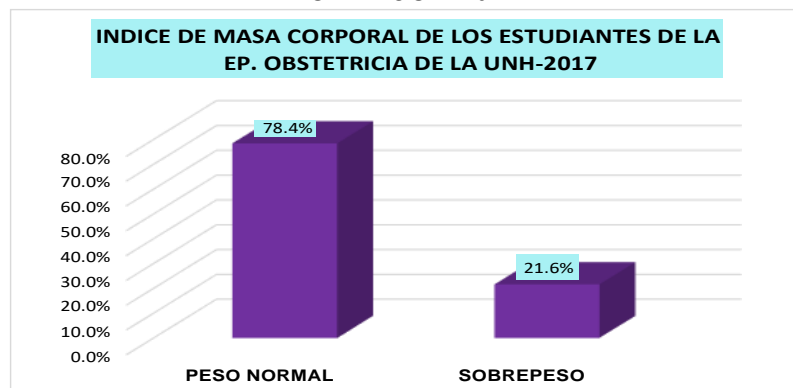
Tabla N° 01

TABLA DE FRECUENCIA DEL INDICE DE MASA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA EP. OBSTETRICIA DE LA UNH-2017

IMC	f_i	h_i %
PESO NORMAL	109	78.4%
SOBREPESO	30	21.6%
Total	139	100%

Fuente: Base de datos

GRAFICO N° 01



Fuente: Tabla N°01

INTERPRETACION: En la siguiente tabla se observa que el 78,4%(109) de los estudiantes tienen según la clasificación del índice de masa corporal peso normal, mientras que el 21,6%(30) tienen sobrepeso.

Tabla N° 02
TABLA DE FRECUENCIA DE SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. OBSTETRICIA DE LA UNH-2017

SEXO	<i>fi</i>	<i>hi%</i>
Femenino	137	98.6%
Masculino	2	1.4%
TOTAL	139	100%

Fuente: Base de datos

GRAFICO N° 02



FUENTE: TABLA N°02

INTERPRETACION: En la siguiente tabla se observa que el 98,6%(137) de los estudiantes pertenecen al sexo femenino, mientras que el 1,4%(2) pertenecen al sexo masculino.

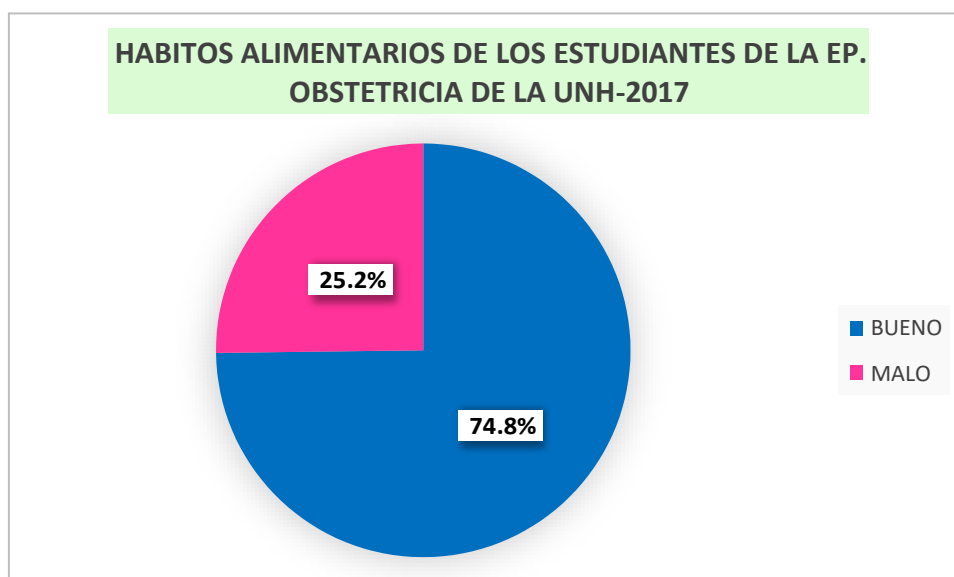
Tabla N° 03

**TABLA DE FRECUENCIA DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE
LOS ESTUDIANTES DE LA EP. OBSTETRICIA DE LA UNH-2017**

HABITOS ALIMENTARIOS	f_i	h_i %
BUENO	104	74.8%
MALO	35	25.2%
Total	139	100%

Fuente: Base de datos

GRAFICO N° 03



FUENTE: TABLA N°03

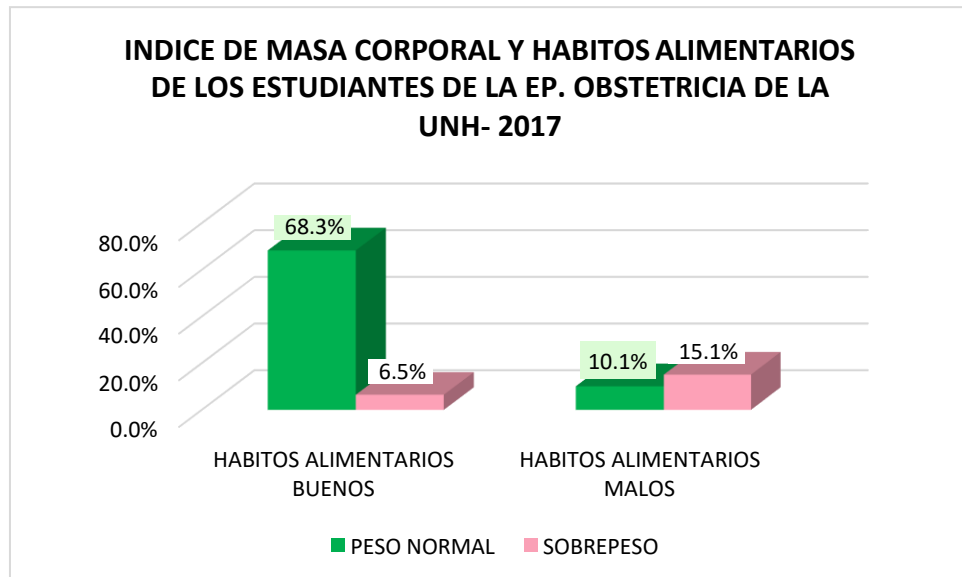
INTERPRETACION: En la siguiente tabla se observa que el 74,8%(104) de los estudiantes tienen hábitos alimentarios buenos, mientras que el 25,2%(35) tienen hábitos alimentarios malos.

TABLA N° 04
TABLA DE DOBLE ENTRADA ENTRE INDICE DE MASA
CORPORAL Y HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES
DE LA EP. OBSTETRICIA DE LA UNH- 2017

CLASIFICACION DE IMC	HABITOS ALIMENTARIOS				TOTAL	
	BUENO		MALO		F_i	H_i %
	f_i	h_i %	f_i	h_i %		
PESO NORMAL	95	68.3%	14	10.1%	109	78.4%
SOBREPESO	9	6.5%	21	15.1%	30	21.6%
TOTAL	104	74.8%	35	25.2%	139	100%

Fuente: Base de datos

GRAFICO N° 04



FUENTE: TABLA N° 04

INTERPRETACION: Se puede apreciar en la siguiente tabla de doble entrada que existe una relación entre las dos variables, donde un 68.3% (95) de estudiantes de la EP. Obstetricia tienen según la clasificación del IMC peso normal y practican hábitos alimentarios buenos.

4.2 Análisis Inferencial y Contrastación de Hipótesis

Prueba de Significancia estadística de la Hipótesis

Para realizar la prueba de la significancia estadística de la hipótesis, se procederá a seguir el esquema que consta de cinco pasos.

Específicamente la Prueba de Independencia Ajuste Chi Cuadrado, la misma que está en concordancia con el diseño de la investigación.

a) SISTEMA DE HIPÓTESIS

• **Hipótesis Alternativa (H_1):**

Existe una relación significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

• **Hipótesis Nula (H_0):**

No existe una relación significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

b) Nivel de Significancia

Representa el error de tipo I, es decir la probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando en realidad es verdadera.

$$\alpha = 0,05 = 5\%$$

c) Estadística de Prueba

La variable aleatoria "X" se distribuye según la variable aleatoria "Chi Cuadrado" con 1 grado de libertad. Es decir:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \sum_{j=1}^m \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

d) Cálculo del Estadístico

Luego de aplicar la fórmula en los datos de la tabla 04, se han obtenido el valor calculado "Vc" de la prueba Chi Cuadrado:

$$\chi^2 = \sum \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e} = 40,7$$

Tabla N° 05

	Valor	df	Significación asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	40,793 ^a	1	0.000
Corrección de continuidad ^b	37.815	1	0.000
Razón de verosimilitud	36.641	1	0.000
Prueba exacta de Fisher			
N de casos válidos	139		

Se aprecia que el Valor Tabulado (Vt) de la Chi Cuadrada para 1 grado de libertad es de $V_t = 3,84$.

e) Toma de Decisión Estadística

Puesto que $V_c > V_t$ ($40.7 > 3,84$) decimos que se ha encontrado evidencia para aceptar la hipótesis alterna; es decir el valor calculado se ubica en la región de rechazo para la Hipótesis nula (RR/Ho). Asimismo, podemos mostrar para la prueba la probabilidad asociada al estudio:

$$Sig. = 0,05 > 0,00$$

Puesto que esta probabilidad es menor que 5% (0,05) se confirma en aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula. Concluimos que: Si existe una relación significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

4.3 Discusión de Resultados

La alimentación es muy importante en nuestra actualidad, hay evidencia de que las personas con buenos hábitos alimentarios viven más saludables y son más longevas, además el personal de salud recomienda tener buenos hábitos alimentarios para reducir la incidencia de malnutrición y sobre nutrición, ésta última pudiendo ocasionar enfermedades metabólicas de nuestra actualidad.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define hábito como el "modo especial de proceder o conducirse adquirido por

repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas". Relacionando esta definición a la alimentación, se podría decir que los hábitos alimentarios se ajustan a un modelo o patrón característico de abastecer de los nutrientes necesarios al organismo humano, incluyendo la selección de alimentos, modo de preparación y finalmente su consumo, entre otros componentes. También dentro de la alimentación mencionamos ciertos factores de tipo fisiológico, psicológico, social y cultural que influyen mucho para lograr una adecuada alimentación. Los estudiantes que están cursando la universidad se encuentran en un periodo crucial para el aprendizaje sobre estilos de vida que contengan buenos hábitos alimentarios, hábitos que se establezcan para su vida futura; ante lo plasmado, se observa que muchas veces estos estudiantes adoptan los estilos de vida como los hábitos alimentarios de sus pares, y aquí resalto, que en la etapa universitaria existe consumo de alcohol, consumo de comida rápida, desorden en el horario del consumo de alimentos, ayunos prolongados, situación económica escasa o difícil, algunos viven solos porque proceden de otros lugares, y estos últimos preparan comidas no muy variadas, todas las situaciones mencionadas influyen en la alimentación y por ende en la nutrición del estudiante que es valorizada gracias al Índice de Masa Corporal.

Los resultados del estudio arrojaron que la relación es significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, por presentar un valor de significancia ($p=0,00$), lo cual respalda al resultado mencionado.

El resultado arrojó que el 78.4% (109) presentan índice de masa corporal normal o peso normal y de ellos 95 poseen hábitos alimentarios buenos, el 21.6% (30) presentan índice de masa con sobrepeso y de ellos 21 poseen hábitos alimentarios malos, por lo tanto, la relación es significativa ya que el índice de masa corporal normal se relaciona directamente con los hábitos alimentarios buenos y se puede decir lo mismo del sobrepeso y los hábitos alimentarios malos. Estos resultados coinciden con los resultados de varios estudios, entre ellos tenemos: a **Durán-Agüero, Samuel, et al. (Chile 2016)** (7), quien obtuvo como resultado que el 41,2% de su población

de estudio presentó IMC normal, el 43,1% presentó sobrepeso y un 15,7% presentó obesidad, observando un bajo consumo de lácteos, frutas, verduras y leguminosas, y un elevado consumo de bebidas azucaradas. Entonces, la ingesta de lácteos y leguminosas está asociada a IMC normal, lo que quiere decir que los que tienen índice de masa corporal normal manifiestan hábitos alimentarios buenos, en cambio los que presentaron obesidad y sobrepeso manifiestan hábitos alimentarios malos, porque tienen bajo consumo de lácteos, frutas, verduras y leguminosas, consumiendo en mayor cantidad bebidas azucaradas. Otro estudio que coincide con el resultado obtenido es de **Solís León, Karen Estefany (concepción, Junín, 2015)** (3), quien encontró como resultado que si existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, los que practican buenos hábitos alimentarios en su mayoría se posicionan con IMC normal, mientras los que practican malos hábitos alimentarios se asocian con el sobrepeso y la obesidad. A continuación, también cito a **Marín Zegarra, Karen, et al. (Lima,2011)** (4), quien obtuvo como resultado de su investigación que el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios, estos resultados también respaldan que el Índice de Masa Corporal tiene relación en gran medida con los hábitos alimentarios que practique determinado individuo. También menciono a **Bardalez Sánchez, Janina (Lima,2017)** (20), quien obtuvo que existe una relación positiva moderada entre los patrones de hábitos alimentarios e índice de masa corporal en universitarios, otro estudio que respalda mi hipótesis de investigación. Otro estudio que obtuvo resultado similar fue **Huanca Mamani, Gaby Sharon (Puno,2016)** (21), quien encontró como resultado de su investigación que los estilos de vida tienen relación con el Índice de Masa Corporal y Perímetro Abdominal, estos estilos de vida se asocian a los hábitos alimentarios, ya que a través de la observación se deduce que las personas que tienen estilos de vida no saludables(malos hábitos alimentarios, falta de ejercicio físico, consumo de alimentos procesados, poca ingesta de verduras y frutas, entre otras) tienden a tener sobrepeso, obesidad, y son las más propensas a desarrollar las enfermedades metabólicas de nuestra actualidad.

Todas las investigaciones mencionadas, respaldan a los resultados de este estudio, en tanto hay evidencia que el IMC se va relacionar significativamente con los hábitos alimentarios que el individuo practique, en muchos lugares hay esta evidencia, es por eso que el personal de salud recomienda los buenos hábitos alimentarios (ya que va repercutir en el IMC) para la prevención de diversas enfermedades y también para mejorar la calidad de vida de los seres humanos.

Los resultados obtenidos indican que existe relación significativa entre las variables de estudio, pero lo que esperaba era que haya más casos de sobrepeso por la ingesta inadecuada de algunos alimentos según mi observación, me parecía que encontraría otro resultado, lo que menciono concuerda con la investigación de **David Sánchez-Carracedo y Carmina Saldaña(España)** (9), quienes suponían según su observación que existía un estilo de alimentación obeso, pero según sus resultados no fue así, ya que obtuvieron como resultados que un 4,9% (n= 30) presentaban un IMC de infrapeso grave; un 18.3% (n=111) presentaba un IMC de bajo peso; un 61.8% (n= 376) presentaba un IMC de peso normal; un 13.5% (n= 82) presentaba un IMC de sobrepeso; finalmente, un 1.5% (n= 9) presentaba un IMC de obesidad, y por lo tanto la existencia del supuesto estilo de alimentación obeso no se confirmó con los datos que obtuvieron, ya que los datos indicaron que los hábitos alimentarios de la población de estudio son sustancialmente diferentes a los de estudios realizados con poblaciones norteamericanas y noreuropeas donde predominan los hábitos alimenticios malos, estos autores también esperaban otro resultado según a la observación de una dieta posiblemente obeso génica.

Algo muy importante que resaltar relacionado a estas variables es la investigación de **González Castro, Martha Irene, et al. (México 2017)** (10), quienes obtuvieron como resultado la constatación de una tasa significativa en la incidencia de sobrepeso y obesidad, especialmente entre el grupo de estudiantes del sexo masculino en relación al sexo femenino, esto último es un dato muy curioso que concuerda con los resultados de la investigación en los estudiantes de la EP. Obstetricia, ya que más del 80% de la población de estudio es de sexo femenino, y un porcentaje mínimo es de sexo masculino, entonces nos enfrentamos

a una deducción de que las mujeres tienen en su mayoría hábitos alimentarios buenos en relación a los varones, este estudio no es el único que afirma eso, sino también la investigación de **Navarro Cruz, Addí Rhode, et al.(México)** (12), nos revela que en cuanto a cultura nutricional, las mujeres universitarias poseen mayores conocimientos que los hombres en general, pero esto no incide sobre una mejora en sus hábitos alimentarios, sino que concluye que los hábitos y conocimientos alimentarios de la población estudiada, no son satisfactorios, ya que las mujeres se preocupan por no aumentar de peso; esta causa podría ser un causante de que en mi investigación el mayor porcentaje de la población de estudio tenga como resultado IMC normal, cabe resaltar que las mujeres en esta etapa cuidan mucho su aspecto físico porque están en una edad donde sus relaciones personales crecen y sus relaciones amorosas se establecen, podrían estar obviando algunos alimentos en sus dietas lo cual se asociaría a no subir de peso demasiado, pero a la vez esto sería un problema que podría causar desnutrición en muchos casos. Otro estudio que encontró un resultado similar fue **Ferro Morales, Rosa A. y Maguiña Cacha, Vanesa J. (Lima,2012)** (1), quienes encontraron que la relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa. No se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la UNMSM, relación que si se halló dentro de las áreas de Humanidades y Económico - Empresariales, y entre estudiantes mujeres, estos resultados también respaldan que hay relación significativa entre estas dos variables en el género femenino en comparación al género masculino. Teniendo en cuenta estos resultados, se podría deducir que las mujeres se cuidan de no ingerir alimentos ricos en calorías ya que cuidan de su físico, además que quieren lucir ropa de moda lo cual exige un cuerpo esbelto, muchas de estas mujeres posiblemente no suban tanto de peso no porque quieran cuidar su salud, sino más bien por el prototipo de mujer que nos presenta la publicidad a través de todos los medios de comunicación. Estos resultados nos indican que debería haber una mayor educación a la población universitaria con respecto a los hábitos alimentarios y nutrición saludable, educar tanto a la población femenina como masculina, pero no olvidemos lo que muchos autores de distintos estudios dicen: al educar a las mujeres, educamos una generación, y

si, eso es viable, ya que una mujer educada nos dará una madre educada, y las madres criaran hijos con diferentes conceptos, no solo sobre hábitos alimentarios, sino involucrando de manera holística a todas las ramas existentes.

Es de importancia señalar que la ciudad de Huancavelica se encuentra ubicada en la región Suni a 3680msnm, la ciudad es pequeña y el traslado a pie es bastante común, la temperatura es fría, los alimentos que se consumen son mayormente de la producción agrícola, las familias pertenecen en su mayoría al nivel socioeconómico mediano a bajo, entre otros, estos factores también podrían intervenir en el resultado del IMC y también en los hábitos alimentarios. Ante lo mencionado también podríamos decir que la mayoría de la población estudiada consume la comida en casa, porque la ciudad es pequeña y retornar a casa en la mañana y tarde es más factible que en ciudades grandes, donde no se puede realizar esa acción, lo plasmado se relaciona con el estudio de **Zambrano González, Jill (Ecuador 2009)** (15), quien encontró una correlación significativa ($P = 0,007$) entre comer fuera de casa y el sobrepeso, y eso se sustenta que en casa y más en nuestra sierra se consume mayormente comida criolla (utilizando alimentos de la zona) que no posee alto contenido de grasa como la comida chatarra, que esta última es más consumida en ciudades grandes.

Ante todo lo plasmado también es importante verter que otros estudios no encontraron correlación entre las variables de estudio, entre estos estudios mencionamos a: **Espin Brito, Paulina(Ecuador 2011)** (16), donde plasma que independientemente del IMC que tengan los adolescentes, los hábitos alimentarios en su mayoría tienden a ser regulares o malos; a **De La Cruz Osomo, Ramona (México 2005)** (17) quien no encontró relación entre el IMC con conductas y actitudes alimentarias; a **Ortiz Díaz, Kelly Elizabeth y Sandoval Cruz, Carlos Alberto (Trujillo 2015)** (18) quienes encontraron que no existe relación entre dichas variables, es decir no se correlaciona significativamente; a **Velásquez Bazalar, Lisbeth Y.(Lima 2017)** (19), quien obtuvo que no tienen relación estas dos variables hábitos alimenticios e índice de masa corporal; a **Monge Di Natale, Jessica del Carmen(Lima 2007)** (5) quien concluyó que no existe relación entre los hábitos alimenticios

y el índice de masa corporal y a **Bendezú Tuncar, Erika y Canchuricra Alanya, Ross Mery (Huancavelica 2016)** (22), quienes concluyeron que los hábitos alimentarios están relacionados con el índice de masa corporal, pero solo en un 37,2% de la muestra, porque presentaron hábitos alimentarios buenos e Índice de Masa Corporal Normal, y observándose que en el resto de la muestra la mayor frecuencia de los hábitos alimentarios es "inadecuados". Para estos últimos resultados definitivamente intervienen múltiples factores, las variedades de alimentos, el tipo de alimentación, los estilos de vida, las creencias, la cultura, la actividad física, el clima, la educación, la economía, la religión, la situación geográfica, entre otros. Pero con respaldo de estos estudios si se encuentra significancia entre el IMC y los hábitos alimentarios, pero los hábitos alimentarios solos no bastan, sino que estos también se relacionan con otros factores ya mencionados líneas arriba.

En tanto puedo atreverme a decir que el practicar hábitos alimentarios buenos de todos modos nos aportará una vida más saludable en relación a los que no lo practican, pero claro para optimizar estos resultados se tiene que modificar también muchos factores que ya fueron plasmados.

Ahora también es importante comentar sobre un problema de salud pública que coloca a Huancavelica entre los primeros puestos de las estadísticas del país y estoy hablando de la anemia y la desnutrición, es algo controversial que habiendo aún este problema de salud pública podría también en algunas zonas de la región presentarse sobrepeso como es el caso de mi estudio, el estudio de **Di Raffaele, L.2015 (24)**, realizado en una comunidad de Huancavelica describe los hábitos alimentarios de los pobladores, unos hábitos alimentarios que contribuyen a la prevalencia de la anemia y desnutrición, durante el desayuno los alimentos de consumo más frecuente son la papa nativa, la machqa, el morón, la avena, la sopa está presente tanto en el desayuno como en el almuerzo, preparada con verduras y fideos, los segundos o platos de fondo son servidos con abundante arroz, en las cenas se consume algo ligero como mazamorra, unas papas o una infusión de hierbas, lo encontrado por el investigador nos presenta una dieta que no aporta los nutrientes necesarios porque no hay variedad

ni consumo importante de frutas, verduras, lácteos, proteínas, en su mayoría hay presencia de carbohidratos que nos dan energía, pero no son suficientes para nutrir adecuadamente, esta alimentación se asocia también a los bajos recursos económicos. Lo descrito no es ajeno a nuestra realidad, ya que esos alimentos también son consumidos en la zona urbana claro con menos frecuencia, más variados o mejor acompañados. La importancia de estos resultados son que los hábitos alimentarios se heredan de los padres, en la zona urbana hay mucha gente entre ellos alumnos que proceden de las zonas rurales y las zonas rurales se caracterizan por los hábitos alimentarios similares donde hay poco consumo de lácteos, frutas, proteínas, vitaminas, en tanto en la ciudad de Huancavelica muchas personas deben practicar hábitos alimentarios que fueron aprendidos, donde el mayor porcentaje de alimentos consumidos deben ser ricos en carbohidratos, y por supuesto está también relacionado con el nivel socioeconómico de la población, que en su mayoría es de medio a bajo. Esta investigación también nos indica que si mejoráramos los hábitos alimentarios a nivel de toda la población las tasas de anemia y desnutrición tendrían un descenso significativo.

4.4 Aporte de la Investigación

Las investigaciones en salud son estudios que se realizan para mejorar cada vez más algunos indicadores de salud ya que de esto depende la preservación de la salud.

El aporte de mi investigación es que el IMC normal de las personas si tiene una relación significativa con los hábitos alimentarios buenos, pero esto es significativo en el género femenino, porque hay varias investigaciones que concuerdan que esta relación de variables es significativa en el grupo mencionado.

Esto se puede deber a que las mujeres siempre están al margen de una dieta, porque para la mayoría de las mujeres en la edad universitaria es muy importante el aspecto físico en comparación a los varones, también se adiciona que la mayoría de las estudiantes mujeres que viven solas suelen preparar sus alimentos en comparación a los estudiantes varones, y así hay varias diferencias marcadas en ambos géneros en relación a los hábitos alimentarios.

Pero también hay que remarcar que no solo los hábitos alimenticios afectarán al IMC sino también los estilos de vida.

CONCLUSIONES

- a) El índice de masa corporal y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia si tienen una relación significativa, ya que el 78.4% (109) presentan índice de masa corporal normal o peso normal y de ellos 95 poseen hábitos alimentarios buenos, el 21.6% (30) presentan índice de masa con sobrepeso y de ellos 21 poseen hábitos alimentarios malos, resultado que corrobora la relación significativa entre las variables de estudio, y también resalto que esta significancia se da en los estudiantes de género femenino ya que más del 80% de la población de estudio eran estudiantes mujeres.
- b) Se identificó el índice de masa corporal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia utilizando la balanza para el cálculo de peso y el tallmetro para el cálculo de talla, y a través del programa Excel se calculó el IMC, mediante este procedimiento se obtuvo que el 78,4%(109) de los estudiantes tienen índice de masa corporal normal y el 21,6%(30) tiene índice de masa corporal en sobrepeso, un resultado que indica que el mayor porcentaje de la población de estudio posee un índice de masa corporal normal.
- c) Se identificó los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia utilizando la encuesta para el recojo de la información requerida, a través de esta aplicación se obtuvo que el 74,8%(104) de los estudiantes tienen hábitos alimentarios buenos, mientras que el 25,2%(35) tienen hábitos alimentarios malos, un resultado que demuestra que el mayor porcentaje de la población de estudio poseen hábitos alimentarios buenos.

SUGERENCIAS O RECOMENDACIONES

- a)** Si los resultados de la investigación muestran que hay una relación significativa entre el IMC y los hábitos alimentarios ya que 78.4% (109) presentan índice de masa corporal normal o peso normal y de ellos 95 poseen hábitos alimentarios buenos, el 21.6% (30) presentan índice de masa con sobrepeso y de ellos 21, esta significancia se remarca a la mayor población de estudio que es de género femenino, ante lo mencionado sugiero que este estudio se difunda para realizar más investigaciones de este tipo ya que con estos resultados arribamos a que las estudiantes mujeres y más si estudian una carrera de salud tratan de cuidar su peso en relación a los estudiantes varones y de otras carreras.
- b)** Ya que se obtuvo el 78,4%(109) de IMC normal frente a un 21,6%(30) de IMC de sobrepeso, indica que la población de estudio que es en su mayoría mujeres tratan de cuidar el rango de su peso por la importancia que le dan en esa edad ya que en esa edad existe la atracción del sexo opuesto y para ellas es imprescindible verse bien físicamente, ante esto recomiendo que la Universidad Nacional de Huancavelica a través de Dirección Universitaria de Bienestar realicen sesiones educativas de hábitos alimentarios relacionados al IMC para evitar la disminución en la ingesta de alimentos lo que podría llevar a la malnutrición de los estudiantes, incluso poder detectar y tratar casos de anorexia o bulimia. Educar a la población estudiantil en esta etapa es crucial ya que se podrían prevenir futuras enfermedades metabólicas tanto en mujeres y varones.
- c)** Según los resultados de la presente investigación el 74,8% (104) tienen hábitos alimentarios buenos frente a un 25,2% (35) que tiene alimentarios malos, esto posiblemente se deba a que la población de estudio es en su mayoría de género femenino y siguen una carrera de salud donde se llevan cursos de nutrición, se hablan de hábitos alimentarios y su implicancia con la salud; ante eso recomiendo que las instituciones de salud que se encuentran en

Huancavelica difundan temas sobre la importancia de los hábitos alimentarios y la nutrición en toda la población, se sabe que es de menos costo prevenir la enfermedad que poder rehabilitar la salud, y no hay una mejor prevención que educar a la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ferro R., Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [tesis de licenciatura]. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [Internet]. 2012. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1123/1/ferro_mr.pdf
2. Fernando Rodríguez R., Ximen Palma L., Ángela Romo B., Daniela Escobar B., Bárbara Aragón G., Luis Espinoza O. NML y JGC, Escuela. Hábitos alimentarios , actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. 2013;28(2):447–55.
3. Solis León KE. Hábitos alimentarios y estado nutricional, según índice de masa corporal, de los adolescentes de la institución educativa “09 de julio” de la provincia de Concepción en el año 2015. [Huancayo Perú]: Universidad Peruana Los Andes; 2015.
4. Marín Zegarra K, Olivares Atahualpa S, Solano Ysidro P. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. 2011;4(2):64–70.
5. Mongi Di Natale J del C. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. [Lima Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007.
6. Vicente Huamán IJ. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes del v ciclo (5° y 6° grado) del nivel primaria de la Institución Educativa N° 106 Abraham Valdelomar, Santa Anita - 2014. [Lima Perú]: Universidad Nacional de Educación Enríque Guzmán y Valle; 2015.
7. Durán-agüero S, Ulloa DM, Cubillos-schmied G, Fernández-frías F. Nutrición Humana y Dietética. 2016;20(4):316–22.
8. Burriel FC, Urrea RS, García CV, Tobarra MM, Meseguer MJG. Food habits and nutritional assessment in a university population. Nutr Hosp [Internet]. 2013;28(2):438–46. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23822696>
9. Salda C. Diferentes Indices De Masa Corporal. Psicothema. 1998;10:281–92.

10. Irene M, Castro G, Elizabeth D, Piña C, Rodríguez ADL, García FR. Estudio sobre hábitos alimentarios en una población estudiantil de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí Study on eating customs from students of the Engineering Faculty of the Universidad Autónoma de San Luis Potosí. 2018;3(2):91–101.
11. Vásquez MA, Altamirano LC, Gualpa MC. Hábitos alimentarios , su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues Eating habits : their. 2017;21(6):852–9.
12. Hábitos alimentarios en jóvenes y adultos en latinoamérica 29. :29–55.
13. Zambrano R, Colina C, Valero Y, Herrera H, Valero J. Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas , Venezuela. An Venez Nutr [Internet]. 2013;26(2):86–94. Available from: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522013000200004
14. Atienza J. alimenticios y la actividad física en alumnos de la ESO en un colegio de Valladolid ". 2013;0–44.
15. Zambrano González J. Relació N Entre Há Bitos Alimentarios Y Estado Nutricional En Adolescentes De Sexo Femenino De Los Colegios De Cuenca. Cuenca, 2009. 2010;35. Available from: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3926/1/doi345.pdf>
16. Adolescentes Del Décimo Año De Educación AE. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CÁTOLICA DEL ECUADOR FACULTAD DE ENFERMERÍA NUTRICIÓN HUMANA ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y SU RELACIÓN CON HÁBITOS [Internet]. 2009 [cited 2019 Feb 26]. Available from: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5062/T-PUCE-5288.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. FACULTAD DE ENFERMERÍA SUeOIREGCIÓN DE ROBORADO £ INVESTIGACION ENDICE DB MASA CORPORAL,.
18. Ortiz K, Sandoval C. Índice de masa corporal y practica de estilos de vida saludableen estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial-la Esperanza,2015. 2015;70.
19. VELASQUEZ BAZALAR LY. "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACION CON EL INDICE DE MASA CORPORAL DE ESTUDIANTES DEL 4° y 5°

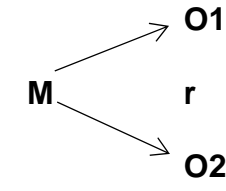
- GRADO DE SECUNDARIA DEL I.E.P. GALILEO GALILEI EN EL 2017”
TESIS. Vol. 6, 2017. 2017.
20. JANINA BS. “PATRONES DE HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS FARMACÉUTICAS Y BIOQUÍMICA - UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA” [Internet]. 2017. Available from: http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1920/TESIS_GUERRERO_GUTIERREZ%2C_MELISSA_JAQUELINE.pdf?sequence=2&isAllowed=y
 21. Saludable EDEV. Licenciada en nutrición humana puno – Perú 2016. 2016;
 22. BENDEZU TUNCAR, Erika CANCHURICRA ALANYA RM. HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA - 2016. 2014.
 23. Crocker R, Hunot C, Moreno LE, López P, González M. Epistemologías y paradigmas de los campos disciplinares de la nutrición y los alimentos en la formación de nutriólogos. Análisis y propuestas para el desarrollo curricular. Rev Educ y Desarro [Internet]. 2012;49–57. Available from: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/21/021_Crocker.pdf
 24. Di Raffaele, Luca. “Discursos y prácticas en torno a la alimentación y la salud entre pobladores y profesionales sanitarios en una comunidad campesina de Huancavelica”. Tesis de Maestría. Escuela de Posgrado. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima 2015.

ANEXOS

ANEXOS
ANEXO N° 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DEL PROYECTO: “ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA”

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
“ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA DE LA	PROBLEMA GENERAL: ¿ Qué relación existe entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación que existe entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de	HIPOTESIS ALTERNA: H ₁ = Existe una relación significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad	VARIABLE N° 01 Índice de masa corporal VARIABLE N° 02 Hábitos alimentarios	METODO Científico TIPO DE INVESTIGACIÓN Transversal, porque el estudio se realiza solo una vez en el tiempo. NIVEL DE INVESTIGACIÓN Correlacional, porque relaciona dos variables de estudio en una

<p>UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA 2017”</p>	<p>Huancavelica 2017?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cuál es el índice de masa corporal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica? ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela</p>	<p>Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el índice de masa corporal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica. • Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela 	<p>Nacional de Huancavelica.</p> <p>HIPOTESIS NULA $H_0 =$ No existe una relación significativa entre el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.</p>		<p>determinada población.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACION El diseño de la investigación es correlacional:</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph LR M --> O1 M --> O2 O1 --- r --- O2 </pre> </div> <p>Donde: M: muestra r: relación O1: Índice de masa corporal O2: Hábitos alimentarios</p> <p>POBLACION</p>
---	--	--	---	--	---

	¿Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica?	Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.			<p>La población de estudio estuvo constituida por las estudiantes matriculadas de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, que eran 216 estudiantes.</p> <p>MUESTRA La población muestral fue: 139 estudiantes, que se sacó con la fórmula para poblaciones</p>
--	---	--	--	--	---

					<p>finitas, tomando una población de 216 estudiantes.</p> <p>El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia del investigador.</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>El instrumento fue una encuesta de 32 ítems.</p>
--	--	--	--	--	--

ANEXO N° 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

Huancavelica, Noviembre 2017

Estimado (a) estudiante:

El presente tiene el motivo de solicitarle su valiosa colaboración para la aplicación de una encuesta de una investigación que ayudará a la mejora de la salud alimentaria de los estudiantes de la EP. Obstetricia, es por eso que se le informa y se solicita su consentimiento para tomar datos referenciales de su persona que ayudarán a lograr los objetivos del proyecto: **“Índice de masa corporal y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica”**.

FIRMA: _____

N° DNI: _____

Gracias por su valiosa información y participación.

ANEXO N° 03
INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Nombres y Apellidos: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Área de estudio: _____
 Facultad: _____ Escuela: _____
 Año de estudio - Ciclo: _____ Código: _____
 Peso: _____ Talla: _____ IMC: _____ Dx. Nutricional: _____

La siguiente encuesta es anónima, le agradeceremos que encierre en un círculo lo que más realizó en el último semestre de estudio

1. *¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?*
 - a. Menos de 3 veces al día
 - b. 3 veces al día
 - c. 4 veces al día
 - d. 5 veces al día
 - e. Más de 5 veces al día

2. *¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?*
 - a. Nunca
 - b. 1-2 veces a la semana
 - c. 3-4 veces a la semana
 - d. 5-6 veces a la semana
 - e. Diario

3. *¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?*
 - a. 4:00 am – 4:59 am
 - b. 5:00 am – 5:59 am
 - c. 6:00 am – 6:59 am
 - d. 7:00 am – 7:59 am
 - e. 8:00 am – 8:59 am

4. *¿Dónde consume su desayuno?*
 - a. En la Casa
 - b. En la Universidad
 - c. En el Restaurante
 - d. En los Quioscos
 - e. En los Puestos de ambulante

5. *¿Con quién consume su desayuno?*
 - a. Con su familia
 - b. Con sus amigos
 - c. Con sus compañeros de estudio
 - d. Con sus compañeros de trabajo
 - e. Solo(a)

6. *¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?*
 - a. Leche y/o Yogurt
 - b. Jugos de frutas
 - c. Avena-Quinua -Soya
 - d. Infusiones y/o café
 - e. Otros, especificar:

- 6a. *¿Qué tan seguido toma leche?*
 - a. Nunca
 - b. 1-2 veces al mes
 - c. 1-2 veces a la semana
 - d. Interdiario
 - e. Diario

7. *¿Consume pan?*
 - a. Si (Pasar a la pgta.7a)
 - b. No (Pasar a la pgta.7b)

- 7a. *¿Con que acostumbra a acompañarlo?*
 - a. Queso y/o Pollo
 - b. Palta o aceituna
 - c. Embutidos
 - d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito , tortilla)
 - e. Mermelada y/o Manjar blanco

- 7b. *En caso de consumir pan ¿Que consume?* _____
8. *¿Qué tan seguido consume queso?*
- Nunca
 - 1-2 veces al mes
 - 1-2 Veces a la semana
 - Interdiario
 - Diario
9. *¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?*
- Frutas (Enteras o en preparados)
 - Hamburguesa
 - Snacks y/o Galletas
 - Helados
 - Nada
10. *¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?*
- Frutas (Enteras o en preparados)
 - Hamburguesa
 - Snacks y/o Galletas
 - Helados
 - Nada
11. *¿Qué bebidas suele consumir durante el día?*
- Agua Natural
 - Refrescos
 - Infusiones
 - Gaseosas
 - Jugos industrializados
 - Bebidas rehidratantes
12. *¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?*
- Nunca
 - 1-2 Veces a la semana
 - 3-4 Veces a la semana
 - 5-6 veces a la semana
 - Diario
13. *¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?*
- 11:00 am-11:59 am
 - 12:00 m - 12:59 m
 - 1:00 pm - 1:59 pm
 - 2:00 pm - 2:59 pm
 - Más de las 3:00 pm
14. *¿Dónde consume su almuerzo?*
- En la Casa
 - En la Universidad
 - En el Restaurante
 - En los Quioscos
 - En los Puestos de ambulantes
15. *¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?*
- Comida Criolla
 - Comida Vegetariana
 - Comida Light
 - Pollo a la brasa y / o Pizzas
 - Comida Chatarra
16. *¿Con quién consume su almuerzo?*
- Con su familia
 - Con sus amigos
 - Con sus compañeros de estudio
 - Con sus compañeros de trabajo
 - Solo(a)
17. *¿Cuántas veces a la semana suele cenar?*
- 1-2 Veces a la semana
 - 3-4 Veces a la semana
 - 5-6 veces a la semana
 - Diario
18. *En qué horarios consume su cena?*
- 5:00 pm – 5:59 pm
 - 6:00 pm – 6:59 pm
 - 7:00 pm - 7:59 pm
 - 8:00 pm - 8:59 pm
 - Más de las 9:00 pm

19. *¿Dónde consume su cena?*
- En la Casa
 - En la Universidad
 - En el Restaurante
 - En los Quioscos
 - En los Puestos de ambulantes
20. *¿Qué suele consumir mayormente en su cena?*
- Comida Criolla
 - Comida Vegetariana
 - Comida Light
 - Pollo a la brasa y / o Pizzas
 - Comida Chatarra
21. *¿Con quién consume su cena?*
- Con su familia
 - Con sus amigos
 - Con sus compañeros de estudio
 - Con sus compañeros de trabajo
 - Sólo(a)
22. *¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?*
- Guisado
 - Sancochado
 - Frituras
 - Al Horno
 - A la Plancha
23. *¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?*
- Nunca
 - 1 -2 veces al mes
 - 1-2 veces a la semana
 - Interdiario
 - Diario
24. *¿Cuántas veces suele consumir pollo?*
- Nunca
 - 1 -2 veces al mes
 - 1-2 veces a la semana
 - Interdiario
 - Diario
25. *¿Cuántas veces suele consumir pescado?*
- Nunca
 - 1 -2 veces al mes
 - 1-2 veces a la semana
 - Interdiario
 - Diario
26. *¿Cuántas veces suele consumir huevo?*
- Nunca
 - 1 -2 veces al mes
 - 1-2 veces a la semana
 - Interdiario
 - Diario
- 26a. *¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?*
- Sancochado
 - Frito
 - Escalfados
 - Pasado
 - En preparaciones
27. *¿Cuántas veces suele consumir menestras?*
- Nunca (Pasar a la pgta. 28)
 - 1 -2 veces al mes
 - 1-2 veces a la semana
 - Interdiario
 - Diario
- 27a. *¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras?*
- Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
 - Con Infusiones(te, anís, manzanilla)
 - Con Gaseosas
 - Con Agua
28. *¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?*
- Nunca
 - 1-2 veces al mes
 - 1 -2 veces a la semana
 - Interdiario
 - Diario

29. *¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?*

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

30. *¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?*

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

31. *¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?*

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

32. *¿Suele consumir bebidas alcohólicas?*

- a. Sí (Pasar a la pgta. 32.a)
- b. No

32a. *¿ Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?*

- a. Menos de 1 vez al mes
- b. 1 vez al mes
- c. 1-2 veces al mes
- d. 1 vez a la semana
- e. Más de 1 vez a la semana

32b. *¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?*

- a. Pisco
- b. Vino
- c. Sangría
- d. Cerveza
- e. Otros

32c. *¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?*

- a. Una Copa
- b. 1-2 vasos
- c. 3-4 vasos
- d. 5-6 vasos
- e. Más de 6 vasos

NOTA BIOGRÁFICA

Mi nombre es Liliana Enríquez Nateros, nací el 24 de junio de 1986 en el distrito de Yauli de la provincia de Huancavelica, perteneciente a la región de Huancavelica que se encuentra en la sierra central del Perú a una altitud de 3680msnm. Mis padres son Cirila Nateros Chocca y Florencio Enríquez Donaires, soy la tercera hermana de cuatro hermanos.

Estudí la educación primaria en la Escuela Estatal de mujeres N° 36001 de la ciudad de Huancavelica culminándola el año 2007.

Cursé la educación secundaria en el colegio estatal de mujeres Francisca diez Canseco de castilla de la ciudad de Huancavelica, culminándola el año 2002.

Ingresé a la universidad nacional de Huancavelica el año 2004 iniciando mis estudios en la carrera Profesional de Obstetricia, culminé la carrera profesional el 2008, año donde inicié el internado hospitalario y rural, egresando el 2009 obteniendo el grado de bachiller y titulándome mediante vía tesis en febrero del 2010 y colegiándome en marzo del mismo año.

Realicé el SERUMS (servicio rural urbano marginal en salud) en mayo del 2010 en el P.S. SAN PEDRO DE MIMOSA en la provincia de Angaraes de la región Huancavelica, donde me desempeñé como profesional obstetra.

En setiembre del 2011 trabajé cubriendo plaza SERUMS en el PS. CONGALLA de la provincia de Angaraes de la región Huancavelica hasta febrero del 2012.

En marzo del 2012 gané un concurso para trabajar en el centro de salud San Juan de Ccarhuacc de la provincia de Huancavelica en la región Huancavelica.

En marzo del 2013 trabajé en el P.S. CLASS Ambato de la provincia de Huancavelica de la región Huancavelica.

En abril del 2013 inicié la labor como docente auxiliar en la Escuela Profesional de Obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica mediante invitación directa, donde dicté las asignaturas de histología humana, semiología obstétrica y biología celular y molecular, ya trabajando en la universidad en mayo del 2013 seguí estudios de una segunda especialidad en Obstetricia en la especialidad de Psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal con adecuación intercultural egresando el año 2015.

En marzo del 2014 gané el concurso público de la universidad nacional de Huancavelica para laborar como docente auxiliar de Biología celular y molecular, Histología humana, Psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, Nutrición Humana y Medicina intercultural, trabajando hasta diciembre del 2015.

Durante el año 2015 y parte del 2016 estudié inglés básico y portugués básico en el centro de idiomas de la universidad nacional de Huancavelica

En el año 2016 también gané el concurso público donde me desempeñé nuevamente como docente de auxiliar de Biología celular y molecular, Histología humana, Psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal, Nutrición Humana y Medicina Legal, trabajando hasta diciembre del 2018.

Durante el año 2016 estudié la maestría en salud pública en la universidad nacional de Huancavelica y egresé en agosto del 2017, en mayo del 2017 estudié una carrera corta en cocina y arte culinario ya que el preparar diferentes comidas y postres son fascinantes para mí, esta carrera corta lo terminé en noviembre del 2018. Durante el 2017 también inicié estudios de computación que aún no culminó.

En el 2019 me renovaron la contrata como docente auxiliar hasta el 31 de julio del 2019 porque solo hasta esa fecha se pueden contratar sin grado de maestro.

Actualmente soy soltera, sigo trabajando en la universidad dictando las asignaturas de histología humana y nutrición.

Y lo más esencial en la vida, me gusta seguir aprendiendo, cultivando los valores inculcados y continuar con entusiasmo el camino de la vida.



ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO

En el Auditorio de la Escuela de Posgrado, siendo las **17:30h**, del día **lunes 01 DE JULIO DE 2019** ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dra. Nancy Guillermina VERAMENDI VILLAVICENCIOS	Presidenta
Dra. Silvia Alicia MARTEL Y CHANG	Secretaria
Mg. Alberto SALDAÑA PANDURO	Vocal

Asesora de Tesis: Dra. Verónica CAJAS BRAVO (Resolución N° 02846-2017-UNHEVAL/EPG-D)

La aspirante al Grado de Maestro en Salud Pública y Gestión Sanitaria, Doña, **Liliana ENRÍQUEZ NATEROS**.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulado: **“ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE OSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA”**.

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:


- a) Presentación personal.
- b) Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- c) Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- d) Dicción y dominio de escenario.

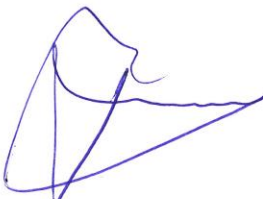
Así mismo, el Jurado plantea a la tesis **las observaciones** siguientes:

.....
.....

Obteniendo en consecuencia la Maestría la Nota de Dieciocho (18)
Equivalente a Muy Bueno, por lo que se declara Aprobado
(Aprobado ó desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 18:30 horas del 01 de julio de 2019.


.....
PRÉSIDENTA
DNI N° 22421418


.....
VOCAL
DNI N° 22409909


.....
SECRETARIA
DNI N° 22423118

Leyenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno

(Resolución N° 01732-2019-UNHEVAL/EPG-D)

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICAS DE POSGRADO

1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (especificar los datos del autor de la tesis)

Apellidos y Nombres: ENRIQUEZ NATEROS LILIANA
DNI: 44556064 Correo electrónico: lilianae247@hotmail.com
Teléfonos Casa - Celular 994610622 Oficina -

2. IDENTIFICACION DE LA TESIS

	Posgrado
Maestría:	<u>SAUD PÚBLICA Y GESTIÓN SANITARIA</u>
Mención:	_____

Grado Académico obtenido:

MAESTRIA

Título de la tesis:

INDICE DE MASA CORPORAL Y SU RELACION CON LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAYELICA.

Tipo de acceso que autoriza el autor:

Marcar "X"	Categoría de Acceso	Descripción de Acceso
<input checked="" type="checkbox"/>	PÚBLICO	Es público y accesible el documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
<input type="checkbox"/>	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción "Público" a través de la presente autorizo de manera gratuita al Repositorio Institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web repositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que dicha autorización cualquiera tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya marcado la opción "Restringido", por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso restringido:

() 1 año () 2 años () 3 años () 4 años

Luego del periodo señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasara a ser de acceso público.

Fecha de firma: 02/07/19


Firma del autor