

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO**



**“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RIESGO DE SOBREPESO
DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO PRE
UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
HERMILIO VALDIZÁN DE HUÁNUCO - 2019”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: ÉTICA Y VALORES EN EDUCACIÓN

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR**

TESISTA:

EVELYN LIZETH ENCINAS BARRIONUEVO

ASESOR:

Dr. AGUSTIN RUFINO ROJAS FLORES

HUÁNUCO – PERÚ

2019

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a Dios, a mi razón de existir mi hija Megan mis padres, mi hermano y mi tía Clori. Quienes me han brindado la fuerza necesaria para salir adelante y no desmayar frente a las dificultades. Además, en apoyarme a que éste trabajo se realice.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero dar gracias a Dios por darme vida, salud y por haber guiado mi camino para permitirme cumplir otra meta más en mi vida profesional.

Gracias a mis padres, mi hermano y a mi hija Megan, que siempre han estado al pendiente de mí, dándome su amor, cariño, consejos y apoyo incondicional en todo momento. Sin su ánimo, esfuerzo, enseñanzas y ejemplo para hacer las cosas correctamente.

Especialmente el agradecimiento a mi tía Clori por ser un ejemplo y modelo para mí del profesional y trabajo bien hecho, de continuar mejorando en el ámbito profesional, por su gran amistad y cariño, por su constante motivación, ayuda y consejos.

Muchas gracias, a mis tíos y tías por sus deseos de éxito, comprensión y motivación, por escucharme y por todos sus consejos, muchas gracias.

A todos los estudiantes y a sus padres que participaron amablemente y con mucha disposición en el estudio, así mismo, al personal del colegio, sin todo su esfuerzo y disposición este trabajo no hubiera sido posible.

Y a todos mis grandes amigos y amigas con quienes he compartido alegrías y aflicciones, los que siempre han estado ahí en momentos difíciles y compartir mis satisfacciones en momentos de alegría, gracias por su comprensión, cariño y amistad.

**SIN EL APOYO DE CADA UNO DE USTEDES HUBIERA SIDO IMPOSIBLE
CULMINAR ESTE TRABAJO. MUCHAS GRACIAS.**

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso. **Métodos.** Se llevó a cabo un estudio correlacional con 295 estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, durante el periodo 2019. En la recolección de datos se empleó un cuestionario y una guía de observación. En el análisis inferencial se utilizó la Prueba de Chi Cuadrada de Independencia. **Resultados.** El 60,7% (179 estudiantes) presentaron hábitos alimenticios buenos y 9,2% (27 estudiantes) tuvieron sobrepeso. Por otro lado, existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso, con $p \leq 0,026$. Y, el sobrepeso se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo ($p \leq 0,014$), tipo de alimento ($p \leq 0,002$), lugar y/o ambiente ($p \leq 0,015$) y frecuencia ($p \leq 0,002$). **Conclusiones.** Existió relación significativa entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Palabras clave: hábitos alimenticios, sobrepeso, estudiantes preuniversitarios.

SUMMARY

OBJECTIVE: To determine the relationship between eating habits and the risk of being overweight. **METHODS:** A correlational study was carried out with 295 students of the Pre-University Center of the Hermilio Valdizán de Huánuco National University, during the 2019 period. A questionnaire and an observation guide were used to collect data. In the inferential analysis, the Chi Square Independence Test was used. **RESULTS:** 60.7% (179 students) had good eating habits and 9.2% (27 students) were overweight. On the other hand, there is a significant relationship between eating habits and the risk of overweight / obesity, with $p \leq 0.026$. And, overweight is significantly related to eating habits in the form of consumption dimension ($p \leq 0.014$), type of food ($p \leq 0.002$), place and / or environment ($p \leq 0.015$) and frequency ($p \leq 0.002$). **CONCLUSIONS:** There was a significant relationship between eating habits and the risk of overweight of the students of the Pre University Center of the National University Hermilio Valdizán de Huánuco.

Keywords: eating habits, overweight, pre-university students.

INTRODUCCION

La alimentación saludable es esencial para favorecer y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida. Está bien documentada su función como determinantes de enfermedades no transmisibles que puede ser modificado, y no acaba de crecer la evidencia científica en apoyo del criterio de que el tipo de alimentación posee una enorme influencia, tanto positiva como negativa, en la salud (OMS/FAO, 2003).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2016) ha hecho énfasis en lo esencial de la alimentación adecuada para el crecimiento físico, el desarrollo mental, el desempeño, la productividad, la salud y el bienestar a nivel de los ciclos de vida de la persona. En este aspecto, las características organolépticas de los alimentos, emanan ciertas preferencias hacia muchos alimentos específicos, aquejando positiva o negativamente la salud de los individuos (Gallardo-Wong & Abad-Eslava, 2011).

Últimamente se conoce que una alimentación adecuada y saludable no sólo se debe a aquellos que contribuyen a cantidades determinadas de energía y nutrientes, sino que existen también otros determinantes a tener en cuenta como la frecuencia de ingestas alimentarias. La utilización de 3-4 ingestas diarias parece vincularse a un mejor aporte de energía y a un monitoreo del peso más satisfactorio (Perez-Llamas, Garaulet, Herrero, et al., 2004). Según Leidy et al., es difícil proponer conclusiones definitivas sobre la importancia relativa de la frecuencia alimentaria pese a la regulación

energética y la obesidad basada en los ensayos alimentarios controlados, llevados a cabo hasta la fecha. No obstante, hay sugerencias que efectuar entre 3 y 6 comidas al día es recomendable para la regulación energética y control de peso (McCrary & Campbell, 2011).

En definitiva, los hábitos alimenticios tienen influencia directamente en el estado nutricional de las personas pertenecientes a muchos grupos etarios, entre ellos, los alumnos de educación superior. Numerosas investigaciones han comunicado que la comunidad universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista alimentaria, ya que se caracteriza por incumplir comidas con frecuencia y hacer reiteradas ingestas entre las comidas primordiales. Por tanto se trata de una etapa de educación crítica para el desarrollo de hábitos alimentarios que poseen mucha importancia en la situación de salud futuro (Troncoso & Amaya, 2009).

Por esta razón, en este estudio se busca determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, durante el periodo 2019.

Por tal motivo, mi trabajo de investigación se configura en cuatro capítulos, donde en el primer capítulo se muestra el problema, la justificación y los objetivos, de igual modo se contemplan la hipótesis y las variables en estudio.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico, el cual responde a los antecedentes del problema de investigación, las bases teóricas para el sustento de dicho tema y las definiciones conceptuales.

El tercer capítulo lo conforma la metodología de la investigación, abordando el tipo de estudio, método de estudio, población y muestra, las técnicas de recolección y análisis de datos.

Y, en el cuarto capítulo se comunican los resultados de la investigación con su respectiva comprobación de hipótesis, asimismo se muestra la discusión de los resultados y el aporte de la investigación. Consecutivamente se muestran las conclusiones y las recomendaciones. También se considera las referencias bibliográficas y los anexos.

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
SUMMARY	v
INTRODUCCIÓN.....	vi
INDICE	ix

CAPÍTULO I. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema de investigación	01
1.2. Justificación	05
1.3. Importancia o propósito.....	07
1.4. Limitaciones.....	08
1.5. Formulación del problema de investigación general y específicos	09
1.6. Formulación de objetivos generales y específicos	10
1.7. Formulación de hipótesis generales y específicas	11
1.8. Variables.....	13
1.9. Operacionalización de variables	13
1.10. Definición de términos operacionales.....	14

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.....	15
2.2. Bases teóricas	21
2.3. Bases conceptuales	23

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

3.1. Ámbito.....	31
3.2. Población	31
3.3. Muestra.....	31
3.4. Nivel y tipo de estudio	32
3.5. Diseño de investigación	32
3.6. Técnicas e instrumentos	33
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento.....	34
3.8. Procedimiento	35
3.9. Tabulación	35

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo	36
4.2. Análisis inferencial y contrastación de hipótesis.....	49
4.3. Discusión de resultados	59
4.4. Aporte de la investigación	62

CONCLUSIONES	63
--------------------	----

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS	64
-------------------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA.....	65
-------------------	----

ANEXOS.....	72
-------------	----

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad representan un grave problema entre los jóvenes. El porcentaje está en la actualidad, según las distintas investigaciones en varias poblaciones, entre el 5,0% y el 15,0% (Vanhelst, Baudalet, Fardy, Béghin, Mikulovic, Ulmer, et al, 2017), y es más alta en jóvenes pertenecientes a familias de estrato bajo. Si, además, se le agregan las cifras de sobrepeso, la prevalencia aumenta de forma considerable hasta por encima del 30,0% (Ortega, 2013).

La obesidad es reconocida desde el 2004 por la Organización Mundial de la Salud como la epidemia del siglo 21 (Falcon, 2016). Una encuesta métrica nacional de factores de riesgo cardiovascular en la década de los 90 advirtió 42,6% de sobrepeso en personas adultas y 13,0% de sobrepeso en niños y adolescentes (Piñeiro, 2015).

Por su parte, en el estado de México, los alumnos preuniversitarios, se trata de una comunidad vulnerable con altísimos índices de sobrepeso, obesidad, hipoactividad física y con un elevado incremento de consumo de sustancias dañinas (Andrade-Sánchez, Galindo-Villardón, Salazar & Hernández-González, 2019).

En Argentina, el sobrepeso y la obesidad se encuentran en edades cada vez más tempranas, donde ya en el año 2003, el 26,2% de niños y adolescentes superaban enormemente el índice de masa corporal estimadas para su género y edad (Kovalskys, Bay & Rausch, 2003).

En el Perú según el informe técnico del Ministerio de Salud, durante los periodos 2012-2013 comunicó que, 2,0% de los adolescentes a nivel nacional mostró delgadez; casi 3 de cada 4 adolescentes presentó estado nutricional normal, y 1 de cada 4 exceso de peso: 17,5% con sobrepeso y 6,7% con obesidad. Al compararlos por ámbito de residencia se evidenció que el sobrepeso en el área urbana es dos veces más que en el ámbito rural, del mismo modo la obesidad en el ámbito urbano superó trascendentalmente a la zona rural, casi 1 de cada 11 adolescentes se encontraba obeso en la urbana y 1 de cada 100 adolescentes presentó obesidad en la zona rural (MINSa, 2015). Asimismo, factores asociados como el grado socioeconómico alto, la residencia habitual en las ciudades metropolitanas, el sexo femenino, el desconocimiento y los mitos acerca de la nutrición, el marketing de empresas transnacionales de alimentos, el alto estrés académico y las pobres infraestructuras para actividades físicas han conducido al incremento de la obesidad infantil en los países en desarrollo.

Al respecto, la totalidad de estos determinantes engrandecen los problemas resultantes de la transición epidemiológica y hacen que el grupo etáreo en que surgen las enfermedades crónicas, vinculadas con la alimentación, sea cada vez más precoz y en poblaciones de menores ingresos (Lang & Ducimetiere, 1995).

Además, el sobrepeso y la obesidad tienen implicancias graves para la salud (Calero, Maldonado, Fernández, Rodríguez & Otáñez, 2016). Entre ellos se podrían mencionar algunos que se establecen en la edad adulta, como la diabetes, los cardiovasculares, artrosis e incluso algunos tipos de cáncer y otros que ya aquejan desde la propia adolescencia, como sobre todo los de

índole emocional, que afectan muy negativamente a quien las sufre (Nieman, Leblanc, Society & Committee, 2012).

Por otra parte, varios trabajos de investigación ponen en evidencia que los alumnos preuniversitarios y universitarios representan un grupo especialmente vulnerable de tener conductas poco saludables, ya que recientemente hay profundas transformaciones en el estilo de vida y de alimentación en los jóvenes, donde el consumo de comida rápida ha incrementado en detrimento de la cocina tradicional, la actividad física frecuente ha disminuido, y se ha registrado un aumento en el consumo del alcohol y tabaco (Cruz-Sánchez, Orosio-Méndez, Cruz-Ramírez, Bernardino-García, Vásquez-Domínguez, Galindo-Palma, et al., 2016; Morales, del Valle, Soto & Ivanovic, 2013).

Se ha observado también, que al ingresar a la universidad, por la imperiosa necesidad de adaptarse a nuevas formas de vida, numerosos estudiantes cambian sus hábitos alimenticios. Algunas razones pueden ser la alteración de los horarios de las comidas, la integración de alimentos procesados con alto contenido en grasa y valor calórico a un precio razonable, el mínimo de tiempo disponible para comer y los altos grados de estrés a los que todos los días están expuestos (Espinoza, Rodríguez, Gálvez & MacMillan, 2011).

Osorio, Parra, Henao y Farjado (2017) verificaron que las prácticas alimenticias de los alumnos han sufrido significativas transformaciones con una inclinación hacia el incremento de hábitos alimenticios no saludables en estados desarrollados como en vías de desarrollo. Dichos hábitos conciernen al consumo de gaseosa, azúcares refinados, comida chatarra e insuficiente consumo de frutas y verduras.

Además, Vargas-Zárate, Becerra-Bulla y Prieto-Suárez (2010) indican que los hábitos alimenticios pueden verse expresados en el estado de salud de los estudiantes, en su rendimiento académico y en su vida profesional y social futura.

Según el Ministerio de Salud de la Nación (2013) informan que el sobrepeso y la obesidad son consecuencias de las transformaciones de los hábitos alimenticios como incremento de frecuencia de consumo de alimentos con alta densidad energética y además de la disminución de la actividad física.

Motivo por el cuál la presente investigación pretende relacionar los hábitos alimenticios de los estudiantes que en su mayoría poseen deficiente información sobre lo que es una ingesta adecuada de alimentos según sus hábitos alimenticios y que llevan vidas sedentarias con poco o nula actividad física y se ven influenciados por factores económicos y de oferta, que limita el consumo de alimentos variados, lo que puede conllevar al deterioro de su estado nutricional y al incremento de malos estilos de vida elevando así el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Es necesario reconocer la importancia de la educación nutricional, como un medio fundamental para mejorar la alimentación y contribuir al fomento de un estilo de vida saludable, determinado en gran medida por las experiencias sociales, el ambiente cultural, estado de salud, sexo, edad, papeles sociales, responsabilidades familiares, economía y la clase social. Así mismo la importancia de recomendar el incremento de la actividad física de los estudiantes y de la información y orientación alimentaria que reciben; así como que exista un mejoramiento en la oferta de alimentos que promueva una ingesta adecuada de los mismos.

1.2 JUSTIFICACION.

Los hábitos alimenticios, que se forman a muy temprana edad y consolidan durante la adolescencia dependen de factores diversos, entre los que cabe destacar el entorno familiar, el medio escolar y la influencia de los medios de comunicación. La dieta es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual.

Los hábitos alimenticios adquiridos a lo largo de nuestra vida influyen en nuestra salud de manera significativa, los adecuados ayudan a protegernos de las enfermedades no transmisibles (ENT), como el sobrepeso, la delgadez, la obesidad; enfermedades cardiovasculares (ECV), estas son la principal causa de muerte en todo el mundo.

A través de la presente investigación, se pretende analizar la relación de los hábitos alimenticios adecuados y el riesgo de sobrepeso considerando a los jóvenes que se encuentran previo a ingresar a la vida universitaria y sobre los conocimientos sobre hábitos de vida saludable y de alimentación correcta orientados a mejorar los estilos de vida de ellos y de la población en general a través de la educación nutricional, por lo que el objetivo de la presente investigación será relacionar los hábitos alimentarios con el riesgo de sobrepeso de los estudiantes de la Centro Pre universitario de la UNHEVAL.

El presente estudio se llevó a cabo mediante una encuesta de hábitos alimenticios, identificando el riesgo de sobrepeso, mediante la evaluación del estado nutricional mediante el Índice de masa corporal (IMC).

Los resultados obtenidos, deben servir como sustrato para promover políticas universitarias internas y gubernamentales de prevención y protección de este grupo de jóvenes, a partir de la mejora en sus hábitos de vida saludables y de los factores protectores a la salud.

1.3 IMPORTANCIA O PROPÓSITO.

El presente tema de investigación despierta el interés de una gran cantidad de investigadores, por las implicancias prácticas que de dicha información es posible obtener, se espera que los resultados sean beneficiosos en los estudiantes ya que esta tendencia ascendente, está provocada principalmente por la transición nutricional, fenómeno que proviene de la globalización de los mercados alimentarios y estilos de vida occidental, entre otras cabe citar la vida sedentaria, la amplia disponibilidad de alimentos ricos en energía, baratos y de muy buen sabor, condicionando un notable aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad. Por lo tanto se espera que la aplicación de esta evaluación permita confirmar la relación significativa de conocer adecuadamente los temas de alimentación y nutrición, para su aplicación en el hogar y así influya en el cambio de hábitos erróneos alimenticios y sea favorable en los estudiantes con malnutrición por exceso, las condiciones que han de motivar a realizar el presente trabajo son:

- Una correcta evaluación del estado nutricional permite conocer el diagnóstico actual que presentan los estudiantes evaluados.
- La investigación nos da a conocer si la relación es significativa entre las variables y programar su posterior intervención educativa que ayude a superar los problemas de malnutrición por exceso en la población estudiada.
- Brindar al evaluado, una estrategia educativa en proyectos posteriores para ayudar a solucionar los problemas de malnutrición por exceso para la mejora de su calidad educativa, nutricional y de vida.

1.4. LIMITACIONES.

- El Permiso de docentes de aula para recolección de datos
- Escasa bibliografía respecto al tema a investigar
- Escasos antecedentes y contradictorios sobre el tema a investigar.

1.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN GENERAL Y ESPECÍFICOS

1.5.1. PROBLEMA GENERAL:

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?

1.5.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS:

- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?
- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?
- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?
- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?

1.6. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

1.6.1. OBJETIVO GENERAL:

- Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Establecer la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.
- Evaluar la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.
- Medir la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco – 2019.
- Valorar la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco – 2019.

1.7. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS GENERALES Y ESPECÍFICAS

1.7.1. HIPOTESIS GENERAL:

Ha: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

1.7.2. HIPOTESIS ESPECÍFICAS:

Ha₁: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

Ha₂: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

Ha₃: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

Ha₄: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el riesgo de sobrepeso de los

estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad
Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

1.8. VARIABLES.

VARIABLE DEPENDIENTE

Riesgo de Sobrepeso

VARIABLE INDEPENDIENTE

Hábitos alimenticios

1.9. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE DEPENDIENTE:				
Sobrepeso	Ninguna	SI NO	Cualitativa	Ordinal
VARIABLE INDEPENDIENTE:				
Hábitos alimenticios	Forma de consumo	Bueno Regular Malo	Cualitativa	Ordinal
	Tipo de alimento	Bueno Regular Malo	Cualitativa	Ordinal
	Lugar y/o ambiente	Bueno Regular Malo	Cualitativa	Ordinal
	Frecuencia	Bueno Regular Malo	Cualitativa	Ordinal
VARIABLES DE CARACTERIZACION:				
Edad	Ninguna	En años	Cuantitativa	De razón
Género	Ninguna	Masculino Femenino	Cualitativa	Nominal
Actividad laboral	Ninguna	SI NO	Cualitativa	Nominal

1.10. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS OPERACIONALES

- a) Hábitos alimenticios:** Son un conjunto de actitudes que tomamos frente al hecho de alimentarnos. El tiempo que dedicamos, el lugar elegido, los tipos de preparación, la forma y lugar de aprovisionamiento de los alimentos y las preferencias y aversiones alimentarias. Estas actitudes forman parte de nuestro estilo de vida y condicionan nuestra ingesta de alimentos. Son fruto del marco social, histórico político económico de cada uno y de nuestro entorno. Medido por el cuestionario de hábitos alimenticios.
- b) Sobrepeso:** Enfermedad crónica y recidivante, se caracteriza por una proporción excesiva de grasa corporal debido a los inadecuados hábitos alimentarios que se relaciona con importantes riesgos para la salud como hipertensión, diabetes, problemas osteomusculares que lo han convertido en problema de salud pública. La ingesta calórica es superior al gasto energético. Valorado mediante el IMC.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES

A nivel internacional

En Cuba, Pampillo, Arteche, y Méndez (2019) efectuaron una investigación con el objetivo de caracterizar la situación nutricional, el consumo y los hábitos alimenticios en adolescentes de un centro escolar multigrado de Pinar del Río. Estudio descriptivo y transversal con adolescentes de ambos sexos entre 12 y 17 años de un centro escolar de Pinar de Río (n=400 sujetos). Aplicaron una encuesta para los hábitos alimenticios, ejecutaron mediciones antropométricas de peso y talla, y midieron la circunferencia abdominal. Utilizó la estadística descriptiva mediante frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Hallaron, según el índice de masa corporal un 13,0% de los adolescentes obesos y 25,0% sobrepesos; con una circunferencia abdominal en valores atípicos un 23,0% y 16,0% con cifras consideradas como valores de riesgo para sufrir obesidad. No consumen desayuno, comen pocas frutas y vegetales, acuden a la comida chatarra adquiridas en cafeterías y preferencias por comidas ricas en grasas.

En Argentina, Antoniazzi, Aballay, Fernández y de Cuneo (2018) realizaron un estudio con el objetivo de analizar el estado nutricional y su posible relación con los hábitos alimenticios y el grado de actividad física. Investigación observacional, descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 134 estudiantes. Para evaluar el estado nutricional se calculó el IMC. Para indagar acerca de la selección y las conductas alimentarias, se empleó una encuesta

basada en las recomendaciones de las guías alimenticias para la población argentina. Hallaron que el estado nutricional mostró en general una alta prevalencia con peso saludable (normopeso). En razón a los hábitos alimentarios, altas proporciones presentaron una selección medianamente saludable y unas conductas saludables. Frente al nivel de actividad física, ambos sexos mostraron, en una mayor proporción, un alto grado de actividad física. Para la totalidad de la muestra, el IMC resultó dentro de los valores saludables.

En Colombia, Fajardo, Camargo, Buitrago, Peña y Rodríguez (2016) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de valorar el estado nutricional y las preferencias alimenticias en un grupo de alumnos universitarios de pregrado. Realizaron un estudio transversal. Fueron abordados los alumnos que aceptaron participar en la investigación y que completaron una única encuesta que contenía aspectos sobre consumo actual de alimentos en la Universidad, características generales, información antropométricas y propiedades organolépticas de los alimentos. Los datos se examinaron con el programa SPSS versión 20. Encontraron que el 83,6% presentó un índice de masa corporal normal, 7,9% bajo peso, 7,3% sobrepeso y 1,1% obesidad. No se encontró relación entre la situación nutricional y los sujetos con las que vive el estudiante ($p=0,991$). El 17,6% señaló tomar bebidas energéticas y el 41,5% bebidas gaseosas al menos una vez por semana. El 37,5% refirió las comidas rápidas al menos una vez por semana.

A nivel nacional

Asimismo, en Lima-Perú, Ali (2018) realizó un estudio con el objetivo de determinar la asociación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios con el

estrés en alumnos de una Academia Pre-Universitaria en Villa el Salvador. Estudio cuantitativo, descriptivo observacional y transversal, participaron 84 estudiantes adolescentes de ambos sexos cuyas edades se encuentran entre 15 y 19 años. Evaluaron el estado nutricional antropométricamente a través del índice de masa corporal y emplearon los cuestionarios de hábitos alimenticios y de estrés. El procesamiento de los datos y análisis estadístico se ejecutó utilizando el programa SPSS v22. Hallaron que el 20,2% de la muestra presentaron sobrepeso y mayor nivel de estrés, además, el 81,5% presentaron inadecuados hábitos alimenticios y mayor nivel de estrés. Por tanto, encontraron asociación estadística significativa entre el estrés y hábitos alimenticios; por ello se evidenció una tendencia de que los estudiantes con estrés moderado o severo, manifestaron inadecuados hábitos alimentarios y sobrepeso.

En Arequipa - Perú, Quispe (2018) ejecutó una investigación con el objetivo de evaluar la asociación entre el consumo del desayuno y la capacidad resolutive. Estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, con una muestra de 219 estudiantes. A estos se les administró una encuesta estructurada y además se verificó su capacidad resolutive, para después proceder al análisis e interpretación de la información, aplicaron las pruebas de McNemar y Tau de Kendall con un nivel de confianza del 95%. En sus resultados observaron en el consumo del desayuno, que 45,2% de estudiantes indicaron un consumo óptimo, el 44,7% mostró un consumo mejorable y 10,1% presentó un consumo insuficiente. Con respecto a la capacidad resolutive, 46,1% evidenció una capacidad resolutive alta, el 31,9% presentó una capacidad resolutive media y

21,9% mostró una capacidad resolutive baja. En cuanto a la relación, no se encontró significancia estadística.

En Lima-Perú, Valdarrago (2017) presentó una investigación con el objetivo de determinar la asociación entre hábitos alimenticios y estado nutricional de los alumnos en la IEP Alfred Nobel de Vitarte. Investigación cuantitativa y transversal, con una muestra de 209 estudiantes, con edades entre 13 a 17 años. Para evaluar el estado nutricional se utilizó como técnica la observación y como instrumento una hoja de registro. Encontraron que los hábitos alimenticios el 70,8% tuvieron hábitos alimentarios buenos y solo el 13,4% hábitos alimentarios malos. En estado nutricional el 69,9% mostraron un estado nutricional normal, y un 15,3% y 6,2% tuvieron sobrepeso y obesidad, respectivamente. Según la prueba de chi cuadrado, se halló que existió una relación estadísticamente significativa.

También, en Lima – Perú, Rojas (2017) llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar la asociación entre la frecuencia y horarios de ingesta de comidas diarias con el porcentaje de grasa corporal en alumnos preuniversitarios. Estudio descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes. Para establecer la frecuencia y horarios de ingesta de comidas diarias se empleó una encuesta de frecuencia y horarios de ingesta de comidas diaria; para el cálculo del porcentaje de grasa corporal se solicitó el peso de cada participante y la sumatoria de 4 pliegues cutáneos. Hallaron que más del 60,0% de los alumnos tuvieron sobrepeso y son frecuentemente del sexo femenino, del total de los estudiantes con sobrepeso más del 70% consumen alimentos de 3 a 4 veces al día y en horarios adecuados. No se encontró relación significativa.

En Lima – Perú, Puente (2016) desarrolló un estudio con el objetivo de determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina. Estudio descriptivo de asociación cruzada. Participaron 157 estudiantes ingresantes universitarios. Tuvieron como principales índices de resultados: porcentaje de estudiantes con hábitos alimenticios inadecuados y con exceso de peso, tejido adiposo alto, obesidad abdominal y riesgo cardiovascular. Hallaron que el 69,0% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados. El 33,0% tuvieron IMC > 25, 52% tuvieron una reserva de masa adiposa elevada, 31% mostraron obesidad abdominal con el indicador cintura/talla, solo un 9,0% y 12,0% mostraron riesgo cardiovascular según perímetro de cuello y cintura respectivamente. Además, los alumnos evidenciaron problemas para seguir una alimentación saludable debido al consumo inadecuado de comidas principales, colaciones, frutas y verduras; y alto consumo de alimentos procesados. No hubo correlación significativa entre hábitos alimenticios y cada indicador del perfil antropométrico ($p > 0.05$).

A nivel local

Y, En Tingo María – Huánuco, Fabián (2017) realizó una investigación con el objetivo de establecer el nivel de conocimientos sobre hábitos alimenticios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo. Estudio cuantitativo, observacional y de corte transversal, con una muestra de 133 alumnos. Para la recolección de datos se empleó un cuestionario para medir conocimiento. Encontraron que el 76,7% (102) calificaban con un peso normal. Mayoritariamente se sienten satisfechos con su cuerpo y su apariencia física. El 66,9% le gusta tal como está, el 72,9%

tuvieron peso normal, el 78,9% tuvieron conocimiento medio sobre hábitos alimenticios saludables.

2.2. BASES TEÓRICAS.

2.2.1. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

El modelo de promoción de la salud de Pender, se encuentra fundamentado en la concepción de la promoción de la salud, que es conceptualizada como aquellas acciones realizadas para el desarrollo de recursos que conserven o intensifiquen el bienestar del sujeto (Trejo, 2010).

El modelo aparece como una propuesta de integrar la salud a la ciencia del comportamiento, estableciendo los factores que influyen las conductas saludables, además de una guía para indagar el complejo proceso biopsicosocial, que motiva a las personas para que se comprometan en conductas promotoras de la salud (Jannaina, 2005).

El modelo de la promoción de la salud es básicamente un modelo, para valorar la actividad de promoción de la salud y la conducta que conduce a la promoción de la salud y de la interrelación entre tres puntos fundamentales (Fawcett, 2000):

1. Características y experiencias de las personas.
2. Sensaciones y conocimiento en la conducta que se desea lograr.
3. Conducta de la promoción de la salud deseable

En el diseño del modelo el autor usó como bases teóricas, la teoría de aprender social de Montgomery y modelo para valorar expectativas, ambas teorías emanadas de la psicología (Trejo, 2010).

Como principales constructos del modelo, esta se ha clasificado en cuatro dimensiones (Trejo, 2010):

1. Conducta previa relacionada: la frecuencia del mismo comportamiento o análogo en el pasado, efectos directos o indirectos de la posibilidad de comportarse con las conductas de promoción de la salud.
2. Factores personales: se refiere a todos los factores vinculadas con las personas que influyen en el sujeto para que se relacione con su medio para desarrollar comportamientos promotoras de salud que aborden factores biológicos, emocionales y socioculturales, además de los beneficios percibidos de las actividades promotoras de salud, así como los obstáculos que encuentra para estas conductas.
3. Influencias situacionales: son las percepciones y cogniciones de cualquier contexto determinado que deben facilitar o impedir el comportamiento.
4. Factores cognitivo-preceptuales: son mecanismos motivacionales primarios de las acciones vinculadas con la promoción de la salud.

Por tanto, Pender (1989), en su modelo de promoción de la salud, afirma que promocionar la salud significa disminuir factores de riesgo y elevar los factores protectores, cambiando estilos de vida, creando una cultura de la salud y haciendo de ésta un valor. Pender, al plantear su modelo indica que las personas que otorgan gran importancia a su salud, poseen mayor tendencia a conservarla, planteando que las motivaciones personales, creencias y mitos son el motor primordial que mueve nuestras conductas a favor o en contra de la salud.

2.3. BASES CONCEPTUALES

2.3.1. HÁBITOS ALIMENTICIOS

2.3.1.1. DEFINICIONES

Un hábito corresponde a una acción que se aprende por repetición. También se puede definir como hábito que se adquieren a lo largo de la vida y que influyen en la nutrición. Es recomendable llevar una alimentación variada, equilibrada y suficiente, juntamente con la práctica de ejercicios físicos. Ejecutar una alimentación variada debe de incluir la totalidad de los grupos alimenticios y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas que el cuerpo amerita sobre todo en esa fase de la adolescencia donde hay gasto de energía (Galarza & Cabrera, 2018).

Inostroza (1992) indica que es un conjunto de costumbres que establecen la conducta del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la forma en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la manera en que lo almacena, prepara, lo distribuye y consume.

Los hábitos alimentarios han sido conceptualizados por Cao citado por Gómez, Rincón y Castro (2017) como, “el comportamiento más o menos consciente, que conduce a las personas a seleccionar, elegir, preparar y consumir determinados alimentos como una parte más de las costumbres sociales, culturales y religiosas e influenciado por múltiples factores socioeconómicos, culturales, geográficos” (p. 30).

“La formación de hábitos alimentarios se adquiere desde los primeros años de vida, ya que en esta etapa los niños imitan a las personas de su entorno tomándolas como modelos” (Cudós & Diángelo, 2007, p. 82). Siguiendo con la perspectiva de Cudós, mencionamos que algunos de los factores que

influyen en el consumo de los alimentos y en la formación de hábitos alimenticios son: ambiente familiar, influencia de pares, mensaje de los medios y tendencias sociales.

Es importante comprender que los hábitos alimenticios no son estáticos, pueden ser cambiados a lo largo del tiempo. A su vez, son acumulativos, es decir, cuando se agrega un nuevo hábito en una familia, el mismo es transmitido a las siguientes generaciones, como (Proniño, 2000, p. 23):

- “Los hábitos alimentarios no son universales, se ven influenciados por diversos factores.
- Los hábitos pueden ser racionalmente modificados para mejorar el estado de salud.
- Se deben desarrollar actitudes positivas para incorporar nuevos alimentos y así lograr una alimentación más variada”.

Para la elección de los alimentos, la persona está condicionado por varios factores: personales, socioculturales, económicos, religiosos, que van a conformar sus hábitos alimenticios. Estas influencias de fuera son susceptibles de ser transformadas a través de una correcta educación. Los buenos hábitos alimenticios incluyen comer en cantidades moderadas, comer variedad de alimentos y consumir grasas, sal y azúcares en muy poca cantidad. El cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar apropiadamente. Los nutrientes son proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos y grasas, los cuales se encuentran en una alta variedad de alimentos. Muchos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes, pero no hay un solo alimento que tenga la totalidad de los

nutrientes que se necesitan. Por ejemplo (Organización Mundial de la Salud, 2003):

- La leche es rica en calcio, sin embargo tiene poco hierro.
- Las carnes, las aves, los huevos y los frejoles son ricos en proteínas y hierro, pero son insuficientes en vitamina C.
- Las frutas y vegetales son fuentes de variedades de vitaminas, minerales y fibra, pero contienen insuficiente hierro y proteínas.

Flores (2016), sostiene que los buenos hábitos alimenticios comprenden una ingesta:

- Equilibrada, es aquella que se encuentra conformada por los alimentos que aportan una cantidad suficiente de la totalidad y cada uno de los nutrientes que se necesita para poseer una salud óptima.
- Higiénica, es fundamental que toda alimentación sea preparada de una manera limpia, por eso es necesario lavar bien los alimentos antes de prepararlos.
- Suficiente, cada individuo tiene una capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos.
- Variada, es sugerente e importante aprender a consumir de todo un poco.

En conclusión, los hábitos alimenticios corresponden a un conjunto de comportamientos adquiridos por una persona por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo frecuente de alimentos. Estos hábitos se relacionan principalmente con las características psicológicas, sociales y económicas de una comunidad determinada, aquí la importancia de efectuar evaluaciones a los individuos (Barragán, 2010).

2.3.1.2. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los factores son (Behar & Icaza, 1982; Guzmán, 1982):

a) Factores Geográficos: Las sociedades conviven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está influenciada por la calidad de la tierra, el clima, la capacidad de producción en materia de agricultura, el suministro de agua, 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 distintos alimentos.

b) Factores Culturales: La cultura se conceptualiza como el estilo de vida propio de un conjunto de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimenticios son un aspecto profundamente arraigado en numerosas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimenticios de una cultura se van transfiriendo de una generación a otra por instituciones como la familia, instituciones educativas e iglesia. Las prácticas alimenticias causadas en estos distintos grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas.

c) Factores Religiosos: La alimentación se ve condicionada por varias creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimenticios de varios pueblos.

d) Factores Sociales: La persona pertenece a distintos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga el comportamiento colectivo sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En

los grupos sociales a que se encuentra adscrito a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo.

e) Factores Educativos: El grado educativo ha influenciado el patrón alimenticio el cual se ha observado que cambia según el nivel de escolaridad de los individuos y familias. Así lo muestran varios estudios efectuados sobre el tema, en distintas partes del mundo.

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

g) Factores Psicológicos: Las creencias y hábitos alimenticios son parte fundamental del comportamiento humano. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un alto 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.

2.3.2. SOBREPESO

2.3.2.1. DEFINICIONES

Etimológicamente la palabra sobrepeso procede del griego (ob = exceso, edere = comer) y hace referencia a uno de los principales factores etiológicos, el consumo excesivo de alimentos de gran contenido calórico (Argente, 2014).

La tradicional definición de obesidad se puede conceptualizar como la acumulación de tejido graso en abundancia que no guarda proporción con

el depósito proteico ni de hidratos de carbono, circunstancias en las que convergen una escasa actividad física y una sobreingesta de alimentos, facilitada por su libre disposición y facilidad de acceso. Cuando estas circunstancias se producen de forma continuada se expresan en una acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo que puede llegar a ocasionar daños en la salud (Cantú & Moreno, 2007).

La obesidad se define como un exceso de grasa, general o localizada, que se manifiesta en un valor de peso elevado comparado con el de personas de la misma edad y sexo. Este término suele confundirse con el de sobrepeso, que sólo es indicador de que una persona tiene más peso del que corresponde con su talla.

Según Montero (2001), “La obesidad puede comportarse como una condición adaptativa ventajosa o como una enfermedad, según que la acumulación de reserva resulte protectora de la falta de alimentos o se convierta en una sobrecarga mecánico metabólica. De una u otra forma, obesidad – protección y obesidad – enfermedad, han estado presentes en la historia del hombre, con un cambiante significado social según las características y las condiciones de vida en los distintos momentos evolutivos de la humanidad” (p. 22).

2.3.2.2. ETIOLOGIA

La OMS afirma que: “la causa fundamental del sobrepeso y la obesidad infantojuvenil es el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad es atribuible a dos causas fundamentales, primero al cambio dietético mundial hacia un aumento de la ingesta de alimentos hipocalóricos con abundantes grasas y azúcares, pero

con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables y segundo la tendencia a la disminución de la actividad física debido al aumento de la naturaleza sedentaria de muchas actividades recreativas, el cambio de los modos de transporte y la creciente urbanización”.

Según Chueca, Azcona y Oyarzabal (2002) “la etiopatogenia de la obesidad es compleja y está todavía por esclarecer, debido a los múltiples factores implicados en ella, como son los factores genéticos, ambientales, neuroendocrinos, metabólicos, conductuales y de estilo de vida” (p. 56).

2.3.2.3. VALORACION

Para evaluar el estado nutricional de 12 a 24 años, se calcula el índice de QUETELET: $IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{Talla (m)})^2}$. Para la población comprendida entre 20 y 24 años se considera como puntos de corte para la clasificación del Estado de Nutrición el documento WHO Technical Report Series Nro. 854 (Cuadro N° 1); y, para los mayores de 24 años los puntos de corte del WHO Technical Report Series Nro. 894 (Cuadro N° 2) (Álvarez, 2011).

Cuadro N° 1. Valores de referencia para la interpretación del Índice de Masa Corporal para población mayor de 12 a 19 años.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE 12 A 19 AÑOS:

VALORACIÓN DE IMC:

EDAD	SEXO	DELGADEZ	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
12ª	M	<14.5	14.5-19.9	>19.9-23.6	>23.6-30
12ª	F	<14.4	14.4-20.8	>20.8-25	>25-31.9
13ª	M	<14.9	14.9-20.8	>20.8-24.8	>24.8-31.7
13ª	F	<14.9	14.9-21.8	>21.8-26.2	>26.2-33.4
14ª	M	<15.5	15.5-21.8	>21.8-25.9	>25.9-33.1
14ª	F	<15.4	15.4-22.7	>22.7-27.3	>27.3-34.7
15ª	M	<16	16-22.7	>22.7-27	>27-34.1
15ª	F	<15.9	15.9-23.5	>23.5-28.2	>28.2-35.5
16ª	M	<16.5	16.5-23.5	>23.5-27.9	>27.9-34.8
16ª	F	<16.2	16.2-24.1	>24.1-28.9	>28.9-36.1
17ª	M	<16.9	16.9-24.3	>24.3-28.6	>28.6-35.2
17ª	F	<16.4	16.4-24.5	>24.5-29.3	>29.3-36.3
18ª	M	<17.3	17.3-24.9	>24.9-29.2	>29.2-35.4
18ª	F	<16.4	16.4-24.8	>24.8-29.5	>29.5-36.3
19ª	M	<17.6	17.6-25.4	>25.4-29.7	>29.7-35.5
19ª	F	<16.5	16.5-25	>25-29.7	>29.7-36.2

Cuadro N° 2. Valores de referencia para la interpretación del Índice de Masa Corporal para población de 20 a 24 años de edad.

Estado nutricional según IMC de la población de 20 - 24 años			
Sexo	Delgado	Normal	Sobrepeso
Hombres	<= 18.9	18.9 -26.9	>= 26.9
Mujeres	< = 17.4	17.4-26.9	>= 26.9

Fuente: WHO. Physical status: The use and the interpretation of anthropometry. WHO Technical Report Series N° 854. Ginebra 1995.

Cuadro N° 3. Valores de referencia para la interpretación del Índice de Masa Corporal para población mayor de 24 años.

Estado nutricional según IMC de la población mayor de 24 años		
Diagnóstico	Limite Inferior	Limite Superior
Adelgazado	---	<18.5
Normal	18.5	24.99
Preobeso	25	29.99
Obeso Clase I	30	34.99
Obeso Clase II	35	39.99
Obeso Clase II	>=40	

Fuente: WHO Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Technical Report Series N° 894. Ginebra 2000.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1. AMBITO

El ámbito de estudio fue el Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

3.2. POBLACIÓN

La población estuvo constituido por 1267 estudiantes del Ciclo A 2020 que asistieron al Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

CRITERIOS DE SELECCION:

Dentro de los criterios de inclusión consideramos:

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes con consentimiento informado.

Los criterios de exclusión fueron:

- Estudiantes con deserción escolar
- Estudiantes con permiso por enfermedad.

3.3. MUESTRA

En el cálculo del tamaño muestral se utilizará la fórmula de cálculo de muestras para estimación de proporciones de una sola población, siendo:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{e^2 (N-1) + Z^2 \times P \times Q}$$

Dónde:

$Z^2 = 95\%$ confiabilidad

$P = 50\%$

$Q = 1-P$

e = error de estimación en 5%

N = 1267

Cálculo:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50 \times 1267}{(0,05)^2 (1267-1) + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50}$$

$$n = \frac{1216,8268}{4,1254}$$

$$n = 295,0$$

Por tanto, se trabajó con una muestra total de 295 estudiantes. Para ello se utilizó el muestro aleatorio estratificado, quedando establecido los siguientes estratos:

Áreas	Población	Índice	Muestra
I	385	0,23283346	89
II	369	0,23283346	86
III	252	0,23283346	59
IV	261	0,23283346	61
Total	1267		295

3.4. NIVEL Y TIPO DE ESTUDIO

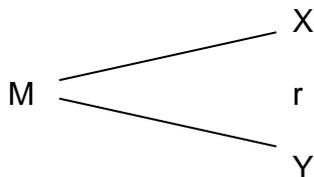
Según las características del problema de investigación, a la formulación del problema y los objetivos definidos, el estudio fue de tipo **descriptivo y correlacional**.

En función a la ocurrencia de los hechos fue de tipo **Prospectivo** ya que fue necesario establecer los puentes de información actuales y de aquí en adelante.

De acuerdo al período de tiempo, el estudio fue de tipo **Transversal**, porque se tuvo en cuenta un cohorte durante la investigación.

3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño empleado en el trabajo de investigación fue el Diseño correlacional, según el siguiente esquema:



Dónde:

M = Población Muestral

X =Variable Independiente

y = Variable Dependiente

r= La relación probable entre las variables

3.6. TECNICAS E INSTRUMENTOS.

3.6.1. TECNICAS

La técnica de investigación utilizada fue la encuesta que se orienta a preguntas estructuradas y la observación.

3.6.2. INSTRUMENTOS

a. Cuestionario de hábitos alimenticios.

El cuestionario fue utilizado para medir los hábitos alimenticios el cual estuvo compuesta por 30 ítems con opciones de respuesta múltiple.

Asimismo se consideraron datos generales del estudiante (Anexo 03).

La medición de hábitos alimenticios y sus dimensiones fueron:

Hábitos alimenticios

Bueno 74 a 95

Regular 52 a 73

Malo 30 a 51

Forma de consumo

Bueno 3

Regular 2

Malo 1

Tipo de alimento

Bueno 27 a 35

Regular 18 a 26

Malo 10 a 17

Lugar y/o ambiente

Bueno 10 a 12

Regular 7 a 9

Malo 4 a 6

Frecuencia

Bueno 36 a 45

Regular 25 a 35

Malo 15 a 24

b. Guía de observación

Donde se recopiló la información sobre datos antropométricos, como el peso y la talla (Anexo 03).

3.7. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Se tuvo en cuenta la validez de contenido mediante el juicio de expertos, siendo los instrumentos validados por cuatro expertos, los cuales por unanimidad emitieron el juicio satisfactorio de validez de contenido.

Asimismo, mediante los datos de un estudio piloto y con el procedimiento estadístico de alfa de conbrach, se encontró una fiabilidad de 0,864 para el cuestionario, siendo esta muy confiable.

3.8. PROCEDIMIENTO

En el estudio se realizó los siguientes procedimientos:

- a) Solicitud de permiso a la Dirección de la Institución Educativa en estudio.
- b) Se organizó el estudio teniendo el cronograma y presupuesto programado.
- c) Se aplicó los instrumentos para la toma de datos durante la investigación.
- d) Selección, cómputo, o tabulación y evaluación de datos.
- e) Se interpretó los datos según los resultados, confrontando con otros trabajos similares o con la base teórica disponible.
- f) Ejecución del informe final.

3.9. TABULACION

Dentro de la tabulación, se tuvieron en cuenta:

a. Análisis descriptivo

Se realizó un análisis descriptivo de interés en la posición y dispersión de la medida de los datos y de frecuencia, de acuerdo a la necesidad del estudio.

b. Análisis Inferencial.

Para la contrastación de las hipótesis se utilizó la Prueba Chi Cuadrada de independencia para establecer la relación entre las dos variables en estudio y con una probabilidad de $p < 0.05$. Para el procesamiento de los datos se utilizó el Paquete Estadístico SPSS versión 24.0 para Windows.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

4.1.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES:

Tabla 01. Edad en años de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Edad en años	Frecuencia	%
15 a 17	186	63,1
18 a 20	102	34,6
21 a 23	5	1,7
24 a 26	2	0,7
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

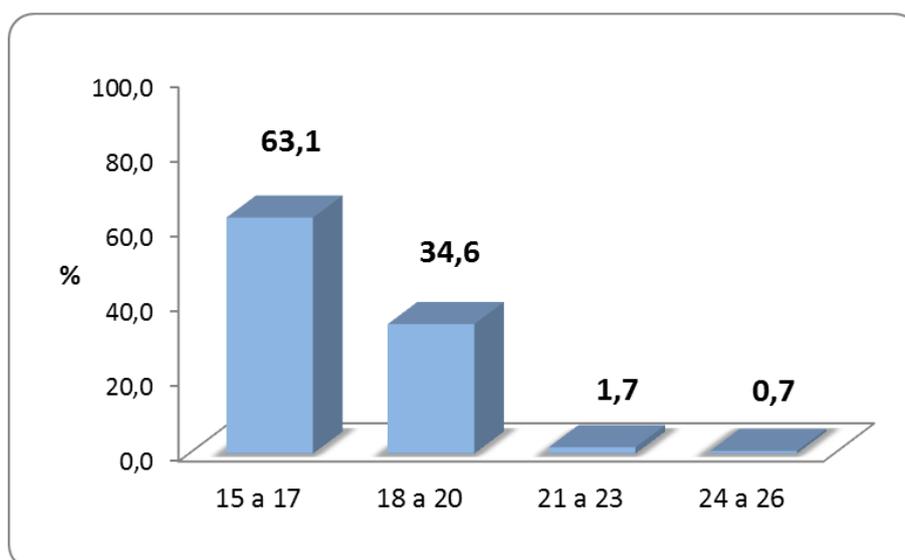


Gráfico 01. Porcentaje de estudiantes según edad en años del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Respecto a la edad en años, observamos que predominaron edades entre 15 a 17 años con el 63,1% (186 estudiantes), seguido del 34,6% (102 estudiantes) entre 18 a 20 años y 1,7% y 0,7% entre 21 a 23 y 24 a 26 años, respectivamente.

Tabla 02. Género de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Género	Frecuencia	%
Masculino	133	45,1
Femenino	162	54,9
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

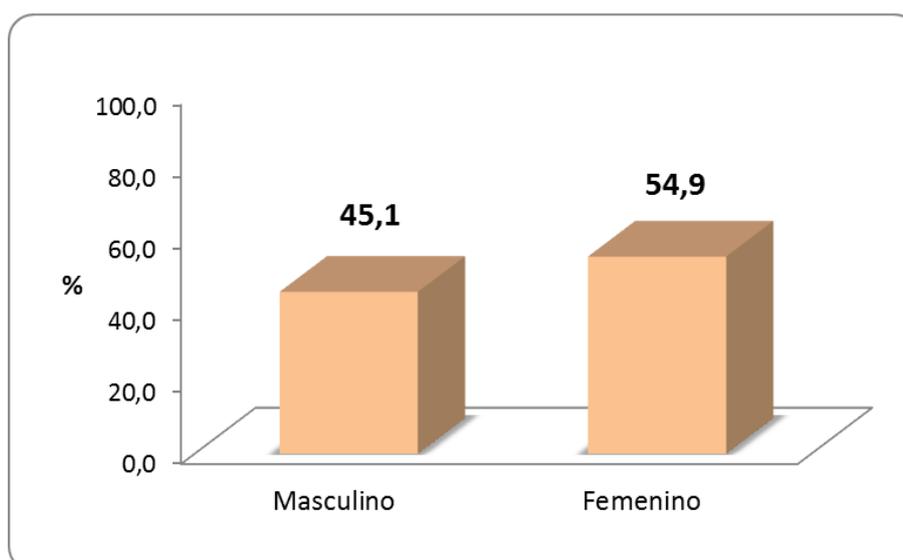


Gráfico 02. Porcentaje de estudiantes según género del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Con respecto al género, el 54,9% (162 estudiantes) fueron de sexo femenino y el 45,1% (133 estudiantes) fueron de sexo masculino.

Tabla 03. Actividad laboral de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Actividad laboral	Frecuencia	%
SI	34	11,5
NO	261	88,5
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

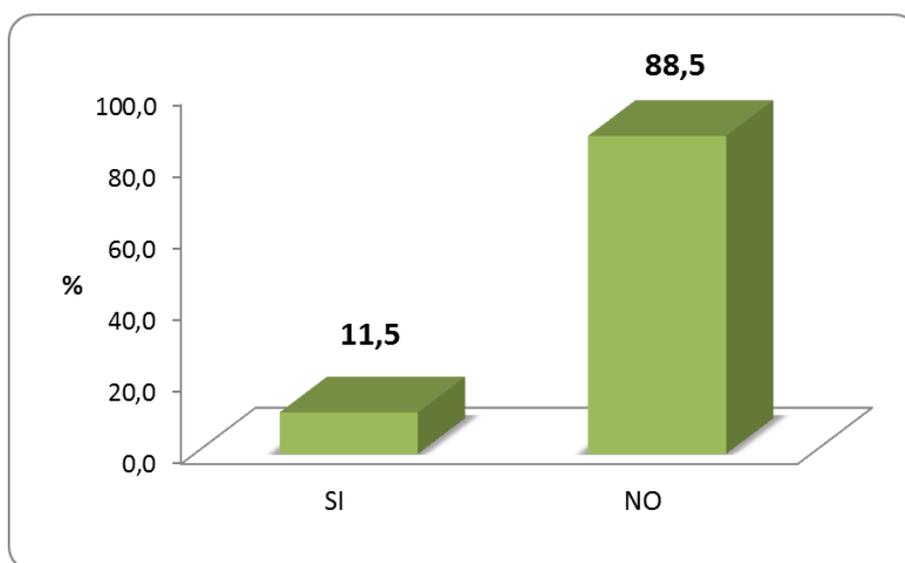


Gráfico 03. Porcentaje de estudiantes según actividad laboral del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Concerniente a la actividad laboral, encontramos que solo el 11,5% (34 estudiantes) presentaron alguna actividad laboral y el 88,5% (261 estudiantes) no trabajaban.

4.1.2. CARACTERISTICAS DE HABITOS ALIMENTICIOS:

Tabla 04. Hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Forma de consumo	Frecuencia	%
Bueno	190	64,4
Regular	30	10,2
Malo	75	25,4
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

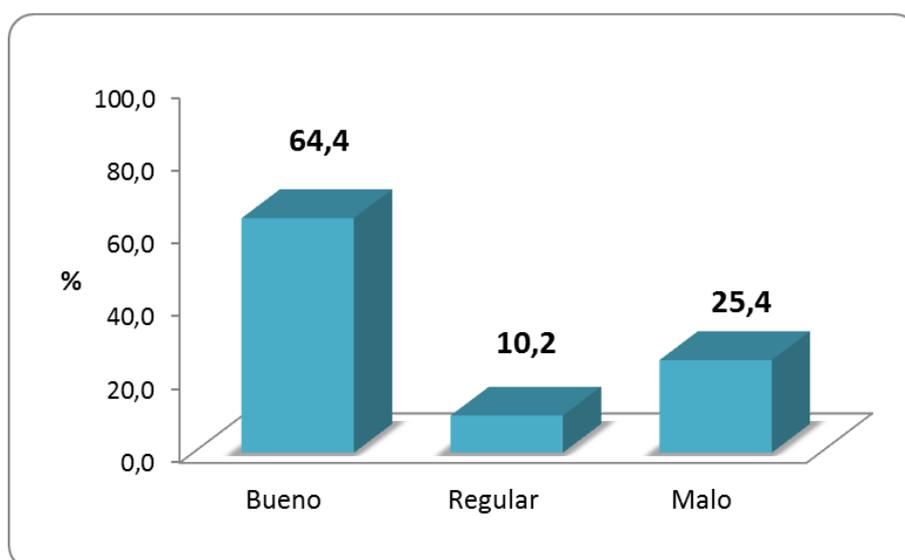


Gráfico 04. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

En función a los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo, se encontró que en el 64,4% (190 estudiantes) fue bueno, en el 25,4% (75 estudiantes) fue malo y en el 10,2% (30 estudiantes) fue regular.

Tabla 05. Hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Tipo de alimento	Frecuencia	%
Bueno	147	49,8
Regular	145	49,2
Malo	3	1,0
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

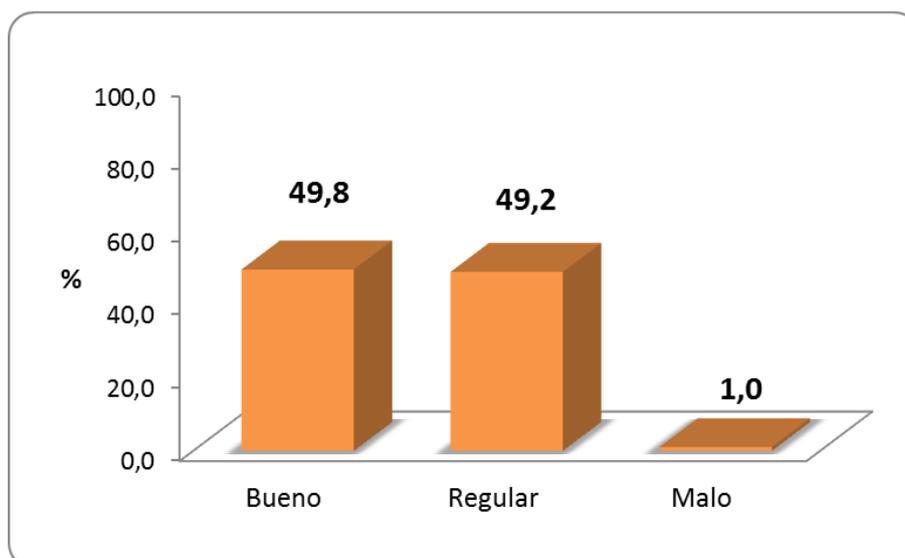


Gráfico 05. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Respecto a los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento, se evidenció que en el 49,8% (147 estudiantes) fue bueno, asimismo, en el 49,2% (145 estudiantes) fue regular y en cambio en el 1,0% (3 estudiantes) fue malo.

Tabla 06. Hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Lugar y/o ambiente	Frecuencia	%
Bueno	259	87,8
Regular	32	10,8
Malo	4	1,4
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

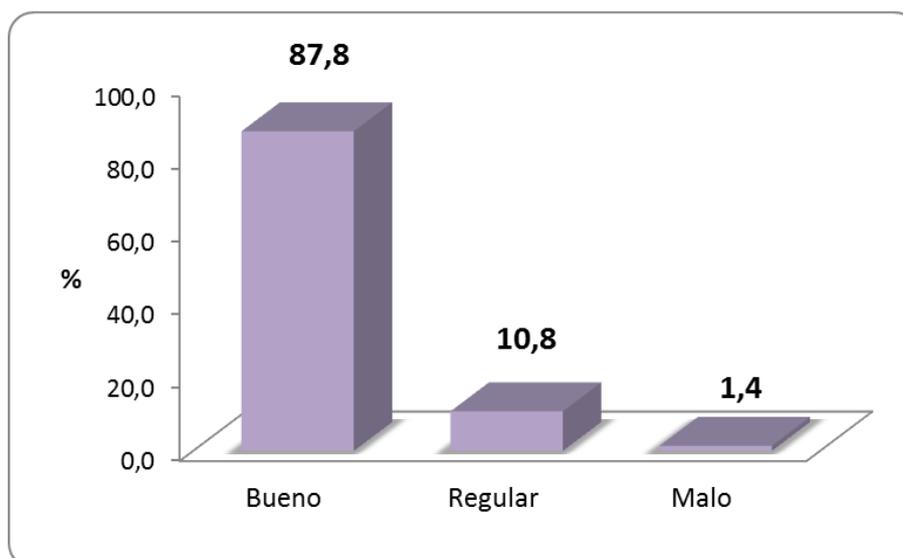


Gráfico 06. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Con respecto a los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente, se evidenció que en la mayoría del 87,8% (259 estudiantes) fue bueno, asimismo, en el 10,8% (32 estudiantes) fue regular y en cambio en el 1,4% (4 estudiantes) fue malo.

Tabla 07. Hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Frecuencia	Frecuencia	%
Bueno	134	45,4
Regular	158	53,6
Malo	3	1,0
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

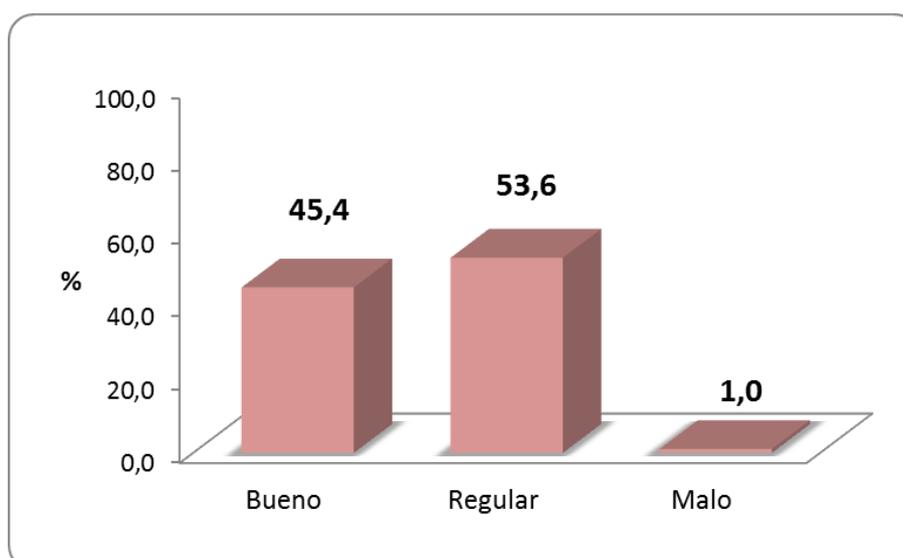


Gráfico 07. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Concerniente a los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia, se evidenció que en el 53,6% (158 estudiantes) fue regular, asimismo, en el 45,4% (134 estudiantes) fue bueno y en cambio en el 1,0% (3 estudiantes) fue malo.

Tabla 08. Hábitos alimenticios de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Hábitos alimenticios	Frecuencia	%
Bueno	179	60,7
Regular	116	39,3
Malo	0	0,0
Total	295	100,0

Fuente: Cuestionario de hábitos alimenticios (Anexo 01).

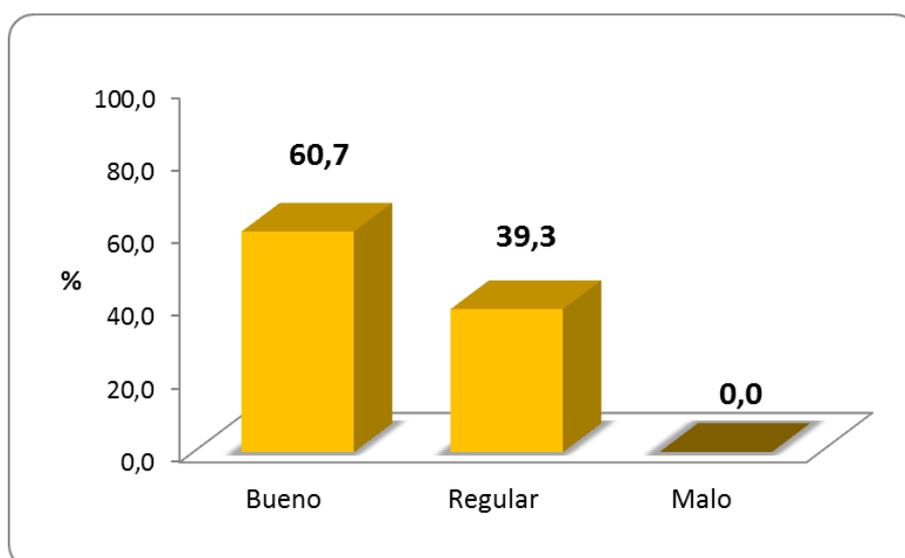


Gráfico 08. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

En general, con relación a los hábitos alimenticios, se encontró que el 60,7% (179 estudiantes) presentaron hábitos buenos y el 39,3% (116 estudiantes) hábitos regulares.

4.1.3. CARACTERISTICAS DEL ESTADO NUTRICIONAL:

Tabla 09. Estadísticos descriptivos del peso en Kg de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

	N°	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Peso en kg	295	56,1	7,4	40	90

Fuente: Guía de observación (Anexo 02).

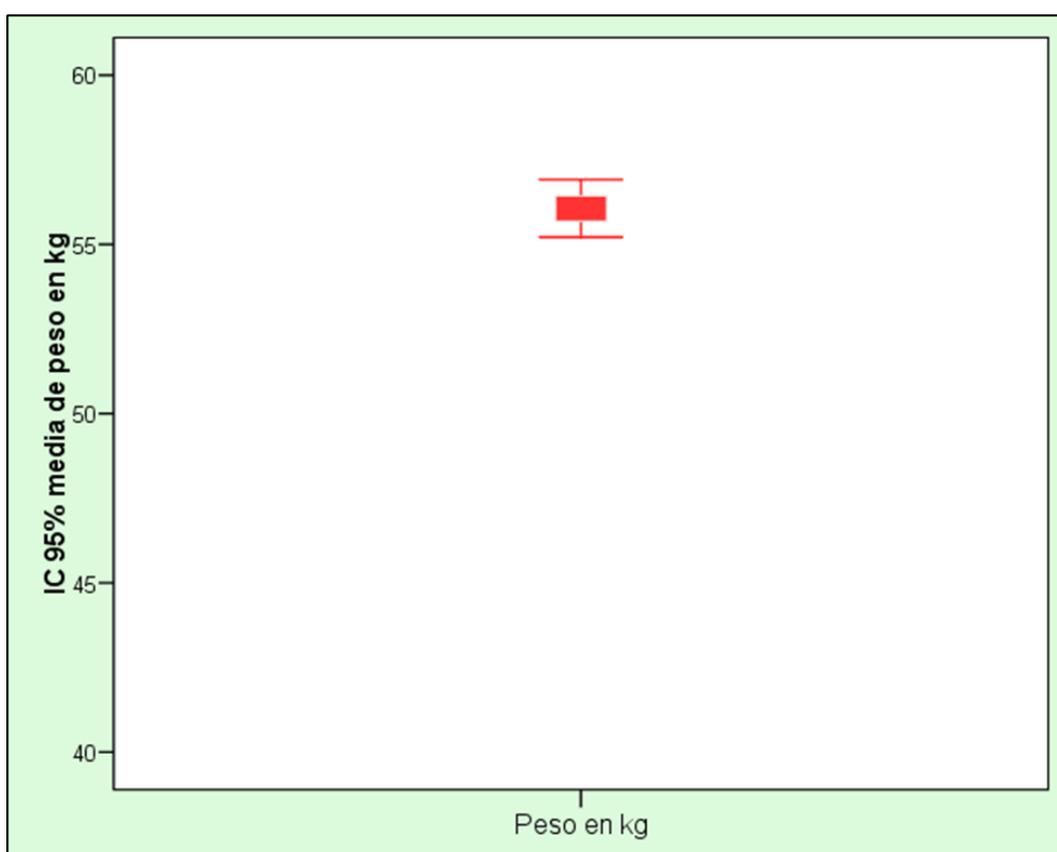


Gráfico 09. Media del peso en Kg de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Referente a la variable peso en Kg, se encontró una media de 56,1 \pm 7,4 años, presentándose además un peso mínimo de 40 kg y el peso máximo fue de 90 kg.

Tabla 10. Estadísticos descriptivos de la talla en metros de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

	N°	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Talla en metros	295	1,6	0,1	1,2	1,9

Fuente: Guía de observación (Anexo 02).

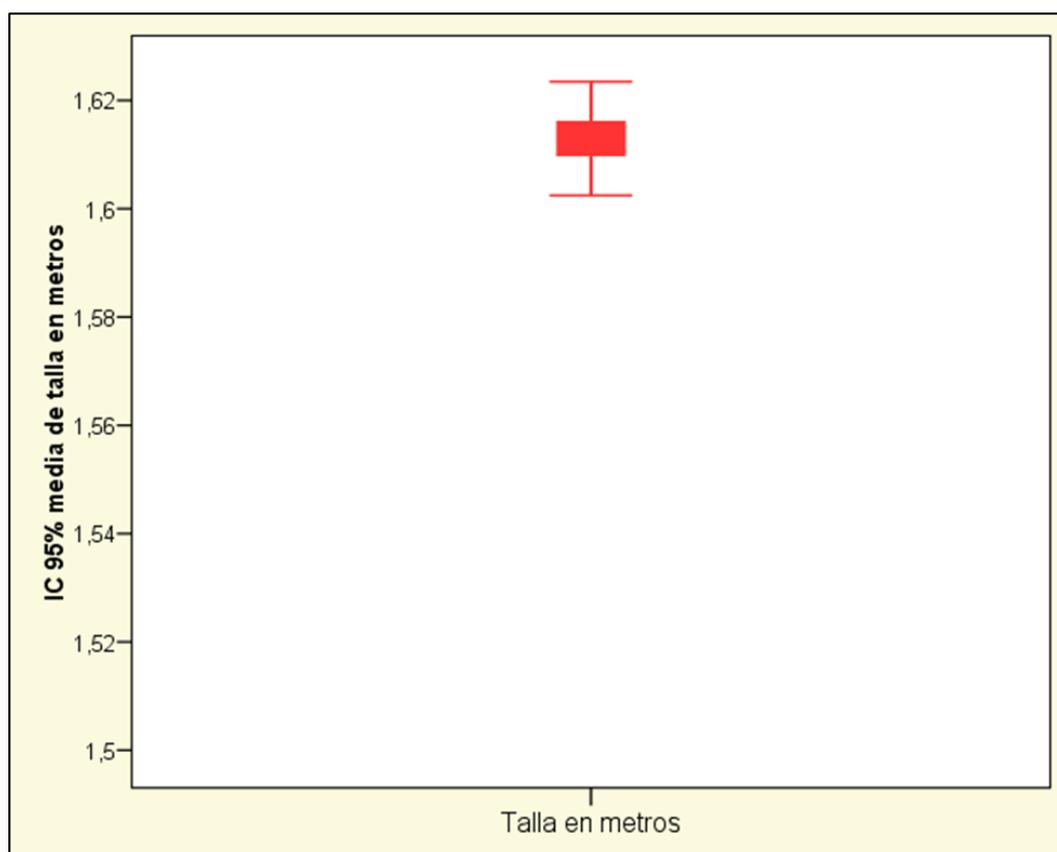


Gráfico 10. Media de la talla en metros de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

En razón a la variable talla en metros, se encontró una media de 1,6+/-0,1 metros, evidenciándose además una talla mínima de 1,2 metros y la talla máxima fue de 1,9 metros.

Tabla 11. Estadísticos descriptivos del índice de masa corporal de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

	N°	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Índice de masa corporal	295	21,8	2,5	17,3	34,7

Fuente: Guía de observación (Anexo 02).

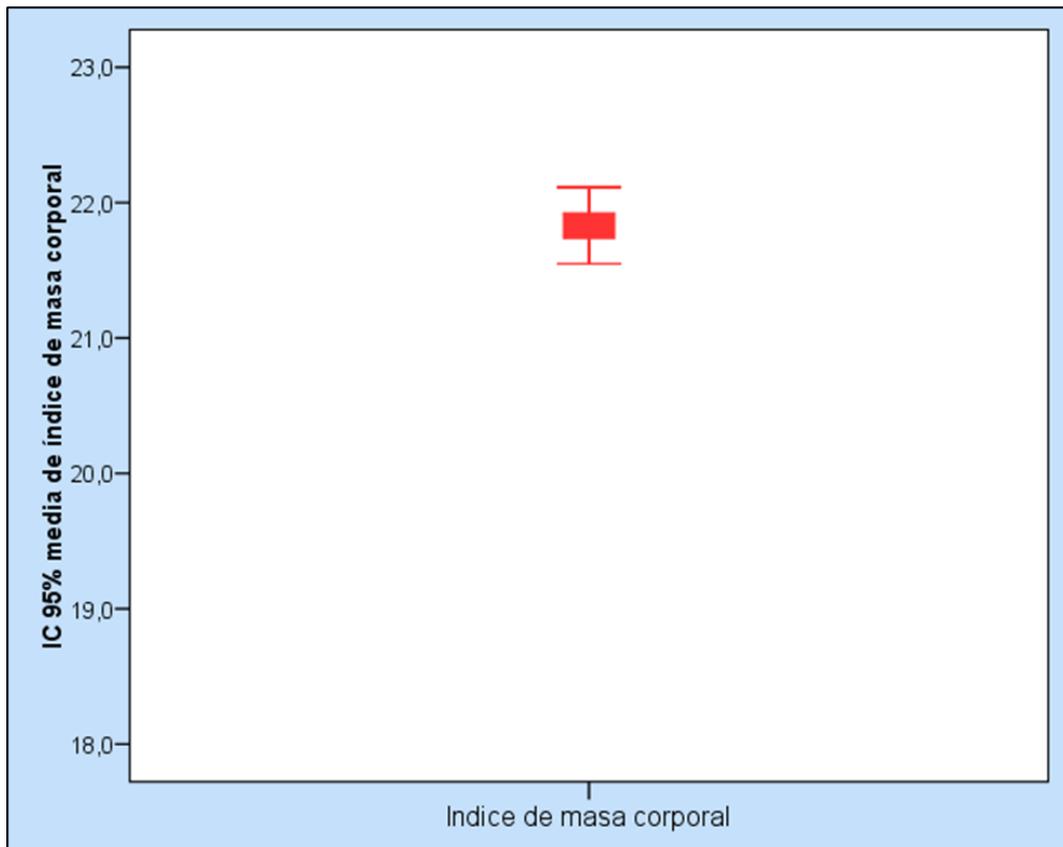


Gráfico 11. Media del índice de masa corporal de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

En relación a la variable índice de masa corporal, se encontró una media de 21,8 \pm 2,5, presentándose además un índice de masa corporal mínima de 17,3 y el índice de masa corporal máximo fue de 34,7.

Tabla 12. Estado nutricional de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Estado nutricional	Frecuencia	%
Bajo peso	14	4,7
Normal	254	86,1
Sobrepeso	25	8,5
Obeso	2	0,7
Total	295	100,0

Fuente: Guía de observación (Anexo 02).

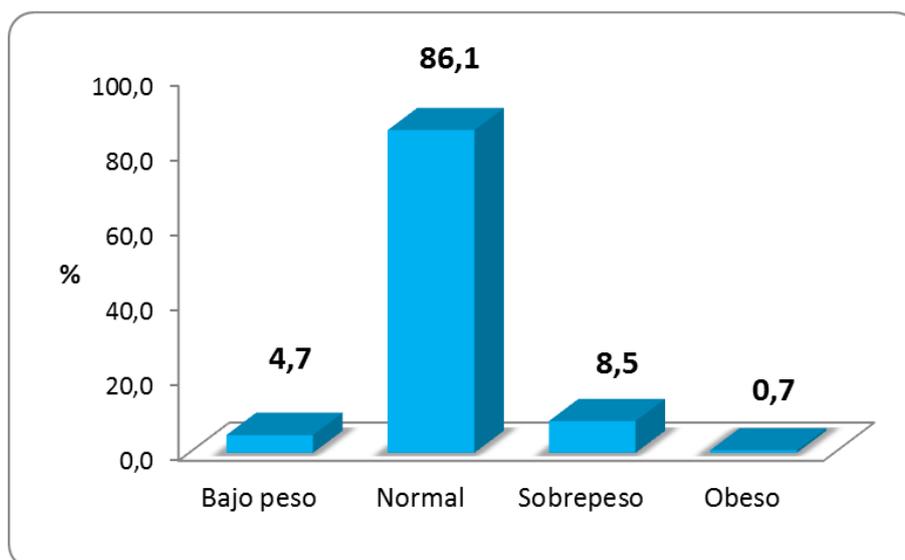


Gráfico 12. Porcentaje de estudiantes según estado nutricional del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Frente al estado nutricional, la mayoría del 86,1% (254 estudiantes) presentaron estado nutricional normal, sin embargo, el 8,5% de los estudiantes tuvieron sobrepeso, el 4,7% bajo peso y el 0,7% tuvo obesidad.

Tabla 13. Sobrepeso en estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Sobrepeso	Frecuencia	%
SI	27	9,2
NO	268	90,8
Total	295	100,0

Fuente: Guía de observación (Anexo 02).

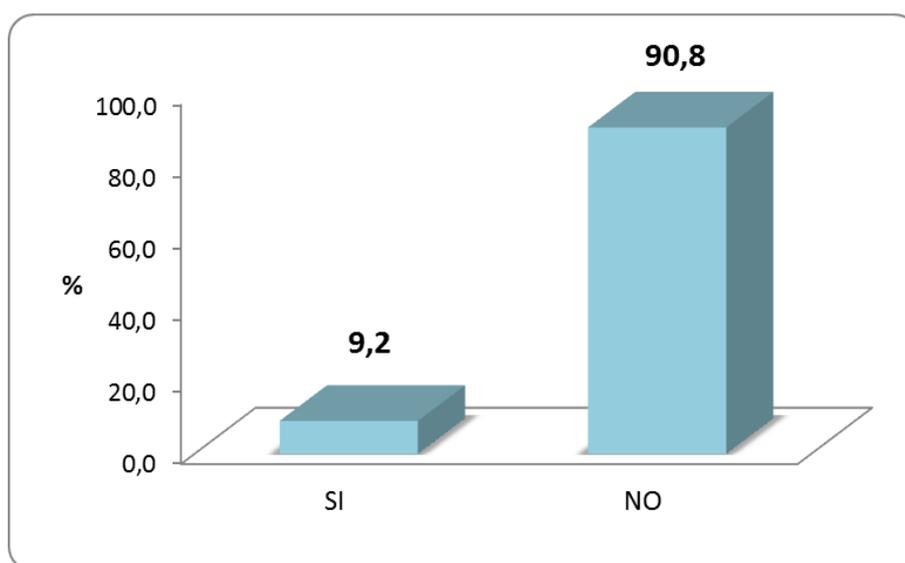


Gráfico 13. Porcentaje de estudiantes según sobrepeso del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

En general, respecto al sobrepeso hallamos que el 9,2% (27 estudiantes) presentaron sobrepeso y el 90,8% de los estudiantes no tuvieron estos problemas.

4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

Tabla 14. Relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Forma de consumo	Sobrepeso				Total		Prueba Chi cuadrada	Significancia
	SI		NO		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Bueno	13	4,4	177	60,0	190	64,4	8,48	0,014
Regular	7	2,4	23	7,8	30	10,2		
Malo	7	2,4	68	23,1	75	25,4		
Total	27	9,2	268	90,8	295	100,0		

Fuente: Anexo 01 y 02.

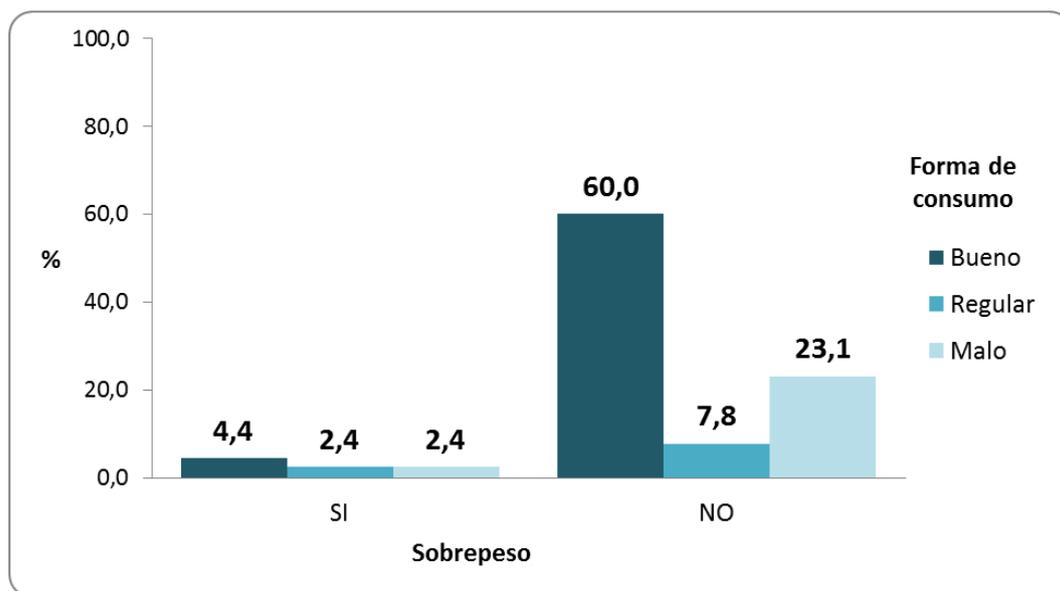


Gráfico 14. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

En cuanto a la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el sobrepeso, observamos que el 60,0% de los estudiantes presentaron forma de consumo bueno y a la vez no tuvieron sobrepeso. Mediante la Prueba de Chi cuadrado resultó significativo estadísticamente ($X^2=8,48$; $p\leq 0,014$); por la cual aceptamos nuestra hipótesis que si existe relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Tabla 15. Relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el sobrepeso/obesidad de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Tipo de alimento	Sobrepeso				Total		Prueba Chi cuadrada	Significancia
	SI		NO		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Bueno	11	3,7	136	46,1	147	49,8	12,47	0,002
Regular	14	4,7	131	44,4	145	49,2		
Malo	2	0,7	1	0,3	3	1,0		
Total	27	9,2	268	90,8	295	100,0		

Fuente: Anexo 01 y 02.

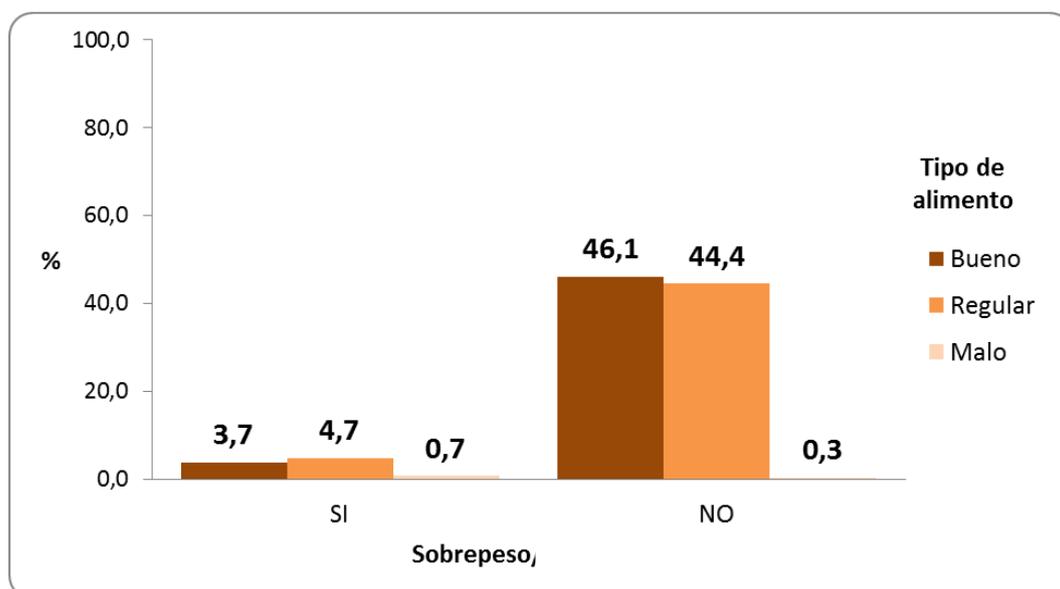


Gráfico 15. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Respecto a la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el sobrepeso, observamos que el 46,1% de los estudiantes presentaron tipo de alimento bueno y a la vez no tuvieron sobrepeso. Mediante la Prueba de Chi cuadrado resultó significativo estadísticamente ($X^2=12,47$; $p\leq 0,002$); por la cual aceptamos nuestra hipótesis que si existe relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el sobrepeso/obesidad de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Tabla 16. Relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el sobrepeso/obesidad de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Lugar y/o ambiente	Sobrepeso				Total		Prueba Chi cuadrada	Significancia
	SI		NO		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Bueno	19	6,4	240	81,4	259	87,8	8,47	0,015
Regular	7	2,4	25	8,5	32	10,8		
Malo	1	0,3	3	1,0	4	1,4		
Total	27	9,2	268	90,8	295	100,0		

Fuente: Anexo 01 y 02.

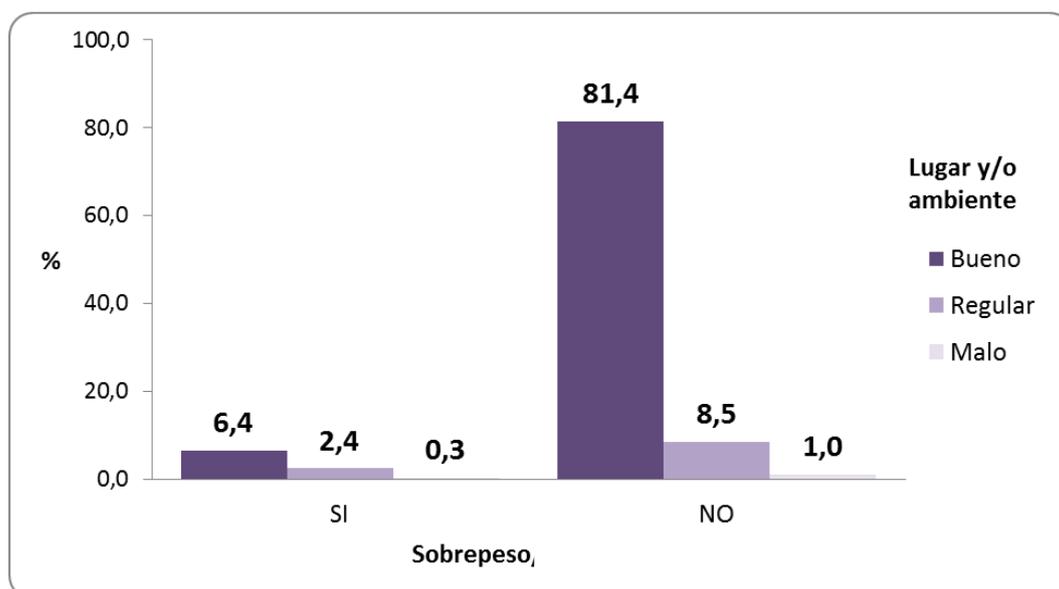


Gráfico 16. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Referente a la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el sobrepeso, observamos que el 81,4% de los estudiantes presentaron lugar y/o ambiente bueno y a la vez no tuvieron sobrepeso. Mediante la Prueba de Chi cuadrado resultó significativo estadísticamente ($X^2=8,47$; $p\leq 0,015$); por la cual aceptamos nuestra hipótesis que si existe relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el sobrepeso/obesidad de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Tabla 17. Relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Frecuencia	Sobrepeso				Total		Prueba Chi cuadrada	Significancia
	SI		NO		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Bueno	10	3,4	124	42,0	134	45,4	12,42	0,002
Regular	15	5,1	143	48,5	158	53,6		
Malo	2	0,7	1	0,3	3	1,0		
Total	27	9,2	268	90,8	295	100,0		

Fuente: Anexo 01 y 02.

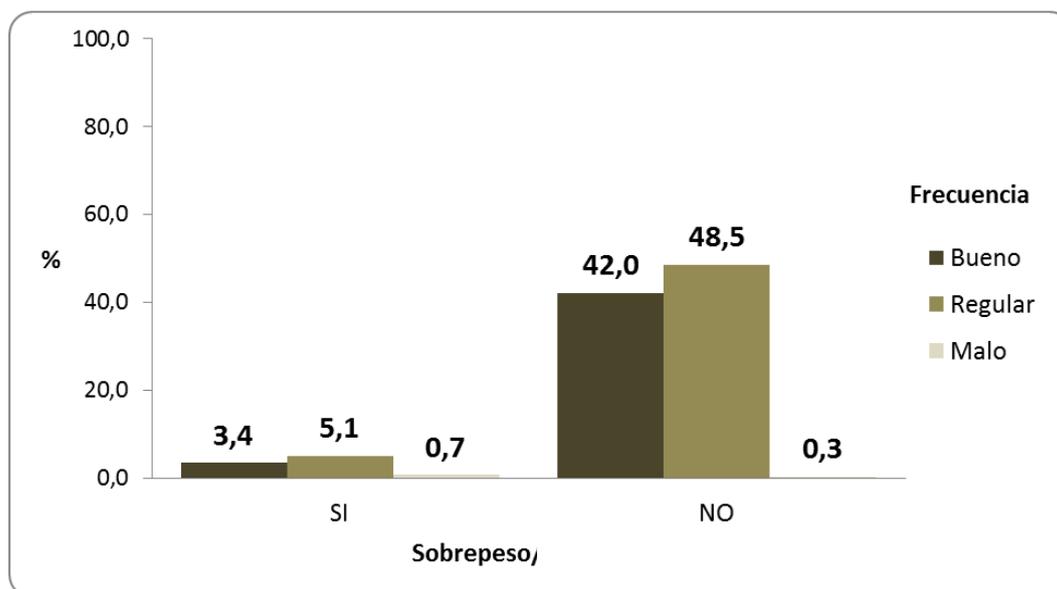


Gráfico 17. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

En razón a la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el sobrepeso, observamos que el 42,0% de los estudiantes presentaron frecuencia bueno y a la vez no tuvieron sobrepeso. Mediante la Prueba de Chi cuadrado resultó significativo estadísticamente ($X^2=12,42$; $p\leq 0,002$); por la cual aceptamos nuestra hipótesis que si existe relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el sobrepeso/obesidad de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

Tabla 18. Relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Hábitos alimenticios	Sobrepeso				Total		Prueba Chi cuadrada	Significancia
	SI		NO		N°	%		
	N°	%	N°	%				
Bueno	11	3,7	168	56,9	179	60,7	4,95	0,026
Regular	16	5,4	100	33,9	116	39,3		
Malo	0	0,0	0	0,0	0	0,0		
Total	27	9,2	268	90,8	295	100,0		

Fuente: Anexo 01 y 02.

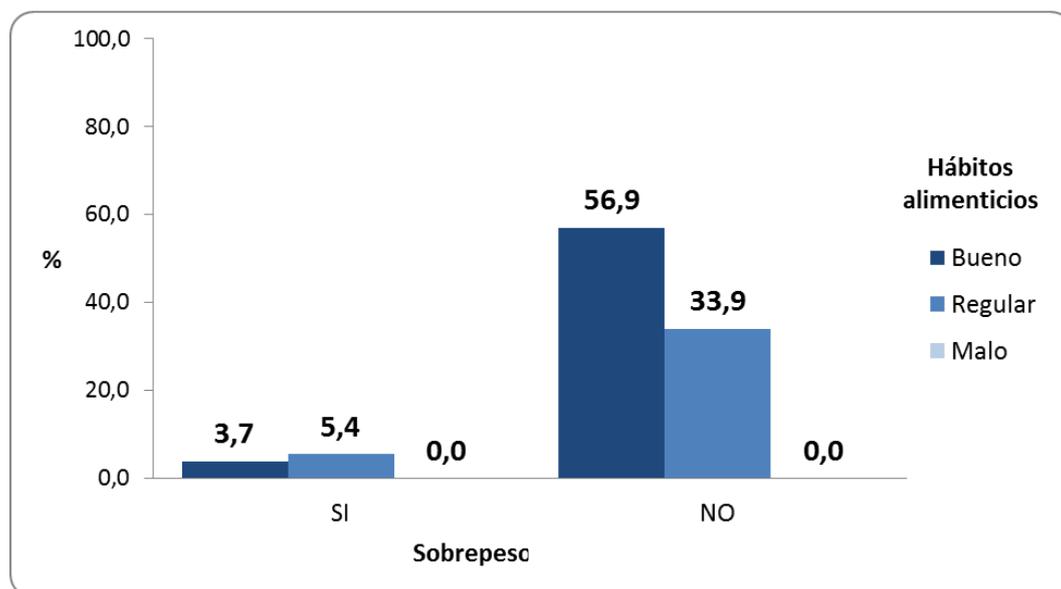


Gráfico 18. Porcentaje de estudiantes según hábitos alimenticios y el sobrepeso de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019

Y, en cuanto a la relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso, observamos que el 56,9% de los estudiantes presentaron hábitos alimenticios bueno y a la vez no tuvieron sobrepeso. Mediante la Prueba de Chi cuadrado resultó significativo estadísticamente ($X^2=4,95$; $p\leq 0,026$); por la cual aceptamos nuestra hipótesis que si existe relación entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso/obesidad de los estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La situación nutricional es la condición en la que se encuentra un individuo en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Al evaluar el estado nutricional será por lo tanto la acción y efecto de apreciar, estimar y calcular la condición en la que se halle una persona según los cambios nutricionales que se hayan podido afectar.

Los hábitos alimentarios son el resultado de muchos factores como las costumbres familiares donde intervienen la procedencia de origen de los padres, sobre todo de la madre en la selección y preparación de los nutrientes y la manera de consumo de los mismos y el estado de ánimo de la persona, pues se ve influenciado varias veces por la publicidad y el medio donde se encuentre, los cuales determinan y condicionan el desarrollo humano integral (Valdarrago, 2017).

Conforme con los resultados, se detectó que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el sobrepeso, con $p \leq 0,026$. Asimismo, el sobrepeso se relaciona significativamente con los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo ($p \leq 0,014$), tipo de alimento ($p \leq 0,002$), lugar y/o ambiente ($p \leq 0,015$) y frecuencia ($p \leq 0,002$).

Al respecto, reportes bibliográficos establecen una relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de las personas, siendo esto un factor trascendental en la vida del ser humano.

Asimismo, Antoniazzi, Aballay, Fernández y de Cuneo (2018) concluyeron que los estudiantes evaluados mostraron una mayor proporción de peso normal, con valores que mostraron relación con hábitos alimenticios mayormente saludables y con altos niveles de actividad física.

Igualmente, Valdarrago (2017) concluyó que el mayor porcentaje de estudiantes presentaron hábitos alimenticios buenos y la mayoría se encuentra en un nivel normal respecto a su estado nutricional, siendo también evidente la presencia de sobrepeso y obesidad y un mínimo porcentaje de bajo peso. Por último, aprobó la hipótesis planteada al conseguir asociación estadísticamente significativa entre hábitos alimenticios y estado nutricional según la prueba de chi cuadrado.

Por otro lado, Pi, Brassesco y Aballay (2015), reconocieron que una ingesta diaria superior o por debajo de lo recomendado y el bajo grado de actividad física, como variables vinculadas al sobrepeso.

También, Pampillo, Arteché y Méndez (2019) concluyeron que en la caracterización de los hábitos alimenticios de los estudiantes, la detección de obesos y sobrepesos, fue con cifras de circunferencia abdominal en valores atípicos en un grupo de estos, y con cifras consideradas como valores de riesgo para padecer obesidad, y se demostró la existencia de malos hábitos alimentarios con el agravante de que no cumplen con el desayuno, comen pocas frutas y vegetales, a cambio de demandar la comida chatarra con la ingestión de grasa todo, con el concurso de la familia.

Rojas (2017) afirmaron que la frecuencia y horarios de ingesta de comidas diarias no estuvieron vinculados con el porcentaje de grasa corporal, es decir dichas variables fueron independientes.

Puente (2016) concluyeron que no se estableció asociación entre los hábitos alimenticios e IMC, sumatoria de 6 pliegues cutáneos, índice cintura/talla, perímetro de cuello y cintura en los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina.

Finalmente, como limitación ponemos de manifiesto que nuestra investigación respondió al diseño transversal que no permite mostrar explicaciones causales, sino relación de variables, sin embargo admite generar preguntas hacia la causalidad para futuros trabajos de investigación.

4.4. APORTE DE LA INVESTIGACIÓN

Por último, se espera que el presente trabajo de investigación sea un aporte principalmente dirigido a los profesionales de las ciencias de la salud para orientar correctamente los tópicos a tratar a la hora de ejecutar educación a la población y el grupo al cual enfocarse. También, se espera motivar a otros investigadores a estudiar el tema del sobrepeso y la obesidad influenciado por la conducta alimentaria en estudiantes preuniversitarios para, de esta forma, complementar la información existente y poder contribuir adecuadamente a la formación profesional en el tema de bienestar nutricional, a los estudiantes previo a su ingreso a la universidad.

CONCLUSIONES

Se llegaron a las siguientes conclusiones:

- Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,014$.
- Asimismo, existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,002$.
- Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el riesgo de sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,015$.
- Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el riesgo de sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,002$.
- Y, existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso/obesidad, con $p \leq 0,026$.

RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

Sugerimos sobre todo:

- Continuar con trabajos de investigación que exploren comportamientos, conocimientos, actitudes, percepciones sobre cómo es la alimentación del estudiante preuniversitario.
- Efectuar estudios considerando otros tipos de factores de riesgo para el estado nutricional, como el ejercicio físico y el grado de instrucción de los progenitores.
- Incorporar dentro del Centro Preuniversitario, sesiones educativas enfocadas a la prevención de la malnutrición y promocionar información sobre estrategias para manejar una alimentación saludable.
- Promover el enfoque de promoción de estilos de vida saludables al interior del plan de enseñanza de nivel preuniversitario con el fin de crear una cultura de salud.
- El Ministerio de Salud en el marco de la Promoción de la Salud debe implementar programas dirigidos a adolescentes y jóvenes con el propósito de desarrollar hábitos alimenticios saludables.
- A la Universidad, mejorar el expendio de alimentos saludables a través de los kioscos y cafetines saludables.

BIBLIOGRAFIA.

1. Ali, R.M. (2018). Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación con el Estrés en Adolescentes de una Academia Pre-Universitaria en Villa El Salvador 2016. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.
2. Álvarez, D. (2011) Estado Nutricional en el Perú. Ministerio De Salud Del Perú. Centro Nacional De Alimentación Y Nutrición.
3. Andrade-Sánchez, A.I., Galindo-Villardón, P., Salazar, C.M. & Hernández-González, S. (2019). Caracterización de los hábitos de vida, percepción y apoyo social en estudiantes preuniversitarios mediante el algoritmo TAID. *Revista Investigacion Operacional*, 40(2), pp. 192-200.
4. Antoniazzi, L.D., Aballay, L.R., Fernández, A.R. & de Cuneo, M.F. (2018). Análisis del estado nutricional en estudiantes educación física, asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 75(2), pp. 105-110.
5. Argente, M.J. (2014). Sobrepeso-obesidad y factores de riesgo cardiovascular en mujeres menopáusicas. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.
6. Barragán, M. (2010). Hábitos alimentarios de estudiantes de tabasco. *Rev. Cubana de salud Pública*, 32(3).
7. Behar, M. & Icaza, E. (1982). *Nutrición*. 1ª Ed. México: Interamericana.
8. Calero, S., Maldonado, I.M., Fernández, A., Rodríguez, Á.F. & Otáñez, N.R. (2016). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), pp. 1-8.

9. Cantú, P., Moreno, D. (2007). Obesidad: una perspectiva epidemiológica y sociocultural. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 8(4).
10. Chueca, M., Azcona, C. & Oyarzaba, M. (2002). Obesidad Infantil. *Anales*, 25(1).
11. Comercio electrónico. (2005). Alimentación y nutrición. Barcelona: Comercio electrónico. Disponible en: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114 Accedido el 01/07/2019.
12. Cruz-Sánchez, E., Orosio-Méndez, M., Cruz-Ramírez, T., Bernardino-García, A., Vásquez-Domínguez, L., Galindo-Palma, N., et al. (2016). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de enfermería de una universidad pública. *Enferm Univ*, 13(4), pp. 226-32.
13. Cudós, M. & Diángelo, A. (2007). Percepción materna del estado nutricional y de la ingesta alimentaria de niños preescolares. Centro Regional Rosario. (Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Nutrición). Universidad de Concepción del Uruguay, Uruguay.
14. Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J. & MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 38(4), pp. 458-65.
15. Fabián, T.R. (2017). Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016. (Tesis de licenciatura). Universidad de Huánuco, Tingo María - Huánuco.

16. Fajardo, E., Camargo, Y., Buitrago, E., Peña, L. & Rodríguez, L. (2016). Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. *Revista Med*, 24(2), pp. 58-65.
17. Falcon, H. (2016). Historia de la obesidad en el mundo. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/santiagodecuba/historia_de_la_obesidad_en_el_mundo1_1.pdf Accedido el: 22/06/2019
18. Flores, O. (2016). Guía nutricional. Principios básicos sobre nutrición y salud. Disponible en: <https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Guia%20Nutricional.pdf> Accedido el: 01/07/2019
19. Galarza, V. & Cabrera, G. (2018). Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios. Disponible en: http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf Accedido el: 20/05/2019.
20. Gallardo-Wong, I. & Abad-Eslava, L. (2011). Mala nutrición en estudiantes universitarios de la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE. México. *Rev Med UV*, 11 (1), pp. 6-11.
21. Gómez, C., Rincón, C. & Castro, S. (2017). Prevalencia de conductas de riesgo y factores asociados en población indígena en Colombia. *Rev. Mex. de trastor. aliment*, 8(2).
22. Gupta, N., Goel, K., Shah, P. & Misra, A. (2012). Obesidad infantil en países en desarrollo: epidemiología, determinantes y prevención. *Endocr Rev*, 33(1), pp. 48-70.
23. Guzmán, A. (1982). *Nutrición Humana*. 2da edic. Perú: Ed .Greco
24. Inostroza, H. (1992). *Alimentación y nutrición básica*. Perú: EdSolar.

25. Jannaina, F.V. (2005). Análisis del diagrama de promoción de la salud de Nola J. Pender. *Acta Paul Enferm*, 18(3).
26. Kovalskys, I., Bay, L. & Rausch, C.B. (2003). Prevalencia de obesidad en una población de 10 a 19 años en la consulta pediátrica. *Arch Argent Pediat*, 101(6), pp. 441-47.
27. Lang, T. & Ducimetiere, P. (1995). Mortalidad cardiovascular prematura en Francia. *Int J Epidemiol*, 24(2), pp. 331-339.
28. McCrory, M. & Campbell, W. (2011). Efectos de la frecuencia de la comida, los refrigerios y la omisión del desayuno en la regulación energética: resumen del simposio. *The Journal of Nutrition*, 141(1), pp. 144-147.
29. Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento en Atención Primaria de la Salud. 1a. ed. Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación.
30. MINSA. (2015). Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013. Lima: Ministerio de Salud.
31. Montero, J.C. (2001). Obesidad: una visión antropológica. Obesidad. Una visión antropológica. Fac. Medicina. Universidad de Buenos Aires.
32. Morales, G., del Valle C., Soto, Á. & Ivanovic, D. (2013). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 40(4), pp. 391-6.
33. Navia, B. & Perea, J.M. (2003). Dieta y control de peso corporal. En R. Ortega Anta; A. M. Requejo Marcos. *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria*. (p.p 117-124). Madrid. Ed. Complutense.

34. Nieman, P., Leblanc, C.M., Society, C.P. & Committee, H.A. (2012). Aspectos psicosociales de la obesidad infantil y adolescente. *Paediatrics & child health*, 17(4), pp. 205-6.
35. OMS. (2010). Sobrepeso y obesidad infantil. Disponible de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/es/index.html
Accedido el: 20/06/2019.
36. OMS/FAO. (2003). Dieta, Nutrición y Enfermedades Crónicas. Informe de una Consulta Mixta de expertos OMS/FAO. Ginebra.
37. Organización Mundial de la Salud. (2003). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra.
38. Organización Mundial de la Salud. (2016). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. OMS.
39. Ortega, R.M. (2013). Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2011. Madrid: Minister of Health, Social Services and Equity, Spanish Agency on Food Safety and Nutrition.
40. Osorio, O., Parra, L., Henao, A. & Farjado, E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional en escolares en situación de discapacidad visual y auditiva. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43 (2), pp.1-16.
41. Pampillo, T., Arteche, N. & Méndez, M.A. (2019). Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Rev Ciencias Médicas*, 23(1): 99-107.
42. Pender, N. (1989). Modelo de promoción de la salud. En: Maerriner T. Modelos y teorías de enfermería. Barcelona: Ediciones Rol.

43. Perez-Llamas, F., Garaulet, M., Herrero, F., et al. (2004). Una aplicación informática multivalente para estudios del estado nutricional de grupos de población. Valoración de la ingesta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 19(3), pp. 160-166.
44. Pi, R.A., Vidal, P.D., Brassesco, B.R., Viola, L. & Aballay, L.R. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp*, 31(4), pp. 1748-1756.
45. Piñeiro, R.B. (2015). *Obesidad en la infancia y adolescencia su relación con la Aterosclerosis temprana*. La Habana:Editorial científico técnica.
46. Proniño, O. (2000). *Cuidando la salud desde la escuela*. Fundación Sociedad Argentina de Pediatría (Fundasap). Capital Federal.
47. Puente, D.A. (2016). *Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Lima - Perú.
48. Quispe, R. (2018). *Consumo del desayuno y su relación con la capacidad resolutive en estudiantes pre-universitarios Arequipa 2018*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa-Perú.
49. Rojas, G.M. (2017). *Relación entre frecuencia y horario de ingesta de comidas diarias con porcentaje de grasa corporal en estudiantes preuniversitarios, Lima 2015*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Lima - Perú.

50. Trejo, F. (2010). Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. *Enf Neurol (Mex)*, 9(1), pp. 39-44.
51. Troncoso, P.C. & Amaya, J.P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), pp. 1090-1097.
52. Valdarrago, S.I. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares "I.E.P. Alfred Nobel" durante el periodo mayo-agosto, 2017. (Tesis de Licenciatura). Universidad San Martín de Porres, Lima-Perú.
53. Vanhelst, J., Baudalet, J., Fardy, P., Béghin, L., Mikulovic, J., Ulmer, Z., et al. (2017). Prevalencia de sobrepeso, obesidad, bajo peso y peso normal en jóvenes franceses desde 2009. *Public Health Nutr*, 20(6), pp. 959-64.
54. Vargas-Zárate, M., Becerra-Bulla, F. & Prieto-Suárez, E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev Salud Pública*, 12 (1), pp. 116-125.

ANEXOS

Anexo 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOS
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?	OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.	HIPOTESIS GENERAL: Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.	VARIABLE DEPENDIENTE: Riesgo de Sobrepeso VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios	Tipo de estudio: Observacional, prospectivo, transversal y descriptivo. Diseño: Descriptivo correlacional. Población: 1267 estudiantes. Muestra: 295 estudiantes. Instrumento: Cuestionario Guía de observación
PROBLEMA ESPECIFICO (1) ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?	OBJETIVO ESPECIFICO (1) Establecer la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.	HIPOTESIS ESPECIFICA (1) Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.	VARIABLE DEPENDIENTE: Riesgo de Sobrepeso VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios en la dimensión forma de consumo	
PROBLEMA ESPECIFICO (2) ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional	OBJETIVO ESPECIFICO (2) Evaluar la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de	HIPOTESIS ESPECIFICA (2) Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de	VARIABLE DEPENDIENTE: Riesgo de Sobrepeso VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimento	

Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?	Huánuco - 2019.	Huánuco - 2019.		
PROBLEMA ESPECIFICO (3) ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?	OBJETIVO ESPECIFICO (3) Medir la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco – 2019	HIPOTESIS ESPECIFICA (3) Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019	VARIABLE DEPENDIENTE: Riesgo de Sobrepeso VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios en la dimensión lugar y/o ambiente	
PROBLEMA ESPECIFICO (4) ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019?	OBJETIVO ESPECIFICO (4) Valorar la relación entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco – 2019	HIPOTESIS ESPECIFICA (4) Existe relación significativa entre los hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019	VARIABLE DEPENDIENTE: Riesgo de Sobrepeso VARIABLE INDEPENDIENTE: Hábitos alimenticios en la dimensión frecuencia	

ANEXO 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO: Hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

Yo,, estoy de acuerdo en participar en la presente investigación, cuyo objetivo es determinar la relación entre Hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

Entiendo que mi participación es voluntaria, que mis respuestas serán confidenciales y que no recibiré dinero por mi colaboración.

Permito que la información obtenida sea utilizada sólo con fines de investigación.

Firma del participante

Firma investigador

Fecha:/...../.....

ANEXO 03
INSTRUMENTOS

CÓDIGO: _____

FECHA: -----/-----/-----

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

TÍTULO: Hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

INSTRUCCIONES:

Estimado Alumno(a), la encuesta que gentilmente vas a contestar y que es de carácter ANONIMO, está orientada a una investigación sobre hábitos alimenticios, tus respuestas serán de gran importancia, estamos consciente que el grado de veracidad y honestidad que aplicarás en esta encuesta son el reflejo de los valores y virtudes que has internalizado en tus años de vida.

Gracias

I. CARACTERÍSTICAS GENERALES:

1. Edad: _____ en años

2. Género:
 - a) Masculino ()
 - b) Femenino ()

4. Trabaja en la actualidad:
 - a) SI ()
 - b) NO ()

II. CARACTERÍSTICAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS:

1. ¿Cómo te gusta la preparación de los alimentos?
 - a) Frito
 - b) Horneado
 - c) Sancochado o guisado

2. ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?
 - a) Infusiones, té, café
 - b) Jugo de frutas naturales
 - c) Quinoa, leche, avena

3. ¿Qué ingieres en el desayuno?
 - a) Pan solo
 - b) Cereales y galletas
 - c) Pan con mantequilla, camote, queso, palta, huevo
 - d) Pan con embutidos

4. ¿Qué tipo de alimentos ingieres entre comidas?
 - a) Golosinas y/o postres
 - b) Sándwich o hamburguesa
 - c) Frutas y/o jugos
 - d) Refrescos o gaseosas

5. ¿Qué tipo de carnes consumes en el almuerzo?
 - a) Res, cerdo, carnero
 - b) Pollo, pavita
 - c) Vísceras y/o mariscos
 - d) Pescado

6. ¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?
 - a) Arroz con frejol y/o garbanzos o alverja
 - b) Quinoa, sémola
 - c) Fideos y otras pastas

7. ¿Consumes hortalizas frescas en el almuerzo?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) A veces

8. ¿Consumes frutas después del almuerzo?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) A veces

9. ¿Qué líquidos consumes en el almuerzo?
 - a) Refrescos envasados (gaseosas, frugos)
 - b) Infusiones
 - c) Agua
 - d) Jugo de frutas

10. ¿Consumes algún postre después del almuerzo?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) A veces

11. La cena que ingieres es
 - a) Similar al almuerzo
 - b) Similar al desayuno
 - c) Algún postre o fruta
 - d) Nada

12. ¿Dónde desayunas?
 - a) En ambulantes
 - b) Restaurante o similar
 - c) Casa

13. ¿Dónde almuerzas?
- a) En ambulantes
 - b) Restaurante
 - c) Casa
14. ¿En qué lugar cenas?
- a) En ambulantes
 - b) Cafetería de la Universidad y/o restaurante
 - c) Casa
15. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos?
- a) Menos de 10 minutos
 - b) De 10 min. a 20 minutos
 - c) Más de 20 minutos
16. ¿Tomas desayuno todos los días?
- a) Sí
 - b) No
 - c) A veces
17. ¿Almuerzas todos los días?
- a) Sí
 - b) No
 - c) A veces
18. ¿Cenas todos los días?
- a) Sí
 - b) No
 - c) A veces
19. ¿Comes entre comidas del día?
- a) Sí
 - b) No
 - c) A veces
20. ¿Con qué frecuencia comes vísceras y/o mariscos a la semana?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
21. ¿Con qué frecuencia comes carnes blancas (pollo, pavita, pescado) a la semana?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
22. ¿Con qué frecuencia comes carnes rojas (res, cabrito, cerdo) a la semana?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces

23. ¿Con qué frecuencia comes fruta o postres a la semana?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
24. ¿Con qué frecuencia comes hortalizas a la semana?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
25. ¿Con qué frecuencia comes legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
26. ¿Con qué frecuencia a la semana tomas leche y derivados?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
27. ¿Con qué frecuencia semanal consumes cereales (pan, trigo, quinua)?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
28. ¿Con qué frecuencia semanal bebes gaseosas?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
29. ¿Con qué frecuencia a la semana bebes jugos de fruta natural?
- a) Nunca
 - b) 1 o 2 veces
 - c) 3 o más veces
30. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?
- a) Medio litro a 1 litro
 - b) 1,5 litros
 - c) Más de 1,5 litros

ANEXO N° 03A

CÓDIGO: _____

FECHA: -----/-----/-----

GUIA DE OBSERVACION

TÍTULO: Hábitos alimenticios y el riesgo de sobrepeso de los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco - 2019.

INSTRUCCIONES:

Sr (a) encuestador (a) Sírvase registrar o marcar con un aspa (x) los resultados que serán alcanzados.

Gracias

I. DATOS ANTROPOMETRICOS:

1.- Peso -----

2.- Talla -----

3.- Clasificación del IMC

Bajo peso (Menos de 18,5) -----

Normal (18.5 – 24,9) -----

Sobrepeso (25,0 – 29,9) -----

Obeso (30 o más) -----

ANEXO N° 04

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR JURADO EXPERTO
--

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto:.....
- 1.2 Título y/o grado académico:.....
- 1.3 Cargo e Institución donde labora:.....
- 1.4 Nombre del instrumento motivo de evaluación: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
- 1.5 Autor del instrumento: EVELYN LIZETH ENCINAS BARRIONUEVO
 “Maestría en Ciencias de la Educación: Mención en Investigación y docencia superior”

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (Escala de valoración: Excelente, muy bueno, bueno, regular o deficiente, colocar el calificativo en números, en el casillero correspondiente)

INDICADORES	DEFINICIÓN	EXCELENTE 19 - 20	MUY BUENO 17 - 18	BUENO 15 - 16	REGULAR 12 - 14	DEFICIENTE 11
1. CLARIDAD Y PRECISIÓN	La encuesta está redactada en forma clara y precisa, sin ambigüedades.					
2. COHERENCIA	Las preguntas guardan relación con las hipótesis, variables e indicadores del proyecto.					
3. VALIDEZ	Las preguntas han sido redactadas teniendo en cuenta la validez de contenido y criterio.					
4. ORGANIZACIÓN	La estructura es adecuada, comprende la presentación, agradecimiento, datos demográficos, instrucciones.					
5. CONFIABILIDAD	El instrumento es confiable porque se ha aplicado el pre cuestionario.					
6. CONTROL DE SESGO	Presenta algunas preguntas distractoras para controlar la contaminación de las respuestas					
7. ORDEN	Las preguntas o reactivos han sido redactadas utilizando la técnica del avance en embudo de lo general a lo particular					
8. MARCO DE REFERENCIA	Las preguntas han sido redactadas de acuerdo al marco de referencia del encuestado, lenguaje, nivel de información sistema de referencia.					
9. EXTENSIÓN	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las variables, e indicadores de la hipótesis.					
10. INOCUIDAD	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado					

III. OPINION DE APLICABILIDAD a) Regular b) Buena c) Muy Buena

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Lugar y fecha : Huánuco,.....de2019

.....
 Firma del Jurado Experto
 DNI :.....

NOTA BIOGRÁFICA

Profesional universitaria nutricionista con experiencia laboral de 15 años en Entidades Públicas y Privadas, así como desempeño independiente de mi profesión, con enfoque en la Docencia Superior.

Magister con excelente disposición para las relaciones humanas, sociable con alto sentido de colaboración para el logro de objetivos de eficiencia y mejora continua, habilidad de comunicación, coordinación, planificación, organización, iniciativa y capacidad de trabajo en equipo bajo la ética profesional. Creatividad, rápido aprendizaje y adaptabilidad a diferentes situaciones y áreas. Capacidad para asumir desafíos, solucionar problemas y cumplir con los objetivos de la institución según mis términos de referencia.

Capacidad resolutiva en manejo de conflictos. Proactiva, sistemática, técnica, y organizada en el desarrollo y desempeño de mis funciones, así como cumplimiento con responsabilidad de las labores encomendadas.

Con experiencia laboral en empresas privadas como públicas en diferentes departamentos del país y en zonas de extrema pobreza donde se pudo evidenciar y constatar la realidad nutricional de nuestro país, actualmente laboro en el Servicio de Nutrición de la Dirección de Bienestar Universitario de la UNHEVAL, siendo la responsable de supervisar la calidad de la atención alimentaria a los estudiantes beneficiarios del comedor universitario, así como la orientación y evaluación nutricional al alumnado, personal administrativo y docente de la Universidad.

Teniendo como proyecto empezar el Doctorado en Ciencias de la Salud en el 2020 y ejercer la docencia universitaria.



ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO

En el Auditorio de la Escuela de Posgrado, siendo las **13:00h**, del día **miércoles 30 DE OCTUBRE DE 2019** ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dra. Silvia Alicia MARTEL Y CHANG
Mg. Gustavo Oscar SOTO ALVARADO
Mg. Jorge Boyle CHAVEZ ALBORNOZ

Presidenta
Secretario
Vocal

Asesor de tesis: Dr. Agustín Rufino ROJAS FLORES (Resolución N° 02181-2019-UNHEVAL/EPG-D)

La aspirante al Grado de Maestro en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, Doña, Evelyn Lizeth ENCINAS BARRIONUEVO.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulado: "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RIESGO DE SOBREPESO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN DE HUÁNUCO - 2019".

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 aprobada
(Aprobado ó desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente ACTA en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 14:15 horas del 30 de octubre de 2019.

PRESIDENTA

DNI N° 72423118

SECRETARIO

DNI N° 80156222

VOCAL

DNI N° 20128030

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

(Resolución N° 0731-2019-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: ENCINAS BARRIONUEVO EVELYN IZETH
 DNI: 41335450 Correo electrónico: vebelyna@hotmail.com
 Teléfonos Casa - Celular 984047191 Oficina -

2. IDENTIFICACION DE LA TESIS

Posgrado	
Maestría:	<u>EDUCACIÓN</u>
Mención:	<u>INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR</u>

Grado Académico obtenido:

MAESTRO

Título de la tesis:

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL RIESGO DE SOBREPESO DE LOS ESTUDIANTES
DEL CENTRO PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIVIA
DE HUÁNUCO - 2019

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: 12/11/19



 Firma del autor