

Universidad de Huánuco

Facultad de Ciencias de la Salud

PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



TESIS

“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO NARANJILLO TINGO MARÍA 2016”

**Para Optar el Título Profesional de:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

TESISTA

Bach. FABIAN LEIVA, Tania Rosali

ASESOR

Lic. Enf. REYES PAREDES, Héctor Huido

**Tingo María - Perú
2017**



UNIVERSIDAD DE HUANUCO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Tingo María, siendo las 10:00 horas del día 14 del mes de Noviembre del año dos mil diecisiete, en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:


- Lic. Enf. Cristóbal Alegria Saldaña **Presidente**
- Mg. Walter Hugo, Masgo Castro **Secretario**
- Lic. Enf. Lilia, Céspedes y Argandoña **Vocal**

Nombrados mediante Resolución N°1915-2017-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulo: "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PÚBLICO NARANJILLO TINGO MARÍA 2016" presentado por la Bachiller en Enfermería, Srta. Tania Rosali, FABIAN LEIVA. Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADA por UNANIMIDAD con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de BUENO.

Siendo las 11:00 Horas del día 14 del mes de NOVIEMBRE del año 2017, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL

DEDICATORIA

Este presente trabajo dedico a:

A Dios por ser nuestro creador y guía.

A nuestros seres queridos por su permanente apoyo incondicional y por ser los impulsores de nuestra superación.

AGRADECIMIENTO

- ✓ Agradezco a Dios por haberme dado la vida.
- ✓ A mis padres por su apoyo moral y darme las fuerzas necesarias para culminar mi carrera profesional.
- ✓ A la Universidad de Huánuco de manera especial a la Facultad de Ciencias de la Salud – Escuela Académica Profesional de Enfermería, la misma que me ha permitido lograr alcanzar mi Título.
- ✓ A mis docentes de la Universidad de Huánuco quienes me tuvieron paciencia e inculcaron sus sabias enseñanzas en mi formación profesional.
- ✓ Y a todos aquellos quienes de una u otra manera han sabido apoyarme en esta tarea de mi formación profesional.

RESUMEN

OBJETIVO: Determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo, 2016. **MÉTODOS:** Estudio con enfoque cuantitativo, observacional, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 133 alumnos. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario para medir conocimiento. Se utilizó la estadística descriptiva apoyándonos en el SPSS V22. **RESULTADOS:** La edad promedio de los alumnos fue de 20,6 años de edad, el [40,6% (54)] es de la especialidad técnico de Enfermería, el [76,7% (102)] se califica con un peso normal. Mayoritariamente los alumnos se sienten satisfechos con su cuerpo y su apariencia física. El [66,9% (89)] le gusta tal como está, el [72,9% (97)] tiene peso normal, el [78,9% (105)] tiene conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables. **CONCLUSIONES:** Los alumnos del IESTP Naranjillo tienen conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables.

PALABRAS CLAVES: Conocimiento, hábitos alimentarios, estudiantes.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To determine the level of knowledge has more than enough alimentary habits that have the students of the Institute of Public Technological Superior Education Naranjillo, 2016. **METHODS:** I study with quantitative, observational focus, of court trasversal. The sample was conformed by 133 students. For the gathering of data a questionnaire was applied to measure knowledge. The descriptive statistic was used leaning on in the SPSS V22. **RESULTS:** The age average of the students was of 20,6 years of age. The [40,6% (54)] it is of the Technical specialty of infirmary, the [76,7% (102)] it is qualified with a normal weight. For the most part the students feel satisfied with their body and their physical appearance. The [66,9%(89)] he likes just as it is, the [72,9%(97)] he/she has normal weight, the [78,9%(105)] he/she has knowledge half envelope healthy alimentary habits. **CONCLUSIONS:** The students of the IESTP Naranjillo has knowledge half envelope healthy alimentary habits.

KEY WORDS: Knowledge, alimentary habits, students.

INTRODUCCIÓN

Desde muchos años atrás, la alimentación ha sido para las personas una constante preocupación, ya que está ligada a la salud y bienestar de los seres humanos. Una alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida y esta debe de tenerse en cuenta en todas las etapas de vida ⁽¹⁾.

Un buen hábito alimentario saludable es tener en cuenta en nuestra alimentación diaria todos los nutrientes necesarios que necesite nuestro organismo, las cuales de preferencia deben estar ligadas a los productos disponibles en nuestra zona. Una alimentación no saludable implica muchas veces a tener problemas de salud las cuales están unidas a nuestro estado nutricional tales como sobrepeso, obesidad o bajo peso ⁽²⁾.

Por lo general los malos hábitos alimentarios están relacionados con los adolescentes y jóvenes quienes por querer mantener una contextura delgada exageran en la alimentación no consumiendo los nutrientes necesarios o muchas veces al no tener conocimiento sobre alimentación adecuado empiezan a consumir comida chatarra perjudicando su salud. Pero es cierto que para modificar hábitos alimentarios es más fácil hacerlo desde la infancia hasta la adolescencia ya que las personas adultos son menos receptivas a cambios de estilos de vida saludable ⁽³⁾.

En base a ello diversos estudios mencionan que el nivel educativo influye en la calidad de la dieta, teniendo mejores resultados en las personas con estudios superiores (Gutiérrez y Rodríguez, 20017). De allí que es necesario

establecer el nivel de conocimiento en relación a hábitos alimentarios saludables en un grupo de estudiantes entre adolescentes y jóvenes afín de poder tomar acciones necesarias como profesionales de la salud para evitar problemas nutricionales a futuro en esta población estudiantil ⁽⁴⁾

El presente estudio se ha dividido en 5 capítulos:

- Capítulo: I.- Trata del problema de investigación, su fundamentación y formulación del problema; objetivos, justificación.
- Capítulo II.- Marco Teórico. En esta parte comprende: antecedentes del estudio, bases teóricas.
- Capítulo III.- Metodología: tipo y nivel de investigación, diseños de investigación; población y muestra, fuentes, técnicas e instrumentos de investigación y análisis e interpretación de resultados.
- Capítulo IV.- Resultados. En este capítulo se presenta los hallazgos a través de cuadros estadísticos con análisis e interpretación porcentual a través de la estadística descriptiva y
- Capítulo V. Discusión, comprende: contrastación de las teorías con el trabajo de campo, con la hipótesis y aporte teórico de la investigación.
- Finalmente, las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos como evidencias del trabajo de investigación.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN.....	vii
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	11
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2.1. Problema general.....	12
1.2.2. Problema específico.....	12
1.3. OBJETIVO GENERAL.....	13
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
1.5. JUSTIFICACIÓN	14
A nivel teórico	14
A nivel práctico.....	14
A nivel metodológico.....	15
1.6. LIMITACIONES	15
1.7. VIABILIDAD.....	15
2. MARCO TEORICO	16
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
2.1.1. A nivel internacional:.....	16
2.1.2. A nivel Nacional:	18
A nivel Local:	20
2.2. BASES TEÓRICAS.....	21
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	22
2.3.1. Hábitos alimenticios.-	22
2.3.2. Importancia de los hábitos alimenticios.-	22
2.3.3. Claves para una alimentación saludable.-	24
2.3.4. El aprendizaje y los hábitos alimentarios.-	25
2.3.5. Nivel de conocimiento y alimentación	26
2.4. HIPÓTESIS	27

2.4.1.	Hipótesis general	27
2.4.2.	Hipótesis específicas	27
2.5.	VARIABLES.....	28
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	29
3.	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	30
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.2.	POBLACIÓN y MUESTRA	31
3.2.1.	Población	31
3.2.2.	Criterios de inclusión y exclusión:.....	31
3.2.3.	Tamaño de la muestra.....	31
3.3.	TECNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	33
3.3.1.	Para la recolección de datos	33
3.3.2.	Para la presentación de datos	33
3.3.3.	Para el análisis de datos	34
4.	RESULTADOS.....	35
4.1.	PROCESAMIENTO DE DATOS	35
4.1.1.	Datos generales	35
4.1.2.	En relación a imagen corporal:	40
4.1.3.	En relación ha estado nutricional:	46
4.1.4.	En relación a nivel de conocimiento:	47
5.	DISCUSION DE RESULTADOS.....	50
5.1.	CONTRASTACION DE LOS RESULTADOS	50
	CONCLUSIONES.....	53
	RECOMENDACIONES.....	54
	REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS.....	55

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él, se conforman a partir de experiencias de aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida ⁽⁴⁾. De allí que la persona busca en su entorno la alimentación que han de consumir en su dieta diaria, por lo tanto la alimentación es un proceso voluntario y educable.

Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante para el estado de salud de la persona, estos hábitos pueden ser inadecuados ya sea por déficit o exceso, la cual puede traer consigo diversos problemas nutricionales como sobrepeso, obesidad, desnutrición y otros problemas de salud. Solo una buena alimentación puede asegurar un mejor estado de salud ⁽⁵⁾, la cual va permitir tener una salud equilibrada y una mejor calidad de vida. En nuestros hábitos alimentarios participan diversos factores unos más influyentes que otros como pueden ser conductas y estilos de vida, factores sociales, culturales y económicos así como influencia de la familia y grupos de amigos.

La falta de conocimiento sobre una buena alimentación saludable conlleva a hábitos alimenticios inadecuados lo cual puede llevar a una desnutrición o a lo extremo un sobrepeso u obesidad. De allí que en el Perú las tasas de desnutrición siguen siendo muy elevadas sobre todo en las zonas rurales del país, a diferencia que el sobrepeso y la obesidad

se incrementan en las zonas urbanas considerándose que el 51% de la población femenina tiene hábitos alimenticios inadecuado, siendo en la población pobre el 38,4% y en las mujeres sin educación el 54,9% ⁽⁶⁾

Un aspecto principal para lograr y mejorar cambios sustanciales en los hábitos alimenticios es tener conocimientos sobre alimentación a fin de poder en base a ello establecer pautas de mejora de comportamiento y prevenir desordenes en la alimentación las cuales pueden traer consecuencias fatales en los adolescentes así como en la población en general. De allí de que es relevante que los adolescentes y jóvenes tengan conocimientos en relación a una buena alimentación a fin de que eviten hábitos inadecuados que les puede traer problemas en su salud y en su desarrollo.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál será el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016?

1.2.2. Problema específico

- ¿Qué características sociodemográficas presentaran los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016?

- ¿Cuál será el estado nutricional según IMC de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016?
- ¿Cuál será la percepción en relación a su imagen corporal que se tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016?

1.3. OBJETIVO GENERAL

- Determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016.

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas que presentan los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016.
- Establecer el estado nutricional según IMC de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016.
- Describir la percepción que se tienen en relación a su imagen corporal los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016.

1.5. JUSTIFICACIÓN

A nivel teórico

El consumo de alimentos inadecuado constituye un importante problema de salud pública ya que, puede llevar consigo un estado de mal nutrición por deficiencia o exceso. En el caso de las deficiencias puede conducir a enfermedades tales como: anemias, anorexia y bulimia, en el caso de excesos, enfermedades como: obesidad, diabetes mellitus y las cardiovasculares, entre otras.

La pobreza juega un papel muy importante aquí, ya que es de suma importancia en el inicio de la desnutrición, esto se asocia al bajo rendimiento académico. He aquí la importancia de la adecuada alimentación en el educando, ya que esto nos permite un correcto crecimiento tanto físico como intelectual.

A nivel práctico

Los resultados del presente trabajo de investigación permitirán obtener una información actualizada en relación a los conocimientos que tienen los alumnos en relación a hábitos alimentarios saludables, así como el de conocer su estado nutricional actual. La información recolectada podrá ser usada como base para que el profesional de Enfermería, dentro del rol trascendental que desempeña en la promoción de la salud pueda crear o llevar a cabo en conjunto con los profesional nutricionistas programas educativos tendientes a concientizar a los jóvenes sobre la

necesidad de contar con hábitos alimentarios saludables las cuales mejoraran su estado nutricional de modo que le permitan prevenir enfermedades y/o distorsiones en su alimentación.

A nivel metodológico

El presente estudio se justifica metodológicamente porque los instrumentos elaborados en el presente estudio serán un aporte más para futuras investigaciones relacionadas a la problemática en estudio o afines, por ser instrumentos confiables que serán validados por jueces expertos y especialista en el tema.

1.6. LIMITACIONES

No se ha presentado ningún tipo de limitación durante la elaboración y ejecución del presente estudio. Los resultados solo están limitados para la población en estudio.

1.7. VIABILIDAD

Se considera viable al estudio realizado en función a que se contó con gran información en relación al tema en estudio, las cuales fueron mayoritariamente extraídos de internet. Fue viable en el aspecto financiero ya que el presupuesto estuvo al alcance de la investigadora.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A nivel internacional

- **En Chile 2013. Rodríguez R. ⁽⁷⁾.** Realizó un estudio “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios” Se evaluaron 799 voluntarios de cuatro universidades. Se aplicó un instrumento para determinar el nivel de actividad física y de hábitos alimentarios, el test kidmed para determinar la adherencia a la dieta mediterránea y un instrumento Adimark para determinar el nivel socioeconómico de los sujetos. Se realizó una evaluación antropométrica para determinar Índice de Masa Corporal, masa grasa y masa muscular. De los resultados, la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres, la razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea. Discusión: Existen bajos conocimientos de nutrición que provocan una mala calidad en la alimentación de los sujetos y no existe motivación para realizar mayor actividad física. El nivel socioeconómico no tiene relación con los hábitos alimentarios ni con la actividad física, por lo que es necesario integrar programas regulares y permanentes de vida sana en todas las universidades.

- **Mar del plata, 2013. Delbino.** ⁽⁸⁾ realizó un estudio cuali-cuantitativa descriptivo, de corte transversal, titulado “Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al Colegio F.A.S.T.A”. La muestra fue de 90 alumnos. De los resultados, Un 42% de los estudiantes es de sexo femenino y un 58% de sexo masculino, con predominio de 15 años de edad. El 54% conoce el ovalo nutricional. El 31% respondió correctamente más de la mitad de las preguntas sobre conocimientos nutricionales. La familia es la fuente de información predominante. El 66% realiza el desayuno todos los días y solo el 17% lo realiza en forma completa. El 84% consume alimentos en el colegio y un 57% almuerzan allí. El sabor y la disponibilidad de dinero son los factores que afectan en mayor medida en la elección de alimentos. El 86% concurre a expendios de comida rápida 2 o menos veces semanales. Solo el 12% realiza actividad física todos los días.
- **Colombia, 2011. Rojas Infante** ⁽⁹⁾ Realizó un estudio tipo analítico de corte transversal sobre “Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID. Bogotá”. La población estudio estuvo conformada por 86 niños. Se realizó valoración nutricional por Índice de Masa Corporal, se evaluó la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un cuestionario a los niños, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. De los resultados: el 17,4% de los niños presentaba sobrepeso y para

(Talla/Edad) 29% en riesgo de retraso del crecimiento. El nivel de actividad física evaluado con el cuestionario IPAQ determinó que 88,4% de los niños son irregularmente activos, (realizan actividad física menos de 4 veces por semana y < 60 min), y el 64% dedica.

2.1.2. A nivel Nacional

- **Puno, 2011. Mamani Huanca** ⁽¹⁰⁾ Realizó un estudio tipo explicativo de diseño pre experimental (pre test - post test”. Titulado “influencia del taller “suma manq’aña” en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los estudiantes del 4to grado en la institución educativa primaria N° 72229 de Huancané – Puno”. La población estuvo constituido por 65 estudiantes, y una muestra de 21 niños y niñas a quienes se les aplicó los instrumentos para la recolección de la información. De los resultados concluye que el Taller “SUMA MANQ’AÑA” influye significativamente en el desarrollo de los hábitos alimenticios, de los estudiantes del 4° grado de la Institución Educativa Primaria N° 72229 de Huancané Puno.
- **Lima, 2011. Sánchez Ruiz F., De la Cruz Mendoza F** ⁽¹¹⁾ realizaron un estudio descriptivo de asociación cruzada, sobre “Hábitos alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del adulto mayor que asiste al programa municipal de Lima metropolitana”. La muestra fue integrada por 115 personas mayores de 60 años de ambos sexos que asistían constantemente al Programa Municipal del Adulto Mayor. Se aplicó una encuesta sobre hábitos alimentarios, y otra

para establecer su nivel socioeconómico según la escala de Graffar. El estado nutricional se halló según el Índice de masa corporal (IMC). De los resultados, los adultos mayores se ubicaron principalmente en el NSE Medio bajo (37%) y en el NSE Medio (33%). Se encontró una prevalencia de sobrepeso de 42.6% y obesidad de 19.1%. Más del 60% de la población adulta mayor presentó hábitos alimentarios inadecuados respecto a carnes (65.2%), lácteos (78.3%), menestras (87.8%), frutas y verduras (64.3%). El estado nutricional no tuvo una asociación estadísticamente significativa con el NSE ($p=0.629$). Respecto a hábitos alimentarios, se observó una asociación significativa ($p<0,05$) con el NSE para el consumo de carnes ($p=0.003$), cereales y tubérculos ($p=0.038$) y de frutas y verduras ($p=0.001$). Concluyen que hay asociación entre los hábitos alimentarios y el NSE, mas no así, para con el estado nutricional en los adultos mayores que asisten al Programa Municipal del Adulto Mayor de Lima Metropolitana.

- **Lima, 2011. Marín Zegarra C. et al.** ⁽¹²⁾ realizaron un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal sobre “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional”. La población estuvo constituida por 672 alumnos, y la muestra fue 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC), según las tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC). Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta, se diseñó como instrumento un cuestionario

de 30 preguntas. De los resultados el 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente. Concluye que el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno; se encontró asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios.

A nivel Local

- **En Tingo María, 2014. Ponce⁽¹³⁾**, realizó un estudio cuantitativo, tipo observacional descriptivo, de corte transversal, titulado “Conductas de riesgo a trastornos en la alimentación en las alumnas del 4° y 5° de secundaria de la IE Parroquial Padre Abad”. La muestra la conformó 100 alumnas mujeres. De los resultados la edad media fue de 15,5 años. El 85,0% vive en la zona urbana. El 23,0% presenta riesgo a trastorno en la alimentación (anorexia y/o bulimia nerviosa). El 57,0% se considera obesa. El 37,0% y 30,0% se encuentra insatisfecha de su cuerpo y de su apariencia física respectivamente. El 37,0% realizó dieta en algún momento y al 52,0% le gustaría ser más delgada. Concluye que Menos del 50,0% de las alumnas presenta riesgo de trastorno en la alimentación; el vivir en la zona urbana está asociado significativamente a tener riesgos a trastornos en la alimentación así como la insatisfacción corporal, física, el realizar dieta y el desear ser más delgada.

2.2. BASES TEÓRICAS

- **Teoría Enfermería Psicodinámica de Hildegard Peplau⁽¹⁴⁾**

Establece que la enfermera es capaz de entender la conducta para ayudar a otras personas y entender sus dificultades y aplicar los principios sobre las relaciones humanas a los problemas que surgen en cualquier nivel de experiencia. Teoría cuya esencia es la relación humana entre un individuo que requiere un servicio de salud y una enfermera educada para reconocer y responder las necesidades de ayuda. El objetivo más importante de este modelo se desarrolla en 4 fases: Orientación, identificación, explotación y resolución. Asimismo precisa resolver las necesidades de dependencia psicológica del paciente y la creación de relaciones de apoyo para fortalecer su capacidad de valerse por sí mismo.

- **Teoría del cuidado humano de Jean Watson.-** Considera a la persona como un ser en el mundo, constituido en 3 esferas: el alma, cuerpo y el espíritu. Estas dimensiones la enfermera toma en cuenta para controlar la armonía, basado en el existencialismo, centrada también en las relaciones transpersonales de la persona. Watson propone factores de cuidados para orientar la práctica enfermeros, en pacientes con problemas metabólicos, destaca asistencia en la satisfacción de las necesidades humanas ⁽¹⁵⁾

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. Hábitos alimenticios.- Es el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos ⁽¹⁶⁾ Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres de familia y con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias. La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre para vivir y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos ⁽¹⁷⁾

2.3.2. Importancia de los hábitos alimenticios.- Para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada. No sólo interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Para poder elegir el menú más saludable necesitamos saber qué nutrientes nos aporta cada alimento, y se debe variar en color y en tipos de alimentos ⁽¹⁸⁾. Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios

esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día ⁽¹⁹⁾. El cambiar de hábitos no siempre resulta una tarea fácil, ya que nos hemos acostumbrado a comer comida rápida fuera de casa o dentro de ella. Pero, cabe destacar que los beneficios de alimentarnos de forma adecuada son muchos y, sin duda, es posible notarlos en toda nuestra actividad diaria ⁽²⁰⁾

Los buenos hábitos alimenticios nos ayudan a ⁽²¹⁾:

- **Disminuir los niveles de estrés:** Nos sentiremos dueños de las decisiones relacionadas con lo que elegimos para comer, aumentaremos la autoestima y disfrutaremos de los beneficios de los alimentos adecuados.
- **Comer con moderación:** Comer en exceso lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo. La moderación es el antídoto para una acción que puede llegar a ser compulsiva.
- **Perder peso y mantenerlo en el tiempo:** Esto es un logro que muchos quisieran y que vale la pena intentar.
- **Evitar los cambios de humor:** Ellos se producen cuando se ha comido compulsivamente. Debemos tener especial cuidado con los alimentos de alto índice glicémico (que aumentan bruscamente la glucosa sanguínea), ya que producen una descarga de insulina posterior, llevando de la euforia momentánea a una sensación de aletargamiento posterior.

- **Vencer la adicción a la comida:** Así controlaremos mejor cuánta comida ingerimos. Se trata de comer con hambre (necesidad de comida) y no comer con apetito descontrolado, que equivale a deseo de comida por causas emocionales.

2.3.3. Claves para una alimentación saludable.- Para qué comemos:

Comemos para obtener las sustancias nutritivas que permitirán a nuestro cuerpo el mayor requerimiento físico e intelectual y lo hacemos para reparar y mantener nuestro organismo que se desgasta diariamente así como también para mantener fundamentalmente un buen estado de salud ⁽²²⁾

- Qué debemos comer: Para saber elegir es indispensable conocer los 5 grupos básicos de alimentos y sus aportes de nutricionales.
- Cuando pensamos en energía debemos pensar en el primer grupo de alimentos: los almidones. Ellos nos aportan glúcidos complejos, vitaminas y minerales, ellos son: arvejas, porotos, lentejas, arroz, cebada, avena, pan, batata, papa, choclo, mandioca, pastas.⁽¹⁰⁾
- Cuando pensamos en la necesidad de vitaminas, minerales y fibras para el estímulo de nuestro intestino, debemos pensar en el 2º grupo de alimentos: las verduras y las frutas.
- Cuando pensamos en que nuestros tejidos necesitan "reponerse" es imprescindible pensar en los grupos de alimentos que nos ofrecen proteínas. Ellos constituyen el tercer grupo de alimentos. Está formado por: los alimentos que aportan proteínas + hierro: las carnes de todo tipo y los huevos de diferentes aves y los alimentos que aportan proteínas + calcio: todos los quesos blandos compactos, semiduros y duros ⁽²³⁾

- Compartiendo este escalón está el 4º grupo de alimentos: leches. Todas ellas nos proveen de excelentes proteínas, calcio, vitaminas "A", "D" y el complejo "B".
- Estos dos grupos también contienen grasas y colesterol, por ello es indispensable una selección adecuada y manejo saludable, siempre teniendo en cuenta la moderación en su consumo.
- Si tenemos en cuenta que las hormonas y muchas funciones de nuestro organismo necesitan de la presencia de ácidos grasos esenciales, debemos pensar en el 5º grupo de alimentos: las grasas. De todas ellas las más beneficiosas son las de origen vegetal, pero siempre debemos controlar la cantidad, para no exagerar ⁽²⁴⁾
- El agua es el principal constituyente de nuestro cuerpo, se necesita indefectiblemente y su disminución ocasiona graves trastornos pudiéndose llegar a la muerte.
- Existen otros alimentos cuya ausencia no produce ninguna carencia nutricional, por lo que su uso es optativo. Endulzantes naturales, artificiales, dulces condimentos especias y hierbas aromáticas, caldos, infusiones, bebidas, gelatina, golosinas ⁽²⁵⁾

2.3.4. El aprendizaje y los hábitos alimentarios.- Montero Bravo *et al.*

Refiere en su estudio que el aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia (factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y a través de la publicidad ⁽²⁶⁾. En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin

embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente ⁽²⁷⁾ Esta etapa es, por tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales.

2.3.5. Nivel de conocimiento y alimentación

El nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición es importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual. Cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante ⁽²⁸⁾. En algunos casos la población está informada y conoce los conceptos básicos de una dieta saludable, pero no la ponen en práctica.

Hábitos Alimentarios: Referido a las costumbres que tienen los individuos en relación a la ingesta de alimentos que puede estar ligadas a una buena o mala alimentación

- **Estado nutricional:** El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo. Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales

concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis general

H_A = Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, tienen un nivel de conocimiento bajo sobre hábitos alimentarios.

H_O = Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, no tienen un nivel de conocimiento bajo sobre hábitos alimentarios.

2.4.2. Hipótesis específicas

H_{A1} = Más del 50% de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, tienen un estado nutricional normal según IMC.

H_{O1} = Más del 50% de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, no tienen un estado nutricional normal según IMC.

H_{A2} = Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, mayoritariamente califican a su cuerpo como de contextura normal.

H₀₂ = Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, mayoritariamente no califican a su cuerpo como de textura normal.

H_{A3} = Los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, con estado nutricional normal tienen mayor conocimiento sobre hábitos alimentarios en relación a los alumnos con diferente estado nutricional.

H₀₃ = Los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016, con estado nutricional normal no tienen mayor conocimiento sobre hábitos alimentarios en relación a los alumnos con diferente estado nutricional.

2.5. VARIABLES

Variable de independiente:

- Nivel de conocimiento

Variable de caracterización:

- Edad
- Sexo
- IMC
- Imagen corporal
- Especialidad

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables de caracterización	Indicador	Valor final	Escala
Edad	Según fecha de nacimiento	➤ Edad en años	Numérico
Sexo	Según caracteres secundarios	➤ Masculino ➤ Femenino	Nominal
Especialidad		➤ Tec. Enfermería ➤ Laboratorio ➤ Computación ➤ Electricidad	Nominal
IMC	Relación peso/talla ²	➤ bajo peso ➤ Normal ➤ Sobrepeso ➤ Obesidad	Nominal
Autopercepción corporal	Auto respuesta del encuestado	➤ Autoevaluación corporal ➤ Satisfacción corporal ➤ Apariencia física	nominal
Variable de interés	Indicador	Valor final	Escala
Nivel de conocimiento	Según resultado de cuestionario aplicado	➤ Alto ➤ Medio ➤ Bajo	Ordinal

CAPITULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según la planificación de la toma de datos, el estudio fue de tipo prospectivo, porque se registraron la información tal y cómo ocurrieron los hechos en el momento dado.

De acuerdo al número de ocasiones en que se mide la variable; el estudio será de tipo transversal porque se estudiaron las variables simultáneamente en un solo momento, haciendo un solo corte en el tiempo.

3.1.1 Enfoque.- El estudio sigue un enfoque cuantitativo en razón que se cuantificara los datos recolectados y esta fue procesada con apoyo de la estadística.}

3.1.2 Nivel.- El nivel al que corresponde la investigación es el nivel descriptivo porque solo se observó y describió las variables sin éstas ser manipuladas.

3.1.3 Diseño.- El diseño que se utilizó para el presente estudio, fue el observacional de nivel descriptivo, la cual siguió el siguiente esquema:

M ----- O₁

Donde:

M = Población que cumple criterios de inclusión

O₁ = Medición de la variable en estudio

3.2. POBLACIÓN y MUESTRA

3.2.1. Población

La población para el presente estudio fue conformada por los 200 alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María, año 2016.

3.2.2. Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Estudiantes que asistan regularmente a las actividades académicas en el Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María durante al año 2016.
- Estudiantes que en el momento de la aplicación del instrumento de recolección de datos se encuentren presentes.
- Estudiantes que deseen voluntariamente participar en el estudio de investigación.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que en el momento de la aplicación del instrumento de recolección de datos no se encuentren presentes.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio de investigación.

3.2.3. Tamaño de la muestra

Para el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula de proporciones en la que se considerará un nivel de confianza del 95%, un error del 5% y una prevalencia del 50%.

$$n = \frac{Z^2 p q N}{E^2(N-1) + Z^2 pq}$$

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 (1-0.5) \times 200}{0.05^2 \times (200-1) + 1.96^2 \times 0.5 (1-0.5)}$$

$$n = 133$$

Donde:

N= muestra

Z= nivel de confianza

P= proporción de la población que tiene la variable en estudio

Q= proporción de la población que no tienen la variable en estudio

E= margen de error establecido

Al aplicar la fórmula de proporciones obtenemos un tamaño de muestra de 133 alumnos quienes fueron al estudio de investigación.

El muestreo utilizado, fue el no probabilístico por conveniencia en función a que se aplicara el instrumento de recolección de datos en un solo momento y a los alumnos que se encuentran en ese momento.

3.3. TECNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. Para la recolección de datos

La técnica usada en el presente estudio fue la entrevista, con la finalidad de obtener información de los alumnos proporcionados por ellos mismos, el instrumento a utilizarse fue el cuestionario por ser el más adecuado para cumplir con los objetivos del estudio.

El cuestionario consta primeramente de los datos generales, luego de la autopercepción sobre su imagen corporal y por ultimo sobre conocimiento en relación a hábitos alimenticios saludables.

3.3.2. Para la presentación de datos

Para la presentación de datos de la presente investigación se consideraron las siguientes etapas:

- Se examinaron en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron en el presente estudio; asimismo, se realizaron el control de calidad a fin de hacer las correcciones necesarias en los mismos.
- Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas esperadas del instrumento de recolección de datos, según las variables del estudio.

- Los datos se clasificaron de acuerdo a las variables de forma categórica, numérica y ordinal.
- Se presentaron los datos en tablas académicas y en figuras de las variables en estudio, a fin de realizar el análisis e interpretación de los mismos de acuerdo al marco teórico.

3.3.3. Para el análisis de datos

En este estudio se utilizó la estadística descriptiva para la interpretación por separado de cada variable, de acuerdo a los objetivos de la investigación. Se utilizó las medidas de tendencia central (media o promedio) y dispersión (desviación estándar) para las variables cuantitativas y de proporciones para las variables categóricas.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

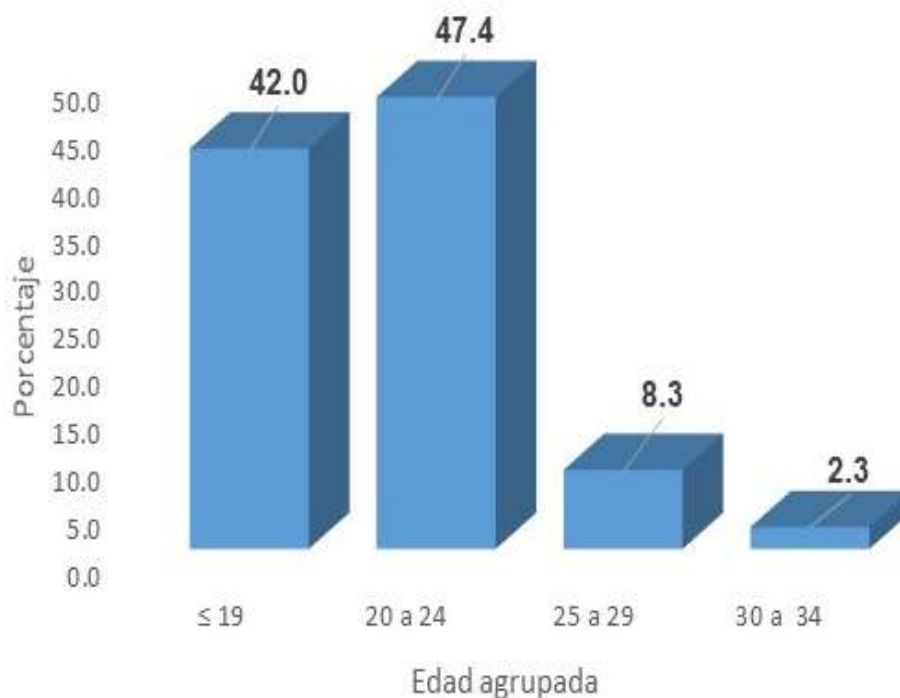
4.1.1. Datos generales

Tabla N° 01: Distribución del grupo en estudio según datos sociodemográficos – IESTP Naranjillo Tingo María 2016

Variable	n = 133	
	Frecuencia	Porcentaje
Edad:		
≤ 19	56	42.0
20 a 24	63	47.4
25 a 29	11	8.3
30 a 34	3	2.3
Sexo:		
Masculino	49	36.8
Femenino	84	63.2
Especialidad:		
Computación	23	17.3
Laboratorio	24	18.0
Electricidad	32	24.1
Tec. Enfermería	54	40.6
Procedencia:		
Urbana	78	58.6
Rural	55	41.4

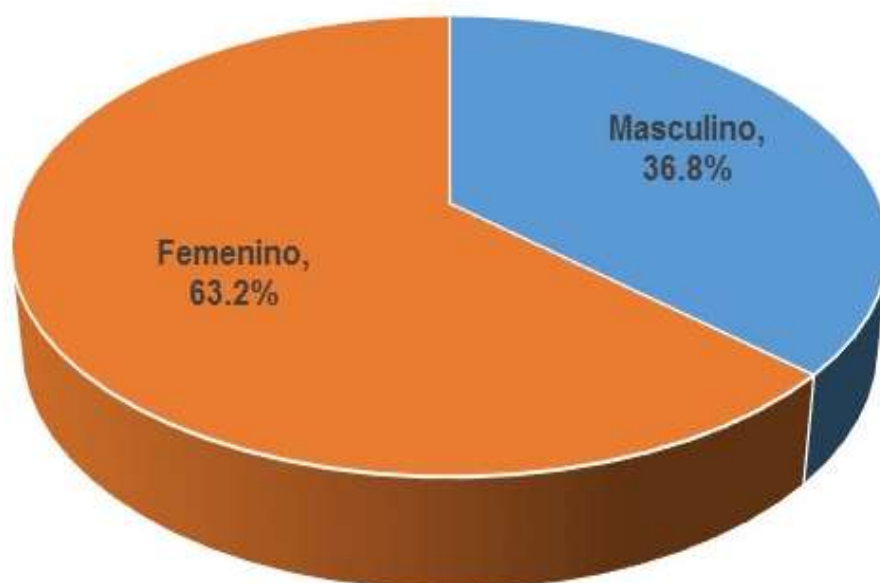
Fuente: cuestionario aplicado TFL

Figura N° 01: Porcentaje del grupo en estudio según edad del IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



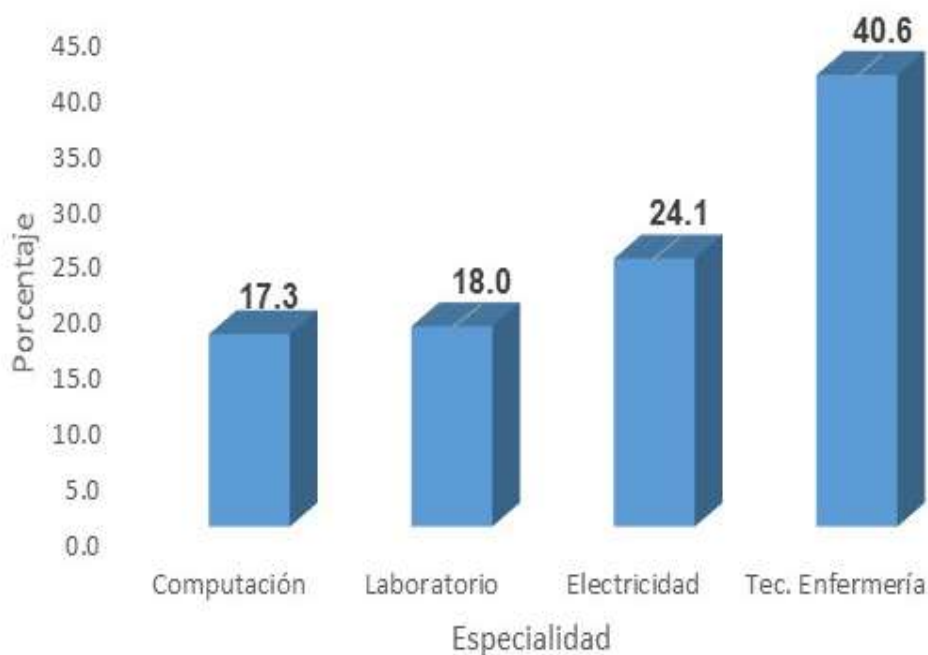
En relación a la edad de los estudiantes a quienes se aplicó el estudio, se evidencia que en su gran mayoría corresponden a la edad entre 20 a 24 años [47,4%(63)] seguida por los menores de 19 años con un [42,0% (56)] La edad media de los alumnos fue de 20,6 años, con una desviación de 2,9; siendo la edad mínima de 17 y la máxima de 32 años.

Figura N° 02: Porcentaje del grupo en estudio según sexo del IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



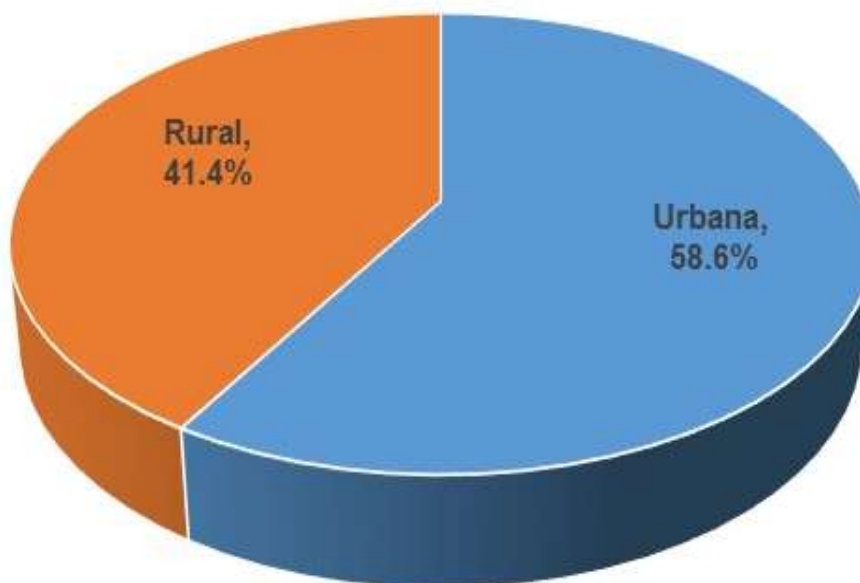
En relación al sexo de los estudiantes a quienes se aplicó el estudio, se evidencia que en su gran mayoría corresponden al sexo femenino [63,2% (84)], seguido por alumnos del sexo masculino que corresponden el [36,8% (49)].

Figura N° 03: Porcentaje del grupo en estudio según especialidad del IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



En relación a la especialidad técnica que los alumnos están siguiendo, se encontró en el estudio que mayoritariamente pertenece a la especialidad de Técnico en enfermería con un [40,6% (54)], lo sigue los estudiantes de electricidad con un 24,1% (32), en tercer lugar están los alumnos de laboratorio con un 18,0% (24).

Figura N° 04: Porcentaje del grupo en estudio según procedencia del IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



En relación al lugar de donde proceden los estudiantes a quienes se aplicó el estudio, se encontró que mayoritariamente proceden de la zona urbana con un 58,6% (78) en relación con un 41,4% (55) que mencionaron proceder de zonas rurales.

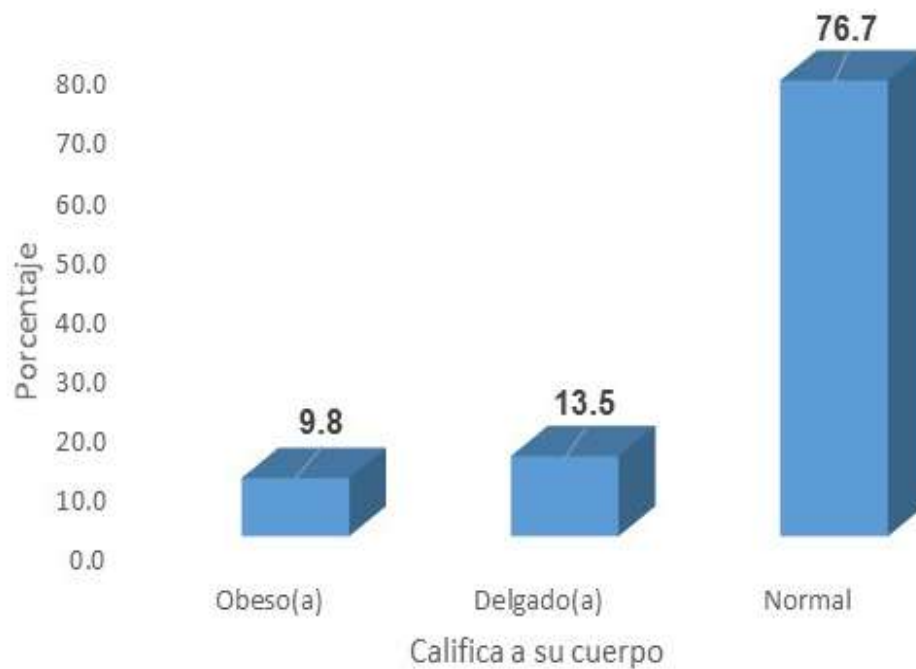
4.1.2. En relación a imagen corporal:

Tabla N° 02: Distribución del grupo en estudio imagen corporal del IESTP Naranjillo Tingo María 2016.

Variable	n = 133	
	Frecuencia	Porcentaje
Califica a su cuerpo:		
Obeso(a)	13	9.8
Normal	102	76.7
Delgado(a)	18	13.5
Como se siente con su cuerpo:		
Satisfecho	117	88.0
Insatisfecho	16	12.0
Apariencia física:		
Satisfecho	70	52.6
Normal	59	44.4
Insatisfecho	4	3
Realiza dieta:		
Si	25	18.8
No	108	81.2
Como le gustaría ser:		
Más delgado(a)	38	28.6
Tal como soy	89	66.9
Más gordito(a)	6	4.5

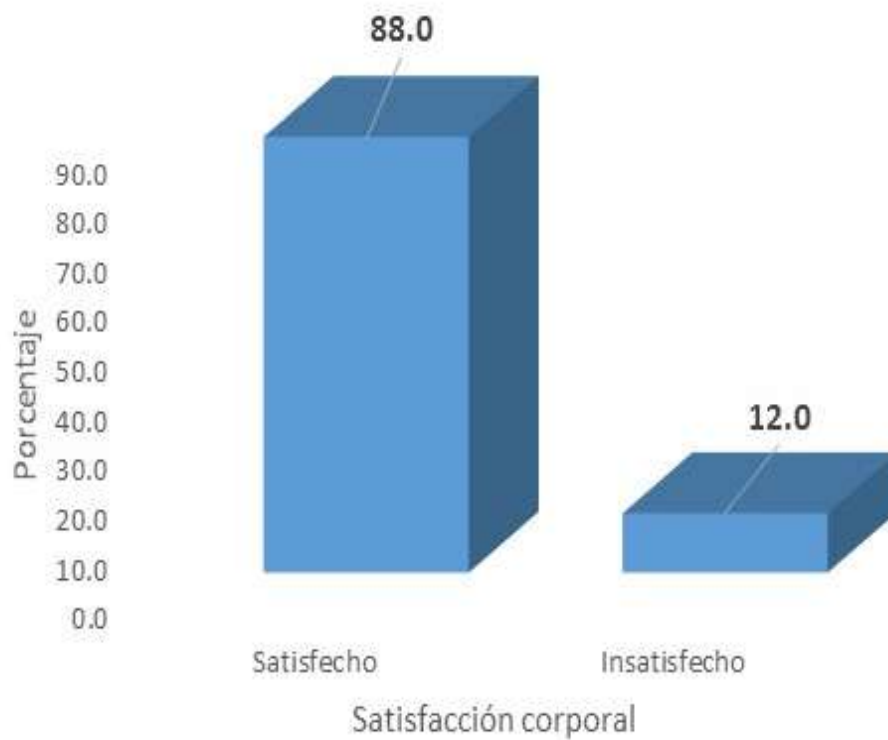
Fuente: cuestionario aplicado TFL

Figura N° 05: Porcentaje del grupo en estudio según como califica a su cuerpo - IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



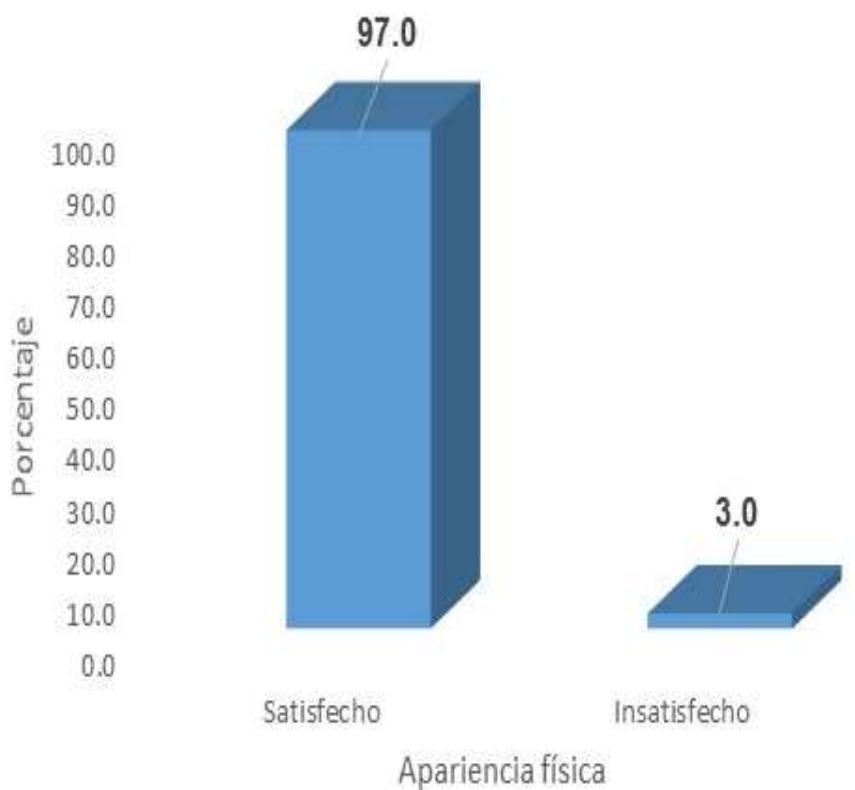
En función a la autopercepción corporal, es decir cómo le percibe a su cuerpo el alumno(a), en nuestro estudio se encontró que el [76,7% (102)] de ellos se considera de una contextura normal; un [13,5% (18)] se considera delgada y, solamente el [9,8% (13)] de ellos se califica como obeso (a).

Figura N° 06: Porcentaje del grupo en estudio según como se siente con su cuerpo - IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



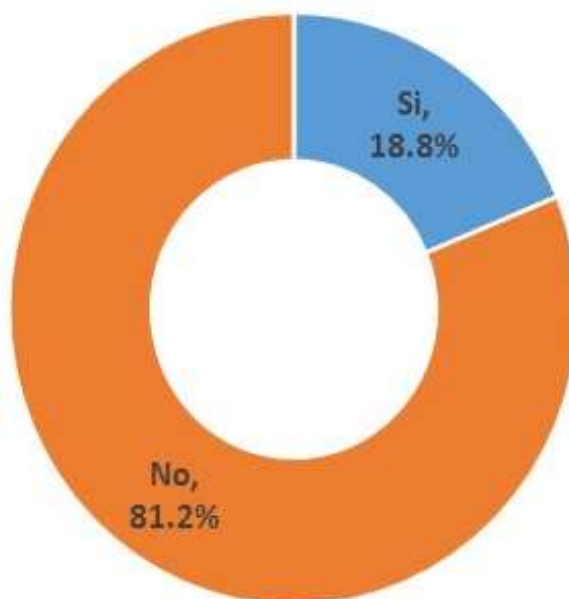
En función a satisfacción corporal, los alumnos incluidos en el estudio, mayoritariamente refirieron estar satisfecho con su cuerpo [88,0% (117)], solamente el [12,0% (16)] refirió estar insatisfecho con su cuerpo.

Figura N° 07: Porcentaje del grupo en estudio según como se siente con su apariencia física - IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



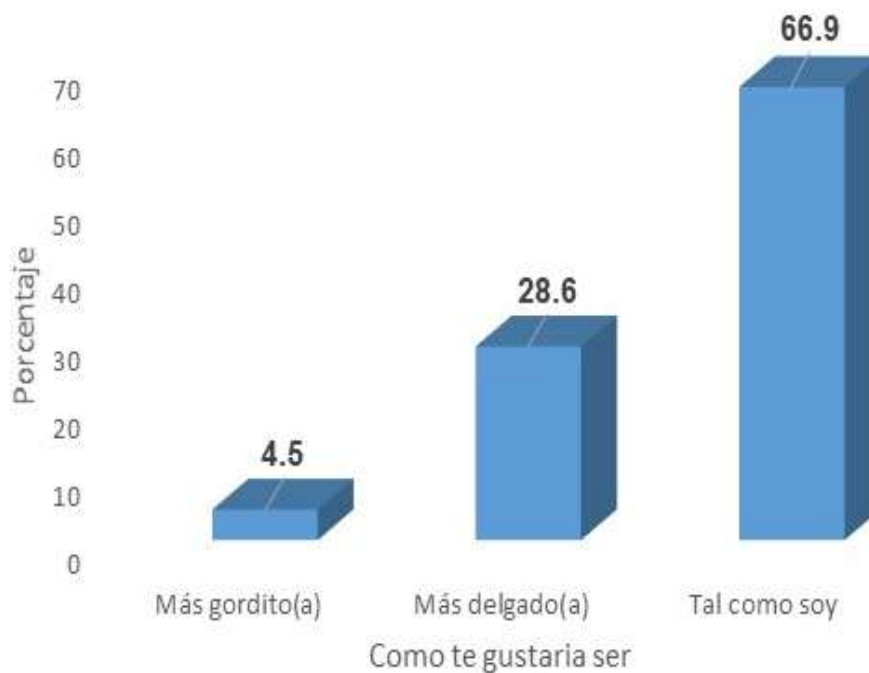
En relación a como se sienten con su apariencia física los alumnos(as) incluidos en nuestro estudio, mayoritariamente refirieron estar satisfechos con su apariencia física lo cual abarca un [97,0% (129)], solo el 3,0% (04) alumnos refirió no estar satisfecho con su apariencia física.

Figura N° 08: Porcentaje del grupo en estudio según realización de dieta - IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



En relación a la realización de dieta con la finalidad de adelgazar, se ha encontrado, que el 81,2% (108) de los alumnos (as) en estudio no ha realizado dietas de ningún tipo afín de cambiar su contextura física; solo el 18,8% (25) de los alumnos (as) manifestó haber realizado dieta con la finalidad de adelgazar.

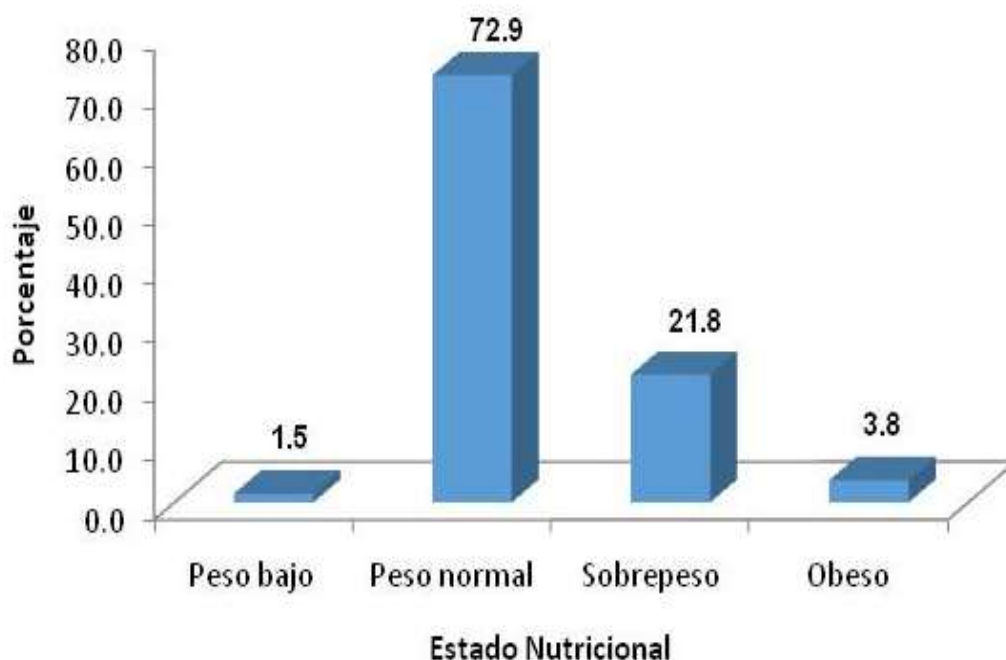
Figura N° 09: Porcentaje del grupo en estudio según como le gustaría ser - IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



En función a como le gustaria ser actualmente, la población en estudio, en un 66,9% (89) manifestó que le gusta ser tal como es en la actualidad. El 28,6% (38) refirio que le gustaría ser mas delgado(a), y el 4,5% (06) manifestó el querer ser mas gordito (a).

4.1.3. En relación ha estado nutricional:

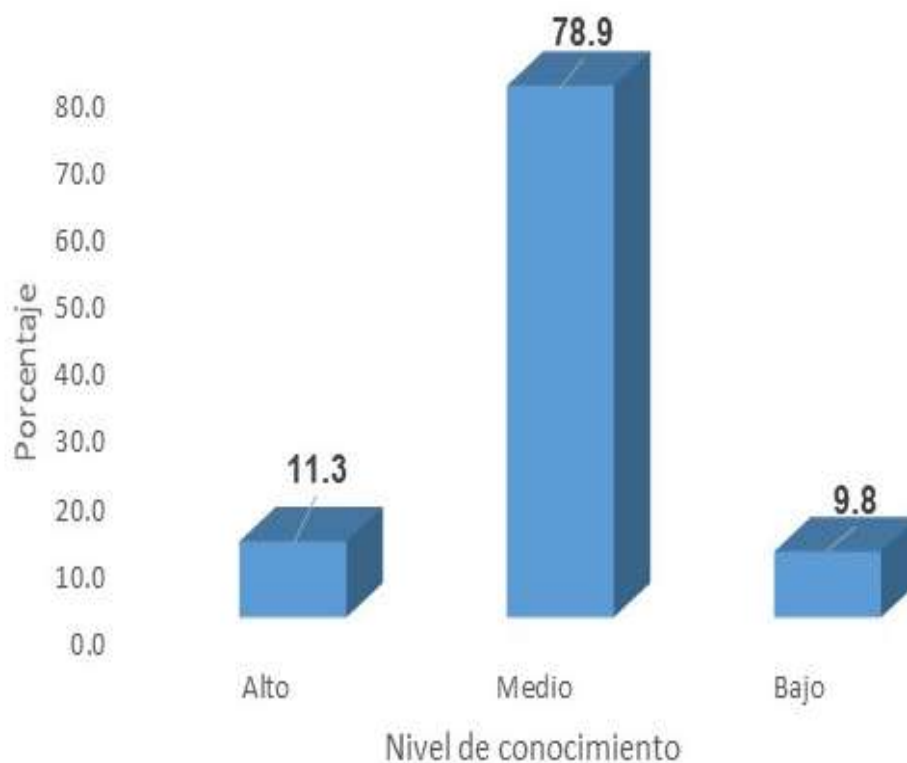
Figura N° 10: Porcentaje del grupo en estudio según estado nutricional - IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



En relación al estado nutricional de los alumnos en estudio según Índice de Masa Corporal, se ha encontrado que en su mayoría los estudiantes del Instituto Tecnológico de Naranjillo tienen un estado nutricional normal en relación a su peso y talla [72,9% (97)]. El [21,8% (29)] de los alumnos tiene sobrepeso, seguido con un [3,8% (05)] alcanza un estado nutricional de obeso (a). Solo el [1,5% (02)] según IMC tiene bajo peso.

4.1.4. En relación a nivel de conocimiento:

Figura N° 11: Porcentaje del grupo en estudio según nivel de conocimiento - IESTP Naranjillo Tingo María 2016.



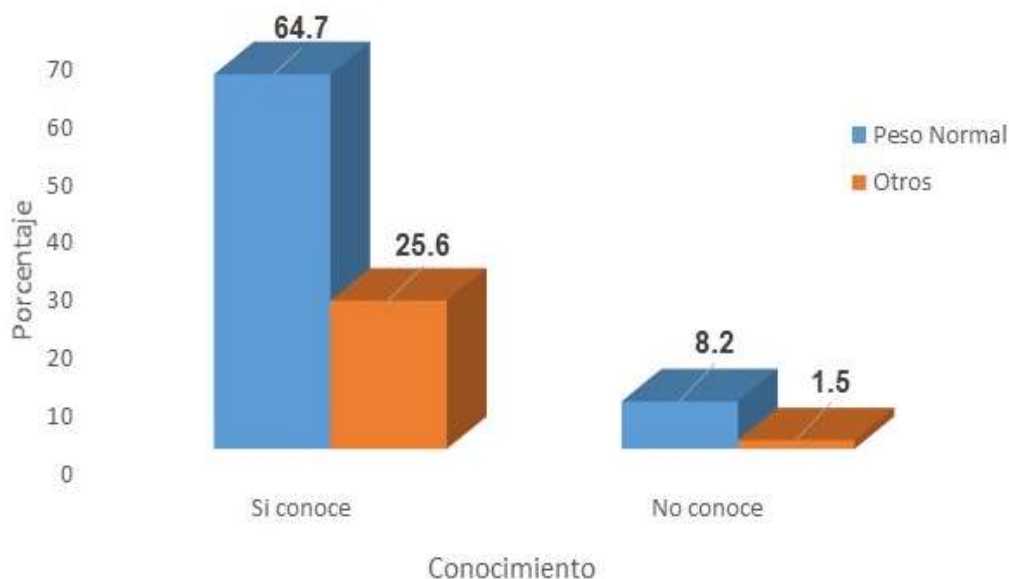
En relación a los conocimientos de los alumnos de la I.E.T Naranjillo sobre hábitos alimentarios, en la población en estudio se encontró que el [78,9% (105)] de los alumnos alcanzó un nivel medio de conocimiento, el [9,8% (13)] tiene conocimiento bajo y solo en el [11,3% (15)] se identificó que tienen conocimiento alto sobre hábitos alimentarios.

**Tabla N° 03: Conocimiento en relación ha estado nutricional IESTP
Naranjillo Tingo María 2016**

Estado nutricional	Si conoce		No conoce		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Normal	86	64.7	11	8.2	97	72.9
Otros	34	25.6	2	1.5	36	27.1
Total	120	90.3	13	9.7	133	100

Fuente: cuestionario aplicado TFL

Figura N° 12: Porcentaje sobre conocimiento en relación ha estado nutricional - IESTP Naranjillo Tingo María 2016



En relación a los conocimientos de los alumnos de la I.E.S.T.P Naranjillo sobre hábitos alimentarios, según estado nutricional normal y los otros estados nutruconales (peso bajo, sobrepeso y obeso), se evidencia que los que tienen mayor conocimiento son los de estado nutricional normal [64,7% (86)] en comparación con los alumnos con diferente estado nutricional que solo el [25,6% (34)] tiene conocimiento sobre hábitos alimentarios.

CAPÍTULO V

5. DISCUSION DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACION DE LOS RESULTADOS

Los estudiantes son por lo general vulnerables a una nutrición inadecuada, en función a que por el mismo hecho de estudiar muchas veces se encuentran ocupados lo que no les permite tener una alimentación adecuada, ya que no consumen alimentos entre las comidas centrales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día y prefieren la comida rápida rica en grasa como primera opción ⁽²⁹⁾. Por ser jóvenes son responsables de su propia ingesta de alimentos, lo cual influye directamente en el estado nutricional de la persona ⁽³⁰⁾

Los hábitos alimenticios comienzan desde la infancia en el hogar pero a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante ⁽³¹⁾.

Nuestro estudio estuvo conformado por 133 alumnos de las diferentes especialidades con predominio de la etapa de vida joven, y con un promedio de edad de 20,6 años, edad en la que influenciados muchas veces por los medios de comunicación o la sociedad optan por hábitos nutricionales no saludables pudiendo perjudicar su calidad de vida. Esto se evidencia mayoritariamente en los estudiantes del sexo femenino quienes al querer

tener un cuerpo más delgado no ingieren los nutrientes necesarios pudiendo adquirir algún trastorno alimentario.

La sociedad urbanizada en la que los medios de comunicación influyen significativamente demuestran que el tener un cuerpo delgado es lo ideal, hacen que las jóvenes quieran obtener este ideal estético lo que implican exigencias cada vez mayores con respecto, principalmente, a la imagen corporal en relación al peso (Behar, 1996). Con relación a esto, se postula que “dondequiera que exista disponibilidad de alimento, unido a ciertas influencias socioculturales, surgirán sujetos vulnerables, tanto mujeres como hombres, cuya persecución de lo superior e insuperable se confirma en y se traslada a una patología tan autodestructiva como es un Trastorno del Hábito del Comer”.

En nuestro estudio los alumnos (as) al tener estudios superiores muestran ciertas actitudes de aceptación a su propia apariencia física de allí que el 76,7% califica a su cuerpo como normal, así mismo mayoritariamente se sienten satisfechos con su cuerpo (88,0%) y su apariencia física (97,0%); a diferencia de otros estudios como el de Ponce Villaorduña en la que la población en estudio se consideraban obesas, y no satisfechas con su propio cuerpo y su apariencia física ⁽³²⁾. La insatisfacción corporal es un rasgo común dentro de una sociedad que como la nuestra glorifica la belleza, entendida ésta como delgadez.

El tener hábitos alimentarios saludables implica mucho el tener conocimiento sobre estilos de vida saludable en relación a la alimentación, tanto en los valores nutritivos de los alimentos, en su preparación y

conservación de los mismos. De los resultados obtenidos se evidencia que el 78,9% de los estudiantes tienen conocimiento medio en relación a hábitos alimentarios saludables, de allí que también se evidencia que mayoritariamente se encuentran con un estado nutricional normal (72,9%). El tener conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables va a permitir que el estudiante decida en el momento de la ingesta de sus alimentos la mejor opción dejando de lado la comida chatarra, el consumo de bebidas gaseosas azucaradas, entre otros. La falta de conocimientos nutricionales induce a una mala elección de los alimentos y ésta unida a factores sociales influenciados por los medios de comunicación, amigos, familiares, etc. puede llevar al estudiante a un trastorno de conducta alimentaria.

Los hábitos alimenticios saludables favorecen a tener una salud adecuada, previene de diversas enfermedades y favorece al rendimiento educativo y a una mejor calidad de vida.

CONCLUSIONES

El estudio ha llegado a las siguientes conclusiones:

- La edad promedio de la población en estudio fue de 20,6 años de edad. Con predominio del sexo femenino [63,2% (84)], mayoritariamente de la especialidad técnico en Enfermería [40,6% (54)].
- El estado nutricional según índice de masa corporal predominante en los alumnos es el de peso normal [72,9% (97)].
- Los alumnos (as) en estudio se sienten satisfechos con su cuerpo [88,0% (117)] así mismo se sienten satisfecho con su apariencia física [97,0% (129)].
- El [78,9% (105)] de los alumnos (as) de la IESTP Naranjillo alcanzo un nivel de conocimiento medio en relación a hábitos alimentarios; evidenciándose estos conocimiento en los alumnos con estado nutricional normal en relación a los de peso bajo, sobrepeso y obeso.

RECOMENDACIONES

- Los profesionales de la salud de Naranjillo deben de coordinar con las autoridades del Instituto Naranjillo con la finalidad de brindar consejería nutricional con la finalidad de incrementar los conocimientos de los alumnos y prevenir casos de trastornos en la alimentación.
- El Ministerio de Salud en el marco de la Promoción de la Salud debe de crear programas dirigidos a adolescentes y jóvenes con la finalidad de desarrollar hábitos nutricionales saludables y por consiguiente una vida sana.
- Los datos obtenidos en el presente estudio pueden servir de base a la realización de estudios relacionados a factores que influyen en la aplicación de hábitos alimentarios saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Álvarez Munárriz L. Estilos de vida y alimentación. Gaz Ant. [Internet] 2009; 25(1): [Consultado 2016 Feb 10]. Disponible en: [http://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis Alvarez-Amaia Alvarez.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis%20Alvarez-Amaia%20Alvarez.html)
2. MINSA. Sobrepeso y obesidad en el Perú. [Internet] 2012 [Consultado abr 2017]. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/cino/documentos/publicaciones/Un-Gordo_problema.pdf
3. Ibíd., p. 15
4. Analía Carina Paccor. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes del cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición. [Internet] 2012. [Consultado marz 2017]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>
5. Ibíd., p.22
6. Sobrepeso y obesidad en el Perú. Op. Cit., p. 8
7. Rodríguez R. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. [Internet] 2013. [Consultado Mayo 2017]. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf>.
8. Delbino. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al Colegio F.A.S.T.A. [Internet] 2013. [Consultado Mayo 2017]. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>.
9. Rojas Infante. Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio CEDID. Bogotá. [Internet] 2011. [Consultado Abr 2017]. Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>.
10. Mamani Huanc. Et al. influencia del taller “suma manq’aña” en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los estudiantes del 4to grado en la institución educativa primaria N° 72229 de Huancané – Puno. [Internet] [Consultado mar 2017]. Disponible en: <http://habitosalimenticiosucv.blogspot.pe/2012/05/universidad-cesarvallejo-escuela-de.html>.
11. Sánchez Ruiz F., De la Cruz Mendoza F. Hábitos alimentarios, estado nutricional y su asociación con el nivel socioeconómico del adulto mayor que asiste al programa municipal de Lima metropolitana.

- [Internet] 2011. [Consultado marz 2017] Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3435/3/Cruz_mf.pdf.
12. Marín Zegarra C. et al. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional. [Internet] 2011. [Consultado abr 2017]. Disponible en: <http://www.upch.edu.pe/faenf/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>.
 13. Ponce Villaorduña. Conductas de riesgo a trastornos en la alimentación en las alumnas del 4° y 5° de secundaria de la IE Parroquial Padre Abad. [tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad De Huánuco filial Tingo María.
 14. Cisneros G.F. Introducción a los modelos y teorías de enfermería. Colombia: Universidad del Cauca; [Internet] 2002. [Consultado abr 2017]. Disponible: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/IntroduccionALasTeoriasYModelosDeEnfermeria.pdf>.
 15. Juana Hernández Conesa (1995). Teoría y modelos de enfermería. Un análisis histórico de los cuidados de enfermería. McGraw-Hill. Interamericana, Madrid. Jean Watson “Teoría del cuidado humano”
 16. Cosmopolitan. Importancia de los hábitos alimentarios. [Internet]. 2012. Disponible en: <http://cosmopolitan.taconeras.net/2013/03/05/importancia-de-los-habitos-alimentarios/>.
 17. Ibíd., p. 23
 18. Hospital del trabajador. Vida saludable. La importancia de los buenos hábitos alimenticios. [Internet] 2013 [Consultado Abr 2017]. Disponible en: <http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Vida/AlimentacionDietas/Paginas/La-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios.aspx>.
 19. Hábitos de comer. [Internet] [Consultado abr 2017]. Disponible en. <http://www.monografias.com/trabajos93/habitos-alimentarios/habitos-alimentarios.shtml>
 20. Ibíd., p. 18
 21. Ibíd., p 19
 22. Montero Bravo A., Úbeda Martín N. y García Gonzales A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con su conocimiento nutricional. [Internet] 2006. [Consultado abr 2017]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-161120067004.

23. Ibid., p. 32

24. Ibid., p. 34

25. Ibid., p. 35

26. Arroyo M, Rocandio AM, Ansotegui L, Pascual E, Salces I, Rebato E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Nutr Hosp 2006; 21: 673-679.

27. Ibid., p. 21

28. Osorio J, Weisstaub G.; Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev Chil Nutr 2002; 29 (3): 280-285.

29. Rodríguez R. Op. Cit., p. 21

30. Arroyo M, Rocandio AM, Ansotegui. Op. cit., p. 32

31. Ibíd., p. 42

32. Osorio J, Weisstaub G.; Castillo C.. Op. Cit., p 3

ANEXOS

Anexo 01

Cuestionario en relación a datos personales y autopercepción corporal

**UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



Señor (a) esperamos su colaboración, respondiendo con sinceridad el presente cuestionario. La prueba es anónima.

El presente tiene por objetivo, Determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016.

Lea usted con atención y conteste a las preguntas marcando con una "X" en una sola alternativa o completando con palabras en las líneas punteadas.

I. Datos generales:

Edad:.....

Sexo: M () F ()

Peso:.....

Talla:.....

Procedencia: urbana () rural ()

Especialidad:.....

II. En relación a autopercepción de su imagen corporal

1. Como califica usted su cuerpo

Obeso (a) ()

Normal ()

Delgado (a) ()

2. Usted cómo se siente con su cuerpo

Satisfecho ()

Insatisfecho ()

3. Como se siente con su apariencia física

Satisfecho ()

Insatisfecho ()

4. Usted realiza dieta para perder peso

Si ()

No ()

5. Como te gustaría ser

Más delgado (a) ()

Tal como soy ()

Más gordito (a) ()

Anexo 02

Cuestionario en relación a conocimiento sobre hábitos alimentarios

Señor (a) esperamos su colaboración, respondiendo con sinceridad el presente cuestionario. La prueba es anónima.

El presente tiene por objetivo, Determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016.

Lea usted con atención y conteste a las preguntas marcando con una "X" en una sola alternativa en la que se adecue más a su criterio

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Usted considera que una "Buena comida" es aquella que está bien servida y contiene un gran trozo de carne.				
2. Usted come para saciar el hambre y porque le gusta comer				
3. Usted no se traslada a su centro de estudios si primero no ha desayunado				
4. Usted se traslada a su centro de estudios únicamente después de haber desayunado				
5. Después de almorzar, se debe consumir una fruta como postre				
6. Al día se debe consumir dos o más litros de agua				
7. Es importante alimentarse cumpliendo un mismo horario				
8. Los hábitos alimentarios son costumbres familiares aprendidas que determinan el comportamiento en relación a los alimentos				
9. Consideras a la ingesta de alimentos a base de carbohidratos				
10. Los hábitos alimentarios son				

costumbres que tienen cada persona				
11. Las diferencias socio-económicas que existen entre los estudiantes de escuela públicas o privadas no hacen que varíe sus hábitos alimentarios				
12. Los jóvenes actualmente adquieren independencia para elegir su propio alimento				
13. El empleo de alimentos rápidos para las comidas o los refrigerios es muy popular en los adolescentes				
14. Los alimentos de alto contenido nutricional ayudan a los niños y adolescentes a adquirir vitaminas, minerales y nutrientes para un buen crecimiento y desarrollo				
15. Sentarse a comer junto con la familia durante la adolescencia se asocia con una mejor calidad de la dieta del individuo				
16. Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos.				
17. La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación				
18. Considera cenar en poca cantidad y calidad.				
19. Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación.				
20. Es ideal la alimentación 3 veces al día?				

Anexo 03

UNIVERSIDAD DE HUAUCO
CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO DE ESTUDIO: “Nivel de Conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016”

OBJETIVOS DE ESTE ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN:

Establecer el nivel de conocimiento sobre hábitos alimenticios y su estado nutricional de los alumnos del IESTPN.

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN:

En este estudio ingresan aproximadamente 133 alumnos de las diferentes especialidades del Instituto Superior tecnológico Naranjillo por lo que se le solicita que consienta en participar, ya que usted ha cumplido con todos los criterios de inclusión y exclusión planteados en el estudio. Si acepta se le aplicara un cuestionario que consta de preguntas de fácil respuesta.

BENEFICIO:

Su participación en este estudio puede o no brindarle un beneficio directo. El cuestionario que reciba nos ayudara a determinar cuál es el Nivel de satisfacción que usted percibe por parte del personal de Enfermería, mejorando la calidad de atención a la comunidad.

PARTICIPACIÓN/ INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA:

Su decisión de participar en esta investigación es completamente voluntario. Usted es libre de elegir cualquiera de las dos opciones: ingresar o no ingresar en el estudio de investigación. Si decide no participar no recibirá ninguna sanción alguna. Aun después de haber aceptado formar parte del estudio de investigación podrá retirarse en cualquier momento.

PERSONA CON QUIEN COMUNICARSE:

La persona que está a cargo de esta investigación es:

La Bach. En Enfermería Tania Rosali, Fabián Leiva /Celular: xxxxxxxx/ Parq. Ramón Castilla 324.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FECHA:

Anexo 04

TABLA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO MATRIZ DE ANALISIS DE LAS RESPUESTAS DE EXPERTOS SEGÚN COEFICIENTE DE AIKEN

Items	Jueces							Total	V
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Acuerd	
1	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
3	0	1	1	1	1	1	1	6	0.86
4	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
5	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
6	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
7	1	1	1	1	1	1	1	7	1.00
Total	0.86	1	1	1	1	1	1	6.86	0.98

Se considera válido el instrumento a un coeficiente de AIKEN mayor a 0.60.

En el Item 03 en relación a que si la estructura del instrumento es adecuado, un juez refirió que era necesario mejorarlo en su estructura, motivo por lo que se tomó en cuenta las sugerencias del juez experto y se mejoró.

Según el valor promedio alcanzado, en conjunto el instrumento de recolección de datos obtiene un coeficiente de 0.98 por lo que es considerado como válido.

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	VALOR FINAL	METODOLOGIA
<p>Problema central:</p> <p>¿Cuál será el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo-2016?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Qué características socio-demográficas presentaran los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo?</p> <p>¿Cuál será el estado nutricional según IMC de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo?</p> <p>¿Cuál será la percepción en relación a su imagen corporal que se tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo, 2016.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Describir las características sociodemográficas que presentan los alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo</p> <p>Establecer el estado nutricional según IMC de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo</p> <p>Describir la percepción que se tienen en relación a su imagen corporal los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo</p>	<p>Hipótesis General.</p> <p>Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo, tienen un nivel de conocimiento bajo sobre hábitos alimentarios saludables.</p> <p>Hipótesis específicos:</p> <p>Más del 50% de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo tienen un estado nutricional normal según IMC.</p> <p>Los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo mayoritariamente califican a su cuerpo como de contextura normal</p> <p>Los alumnos del ISTPN con estado nutricional normal tienen mayor conocimiento sobre hábitos alimentarios en relación a los alumnos con diferente estado nutricional</p>	<p>Edad</p> <p>Sexo</p> <p>Especialidad</p> <p>IMC</p> <p>Autopercepción corporal</p> <p>Conocimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Años cumplidos ➤ Masculino ➤ femenino ➤ Tec. Enfermería ➤ Laboratorio clínico ➤ Computación ➤ Electricidad ➤ Bajo peso ➤ Normal ➤ Sobrepeso ➤ Obesidad ➤ Autoevaluación corporal ➤ Satisfacción corporal ➤ Apariencia física ➤ Alto ➤ Medio ➤ Bajo 	<p>Tipo de Investigación: Cuantitativo, observacional, descriptivo de corte transversal.</p> <p>Diseño de investigación: Diseño observacional descriptivo</p> <p>Población: 200 alumnos.</p> <p>Muestra: 133 alumnos.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: La técnica es la encuesta y el instrumento el cuestionario,</p> <p>Validez y confiabilidad Para determinar la validez, se utilizara el juicio de los expertos y el coeficiente de Aiken.</p> <p>Análisis de datos Se utilizará la estadística descriptiva los cuales se realizaran en el SPSS y el EXCEL.</p>