

# Universidad Católica de Santa María

## Facultad de Enfermería

### Escuela Profesional de Enfermería



## CONDUCTA ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HONORIO DELGADO ESPINOZA. AREQUIPA, 2019

Tesis presentada por la Bachiller

**Núñez Pérez, Mayra Luz**

**Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Enfermería**

**Asesora:**

Mg. Zapana Begazo, Rosemary

**Arequipa – Perú  
2021**

## DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

**A:** **Dra. Sonia Núñez Chávez**  
Decana de la Facultad de Enfermería

**De:** **Dra. Teresa Chocano Rosas**  
**Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra**  
**Mgter. Carla Cuya Zevallos**  
Miembros de Jurado Dictaminador

**Tesis:** CONDUCTA ALIMENTARIA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HONORIO DELGADO ESPINOZA. AREQUIPA, 2019

**Autores:** **Núñez Perez Mayra Luz**

**Fecha:** **29 octubre del 2021**

---

Reunidos los tres miembros del Jurado Dictaminador y subsanadas las observaciones, se decide dar pase a la Fase de Sustentación.



**Dra. Teresa Chocano Rosas**  
Jurado Dictaminador



**Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra**

**Jurado Dictaminador**



**Mgter. Carla Cuya Zevallos**

**Jurado Dictaminador**



**DEDICATORIA**

*Vivo orgullosa de ser llamada hija tuya, mi madre es el corazón,  
que me mantiene viva.*

*M.L.N.P.*

## RESUMEN

### CONDUCTA ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HONORIO DELGADO ESPINOZA. AREQUIPA, 2019

### FOOD CONDUCT AND ITS RELATION WITH THE NUTRITIONAL STATE IN STUDENTS OF TECHNICAL NURSING OF THE HONORIO DELGADO ESPINOZA HIGH SCHOOL INSTITUTE. AREQUIPA, 2019

Mayra Luz Núñez Pérez

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo: Establecer la relación de la conducta alimentaria con el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa. Como metodología se usó como técnica el Cuestionario y la Observación; como instrumento la Cédula de Preguntas para evaluar la conducta alimentaria y la Ficha de Observación clínica, es un estudio descriptivo – relacional de corte transversal. Concluyendo que los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa, se observó que más de las tres cuartas partes presentan una conducta alimentaria adecuada, en cuanto a la selección, preparación, ingesta, horarios y cambios en su alimentación diaria. Que, en los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa, se observó que más de la mitad presentan un estado nutricional normal, identificándose algunos casos de sobrepeso y obesidad. No se comprobó la hipótesis por medio de la aplicación de la prueba estadística del chi cuadrado de Pearson, encontrándose que no existe una relación directa entre la conducta alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.

**Palabras claves:** Conducta alimentaria – Estado Nutricional – Estudiantes de Enfermería Técnica – Influencia

## ABSTRACT

The present research work aims to: Establish the relationship of eating behavior with the nutritional status of Technical Nursing students from the Honorio Delgado Espinoza Higher Technological Institute of the city of Arequipa. As a methodology, the Questionnaire and Observation were used as a technique; As an instrument, the Question Card to evaluate eating behavior and the Clinical Observation Form, is a descriptive-relational cross-sectional study. Concluding that the Technical Nursing students of the Honorio Delgado Espinoza Higher Technological Institute of the city of Arequipa, it was observed that more than three-quarters present an adequate eating behavior, in terms of selection, preparation, intake, schedules and changes in their daily food. That, in the Technical Nursing students of the Honorio Delgado Espinoza Higher Technological Institute of the city of Arequipa, it was observed that more than half present a normal nutritional state, identifying some cases of overweight and obesity. The hypothesis was not verified through the application of Pearson's chi-square statistical test, finding that there is no direct relationship between eating behavior and nutritional status of the Technical Nursing students of the Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la Arequipa city.

**Keywords:** Food behavior - Nutritional Status - Technical Nursing Students - Influence

## INTRODUCCIÓN

Nutrirse adecuadamente hoy en día, es un gran reto, dada la facilidad con la que se obtienen alimentos y bebidas con alto contenido excesivos de azúcares, grasas y sal, con presencia de compuestos transgénicos, que por lo general son de buen sabor, baratas y con empaques que les permiten ingerirlas a cualquier hora y en cualquier lugar.

En nuestra sociedad, se puede evidenciar que a veces se presenta un estado nutricional deficiente de desnutrición, sobrepeso, obesidad en los jóvenes, lo que nos comprometen a desarrollar el presente estudio de investigación, considerando a los estudiantes de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza, en busca de conocer que conducta alimentaria desarrollan en su vida diaria y evaluar su actual estado nutricional, lo que permitirá poder tener mayor información sobre esta problemática que se da a nivel local, nacional y mundial.

En la actualidad, las formas de consumo han cambiado, porque dentro de nuestra vida diaria nos hallamos con una extensa oferta de productos alimenticios frescos e industrializados, acompañado de bebidas azucaradas y la comida rápida, que, por su accesibilidad, se ha convertido en el menú de muchos jóvenes, que estudian o trabajan.

Considerando que el Gobierno Peruano promulgo la Ley N° 30021 “*Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes*”, normativa que tiene por finalidad

la “promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado” para hacerle frente a enfermedades como la obesidad (1). Considerando que, en el Perú, el 53.8% de la población tiene exceso de grasa corporal, según el Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad. En el caso de los menores, la población más vulnerable, la obesidad afecta a 1 de cada 4 niños entre los 5 y 9 años (2). Además de que la Ley de Alimentación Saludable no ha estado exenta de debates en estos últimos años, tiempo en que la ley no ha sido implementada y ha acumulado una serie de marchas y contramarchas respecto, sobre todo, al etiquetado de los alimentos procesados, y su implementación en los centros de estudios a nivel nacional, regional y local.

La situación más compleja a entender, es que, en toda sociedad, existen rasgos característicos del tipo de nutrición que se lleva a cabo en cada hogar, haciendo a cada uno de los investigados individuos únicos, ya que existen factores que determinarán como se manejen frente a los alimentos que consumen, el horario y fundamentalmente, si este cumple los estándares que solicita una alimentación saludable.

Todo lo mencionado anteriormente, nos motiva a buscar conocer más sobre la conducta alimentaria que tienen los jóvenes, ya que durante están ya formados con determinadas características que vienen desde su nivel inicial, primario, y secundario, donde si existe mayor rigor de los padres en cuanto a su alimentación, en cambio en los estudios técnicos y superiores, existe una mayor libertad a elegir los alimentos que consumen, el horario, la forma y el lugar donde lo consumen. Lo cual se pondrá en evidencia con la toma de peso y la talla, que son las dimensiones antropométricas que más comúnmente se usan para determinar el estado nutricional.

El presente estudio ha sido organizado en tres capítulos, donde se ha desarrollado el planteamiento del problema, la parte metodológica, y los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos, datos que nos permitido responder a los objetivos propuestos, llegando a las conclusiones y recomendaciones.

## INDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Enunciado.....	1
1.2. Descripción del Problema.....	1
1.2.1. Área del Conocimiento.....	1
1.2.2. Operacionalización de Variables.....	1
1.2.3. Interrogantes Básicas.....	2
1.2.4. Tipo y Nivel de Investigación.....	3
1.3. Justificación.....	3
2. MARCO CONCEPTUAL.....	5
3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	16
3.1. Internacionales.....	16
3.2. Nacionales.....	17
3.3. Local.....	18
4. OBJETIVOS.....	19
5. HIPÓTESIS.....	19
CAPITULO II. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL.....	20
1. TÉCNICA, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN.....	20
1.1. Técnica.....	20
1.2. Instrumento.....	20
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN.....	22
2.1. Ubicación Espacial.....	22
2.2. Ubicación Temporal.....	22
2.3. Unidades de Estudio.....	22
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	23
3.1. Organización.....	23
2.1. Validación del Instrumento.....	23

3. ESTRATEGIA PARA MANEJAR RESULTADOS.....	24
3.1. Plan de procesamiento.....	24
3.2. Plan de Análisis Estadístico: .....	24
CAPITULO III. RESULTADOS .....	25
CONCLUSIONES .....	44
RECOMENDACIONES .....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	46



## ÍNDICE DE TABLAS

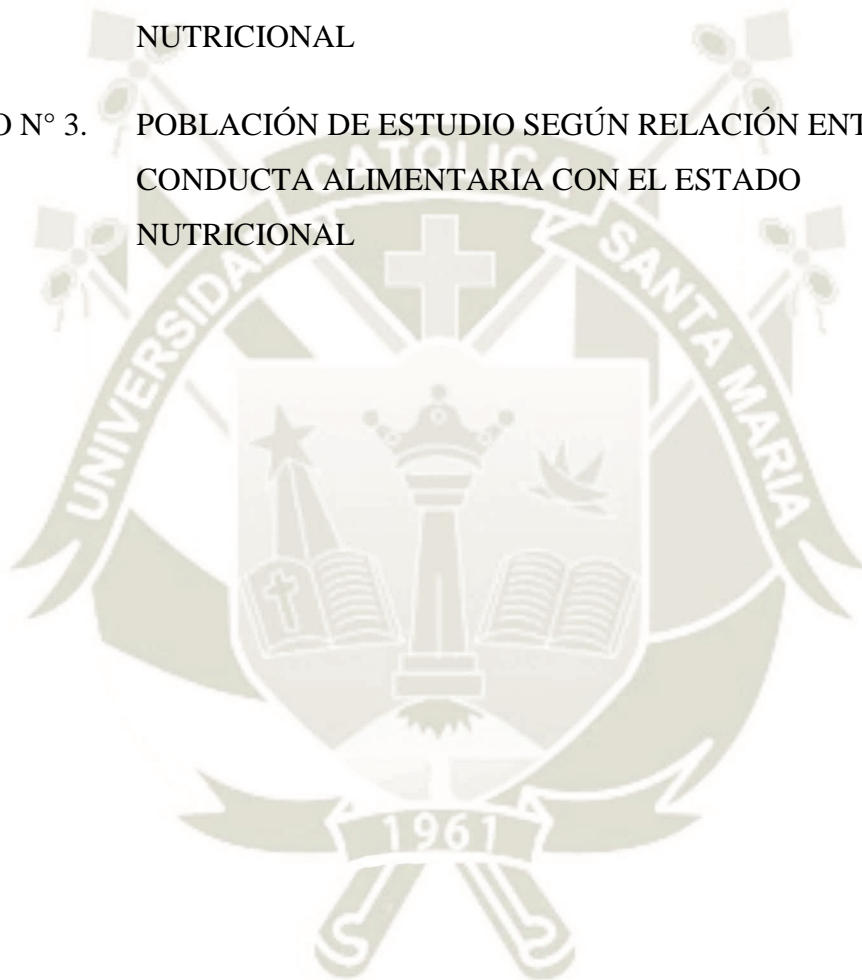
TABLA N° 1.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN EDAD	28
TABLA N° 2.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN SEXO	29
TABLA N° 3.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FACTOR PARA ELEGIR UN ALIMENTO	30
TABLA N° 4.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN INFORMACIÓN DE LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES	31
TABLA N° 5.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN SELECCIÓN DE ALGUNOS ALIMENTOS	32
TABLA N° 6.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FORMA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS	33
TABLA N° 7.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN RESPONSABLE DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS	34
TABLA N° 8.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	35
TABLA N° 9.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ALIMENTOS QUE LE GUSTA CONSUMIR	36
TABLA N° 10.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN TIPO DE BEBIDA QUE CONSUME	37
TABLA N° 11.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ALIMENTOS QUE CONSUME ENTRE COMIDAS	38
TABLA N° 12.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS FUERA DE SU CASA	39

TABLA N° 13. ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN CONDUCTA ALIMENTARIA	40
TABLA N° 14. ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL	42
TABLA N° 15. ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA CON EL ESTADO NUTRICIONAL	44



## INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN CONDUCTA ALIMENTARIA	41
GRÁFICO N° 2.	ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL	43
GRÁFICO N° 3.	POBLACIÓN DE ESTUDIO SEGÚN RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA CON EL ESTADO NUTRICIONAL	46



## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO TEÓRICO

#### 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

##### 1.1. Enunciado

CONDUCTA ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HONORIO DELGADO ESPINOZA. AREQUIPA, 2019

##### 1.2. Descripción del Problema

###### 1.2.1. Área del Conocimiento

Campo	:	Ciencias de la Salud
Área	:	Enfermería
Línea	:	Enfermería en Salud del Adulto Joven

### 1.2.2. Operacionalización de Variables

VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES
<b>Variable Independiente:</b>		
Conducta alimentaria	1. Selección de alimentos	1.1. Sabor 1.2. Precio 1.3. Agradable a la vista 1.4. Caducidad 1.5. Contenido nutricional
	2. Preparación de alimentos	2.1. Forma de preparación 2.2. Persona encargada de la preparación de los alimentos
	3. Frecuencia de toma de alimentos	3.1. Se alimenta menos de 3 veces al día 3.2. Se alimenta 3 veces al día 3.3. Se alimenta más de 3 veces al día
	4. Hábitos alimenticios	4.1. Consumo de nutrientes 4.2. Consumo de líquidos 4.3. Consumo de alimentos entre comidas.
<b>Variable Dependiente:</b>		
Estado nutricional	1. Bajo Peso 2. Normal 3. Sobrepeso 4. Obesidad	IMC < 18.5 kg/m <sup>2</sup> IMC 18.5 – 24.9 kg/m <sup>2</sup> IMC 25.0 – 29.9 kg/m <sup>2</sup> IMC > 30.0 kg/m <sup>2</sup>

### 1.2.3. Interrogantes Básicas

1. ¿Cómo es la conducta alimentaria en los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa?
2. ¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa?

3. ¿Cómo se relaciona la conducta alimentaria en el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa?

#### 1.2.4. Tipo y Nivel de Investigación

Tipo : De campo.

Nivel : Descriptivo y relacional, de corte transversal.

#### 1.3. Justificación

Es un tema de **actualidad**, por lo reportado por el Instituto Nacional de Salud, que afirma que cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso, ya que sólo el 10.9% de personas mayores de 15 años consumen al menos 5 porciones de fruta y/o ensalada de verduras al día (3).

Es **pertinente** de ser investigado, porque el sobrepeso y la obesidad son grandes enfermedades que afectan a la sociedad peruana, tanto a hombres como a mujeres, que lo padecen; por lo que es necesario fomentar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, lejos del consumo excesivo de las grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, presentes en gran cantidad de alimentos procesados generalmente en productos denominados comida chatarra. “Según las fuentes del Centro Nacional (CENAN) del INS en nuestro país: el 69.9% de adultos padece de sobrepeso y obesidad; seguidamente estos males afectan al 42.4% de jóvenes, al 32.3% de escolares, al 33.1% de adultos mayores y finalmente al 23.9% de adolescentes” (4).

Los estudios realizados sobre este tema, nos plantea la necesidad de emprender nuevas investigaciones sobre el vínculo entre la conducta alimentaria y el estado nutricional en una población de jóvenes. Por lo tanto, la tesis actual lleva a cabo investigaciones adicionales en un entorno controlado para, así, contribuir al conocimiento científico existente, por lo cual posee **relevancia científica**.

La conducta alimentaria, que actualmente se viene practicando en nuestra sociedad, es muy variada, porque existen mayores lugares donde podemos encontrar todo tipo

de comidas, a precios accesibles, por lo que es más difícil mantener una dieta nutricional adecuada; por otro lado, también existe la moda de la “alimentación saludable” que presentan el otro extremo donde sólo consumen suplementos alimenticios, dejando de consumir una nutrición completa, estas dos polaridades hacen que la presente investigación adquiere **relevancia social contemporánea**.

La presencia de sobrepeso y obesidad, afectan la salud de los jóvenes, se viene dando con mayor incidencia en los últimos años, por lo que se considera un tema **pertinente** de ser estudiado.

La presente investigación es **factible** de ser realizada, por contar con los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos propuestos, tomando en consideración la colaboración de los estudiantes Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.

La **motivación personal** es centrada en la necesidad de poder brindar a los estudiantes mayor información sobre una dieta equilibrada, con suficiente calidad y cantidad de nutrientes, para poder disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida en los jóvenes que estudian en un establecimiento de educación superior, lo que resultaría ser clave en la entrega de herramientas en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida personal y profesional.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. CONDUCTA ALIMENTARIA

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos (5).

La conducta alimentaria, en función a los patrones alimentarios se forman y se aprenden, más no se heredan, mediante un proceso que ocurre como ya se mencionó en los primeros años de vida. De todas formas, algunos fenómenos instintivos e innatos juegan papel importante en todo este asunto, como sería el caso de la preferencia innata por los alimentos dulces, y posiblemente por los salados, así como el rechazo también innato por los alimentos ácidos y los amargos, hechos importantes en el ser humano.

#### 2.1.1. Selección

Seleccionar los alimentos es una conducta compleja, determinada por aspectos estructurales que establecen la oferta y el acceso a los alimentos, fenómenos fisiológicos y elementos culturales que incluyen tradiciones, normas sociales y la presencia de los medios masivos de comunicación, entre otros. El individuo tiene intenciones de consumir productos alimenticios de acuerdo con su gusto por ciertos sabores y a las necesidades de algunos nutrientes. La preferencia por sabores, es en esencia aprendida y proviene de la interacción de fenómenos neurofisiológicos y psicológicos (especialmente afectivos). Sin embargo, el determinante más fuerte de la elección es la situación en la cual la persona escoge. Cuando un profesional de salud recomienda modificar alguna costumbre nutricional debe tener en cuenta que los gustos pueden olvidarse al igual que se aprenden. Pero debe ser un proceso donde, sin olvidar el origen cultural y afectivo de las preferencias, más que

suspender, se deben reemplazar gradualmente los sabores y desarrollar habilidades para hacer de la comida una práctica placentera y saludable (6).

La selección que una persona hace de los alimentos es un fenómeno complejo que involucra factores tanto individuales como estructurales. Los factores individuales y estructurales se articulan en un punto esencial: el deseo de obtener un producto y la cantidad de dinero que la persona está dispuesta a pagar por él. La cantidad de dinero que una persona está dispuesta a pagar depende, por supuesto, de sus ingresos y sus prioridades. Si tiene necesidades que considere más urgentes, una persona invertirá menos para comprar alimentos. Dentro de los aspectos estructurales que condicionan la selección de alimentos, pueden mencionarse desde la composición de los suelos que determina el tipo de cultivos posibles, hasta las políticas públicas de gravámenes, tenencia de tierras, situación laboral campesina, salarios, distribución y concentración de la riqueza, intereses y presiones internacionales, etc.

### 2.1.2. Preparación

Los alimentos se deben preparar, almacenar y manejar de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni degustar. En cada paso de la preparación de alimentos, sigan los siguientes cuatro pasos para mantener los alimentos inocuos:

**Limpiar:** Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.

**Separar:** Impida la propagación de la contaminación.

**Cocinar:** Cocine hasta alcanzar la temperatura correcta.

**Enfriar:** Refrigere rápidamente.

#### 2.1.2.1. La adquisición de alimentos:

- Compre los alimentos refrigerados o congelados después de comprar los alimentos no perecederos.

- Nunca escoja carnes o aves con la envoltura rota o que estén goteando.
- No compre alimentos que tengan una fecha de venta, o de uso, vencida.
- Coloque las carnes y aves crudas en bolsas de plástico para que los jugos de estos no contaminen los alimentos cocidos o los que se va a comer crudos, como las frutas y verduras.
- Vaya directamente de la tienda a su hogar. Se puede usar una hielera portátil para transportar los alimentos perecederos. Refrigere éstos dentro de un plazo de 2 horas o 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90°F (32.2 °C).

#### **2.1.2.2. El almacenaje**

- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de un plazo de 2 horas (1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.2 °C)).
- Verifique la temperatura de su refrigerador y su congelador con un termómetro para electrodomésticos. El refrigerador debe de mantener una temperatura de 40 °F (4.4 °C) o menos, y el congelador, 0 °F (-17.7 °C) o menos.
- Cueza o congele las aves, pescados, carnes molidas y vísceras crudas dentro de 2 días; las carnes de res, ternera, oveja o cerdo, dentro de 3 a 5 días.
- Los alimentos perecederos como carnes y aves se deben de envolver herméticamente para mantener la buena calidad y para prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- Para mantener la buena calidad cuando congele carnes y aves en su paquete original, envuélvalos con papel de aluminio o envoltura de plástico que están recomendados para uso en el congelador.
- Los alimentos envasados o enlatados permanecen inocuos indefinidamente, mientras no hayan estado expuestos a temperaturas de congelación o

temperaturas más altas de 90 °F (32.2 °C). Si la lata se ve bien, entonces el alimento se puede usar. Desecha aquellas latas que estén abolladas, oxidadas o abultadas. Los productos enlatados que son altos en ácido (como tomates y frutas) mantendrán su mejor calidad por 12 a 18 meses; los productos enlatados que son bajos en ácido (como carnes y vegetales) por 2 a 5 años.

### 2.1.2.3. La preparación

- Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.
- Evite la propagación de las bacterias. Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lave las tablas de cortar, utensilios y mostradores con agua caliente y jabón.
- Las tablas de cortar, utensilios y mostradores se pueden desinfectar usando una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en 1 galón de agua.
- Marine las carnes y aves en el refrigerador, en un envase cubierto.

### 2.1.2.4. El descongelamiento

- **Refrigerador:** Permite descongelar lentamente, sin riesgos. Asegúrese que los jugos de las carnes y aves no goteen sobre otros alimentos.
- **Agua fría:** Para descongelar rápidamente, coloque el alimento en una bolsa de plástico hermética. Sumérgalo en agua fría del caño. Cambie el agua cada 30 minutos. Cuézalo inmediatamente de descongelarlo.
- **Microondas:** Cueza los alimentos inmediatamente de descongelarlos en el horno de microondas.

### 2.1.2.5. La cocción

- Use un termómetro para alimentos para verificar que éstos hayan alcanzado una temperatura interna mínima adecuada.
- Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores pueden escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.
- Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 160 °F (71.1 °C).
- Toda ave debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C) (7).

### 2.1.3. Horario de toma de alimentos

El acelerado ritmo de vida que enfrentan la mayoría de personas impide que lleven un adecuado horario de alimentación así como el control de lo que comen. Y en muchas ocasiones surgen dos preguntas básicas: ¿qué hora es la adecuada para comer? y ¿qué debo comer?

Especialistas recomiendan seguir un horario que incluya cinco comidas al día, para así tener un adecuado metabolismo, cuidar la **salud**, prevenir enfermedades y evitar un incremento de peso. Es importante que las comidas sean balanceadas y que contengan las porciones de alimentos necesarias.

Un adecuado horario de alimentación consiste en:

**Desayuno (7 – 8 a.m.):** puede contener huevo, queso, frutas frescas, pan, embutidos con poca grasa -como los hechos con pavo o pollo-, frutos secos, leche descremada, yogurt descremado, café o infusiones sin azúcar.

**Refrigerio (9:30 – 10:30 a.m.):** una fruta, un yogurt descremado o un puñado de frutas secas. Esto ayudará a agilizar el metabolismo y evitar llegar con mucha hambre al almuerzo.

**Almuerzo (12 – 1 p.m.):** se puede incluir carne de pollo, pescado o res, arroz, menestras o papas. Se recomienda siempre que el almuerzo incluya alguna ensalada de vegetales crudos o salteados. Es importante que presenten una variedad de colores, ya que cada color tiene diferentes propiedades.

**Merienda (3 – 4 p.m.):** frutas, frutos secos, una taza de cereal integral o yogurt descremado.

**Cena (7 – 8 p.m.):** puedes consumir lo mismo que en el almuerzo, pero en menor porción, se recomienda no comer arroz en este horario ni mucha carne de res o pollo, para así tener una liviana y adecuada digestión (no más de 90 gramos de proteína). Del mismo modo que en los almuerzos, se debe incluir una ensalada.

Al seguir una correcta alimentación en las horas indicadas se consigue una adecuada nutrición, ya que no se ingieren alimentos de más y se rinde una favorable jornada diaria (8).

#### 2.1.4. Hábitos alimenticios

Los alimentos que mayor preferencia tienen en los jóvenes, son las comidas de fácil elaboración y adquisición, que están clasificada en comida chatarra y comida rápida, que son adquiridos en un kiosko, en puesto de comida de venta ambulatoria, o en los patios de comidas de los malles, que existen en la ciudad de Arequipa.

En nuestro medio, es muy común observar en los jóvenes consumir alimentos en los snacks, o quioscos donde se expenden sándwich, hamburguesas, entre otros piqueos, que, acompañado de diferentes tipos de salsas, se consumen acompañados por jugos azucarados y/o, gaseosas.

Otro bocadito que está a disposición de los jóvenes estudiantes son refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras, galletas, dulces, Chocolates, pastelillos empaquetados, comida rápida como hamburguesas, pizzas, hot dogs.

### **2.1.5. Creencias y barreras al cambio**

La tendencia de buscar una alimentación saludable va en crecimiento y se va expandiendo, es por ello que cada vez más peruanos buscan consumir frutas, verduras, beber agua y leer la información en las etiquetas de los empaquetados. Además, los fabricantes de productos con alto contenido graso o azucarado ya ofrecen alternativas más saludables (9).

Las personas están cada vez más conscientes de lo que ellos mismos y sus familias comen. Son los que tratan de encontrar un balance en la alimentación, procuran que esta sea más sana y son más cuidadosos con lo que adquieren, leyendo las etiquetas (9).

Hay una tendencia saludable que viene creciendo con respecto a años pasados, y se estima que seguirá al alza. Estas preferencias van a seguir creciendo, pero poco a poco.

Al mismo tiempo existe un pequeño grupo de peruanos que prefiere lo orgánico y light, este conjunto es capaz de pagar tres o cuatro veces más por productos como el aceite de oliva, la granola, diversos tipos de té o panes integrales; pero no se ha apreciado un incremento importante en la penetración de estos productos (10).

## 2.2. ESTADO NUTRICIONAL

### 2.2.1. Crecimiento y Desarrollo

#### A. Definiciones

**Crecimiento:** los cambios más visibles que ocurren en la vida de un organismo se relacionan con el aumento de tamaño, a esto lo denominamos crecimiento.

**Desarrollo:** durante su vida, los individuos experimentan muchísimos otros cambios, no tan visibles, que implican la maduración de distintas partes del cuerpo, a esto lo llamamos desarrollo.

#### B. El crecimiento del ser humano

El aumento de tamaño de los seres vivos ocurre desde el interior, gracias a los materiales asimilados en la nutrición. Sin embargo, no todos crecen al mismo ritmo, ni siquiera los de la misma especie. En el crecimiento intervienen factores internos y externos al individuo (11).

Un ser vivo es toda aquella criatura que nace, crece, se alimenta, se reproduce y muere. En este sentido un ser vivo es una unidad organizada capaz de captar elementos de su entorno para producir y mantener sus estructuras internas, reaccionar a cambios y multiplicarse (12).

Así, un ser vivo toma del exterior los recursos para "construirse", se mueve si algo lo está molestando y puede crear otro ser vivo parecido a él. Cualquier acción que produce un ser vivo está determinada por sus células y por el contenido de las mismas. Un simple ser vivo es un organismo.

Los organismos vivos presentan estructuras ordenadas que se coordinan entre sí. Todos los seres vivos están hechos de una o más células. También es el caso de

los organismos unicelulares. Dentro de la propia célula existe un orden y una organización que contribuye a mantener las funciones vitales de la célula.

Desde que nacemos, pasamos por varias etapas de crecimiento y desarrollo. Los seres vivos crecen y se desarrollan. Un niño fue inicialmente un embrión, luego un bebé, y con el tiempo crecerá hasta ser un adulto.

Todos los organismos necesitan alimentarse para sobrevivir. Aquellos seres que producen su propio alimento se conocen como autótrofos, mientras que los que se alimentan de otros seres vivos son heterótrofos.

### 2.2.3. Valoración del Estado Nutricional

Clasificación del estado de nutrición: se pueden calcular índices, pero hay que interpretarlos cuidadosamente, tomando en consideración parámetros de composición corporal (13).

Los más útiles son los siguientes

- A. **Relación peso/talla:** valora la relación de estas medidas, independientemente de la edad. Es muy práctica y de gran ayuda para detectar precozmente la malnutrición aguda. Para ello, se disponen de patrones percentilados. También se puede calcular la puntuación Z.
- B. **Índice de masa corporal:** es un índice fácil de calcular, que se ha mostrado muy útil para definir la obesidad. Su principal desventaja es que varía con la edad. Por tanto, en niños su valoración se realiza mediante curva percentilada o con el cálculo de puntuaciones Z. Hay que considerar qué valores elevados solo significan sobrepeso; para discriminar si se trata de un exceso de grasa (obesidad) o de masa magra (constitución atlética) habrá que realizar la medida del perímetro braquial y del pliegue cutáneo.

## C. Exploraciones Complementarias

Diversos exámenes complementarios son de utilidad, tanto en la exploración inicial como en el seguimiento del estado de nutrición, así como en la respuesta a la terapia nutricional.

### 1. Determinaciones analíticas

- a. **Hematología:** la malnutrición suele asociar anemia carencial. Valorar el número de hematíes, la hemoglobina, el hematocrito, los índices eritrocitarios, el ancho de distribución de los hematíes y el recuento de reticulocitos (ajustados a la edad).
- b. **Evaluación proteica:** las proteínas séricas más utilizadas en la clínica y sus valores de referencia en niños son: albúmina sérica: refleja bien el estado de síntesis proteica, pero su vida media larga (18-20 días) explica su respuesta lenta con el tratamiento nutricional (valores normales: 3,5-5 g/dl) y la prealbúmina: con una vida media corta (2 días) refleja bien cambios agudos en el estado nutricional (valores normales: 15-30 mg/dl).
- c. **Otros parámetros bioquímicos** (zinc, metabolismo del hierro, metabolismo calcio/fósforo y colesterol), se seleccionarán en función de las condiciones específicas del paciente. El estado de los depósitos de hierro se determina con mucha frecuencia en el niño desnutrido por ser una carencia frecuente, cuya corrección terapéutica va a favorecer la recuperación nutricional (13).

## 2.3. ROL DE LA ENFERMERA EN LA NUTRICIÓN DE LOS JOVENES

### 2.3.1. Educación nutricional

La globalización actual también afecta a los estilos de vida en los que predomina el sedentario, favorecido por la mecanización del trabajo, la facilidad del

transporte, la dificultad de los juegos al aire libre y el ocio sedentario ligado a la televisión y a las nuevas tecnologías de la información. La actividad física, tanto espontánea como programada, ha disminuido hasta límites mínimos en la mayoría de los niños (14).

En la actualidad la preocupación de la población en los países industrializados ha ido cambiando de la búsqueda de alimentos suficientes y seguros a la de alimentos saludables y, más recientemente, de los funcionales. Estos últimos se definen como alimentos naturales o modificados que contienen ingredientes alimenticios que, con independencia de su valor nutricional, aportan efectos beneficiosos en las funciones fisiológicas (entre las que se encuentran el crecimiento y desarrollo), o para la prevención de enfermedades. Un aspecto importante es que sean consumidos dentro de la dieta habitual (no en forma farmacológica).

La alimentación es una necesidad básica de todos los seres humanos, imprescindible para la supervivencia y que, entre otros factores, influye en el estado de salud ya que una correcta alimentación previene enfermedades y mejora la evolución clínica de las mismas. La alimentación equilibrada, junto con una correcta hidratación y el ejercicio físico, son considerados pilares fundamentales para mantener la salud (15). En la actualidad, se están produciendo cambios en el estilo de vida de la población que favorecen el aumento de obesidad, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares (16)

En este sentido, la enfermera representa un elemento fundamental y necesario para modificar el comportamiento alimentario de las personas, al considerar que la alimentación tenía un papel importante en el buen cuidado de las personas enfermas.

Los profesionales de enfermería se pueden considerar un nexo de unión entre la población y el sistema sanitario. Además, se encarga del cuidado de las personas desde su ingreso hasta su alta hospitalaria, siendo la alimentación un cuidado básico que se debe efectuar durante ese tiempo.

Así tenemos, que la correcta alimentación de la población es un tema que no tiene el valor que le corresponde, aunque parece estar mejorando en la actualidad, ya que los responsables y los poderes públicos implicados están modificando su actuación. La alimentación es un cuidado básico del que la enfermera es responsable en su ámbito de actuación, y en relación con individuos sanos y con problemas de salud. La adquisición de conocimientos en nutrición y, sobre todo, la concienciación de la importancia que tiene la alimentación y su aplicación en la práctica para una correcta situación de salud, aportaría grandes beneficios a la población y a los sistemas de salud.

### 3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

#### 3.1. Internacionales

- **Cares Gangas, M.; Salgado Hunter, R. y Solar Bravo, I. Chile (2017). Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.** Concluyeron que los horarios del consumo de las comidas principales de los estudiantes no cumplen con un rango de 3 a 4 horas de diferencia. La mayoría de los estudiantes presentaron consumo de desayuno, almuerzo y once, a diferencia del consumo de cena. En relación a los alimentos consumidos en mayor porcentaje entre las comidas principales, se destaca la sacarosa o productos azucarados. Las mediciones antropométricas arrojaron que el 88% de los estudiantes no presentaron riesgo cardiovascular y un 66% presentaron estado nutricional normal. La conducta alimentaria no se ve reflejada en el estado nutricional de los estudiantes universitarios (17).

### 3.2. Nacionales

- **Rutton Ricra, J. Lima (2020). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en adolescentes de un colegio público.** En la presente se concluye que existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de lima metropolitana. Lo anterior se demuestra con el estadístico de Spearman (sig. bilateral = ,000 < 0.05; Rho =.640.), además el nivel de relación es positiva moderada entre ambas variables (18).
- **León Toledo, L. y Mallqui More, J. Lima (2019). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes. Universidad Nacional de Barranca.** Concluyeron que el 80.5% presentan hábitos alimenticios inadecuados y el 19.5% poseen hábitos alimenticios adecuados. Según el índice de masa corporal, el 52.9% muestran sobrepeso; 29.1% normal; 12.6% presenta obesidad tipo I; 2.7 % exhiben obesidad tipo II y el 2.7% manifiestan delgadez tipo I. La prueba de hipótesis chi-cuadrado evidencia que si existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal ( $p=0.00$ ), llegando a determinar que el índice de masa corporal se relaciona con los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca-2019 (19).
- **Pizarro Reyna, N. y Tejada Muñoz, S. Chachapoyas (2019). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.** Concluyeron que los resultados que el 76.6% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% hábitos alimentarios inadecuados. Así mismo el 75.8% tuvieron un estado nutricional normal, el 16.8% delgadez grado I, el 3.7 % delgadez grado II y el otro 3.7% con sobrepeso. Finalmente, el 71% tuvieron

hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal, el 5.6% hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; mientras que el 11.2% hábitos alimentarios inadecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; el 3.7% con hábitos alimentarios inadecuados y un estado nutricional de delgadez grado II y sobrepeso respectivamente. Finalmente se estableció que los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con el estado nutricional, porque se contrastó la hipótesis alterna y el valor fue;  $X^2 = 56.46$ ;  $G1 = 7$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ . (20)

### 3.3. Local

- **Catacora, Y; Quispe, B. Arequipa (2018). Hábitos Alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y Estado Nutricional en estudiantes ingresantes a las carreras de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de San Agustín.** Concluyeron que los hábitos alimentarios se relacionan con el riesgo cardiovascular, encontrando una relación significativa. En cuanto al estado nutricional, se apreció que las mujeres (30.9%) son las que tienen un porcentaje mayor de malnutrición por exceso que los hombres (22.2%); El estado nutricional por carreras, se encontró que la carrera de Enfermería (50%) se encuentra con mayores problemas nutricionales. Referente a los hábitos alimentarios y el estado nutricional se evidencia que no existe relación entre ellos. Los resultados obtenidos muestran que se debe de implementar políticas de salud que permitan los hábitos alimentarios adecuados y así mejorar el estado nutricional a modo de prevenir futuras enfermedades cardiovasculares, que no solo quedara en ellos si no también se amplíe a sus familias (21).

#### **4. OBJETIVOS**

- 4.1. Determinar la conducta alimentaria en los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.
- 4.2. Identificar el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.
- 4.3. Establecer la relación de la conducta alimentaria en el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.

#### **5. HIPÓTESIS**

Dado que la conducta alimentaria es el comportamiento normal relacionado con los hábitos alimenticios, selección, preparación y cantidad de alimentos que ingieren los estudiantes, para cubrir sus necesidades y gastos de energía alimentaria.

Es probable que la conducta alimentaria se relacione con el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.

## CAPITULO II

### PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

#### 1. TÉCNICA, INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN

##### 1.1. Técnica

En la presente investigación se aplicó:

Primera variable: Cuestionario

Segunda variable: Observación (peso y talla)

##### 1.2. Instrumento

Se utilizó como instrumentos

##### **Primera variable:**

CÉDULA DE PREGUNTAS, instrumento para evaluar la conducta alimentaria, validado por la Dra. Yolanda Fabiola Márquez-Sandovall, Licenciada en Nutrición de la Universidad de Guadalajara. El instrumento consta de 31 ítems de opción de respuesta múltiple, que incluye preguntas sobre selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio.

**Confiabilidad:**

- El coeficiente de correlación intraclase fue de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento.
- Obtuvo un alfa de Cronbach de 0,50 para la habilidad de los sujetos y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems. El 87,1% de los sujetos y el 89,8% de los ítems tuvieron valores de INFIT y OUTFIT dentro de los valores aceptables.

**Calificación:**

Nº de ítems: 31 preguntas

Valor de cada ítem: 1 punto

**Escala de Likert de 1 a 5**

- 1 = en total desacuerdo
- 2 = en desacuerdo
- 3 = no estoy seguro
- 4 = de acuerdo
- 5 = totalmente de acuerdo

**Baremo:**

Comportamiento Adecuado : 16 a 31 puntos

Comportamiento Inadecuado : 0 – 15 puntos

**Segunda variable:** FICHA DE OBSERVACIÓN CLÍNICA

Instrumentos mecánicos:

- Balanza
- Tallímetro

<i>Ficha estructurada Antropométrica</i>			
Nombres y Apellidos:		Evaluación N°	
Fecha de Evaluación:		Evaluador:	
Fecha de Nacimiento:		Sexo	
<b>MEDIDAS:</b>			
Talla:	cm	Peso:	kg.
<b>DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:</b>		I.M.C.	

Estado Nutricional	IMC kg/m <sup>2</sup>
1. Bajo Peso	IMC < 18.5 kg/m <sup>2</sup>
2. Normal	IMC 18.5 – 24.9 kg/m <sup>2</sup>
3. Sobrepeso	IMC 25.0 – 29.9 kg/m <sup>2</sup>
4. Obesidad	IMC > 30.0 kg/m <sup>2</sup>

## 2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

### 2.1. Ubicación Espacial

El estudio se llevó a cabo en el Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza ubicado en la Calle Los Arces 202 del distrito de Cayma. Actualmente alberga en sus aulas a 1661 estudiantes en 11 carreras técnicas.

### 2.2. Ubicación Temporal

Es un estudio coyuntural que se realizó en los meses de setiembre a diciembre del 2019.

### 2.3. Unidades de Estudio

Las unidades de estudio estuvieron conformadas por los estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza, de la ciudad de Arequipa.

#### 2.3.1. Universo

El universo lo constituyen los 95 estudiantes que cursan la carrera de Enfermería Técnica.

##### a. Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica
- Estudiantes de ambos géneros
- Estudiantes de matrícula regular
- Con consentimiento informado

## **b. Criterios de Exclusión**

- Estudiantes con permiso por salud

Se trabajará con 90 estudiantes, seleccionadas después de haber aplicado los criterios de inclusión y exclusión.

## **3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **3.1. Organización**

- Solicitud de permiso a nivel institucional, con la Carta de presentación emitida por la Decana de la Facultad de Enfermería al Director del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza.
- Recepción en la Secretaria de la Dirección del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza.
- Presentación con los estudiantes, con la colaboración del tutor de la Carrera de Enfermería Técnica
- Aplicación del instrumento de recolección de datos, previa firma del consentimiento informado.

### **3.2. Validación del Instrumento**

El cuestionario quedó integrado por 31 preguntas con opción de respuesta múltiple. El coeficiente de correlación intraclase fue de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento. Se obtuvo un alfa de Cron- bach de 0,50 para la habilidad de los sujetos y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems. El 87,1% de los sujetos y el 89,8% de los ítems tuvieron valores de INFIT y OUTFIT dentro de los valores aceptables.

#### 4. ESTRATEGIA PARA MANEJAR RESULTADOS

##### 4.1. Plan de procesamiento

- a) **Tipo de procesamiento:** En el presente trabajo de investigación se optó por un procesamiento mixto (procesamiento electrónico y procesamiento manual)
- b) **Operaciones de la Sistematización:** Se realizó un plan de tabulación y se codificó.

##### 4.2. Plan de Análisis Estadístico:

Con el fin de obtener con mayor precisión, velocidad, consumo de recursos y tiempo, los datos fueron procesados y analizados en programas de computación como son Word y Excel, posteriormente se presentarán en tablas y gráficas para obtener una mejor comprensión de los resultados obtenidos.

Se empleó estadística descriptiva con medidas de tendencia central y de dispersión para las variables continuas, las variables categóricas se evaluaron con la prueba del chi cuadrado.



## 1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

**TABLA N° 1**

### **ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN EDAD**

<b>Edad</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
17 a 18 años	31	35
19 a 20 años	30	33
21 a más años	29	32
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado por la investigadora

En la tabla N° 1, podemos observar que el 35% de los estudiantes investigados tienen 17 a 18 años, el 33% tienen de 19 a 20 años y el 32% de 21 a más años.

Lo que nos permite deducir, que más de la cuarta parte de los estudiantes tienen de 17 a 18, de 19 a 20 años y 21 a más años.

**TABLA N° 2**  
**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN SEXO**

<b>Sexo</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Masculino	3	3
Femenino	87	97
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 2, podemos observar que el 97% de estudiantes investigados pertenecen al sexo femenino y el 3% al sexo masculino.

Por lo que podemos deducir, que casi la totalidad de estudiantes son mujeres, considerando que la carrera de Enfermería Técnica, en su gran mayoría es ejercida por el sexo femenino.

## 2. TABLAS: CONDUCTA ALIMENTARIA

**TABLA N° 3**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FACTOR PARA ELEGIR UN  
ALIMENTO**

<b>Factor para elegir un alimento</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Su sabor	23	25
Su precio	36	40
Que sea agradable a la vista	17	19
Su caducidad	9	10
Su contenido nutricional	5	6
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 3, según el factor para elegir un alimento, un 40.0% lo hace por su precio, el 25% por su sabor, el 19% por que es agradable a su vista, el 10% por su fecha de caducidad, y el 6% por su contenido nutricional.

Lo que nos permite deducir, que menos de la mitad de los estudiantes investigados, eligen sus alimentos tomando en consideración el precio del producto que quieren consumir y sólo un porcentaje mínimo realiza su elección teniendo en cuenta la información del contenido nutricional.

**TABLA N° 4**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN INFORMACIÓN DE LAS ETIQUETAS  
NUTRICIONALES**

<b>Información de las etiquetas nutricionales</b>		
Por falta de tiempo	33	37
Porque no me interesa	6	7
Porque no las entiendo	16	18
Por pereza	4	4
Sí las leo y las entiendo	31	34
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 4, según información de las etiquetas nutricionales, un 37% no las lee por falta de tiempo, el 34% si las lee y las entiende, el 18% no las lee porque no las entiende, el 7% no las lee porque no le interesan y el 4% no lo hace por pereza.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en más de la cuarta parte no leen la información de las etiquetas nutricionales por falta de tiempo y otra proporción de más de la cuarta parte, si lee y entiende la información nutricional de los productos que consumen.

**TABLA N° 5**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN SELECCIÓN DE ALGUNOS  
ALIMENTOS**

<b>Selección de alimentos</b>		
Porque no me gusta	30	33
Por cuidarme	34	38
Porque me hace sentir mal	17	19
No suelo evitar ningún alimento	9	10
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 5, según la selección de alimentos, el 38% lo hace por cuidarse, el 33% por que no le gustan, el 19% porque los hacen sentir mal y el 10% no suele evitar ningún alimento.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en más de la cuarta parte realizan la selección de sus alimentos, con el objetivo de cuidarse, y otra proporción en más de la cuarta parte, selecciona los alimentos que nos les gustan.

**TABLA N° 6**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FORMA DE CONSUMO DE LOS  
ALIMENTOS**

<b>Forma de consumo de los alimentos</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Fritos (Incluye empanizados y rebozados)	30	33
Al vapor o hervidos	6	7
Asados o a la plancha	22	25
Horneados	4	4
Guisados o salteados	28	31
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 6, según la forma de consumo de los alimentos, el 33% los consume fritos, el 31% horneados, el 25% asados o a la plancha, el 7% al vapor o hervidos y el 4% guisados o salteados.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en más de la cuarta parte prefieren consumir sus alimentos fritos (incluye empanizados y rebozados), otra proporción de más de la cuarta parte prefieren consumirlos guisados o salteados y otra cuarta parte de ellos las consumen asados o a la plancha.

**TABLA N° 7**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN RESPONSABLE DE LA  
PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

<b>Responsable de la preparación de los alimentos</b>		
Yo	19	21
Mi mamá	41	46
Los compro ya preparados	21	23
Otro	9	10
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 7, según el responsable de la preparación de los alimentos, el 46% afirma que la comida la prepara su mamá, el 23% las compra ya preparadas, el 21% que ellos mismos preparan su comida y el 10% que otras personas la preparan.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en menos de la mitad, los responsables en la preparación de sus alimentos, son sus madres y otra proporción en menos de la cuarta parte de ellos los compran ya preparados.

**TABLA N° 8**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE  
ALIMENTOS**

<b>Consumo de alimentos</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Menos de 3 veces al día	3	3
3 veces al día	26	29
Más de 3 veces al día	61	68
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 8, en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos, el 68% de los estudiantes se alimentan más de 3 veces al día, el 29% se alimenta 3 veces al día y el 3% se alimentan menos de 3 veces al día.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en más de la mitad consumen más de 3 veces al día sus alimentos, más de la cuarta parte consume sus alimentos 3 veces al día y lo preocupante es que tres de ellos consumen sus alimentos en menos de 3 veces al día.

TABLA N° 9

ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ALIMENTOS QUE LE GUSTA  
CONSUMIR

Alimentos	Me agrada mucho		Me agrada		Ni me agrada ni me desagrada		Me desagrada		Me desagrada mucho		Total	
	N.	%	N.	%	N.	%	N.	%	N.	%	N.	%
Frutas	23	26	24	27	31	34	4	4	8	9	90	100
Verduras	17	19	37	41	30	33	5	6	1	1	90	100
Carnes y pollo	54	60	28	31	7	8	1	1	0	0	90	100
Pescados y mariscos	15	17	33	37	24	26	13	14	5	6	90	100
Lácteos	16	18	28	31	27	30	13	14	6	7	90	100
Pan, tortillas, papa, pasta, cereales	18	20	29	32	27	30	14	16	2	2	90	100
Frijoles, garbanzos, lentejas	15	17	29	32	25	28	17	19	4	4	90	100
Alimentos dulces	17	20	28	31	28	31	13	14	4	4	90	100
Huevo	13	14	36	40	25	29	13	14	3	3	90	100
Almendras, nueces, pistaches, semillas, etc.	16	18	28	31	29	33	13	14	4	4	90	100
Bebidas alcohólicas	7	8	29	32	35	39	15	17	4	4	90	100
Alimentos empaquetados	17	19	30	33	26	30	13	14	4	4	90	100

**Fuente:** Elaborado por la investigadora

En la tabla N° 9, podemos observar que los alimentos que les gusta consumir a los estudiantes son: Les **agradan mucho** las carnes y el pollo (60%); un 41% afirmaron que **les agrada** las verduras, al igual que el huevo (40%), el pescado y mariscos (37%), los alimentos empaquetados (33%), el 32% les agrada el pan, tortillas, papa, pastas, cereales, además el mismo porcentaje le gustan frijoles, garbanzos, lentejas; el 31% les agrada los lácteos, alimentos dulces. No **le agrada ni le desagrada**, el 39% bebidas alcohólicas, el 34% frutas, el 32% huevo, el 31% alimentos dulces.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados, que, en más de la mitad, **les agrada mucho** las carnes y el pollo, en menos de la mitad **les agrada** las verduras y los huevos y en más de la cuarta parte **les agrada** los pescados y mariscos, los alimentos empaquetados, el pan, tortillas, papas, pasta y cereales, los frijoles, garbanzos y lentejas.

**TABLA N° 10**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN TIPO DE BEBIDA QUE CONSUME**

<b>Tipo de bebida que consume</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Agua natural	30	33
Agua mineral	21	23
Refresco, jugos o té industrializados	31	35
Leche	6	7
Otros bebidas	2	2
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 10, según el tipo de bebida que consumen, un 35% bebe refresco, jugos o té industrializados, 33% bebe agua natural, el 23% bebe agua mineral, el 7% bebe leche y el 2% bebe otras bebidas.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en más de la cuarta parte consumen refrescos, jugos o té industrializados, además que otra proporción de más de la cuarta parte prefieren beber agua natural y menos de la cuarta parte toman agua mineral.

**TABLA N° 11**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ALIMENTOS QUE CONSUME ENTRE  
COMIDAS**

<b>Alimentos que consume entre comidas</b>		
Dulces	16	18
Fruta o verdura	6	7
Galletas o pan dulce (bollería)	15	17
Yogurt	8	9
Papitas, churritos, frituras, etc.	30	33
Cacahuates u otras semillas.	4	4
Nada	11	12
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado por la investigadora

En la tabla N° 11, según alimentos que consume entre comidas, el 33% come papitas, churritos, frituras, entre otros, el 18% consume dulces el 17% come galletas o pan dulce, el 12% no consume nada, el 9% bebe yogurt, el 7% come fruta o verdura y el 4% come cacahuates u otras semillas.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en más de la cuarta parte consumen papitas, churritos, frituras, etc.; y en menos de la cuarta parte consumen dulces y otra proporción de menos de la cuarta parte consumen galletas.

**TABLA N° 12**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE  
ALIMENTOS FUERA DE SU CASA**

<b>Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Todos los días	17	19
5 a 6 veces a la semana	6	7
3 a 4 veces a la semana	14	16
1 a 2 veces a la semana	8	9
Una vez cada 15 días	31	33
Una vez al mes	5	6
Menos de una vez al mes	9	10
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 12, según la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa, el 33% afirma que lo hace una vez cada 15 días, el 19% lo hace todos los días, el 16% 3 a 4 veces a la semana, el 10% lo hace menos de una vez al mes, el 9% de 1 a 2 veces a la semana, el 7% de 5 a 6 veces, y el 6% una vez al mes.

Lo que nos permite deducir, que los estudiantes investigados en más de la cuarta parte consumen alimentos fuera de su casa una vez cada 15 días, menos de la cuarta parte lo hacen todos los días o 3 a 4 veces a la semana.

**TABLA N° 13**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN CONDUCTA ALIMENTARIA**

<b>Conducta Alimentaria</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Adecuada	67	74
Inadecuada	23	26
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

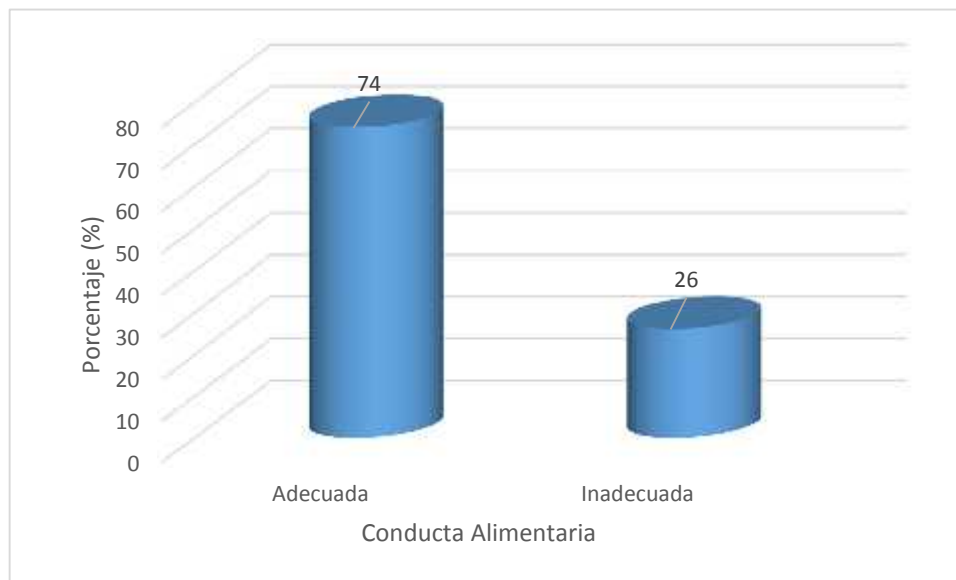
**Fuente: Elaborado por la investigadora**

En la tabla N° 13, podemos observar que el 74% de los estudiantes presentan una conducta alimentaria adecuada en cuanto a la selección, preparación, ingesta, horarios y cambios en su alimentación diaria, el 26% practican una inadecuada conducta alimentaria.

Lo que nos permite deducir, que más de las tres cuartas de la población investigada presentan una conducta alimentaria adecuada. Siendo positivo que los estudiantes tengan interés por lo que consumen, como es su preparación y conocer sobre los nutrientes que pueden encontrar en ellos para conservar su salud.

### GRÁFICO N° 1

#### ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN CONDUCTA ALIMENTARIA



**Fuente:** Elaborado por la investigadora



### 3. TABLAS: ESTADO NUTRICIONAL

**TABLA N° 14**

**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL**

<b>Estado Nutricional</b>	<b>N.</b>	<b>%</b>
Normal	59	66
Sobrepeso	22	24
Obesidad	9	10
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

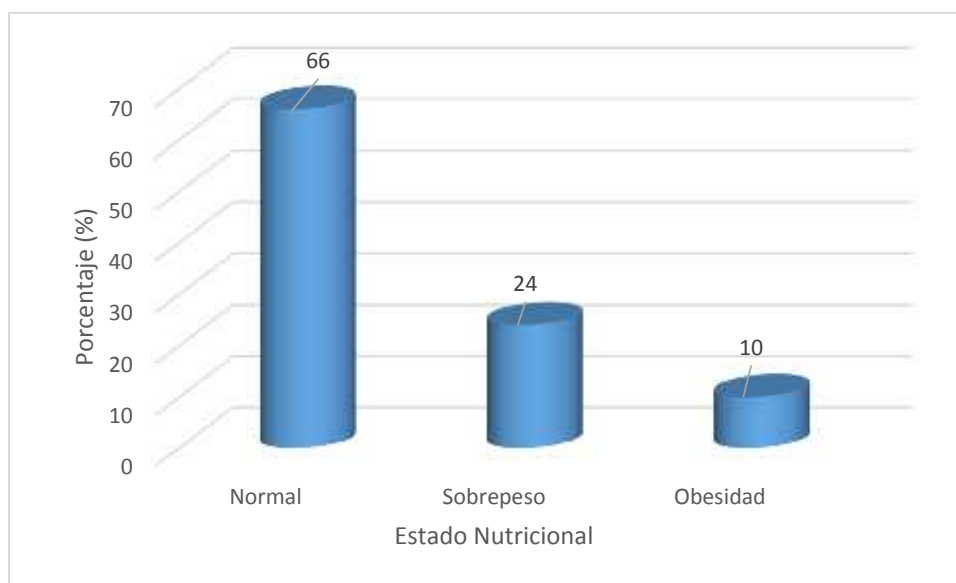
**Fuente:** Elaborado por la investigadora

En la tabla N° 14, podemos observar que el 66% de los estudiantes investigados presentan un estado nutricional normal, el 24% presentan sobrepeso y el 10% presentan obesidad.

Lo que nos permite evidenciar, que más de la mitad de la población en estudio se encuentran con un estado nutricional normal.

## GRÁFICO N° 2

### ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL



**Fuente:** Elaborado por la investigadora

#### 4. RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA CON EL ESTADO NUTRICIONAL

**TABLA N° 15**  
**ESTUDIANTES INVESTIGADOS SEGÚN RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA CON EL ESTADO NUTRICIONAL**

Conducta Alimentaria	Estado Nutricional						Total	
	Normal		Sobrepeso		Obesidad		Fr.	%
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		
<b>Inadecuado</b>	15	16.7	4	4.4	4	4.4	<b>23</b>	<b>25.6</b>
<b>Adecuado</b>	44	48.9	18	20.0	5	5.6	<b>67</b>	<b>74.4</b>
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>65.6</b>	<b>22</b>	<b>24.4</b>	<b>9</b>	<b>10.0</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. Asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	2,317 <sup>a</sup>	2	,314
Razón de verosimilitud	2,178	2	,337
Asociación lineal por lineal	,408	1	,523
N de casos válidos	90		

a. 1 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,30.

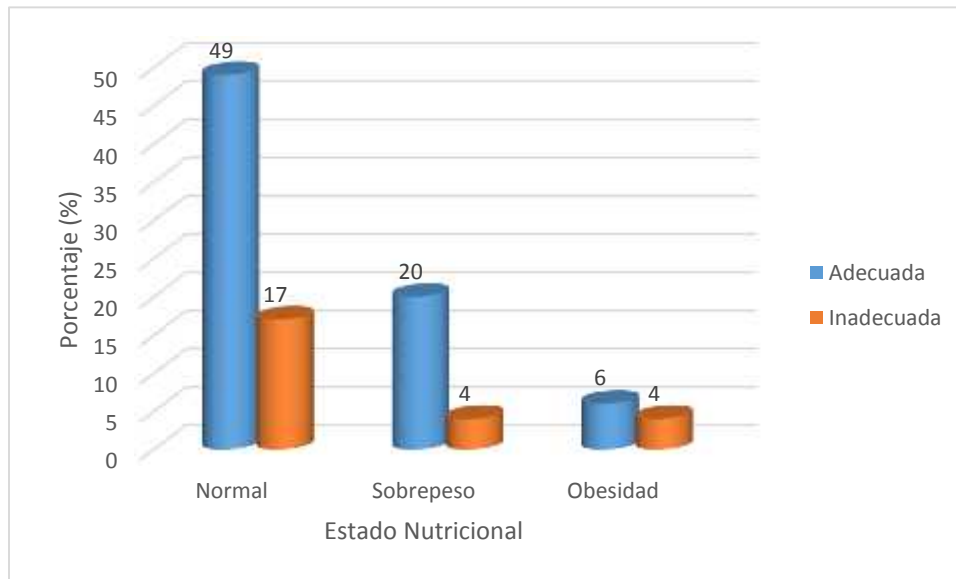
Podemos observar que el 74.4% de la población en estudio que presentan una conducta alimentaria adecuada, el 48.9% presento un estado nutricional de normal. Del 25.6% de la población en estudio que presentan una conducta alimentaria inadecuada, el 16.7% presenta un estado nutricional de normal.

Según la prueba de chi cuadrado de Pearson ( $X^2=2.317$ ) muestra que la conducta alimentaria y el estado nutricional no presentan relación estadísticamente significativa ( $P>0.05$ ).

No se comprobó la hipótesis por medio de la aplicación de la prueba estadística del chi cuadrado de Pearson, encontrándose que no existe una relación directa entre la conducta alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.

### GRÁFICO N° 3

#### POBLACIÓN DE ESTUDIO SEGÚN RELACIÓN ENTRE LA CONDUCTA ALIMENTARIA CON EL ESTADO NUTRICIONAL



**Fuente:** Matriz de datos elaborado por la autora

## CONCLUSIONES

- PRIMERA** : En los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa, se observó que más de las tres cuartas partes presentan una conducta alimentaria adecuada, en cuanto a la selección, preparación, ingesta, horarios y cambios en su alimentación diaria.
- SEGUNDA** : En los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa, se observó que más de la mitad presentan un estado nutricional normal, identificándose algunos casos de sobrepeso y obesidad.
- TERCERA** : No se comprobó la hipótesis por medio de la aplicación de la prueba estadística del chi cuadrado de Pearson, encontrándose que no existe una relación directa entre la conducta alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa.

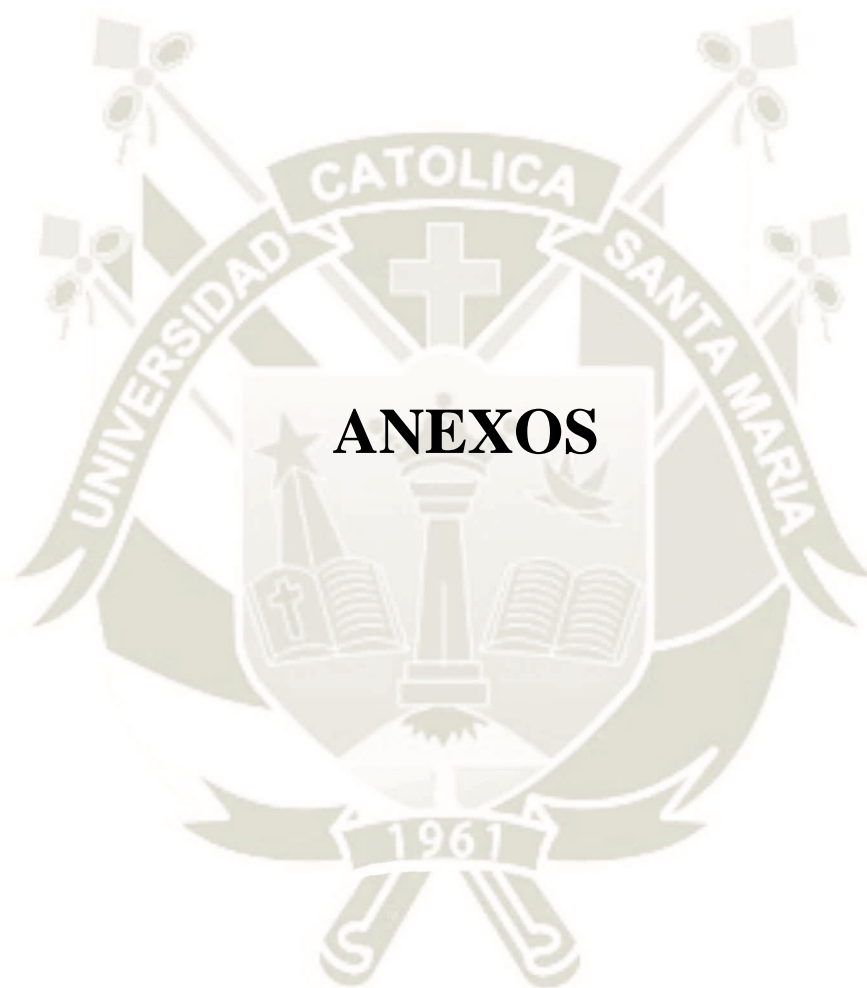
## RECOMENDACIONES

1. Al Director del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa, que, en coordinación con la Oficina de Trabajo Social, se pueda implementar un Programa de Alimentación Saludable, que oriente a los estudiantes hacia la selección, preparación, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y horarios en la toma de los alimentos, entre otros.
2. Al Director del Instituto Superior Tecnológico Honorio Delgado Espinoza, que, en coordinación con los tutores de las diferentes carreras técnicas, se pueda programar y ejecutar la realización de un control Antropométrico, para diagnosticar a tiempo la presencia de sobrepeso y obesidad, para brindar en forma preventiva una dieta equilibrada y la propuesta de algunos ejercicios básicos para mantenerse sano.

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Decreto Supremo N° 017-2017-SA. Reglamento de la Ley N° 30021. Ley de Promoción de alimentación Saludable. Lima-Perú: Diario el Peruano Normas Legales; 2018.
2. Ministerio de Salud. Documento Técnico Situación de Salud de los Adolescentes y Jovenes en el Perú Lima-Perú: MINSA; 2017.
3. Instituto Nacional de Salud - MINSA. Peruanos padecen de sobrepeso. [Internet].; 2019 [citado el 10 de Noviembre de 2019]. Disponible desde: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>.
4. Domínguez C. Informe del Estado de Salud de los Peruanos. Lima: Ministerio de Salud; 2019.
5. FAO. Legumbres: Semillas nutritivas para un futuro sostenible [Internet]. Rome: FAO; 2016 [citado 7 de noviembre de 2019]. 196 p. Disponible desde: [www.fao.org/3/a-i5528s.pdf](http://www.fao.org/3/a-i5528s.pdf).
6. Vélez L, Gracia B. La selección de los alimentos: una práctica compleja Colombia: Colección Medica; 2016.
7. Federación Departamental de Alimentos (FDA). Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Inocuos. Estado Unidos: USDA; 2016.
8. Bustamante M. ¿Cuántas veces y a qué hora debemos comer al día?. Lima-Perú: Diario el Comercio [Internet]; 2016. [citado 29 de noviembre de 2019]. Disponible desde: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/veces-hora-debemos-comer-dia-260485-noticia/>
9. McKeith G, Muñiz G, Olaya F. El gran libro de la alimentación. Todo lo que hay que saber para comer de manera saludables de la A a la Z. España: Planeta; 2016.
10. Guito B. Hogares peruanos se unen a la tendencia de consumo saludable. [Internet]; 2019 [citado 19 de Octubre de 2019]. Disponible desde: <https://www.mercadonegro.pe/informes/hogares-peruanos-se-unen-a-la-tendencia-de-consumo-saludable/>.

11. Lafarga J. Desarrollo Humano: El crecimiento personal. 2ª ed. México: Trillas; Reimpresión 2016.
12. Zita A. Crecimiento y Desarrollo de los Seres Vivos. [Internet].; 2019 [citado 19 de Octubre 2019]. Disponible desde: <https://www.todamateria.com/seres-vivos/>.
13. Martínez-Costa C, Martínez-Rodríguez L. Valoración del Estado Nutricional. Madrid-España: Ergon; 2017.
14. Alonso-Franch M, Castellano G. Conceptos Generales de la nutrición. Requerimientos nutricionales. Madrid-España: Ergon; 2018.
15. De Torres M, López-Pardo M, Domínguez A. La enfermera de nutrición como educadora y formadora asistencial en atención primaria y en el ámbito hospitalario: teoría y práctica Mexico: Nutr Clin y Diet Hosp; 2016.
16. Marrodán M, Montero P, Cherkaoui M. Transición Nutricional en España durante la historia. España: Nutr Clin y Diet Hosp; 2016.
17. Cares M, Salgado R, Solar I. Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería [tesis de licenciatura en Nutrición y Dietética]. Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2017.
18. Rutton J. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en adolescentes de un colegio público [tesis de Maestría]. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2020.
19. León L, Mallqui J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes [tesis de Licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional de Barranca; 2019.
20. Pizarro Reyna N, Tejada Muñoz S. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Estudiantes de Enfermería [tesis de Licenciatura en Enfermería]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2019.
21. Catacora Y, Quispe B. Hábitos Alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y Estado Nutricional en estudiantes ingresantes a las carreras de ciencias de la salud [tesis de Licenciatura en Nutrición Humana]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2018.



## ANEXO N° 1

### INSTRUMENTOS

#### CUESTIONARIO DE CONDUCTA ALIMENTARIA VALIDADO

**Instructivo:** Este es un cuestionario diseñado para conocer el comportamiento alimentario de los estudiantes de un instituto superior técnico para determinar el estado nutricional. Le agradeceremos que lea cuidadosamente las siguientes preguntas y conteste lo que usted considere que refleja mejor su comportamiento en los últimos tres meses. Elija una sola opción marcando con una cruz X en el cuadro que contenga la respuesta elegida. Le suplicamos responder todas las preguntas.

Por favor marque una única opción

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?
  - a. Su sabor
  - b. Su precio
  - c. Que sea agradable a la vista
  - d. Su caducidad
  - e. Su contenido nutricional
2. Me es difícil leer las etiquetas nutricionales:
  - a. Por falta de tiempo
  - b. Porque no me interesa
  - c. Porque no las entiendo
  - d. Por pereza
  - e. Sí las leo y las entiendo
3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?
  - a. Porque no me gusta
  - b. Por cuidarme
  - c. Porque me hace sentir mal
  - d. No suelo evitar ningún alimento
4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?
  - a. Fritos (Incluye empanizados y rebozados)
  - b. Al vapor o hervidos
  - c. Asados o a la plancha
  - d. Horneados
  - e. Guisados o salteados
5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
  - a. Yo
  - b. Mi mamá
  - c. Los compro ya preparados
  - d. Otro
6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?
  - a. Dejo de comer sin problema
  - b. Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo
  - c. Sigo comiendo sin problema
  - d. Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo

7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?
  - a. La quito toda
  - b. Quito la mayoría
  - c. Quito un poco
  - d. No quito nada
  
8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. En desacuerdo
  - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
9. Frecuencia de consumo de alimentos
  - a. Se alimenta menos de 3 veces al día
  - b. Se alimenta 3 veces al día
  - c. Se alimenta más de 3 veces al día

10. Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

Que alimentos le gusta consumir	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
• Frutas	( )	( )	( )	( )	( )
• Verduras	( )	( )	( )	( )	( )
• Carnes y pollo	( )	( )	( )	( )	( )
• Pescados y mariscos	( )	( )	( )	( )	( )
• Lácteos	( )	( )	( )	( )	( )
• Pan, tortillas, papa, pasta, cereales	( )	( )	( )	( )	( )
• Frijoles, garbanzos, lentejas	( )	( )	( )	( )	( )
• Alimentos dulces	( )	( )	( )	( )	( )
• Huevo	( )	( )	( )	( )	( )
• Almendras, nueces, pistaches, semillas, etc.	( )	( )	( )	( )	( )
• Bebidas alcohólicas	( )	( )	( )	( )	( )
• Alimentos empaquetados	( )	( )	( )	( )	( )

11. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?
  - a. Agua natural
  - b. Agua mineral
  - c. Refresco, jugos o té industrializados
  - d. Leche
  - e. Otras bebidas.
  
12. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?
  - a. Dulces
  - b. Fruta o verdura
  - c. Galletas o pan dulce (bollería)
  - d. Yogurt
  - e. Papitas, churritos, frituras, etc.
  - f. Cacahuates u otras semillas.
  - g. Nada

13. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?
  - a. Todos los días
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana
  - e. Una vez cada 15 días
  - f. Una vez al mes
  - g. Menos de una vez al mes
  
14. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?
  - a. Todos los días
  - b. 5 a 6 veces a la semana
  - c. 3 a 4 veces a la semana
  - d. 1 a 2 veces a la semana
  - e. Una vez cada 15 días
  - f. Una vez al mes
  - g. Menos de una vez al mes
  
15. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?
  - a. Cuidar mi alimentación
  - b. Seguir un régimen dietético temporal
  - c. Hacer ejercicio
  - d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio
  - e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
  - f. Nada
  
16. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?
  - a. Más información
  - b. Apoyo social
  - c. Dinero
  - d. Compromiso o motivación personal
  - e. Tiempo
  - f. Nada, creo que mi alimentación es saludable
  - g. No me interesa mejorar mi alimentación
  
17. Consideras que tu dieta es:
  - a. Diferente cada día
  - b. Diferente solo algunas veces durante la semana
  - c. Diferente solo durante los fines de semana
  - d. Muy monótona
  
18. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. En desacuerdo
  - c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo

**MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL**

Nº	Fecha de nacimiento	Edad	Sexo	Peso (Kg)	Talla (cm)	I.M.C.	Diagnóstico Nutricional
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
...							
90							

## ANEXO N° 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

---

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

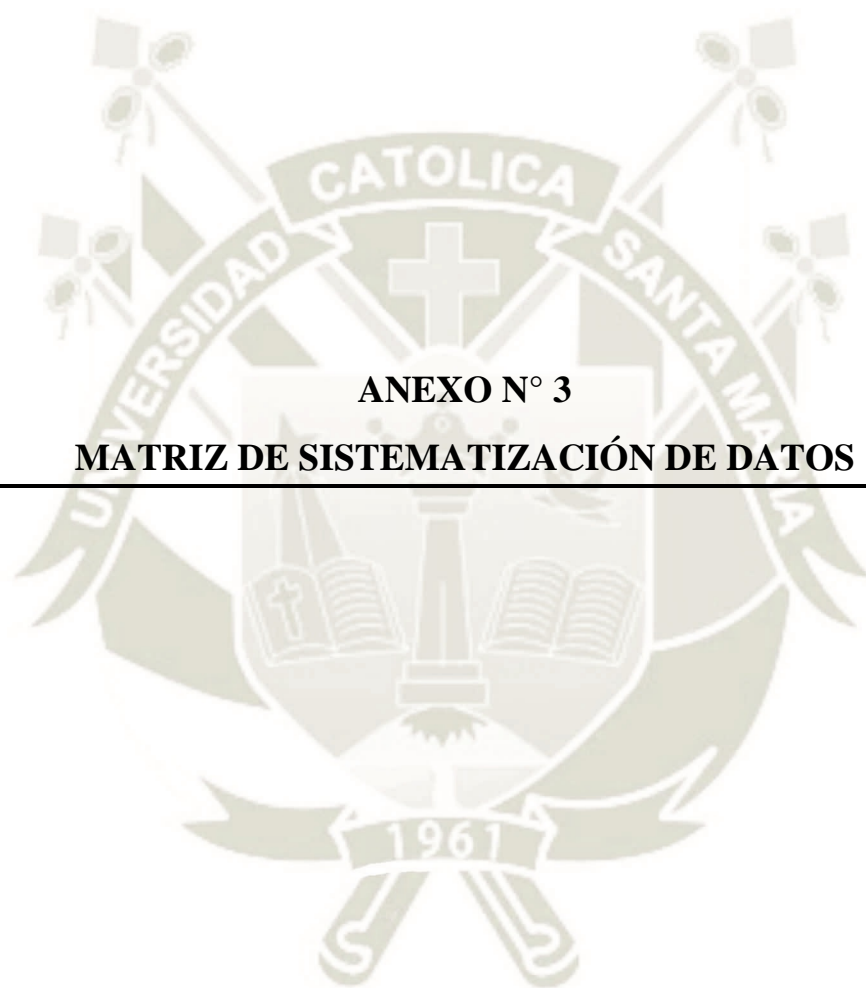
Yo.....al firmar este documento declaro haber recibido la información suficiente sobre la investigación así mismo doy consentimiento para participar de la presente investigación titulada: **CONDUCTA ALIMENTARIA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HONORIO DELGADO ESPINOZA. AREQUIPA, 2019.** Dicha investigación publicará los resultados guardando reserva de mi identidad.

Habiéndome informado de todo lo anterior señalado y estando en pleno uso de mis facultades mentales, es que suscribo el presente documento.

Fecha: .....

---

**Firma**



**ANEXO N° 3**

**MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS**

---



