UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2019

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Bach. Enf. CRISTIAN FRANCISCO CHOTA NINA

Bach. Enf. SAMUEL BRUZ SIMON BETETA

PUCALLPA – PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Pucallpa, a los **treinta y uno (31)** días del mes de **enero de 2020**, siendo las **11:00** horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes:

PRESIDENTE : Dra. Otilia Hernández Panduro
MIEMBRO : Mg. Víctor Misael Hernández Mendoza
MIEMBRO : Dra. Isabel Ramírez Chumbe

Para proceder a la Sustentación Pública de la Tesis titulada:

FACTORES QUE DETERMINAN LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2019.

Presentado por las **Bachilleres en Enfermería**:

CRISTIAN FRANCISCO CHOTA NINA
SAMUEL BRUZ SIMÓN BETETA

Teniendo en calidad de Asesora a: **Dra. Eldalaine Torres Vargas**

Finalizada la Sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la siguiente conclusión:

La Tesis ha sido: APROBADO por UNANIMIDAD

Quedando los Graduados expeditos para que se les otorgue el Título Profesional de **LICENCIADO EN ENFERMERÍA.**

Siendo las 12:30 horas del mismo día se dio por concluido al acto académico.

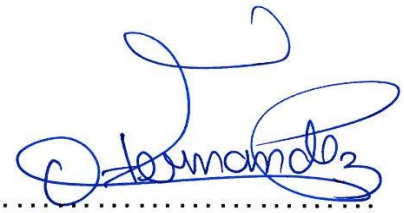
Pucallpa, **treinta y uno (31) de enero del 2020**

Dra. Otilia Hernández Panduro
PRESIDENTE

Mg. Víctor Misael Hernández Mendoza
MIEMBRO

Dra. Isabel Ramírez Chumbe
MIEMBRO

La presente tesis titulada "Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019" fue aprobada por los miembros del jurado calificador conformado por:



Dra. Otilia Hernández Panduro
Presidenta



Mg. Victor Misael Hernández Mendoza
Miembro



Dra. Isabel Ramirez Chumbe
Miembro

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
VICERRECTORADO DE INVESTIGACION
DIRECCION GENERAL DE PRODUCCION INTELECTUAL

Constancia

N° 455

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACION SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND

La Dirección General de Producción Intelectual, hace constar por la presente, que el Informe Final (Tesis), titulado:

FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2019

Cuyo autor (es)	:	**CHOTA NINA, CRISTIAN FRANCISCO**
		SIMON BETETA, SAMUEL BRUZ
Facultad	:	CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional	:	ENFERMERÍA
Asesor	:	Dra. TORRES VARGAS, ELDALAINE

Después de realizado el análisis correspondiente en el Sistema Antiplagio URKUND, dicho documento presenta un **porcentaje de similitud de 10 %.**

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND, el cual indica que no se debe superar el 10%. Se declara, que el trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud, por lo que SI se aprueba su originalidad.

En señal de conformidad y verificación se FIRMA Y SELLA la presente constancia.

Fecha: 13/11/2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
DIRECCION GENERAL DE PRODUCCION INTELECTUAL
Dirección General de Producción Intelectual
UCAYALI
DRA. DINA PARI QUISPE
Direc. Gral Prod Intel

REPOSITORIO DE TESIS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS

Yo, Cristian Francisco Chota Vina

Autor de la TESIS titulada:

"Factores que determinan los habitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali 2019"

Sustentada el año: 2020

Con la asesoría de: Dra Eldelaine Torres Vargas

En la Facultad de: Ciencias de la Salud

Carrera Profesional de: Enfermería

Autorizo la publicación de mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali, bajo los siguiente términos: Primero: otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en forma digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones. Segundo: declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas. Tercero: autorizo la publicación,

- [X] Total (significa que todo el contenido de la tesis en PDF será compartido en el repositorio).
- [ ] Parcial (significa que solo la carátula, la dedicatoria y el resumen en PDF serán compartidos en el repositorio).

De mi TESIS de investigación en la página web del Repositorio Institucional de la UNU.

En señal de conformidad firma la presente autorización.

Fecha: 05 / 02 / 2020

Email: Cristian Francisco 1495@gmail.com Firma: 

Teléfono: 937392437 DNI: 75537504

REPOSITORIO DE TESIS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS

Yo, SAMUEL BRUZ SIMON BETETA

Autor de la TESIS titulada:

"FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2019"

Sustentada el año: 2020

Con la asesoría de: Dra. ELDALAINE TORRES VARGAS

En la Facultad de: CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera Profesional de: ENFERMERÍA

Autorizo la publicación de mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali, bajo los siguiente términos: Primero: otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en forma digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones. Segundo: declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas. Tercero: autorizo la publicación,

- [X] Total (significa que todo el contenido de la tesis en PDF será compartido en el repositorio).
- [ ] Parcial (significa que solo la carátula, la dedicatoria y el resumen en PDF serán compartidos en el repositorio).

De mi TESIS de investigación en la página web del Repositorio Institucional de la UNU.

En señal de conformidad firma la presente autorización.

Fecha: 05 / 02 / 2020

Email: 6ersons617@hotmail.com

Teléfono: 966827625

Firma:

DNI: 76329740

DEDICATORIA

Dedicado con mucho cariño a los dos seres más maravillosos que la vida pudo dar, mi madre Elizabeth Nina Navarro y a mi abuela Rosa Beatriz Navarro Trigozo; a ellos les debo todo lo que soy, les debo mi vida entera.

Cristian Francisco

Dedicado a Dios por todo lo que soy y he logrado ser, porque está presente en cualquier lugar, en cualquier momento, circunstancia y hasta donde permitas que sea yo.

A mis padres, por el apoyo incondicional que me han brindado y lo siguen haciendo.

Samuel Bruz

AGRADECIMIENTO

A los docentes de la gloriosa Escuela Profesional de Enfermería por las enseñanzas brindadas, por la paciencia, comprensión, confianza, su apoyo, de manera especial a nuestra asesora Dra. Eldalaine Torres Vargas, por la orientación que nos brindó para la realización de esta investigación, por su apoyo y amistad, a nuestros compañeros de los diferentes ciclos académicos de nuestra gloriosa facultad por su valioso aporte para nuestra investigación.

A las licenciadas que empleando su función de docente que me han acompañado durante el largo periodo de la carrera profesional de enfermería, brindándome siempre su orientación con profesionalismo ético en la adquisición de conocimientos y mi formación profesional.

ÍNDICE DEL CONTENIDO

Pág.

Dedicatoria……. vii

Agradecimiento……. viii

Índice del contenido ……..……...… ix

Índice de tablas…….……. xi

Resumen…….……..……...……. xiii

Abstract…….……..…….. xv

Introducción……..……..…….. xvii

CAPITULO I…… 20

PROBLEMA DE INVESTIGACION...…….…….…. 20

1.1. Formulación del problema……....… 20

1.2. Objetivos……..……... 24

CAPITULO II…….. 26

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL..……..... 26

2.1. Antecedentes del problema……..... 26

2.1.1. Antecedente del contexto internacional…….…. 26

2.1.2. Antecedente del contexto nacional……. 30

2.1.3. Antecedente del contexto local…… 33

2.2. Planteamiento teórico del problema…….……. 34

2.3. Definición de términos básicos…….. 45

2.4. Hipótesis, variable y operacionalización de variables..……..... 46

2.4.1. Hipótesis……..... 46

2.4.2. Variable de interés……..…… 46

2.4.3. Operacionalización de variables…… 47

CAPITULO III……..….. 48

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..……..…….…… 48

3.1. Método de la investigación……..… 48

3.2. Población y muestra…….…….. 49

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos……..…. 51

3.4. Procedimiento para la recolección de datos…….…… 52

3.5. Procesamiento y tratamiento de datos……..... 53

CAPITULO IV…….… 54

RESULTADOS Y DISCUSIÓN…….. 54

CAPITULO V…….. 70

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES…… 70

5.1. Conclusiones……..…….. 70

5.2. Recomendaciones……..... 72

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS……..... 73

ANEXOS……..……..… 78

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019……..…… 54

Tabla 2. Factores sociales (influencia familiar, influencia de amigos) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.... 56

Tabla 3. Factores sociales (acompañamiento del consumo de alimentos, lugar de alimentación e influencia de los medios de comunicación) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.. 58

Tabla 4. Factores culturales (creencias) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019……..... 61

Tabla 5. Factores culturales (costumbres) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019…….. 63

Tabla 6. Factores académicos (conocimientos) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019…….. 66

Tabla 7. Factores académicos (horario y lugar) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019……..... 68

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. El diseño fue no experimental, descriptivo, de tipo transversal, prospectivo. La población fue de 269 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 159 estudiantes. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario que constó de 34 ítems. Los resultados fueron: En el factor económico se encontró que: El 64.8% gastan más de S/ 15 diario en la alimentación del hogar, el 62.3% ambos padres apoyan al ingreso económico familiar y el 18.9% sus ingresos mensual económico familiar es de S/ 500 a S/ 649. Respecto al factor social el 29.3% la familia siempre condicionan para la preparación de los alimentos y el 39.6% los amigos a veces influyen en la conducta alimentaria, el 60.4% almuerzan en casa, el 41.5% afirman que siempre en el barrio es accesible a los alimentos chatarras y el 61.6% a veces consumen alimentos que ve en los medios de comunicación. En cuanto a los factores culturales, el 57.2% siempre comen tres veces al día y el 46.5% a veces planifican las comidas al día, el 25.2% a veces consumen frutas, el 32.1% siempre consumen carne, pollo, pescado, el 28.3% a veces consumen leche y sus derivados, el 55.3% consumen a veces golosina. En el factor académico el

83.6% el desayuno lo consideran más importante; el 49.7% consideran que una alimentación saludable es comer alimentos balanceados; y el 56.6% a veces revisan el valor nutritivo; el 56% a veces comen en la universidad en las horas habituales, el 61.6% a veces llegan a clases sin ingerir los alimentos, el 53.5% consumen a veces dulces, chocolates para estar despiertos en clases y 5% no consumen alimentos en el comedor de la universidad. Conclusiones: Los factores económicos, sociales, culturales y académicos que determinan los hábitos alimentarios es el ingreso familiar, los gastos en la alimentación, la influencia familiar, de amigos y de los medios de comunicación, las creencias, costumbres, el conocimiento, el horario e lugar de alimentación.

Palabras clave: Factores, hábitos alimentarios, estudiantes

ABSTRACT

The objective of this research was to identify the factors that determine the eating habits of students of the Professional Nursing School of the National University of Ucayali, 2019. The design was non-experimental, descriptive, cross-sectional, prospective. The population was 269 students and the sample was made up of 159 students. The technique was the survey and the instrument a questionnaire consisting of 34 items. The results were: In the economic factor was found that: 64.8% spend more than S/ 15 daily on household feeding, 62.3% both parents support family income and 18.9% their monthly household income is S/ 500 to S/ 649. With regard to the social factor, 29.3% of families always condition food preparation and 39.6% of friends sometimes influence food behaviour, 60.4% eat lunch at home, 41.5% say that the neighborhood is always accessible to junk food and 61.6% sometimes consume food they see in the media. As for cultural factors, 57.2% always eat three times a day and 46.5% sometimes plan meals a day, 25.2% sometimes consume fruits, 32.1% always consume meat, Chicken, fish, 28.3% sometimes consume milk and its derivatives, 55.3% sometimes consume sweets. In the academic factor, 83.6% consider breakfast to be more important; 49.7% consider that a healthy diet is to eat balanced foods; and 56.6% sometimes check the nutritional value; 56% sometimes eat at university at the usual times, 61.6% sometimes arrive at classes without eating food, 53.5% sometimes consume sweets, chocolates to stay awake in classes and 5% do not consume

food in the college dining room. Conclusions: The economic, social, cultural and academic factors that determine eating habits are family income, spending on food, family, friends and media influence, beliefs, customs, knowledge, time and place of feeding.

Keywords: Factors, eating habits, students.

INTRODUCCIÓN

Un hábito alimentario saludable es tener en cuenta la alimentación diaria de todos los nutrientes necesarios que el organismo necesite, las cuales deben estar ligadas a los productos disponibles de nuestro entorno. Una alimentación no saludable implica muchas veces en tener problemas de salud las cuales están unidas a nuestro estado nutricional tales como sobrepeso, obesidad o bajo peso (1).

El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los estudiantes que muchas veces se separan de la familia o en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse a las ciudades en busca de la universidad y dejar los hogares; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los determinantes menos visibles en los estudiantes, pero que generan problemas en la salud a mediano y/o largo plazo (2).

Se destaca que la alimentación está determinada por los factores económicos, sociales, culturales y académicos, en ello la disponibilidad de alimentos, evitar frecuentemente las comidas, el poco tiempo para comer, comer entre horas, la ingesta de comida rápida; estos satisfacen las costumbres alimenticios de los estudiantes universitarios que son propio de la conducta estudiantil, ya que asumen la responsabilidad de su alimentación (2).

Uno de los mayores factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas y el estilo de vida, es la dieta y la alimentación sin restricciones que presenta el ser humano, por ello hoy en día las personas tienen hábitos no saludables que perjudican a la alimentación adecuada en la sociedad y en la vida cotidiana, reflejadas en las comidas y alimentos con alto porcentaje de grasas saturadas, perjudicando la salud (3).

La preocupación por el sedentarismo y la alimentación se basa en sus efectos directos en la calidad de vida de las personas por su fuerte asociación con enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades osteoarticulares y algunos tipos de cáncer (3).

La función del enfermero(a) es desplegar actividades de prevención y promoción, el cual a raíz de la educación contribuye a reducir la adopción de factores que determinen los hábitos alimenticios como el sedentarismo, la bebida de alcohol y el consumo de tabaco que llevan a la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. En tal sentido el enfermero(a) encargado(a) de la formación profesional de enfermería debe promover en los estudiantes conductas saludables sobre todo relacionado a los patrones alimentarios que debe propender a disminuir los riesgos a presentar alguna enfermedad; por lo que se debe aplicar estrategias orientadas a modificar los estilos de vida.

En tal manera la inadecuada alimentación influye de manera directa en el rendimiento académico, pero a esto se suma que los estudiantes debido a la carga académica se sientan cansados y agotados y al consumir alimentos en esas condiciones no absorben las vitaminas suficientes que se necesita para estudiar.

Por ello la investigación tiene como objetivo: Identificar los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Esta investigación está estructurada en cinco capítulos: En el capítulo I, formulación del problema, y objetivos. En el Capítulo II, los antecedentes del problema, planteamiento teórico del problema, definición de términos básicos, hipótesis, variables y operacionalización de variables. En el Capítulo III, el método de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, procedimientos para la recolección de datos, procesamiento y tratamiento de datos. En el Capítulo IV, los resultados y discusión. En el Capítulo V, las conclusiones y recomendaciones, referencia bibliográfica y anexos.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Formulación del problema

Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, se conforman a partir de experiencias de aprendizaje adquiridas en el transcurso de la vida. De esta manera la persona busca en su entorno la alimentación que han de consumir diariamente, entonces la alimentación es un proceso voluntario y educable (4).

Estos constituyen un factor determinante para el estado de salud de la persona, ya que pueden ser inadecuados ya sea por déficit o exceso, la cual puede traer diversos problemas nutricionales como sobrepeso, obesidad, desnutrición y otros problemas de salud. Solo una buena alimentación puede asegurar un mejor estado de salud, la cual va permitir tener una salud equilibrada y una mejor calidad de vida. También 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 (5).

Por consiguiente los hábitos alimentarios se suelen adquirir tempranamente durante el desarrollo de la persona, influenciados por el aprendizaje de la persona en su contexto familiar, social, cultural y académico (6). Sin embargo, algunas situaciones como el ingreso a la universidad generan una serie de cambios desfavorables en los estilos de vida, incluyendo la alimentación (7).

Por ello, implementar estrategias que prevengan tempranamente la adquisición o el reforzamiento de hábitos alimentarios inadecuados puede tener efectos significativos en la salud a corto y largo plazo. Sin embargo, lamentablemente la tendencia entre los estudiantes universitarios es la irregularidad en el consumo de comidas, y el consumo excesivo de comidas rápidas (8).

La organización mundial de la salud (OMS), en junio del año 2016 reportó que el 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios. Así mismo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Perú tiene altos índices de obesidad, puesto que el 58% de los peruanos tiene exceso de peso y el 21% padece de obesidad. En los últimos 15 años, el país atendió más a la desnutrición crónica infantil que a la obesidad, y ambas enfermedades son ocasionadas por una mala

nutrición. Además se calcula que existe 2 millones de peruanos con diabetes (entre diagnosticados y no diagnosticados). Esto coloca al Perú como un país en emergencia si se compara con otros países con similar PBI (9).

Las causas principales de alteraciones relacionadas del desequilibrio nutricional son la mala alimentación y el sedentarismo. En el Perú, la dieta está basada mayoritariamente en harina y carbohidratos, el peruano solo consume al promediar 4 días de frutas y 3 de verduras a la semana cuando el consumo debería ser a diario. Solo el 33% de peruanos consume verduras todos los días. El 52% una o dos veces por semana y el 7% una vez al mes, según una encuesta nacional del Instituto de Análisis y Comunicación (10).

En el Perú Los malos hábitos alimenticios causarían una tendencia creciente en los niveles de anemia en las zonas urbanas del país; a diferencia de las áreas rurales, donde se observa una disminución de ese problema. Los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y existen numerosos factores que lo condicionan como: influencias individuales (factores biológicos, conductas y estilos de vida, factores sociales, culturales y económicos) (11).

Las conductas alimenticias se relacionan directamente en el estado nutricional de las personas que pertenecen a los grupos etarios, entre ellos, los estudiantes de educación superior (3).

Ante esta problemática y en relación con las experiencias vividas durante la formación profesional se toma la iniciativa de formular la siguiente pregunta de investigación:

Problema general:

¿Cuáles son los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019?.

Problemas específicos:

- ¿Cuáles son los factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019?.

- ¿Cuáles son los factores sociales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019?.

- ¿Cuáles son los factores culturales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019?.

- ¿Cuáles son los factores académicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019?.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Identificar los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

- Identificar los factores sociales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

- Identificar los factores culturales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

- Identificar los factores académicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedente del contexto internacional

Callisaya LM (12), desarrolló una investigacion titulada: Hábitos alimentarios de riesgo en estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz, en el 2015. Los resultados obtenidos revelan que el 35% realizan las tres comidas del día y el 30% manifiestan que casi siempre planifican las tres comidas del día. El 21% indican que siempre consumen las tres comidas del día. El 38% a veces desayunan. El 22% siempre desayunan la primera comida del día (muy importante para el organismo). El 28% indican que nunca almuerzan; porque no tienen clases y van a su casa almorzar. El 19% casi siempre entraba clases sin almorzar por diferentes factores. El 12% casi nunca almuerzan ya que intervienen diferentes factores. El 5% no respondió al ítem. El 4% siempre

entran a clases sin almorzar. El 54% a veces consumen alimentos preparado en la calle. El 20% indican que casi siempre consumen algún alimento preparado en la calle para satisfacer su apetito. El 17% casi nunca tienen el hábito de consumir alimento preparado en la calle. El 4% siempre consumen alimentos preparados en la calle. El 4%(3estudiantes) indican que nunca consumen alimentos preparados en la calle. El 1% no respondió al ítem. Concluye que: Es necesario un proceso educativo para concientizar a las y los jóvenes a mejorar sus hábitos alimentarios.

Becerra F y otros (13), desarrolaron una investigación denominado: Prácticas alimentarias de estudiantes universitarios y dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable, en el 2015. Sus resultados fueron que: Los estudiantes consumían con una frecuencia diaria cereales, seguidos por la carne, el pollo, la leche y sus derivados y los azúcares, grupos que a diario consumen por cerca del 75% de los estudiantes. Menos de la mitad de los estudiantes consumía huevo a diario y que la frecuencia de consumo tanto de fruta entera como de hortalizas fue muy baja. Por otro lado, se observó un alto consumo de golosinas, como 2-3 veces por semana y un alto porcentaje de los estudiantes manifestó consumir gaseosas una vez por semana. Por consiguiente, casi la mitad de los estudiantes consumen leguminosas 2-3 veces por semana. En ellos se halló un muy bajo consumo del grupo de las

frutas con un 93.7% y de las hortalizas un 75.5%. Igualmente, el 72.7% consumen grasas y el 63.6% azúcares. Concluyeron que: Los resultados concuerdan con estudios realizados en otros contextos universitarios, ya que lo ideal es que las universidades se conviertan en entidades promotoras de la salud ofreciendo hábitos y comportamientos alimentarios para que los estudiantes modifiquen su estilo de vida.

Serrano R y otros (14), ejecutaron la investigación titulada: Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, en el 2013. Obtuvieron los siguientes resultados: La dieta de los estudiantes es tenuemente hipocalórica. El aporte de los macronutrientes a la energía total diaria lo precisan como hiperproteica con un 17%, pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplicando los niveles recomendados de azúcares simples y colesterol. La principal fuente de grasa son las carnes, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3.1%. La ingesta de carnes y lácteos supera a la de poblaciones universitarias en otros países europeos. Más del 91% de estos estudiantes se encuentra en la necesidad de cambios en la dieta hacia estándares más saludables. La adherencia a la dieta europea fue sólo del 53%.

Delbino C (15), en su investigacón denominada: Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al Colegio F.A.S.T.A. Obtuvo los siguientes 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 valor 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.

Troncoso C y Amaya J (3), desarrollaron una investigación titulada: Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios en Chile. Llegaron a la concluyeron que: La familia, los amigos y plantel universitario condicionan las conductas alimentarias de los estudiantes, explicando estas influencias como favorables en el caso de la familia y desfavorables en el plantel universitario y los amigos de aulas para mantener conductas alimentarias saludables.

2.1.2. Antecedente del contexto nacional

Carrascal TJ (16), en su investigacion denominada: Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas - 2017. Los resultados fueron del 100% (128) estudiantes, el 55.5% (71) de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 44.5% (57) tuvieron hábitos alimentarios inadecuados. En la dimensión selección y preferencia de ingestión de alimentos se obtuvo que el 80.5% (103) tienen hábitos alimentarios inadecuados y el 19.5% (25) tienen hábitos alimentarios adecuados. Según la dimensión creencias y horario en la toma de alimentos el 76.6% (98) tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% (30) tienen hábitos alimentarios inadecuados. Concluyó que los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de enfermería son adecuados.

Fabian TR (17), desarrolló su investigacion titulada: Nivel de conocimiento sobre hábios alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016. Obtuvo como resultados que: 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. Concluyo que: Los alumnos del IESTP Naranjillo tienen conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables.

Mejía DL (18), en su investigacion: Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de enfermería de VIII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Filial Ica, octubre 2015. Mostró como resultados que: Los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería según tipo de alimentos fueron inadecuados en el 88%(37); según cantidad y frecuencia 69%(29); según fuente de alimentación 81%(34) y según higiene fueron inadecuados en 95%(40). Siendo de manera global inadecuados en 55%(23). El estado nutricional de los estudiantes fue normal 64.3%(27); un 33.3%(14) tenían sobrepeso y un 2.4%(1) presentó obesidad. Concluyó que los hábitos alimentarios fueron inadecuados y el estado nutricional fue de sobrepeso en los estudiantes de enfermería de la “Universidad Privada San Juan Bautista filial Ica” 2016.

Sebastian RE (2), desarrolló una investigación denominada: Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Trujillo año 2014. De acuerdo a los resultados obtenidos: Un 87.8% de los estudiantes

ingieren 3 veces al día los alimentos, el 10.8% manifiestan que 4 veces, el 0.7% manifiestan que dos y el 0.7% señalan que una vez. El 42.8% de los estudiantes consumen leche en el desayuno, el 39.4% manifiestan que consumen pan, el 10.7% expresan que consumen cereal, el 6.4% opinan que consumen huevo y el 0.7% señalan que consumen otras cosas (tamal, hot dog, yogurt). Un 28.6% de los estudiantes consumen más pollo en el almuerzo, el 23.6% opinan que consumen pescado, el 15.3% expresan que consumen menestras, el 14.2% opinan que consumen arroz, el 10.7% señalan que consumen otras sopas y el 7.1% consumen otras cosas (trigo, ensaladas, carnes). Un 32.1% de los estudiantes consumen los alimentos en casa. El 28.6% opinan que comen en el cafetín, el 22.9% señalan que en otros lugares y el 16.4% expresan que en el restaurant. Un 37.1% de los estudiantes consumen fruta, el 25% opinan que golosina, el 20% manifiestan que gaseosas y el 17.9% señalan que jugos envasados. Un 71.4% para los estudiantes es muy importante la nutrición, el 27.2% opinan que importante y el 1.4% manifiestan que poco importante. Concluyó: La mayoría de los estudiantes siempre relacionan que el rendimiento académico y los hábitos alimenticios están asociados.

Monge J (19), realizó una investigación titulada: Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San

Marcos. Llegó a los siguientes resultados: De un total del 100% 58.97% tiene hábitos alimenticios inadecuados y el 41.03% tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto al índice de masa corporal, el 84.62% presenta un IMC normal, el 2.56% presenta bajo peso y el 12.82% presenta sobrepeso; y en los hábitos alimenticios y su relación con el IMC de los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de ellos el 51.3% presenta un IMC normal, el 2.6% presenta bajo peso y el 12.8% presenta sobrepeso. Por lo que concluye que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal.

2.1.3. Antecedente del contexto local

Santillán S y otros (20), desarrollaron una investigacion denominada: Factores que influyen en el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. Concluyeron que: Los factores sociales, culturales y económicos tienen una estrecha relación con problemas de nutrición (delgadez, sobrepeso y obesidad) en los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali.

2.2. Planteamiento teórico del problema

2.2.1. Hábitos alimentarios

Son costumbres que determinan el comportamiento de la persona en función con los alimentos y la forma de alimentación. Incluye t la manera de escoger los alimentos hasta la forma en que los consumen (21).

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión tanto social y cultural. 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 (22).

2.2.1.1. Importancia de los hábitos alimentarios

Es muy importante tener una alimentación adecuada para que la persona se mantenga sana y fuerte. No sólo interesa la cantidad o porción de los alimentos que se ingiere, sino también la calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud. Para poder elegir el menú más saludable se necesita conocer los nutrientes que aporta cada alimento, y se debe variar en color y en tipos de alimentos. Ampliar los buenos hábitos de alimentación generara los beneficios esperados en el cuerpo. Los hábitos alimenticios no sólo se relaciona con preparar bien, elegir adecuadamente los alimentos que consume, sino en darse tiempo, espacio y el gusto de deleitarse las comidas. El cambiar los hábitos alimenticios resulta de una manera

difícil, ya que las personas están acostumbrado a comer fuera del hogar o dentro de ella. Por consiguiente, los beneficios de alimentarnos de forma correcta son diversas y es posible reflejarlos en nuestra actividad diaria (23).

2.2.1.2. Pirámide alimentaria

La Pirámide Nutricional Peruana, brinda una idea clara de lo que es una adecuada alimentación y se adapta a la cultura alimenticia del país.

El primer grupo de alimentos: Es la base de la pirámide el cual contiene alimentos con alto carbohidratos ya que son la fuente más importante de energía y fibra. En ello se encuentran los cereales (maíz, cebada, arroz, avena, kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco y raíces como el camote, arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles y otras). Este grupo de alimentos debe consumirse entre 4 a 5 veces por día (24).

El segundo grupo de alimentos: Se encuentran las frutas y verduras. Caracterizándose por contener vitaminas antioxidantes entre ellas la vitamina A, que además es necesaria para formar defensas y la vitamina C que aumenta la absorción de hierro y otros micronutrientes. Este grupo debe consumirse mínimo 3 veces por día (24).

El tercer grupo de alimentos: Lo representan alimentos con proteínas de alto valor biológico (la gallina, sangrecita, pescado, entre otros). Deben ser consumidos 2 veces por día y otros tipos de proteína de origen animal que pueden ser consumidos 1 vez por día (el queso y leche) (24).

El cuarto grupo de alimentos: Que se encuentra en la punta de la pirámide, son aquellos alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares simples. Este grupo de alimentos debe consumirse en cantidad reducida y de vez en cuando como es el caso de las grasas. Los alimentos que se encuentran en este grupo son: mantequilla, margarina, grasa de cerdo, aceites, golosinas, gaseosas, caramelos, etc (24).

2.2.1.3. Recomendaciones en la alimentación en estudiantes universitarios

Los hábitos alimentarios en la etapa universitaria toman un rumbo diferente debido a las influencias del medio en que están rodeados como la oferta de productos snacks, el comedor universitario, la carga académica, el sedentarismo y la preocupación generada por los estudios. La alteración de la condición del estado nutricional se da por estos factores generando sobre peso y obesidad en los futuros profesionales de la salud que posiblemente se enfrenten a estos problemas en la práctica profesional en un futuro no muy lejano (25).

Tres comidas principales que deben seguir los estudiantes universitarios:

Desayuno: Un buen desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que el organismo necesita diariamente el para funcionar correctamente durante el día. Por ello, un desayuno completo está orientado a un mejor rendimiento físico y psíquico. Desayunar poco y mal, hace disminuir las funciones del cerebro; las consecuencias más directas son: la poca concentración, poca memoria y una fácil irritabilidad (24).

En el desayuno debe incluir básicamente tres grupos de alimentos:

1.- Cereales: Corresponden al pan, cereales de desayuno y galletas. El pan, sobre todo integral, es un alimento ideal e imprescindible en el desayuno, por su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B.

2.- Lácteos: Dentro de este grupo se considera la leche, yogur, queso. Los productos lácteos aportan fundamentalmente proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio; ya que contienen vitamina A, D y vitaminas del complejo B.

3.- Fruta: La fruta es rica en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además es una adecuada forma de proporcionar a nuestro organismo la dosis diaria de vitaminas que necesita y en especial vitamina C. Es aconsejable tomarla en piezas, pero no obstante también puede hacerse en forma de zumos, que para que no pierdan todas sus propiedades deben ser recién exprimidos. La fruta entera proporciona una cantidad de fibras que no aporta el zumo (24).

Almuerzo: Resulta importante que el desayuno tenga un nivel de nutrientes adecuados y que sea equilibrado ya que su ausencia puede ser dañino para el almuerzo pues un consumo de nutrientes exagerado en el almuerzo puede provocar a larga, sobrepeso. Siendo necesario que el almuerzo contenga los nutrientes que aportan los distintos grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc; de una forma equilibrada) (24).

Cena: El tipo y la cantidad de alimentos que se consumen en la cena intervienen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. Lo adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse (24).

Por lo tanto, para tener un buen rendimiento académico y físico, los estudiantes universitarios necesitan consumir alimentos nutritivos

ricos en: Vitaminas, minerales y proteínas. Por ende la alimentación diaria del universitario debe tener la presencia de las vitaminas A, B1, C y E así como el Ácido Fólico (26).

Vitamina A: Es principal para los ojos y mejora la visión nocturna, aumenta la defensa contra las infecciones como las del sistema respiratorio y urinario. Se encuentra en el aceite de pescado, hígado, yema del huevo, espinacas, zanahorias, mantequilla, otras verduras amarillas y anaranjadas (26).

Vitamina B1: Es necesaria para la producción de energía, en especial de los músculos del corazón. Ayuda a combatir complicaciones de memoria y aprendizaje. Estos se encuentran en los cereales integrales, semillas de girasol, carne de cerdo, mariscos, frijoles, garbanzos, lentejas y nueces. La escasez de esta vitamina ocasionaría fatiga e irritabilidad (26).

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B, protege el sistema nervioso, y mejora la salud emocional. Los que tiene bajos niveles de esta vitamina están propensos a sufrir episodios de tristeza. Está principalmente en verduras de hoja verde, como la espinaca, brócoli, palta, lentejas, cereales integrales, naranja y pavo (26).

Vitamina C: Para combatir la angustia en épocas de estrés es fundamental producir adrenalina, y eso se favorece consumiendo mayores cantidades de vitamina C, puesto que refuerza el sistema inmunológico estimulando la creación de hormonas. Está en el melón, naranja, limón, kiwi, frutas rojas y vegetales de hoja verde (26).

2.2.2. Factores que determinan los hábitos alimentarios

Para la elección de los alimentos las personas están condicionado por una serie de factores (socioculturales, económicos, religiosos, personales), que van a establecer sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser transformadas a través de una correcta educación.

2.2.2.1. Factor económico

El nivel económico, establece el acceso a los servicios básicos como la alimentación, salud, la educación, vestimenta, del estado nutricional y por ende la calidad de vida de una persona (27).

El alza del costo y la carencia de víveres hicieron sentir su impacto en las poblaciones y los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos se ha pronunciado aún más, ya que para los primeros las limitaciones para adquirir alimentos diferentes y de origen animal son cada día mayor (28).

El nivel de ingresos en los hogares, el precio de los alimentos, la forma y lugar de compra y la frecuencia de consumir frutas y verduras, mucho dependerán de la situación económica en la que se encuentre cada familia si sus ingresos son bajos compraran alimentos que puedan satisfacer su paladar y tendrán una alimentación monótona. Sin duda, el precio de los alimentos son los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el costo sea excesivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. El grupo poblacional con ingresos bajos tiene una mayor disposición a seguir una alimentación no equilibrada y en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras. No obstante, el hecho de tener acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, pueden optar por productos procesados (27).

2.2.2.2. Factor social

Una alimentación deficiente provoca una nutrición insuficiente como un exceso de alimentación; se trata de dificultades a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización, dotes y diferentes métodos de intervención (29).

Los factores sociales sobre la ingesta de alimentos se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta

alimentaria de otras personas, ya sea directamente como las compras de alimentos o indirectamente como el aprendizaje a partir de la conducta de otros, y ya se trate de una influencia consciente como la transferencia de creencias, o subconsciente. Incluso cuando se come solo, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas (28).

Sin embargo, medir las influencias sociales sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan a un solo tipo de influencia y además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria. Es un hecho ampliamente aceptado que la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación. Dado que la familia es el que impone de cual será sus hábitos alimentarios que se van transmitiendo de generación adulta a generaciones nuevas. Si bien la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, en ello hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera del hogar, como por ejemplo en la universidad, trabajo y en snack (28).

La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. Muchos entornos laborales y

escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables son deficiente. La persona pertenece a diversos grupos sociales, por lo que no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta sobre sus creencias y hábitos alimenticios (28).

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, se refuerza 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 (22).

2.2.2.3. Factor cultural

La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de individuos, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad. Las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden o no satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas (28).

Creencias: las creencias alimentarias de una cultura se van transmitiendo de una generación a generación por instituciones como la familia, escuela e iglesia (28).

Costumbres: Son factores que repercute mucho en los hábitos en cada región y pueblo de nuestro país, las tradiciones hacen que los

moradores tengan una alimentación demasiado estricta y balanceada (30).

2.2.2.4. Factor académico

El nivel educativo se ha relacionado con el patrón alimentario el cual se determinó que varía según el nivel de escolaridad de los individuos y familias. No solo los patrones alimenticios cambian según la escolaridad, sino el horario de las comidas, la forma de preparación, almacenamiento, etc (28).

- Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos: Los estudiantes en la actualidad tiene una idea errónea sobre la alimentación, desconocen las vitaminas, proteínas, minerales que contienen cada fruta, verdura, etc., que son esenciales y buenas para la nuestra salud (30).

- Horario: Los estudiantes de enfermería por el tipo de horario que tienen de lunes a sábado de 7:00am a 13:00 pm, y de 15:00pm a 19:00pm; y las rotaciones por los diferentes sedes de práctica donde la entrada es mucho más temprano de lo normal, imposibilita muchas veces que el alumno pueda desayunar satisfactoriamente, o en algunos casos no pueden desayunar. Casi la misma situación se presenta en el medio día, algunos que ya no regresan a casa de sus sedes de práctica, acuden directamente a su centro de estudios, lo

que fomenta que al regresar a casa por la noche coman abundantemente, se podría decir reemplazando todo lo que no pudieron comer en el día (30).

- Acceso al comedor universitario: El acceso al comedor es restringido debido a la cantidad de alumnos que acuden a comprar el tique de alimento, y que solo tiene un horario fijo de atención, lo cual hace que los estudiantes ganen tiques de alimento a toda costa, y se alimentan de manera rápida por el hecho que el comedor universitario solo atiende en una determinada hora (30).

2.3. Definición de términos básicos

Alimentación: Acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos, para compensar los gastos energéticos.

Costumbres: Son formas de comportamiento particular que asume toda una comunidad y que la distinguen de otras comunidades; como sus danzas, fiestas, comidas, idioma o artesanía. Estas se van transmitiendo de una generación a otra, ya sea en forma de tradición oral o representativa, o como instituciones.

Creencias: La creencia es un factor que repercute mucho en los hábitos en cada región y pueblo de nuestro país.

Factores: Son influencias externas son susceptibles de ser transformadas a través de una correcta educación.

Hábitos: Son comportamientos y conductas de manera consiente que se manifiesta en el ser humano, ya sean positivos o negativos.

Hábitos alimentarios: Son costumbres que determinan el comportamiento de la persona en relación con los alimentos y la forma de alimentación.

Pirámide alimentaria: Clasificación de una adecuada alimentación que se ajusta a las culturas de los países.

2.4. Hipótesis, variable y operacionalización de variables

2.4.1. Hipótesis

La investigación no amerita formular hipótesis por las características de estudio de nivel descriptivo, publicado por el autor Hernández Sampieri (31), en su texto metodología de la investigación

2.4.2. Variable de interés

Factores que determinan los hábitos alimentarios.

2.4.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Tipo y escala de medición
Factores que determinan los hábitos alimentarios	Son aquellas que generan la posibilidad de que una persona desarrolle hábitos alimentarios	Factor económico	Ingreso familiar	Categórico / nominal
			Gasto en la alimentación	
		Factor social	Influencia familiar	
			Influencia de amigos	
			Influencia de los medios de comunicación	
		Factor cultural	Creencias	
			Costumbres	
		Factor académico	Conocimientos	
			Horario de alimentación en la institución	
			Acceso al comedor universitario	

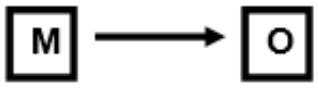
CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Método de la investigación

La investigación respondió a un diseño no experimental, porque la variable se estudió en su contexto natural y sin intervención y/o manipulación intencional. Descriptivo, porque se describió las características de los factores que determinaron los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali. Transversal, porque la recolección de los datos se obtuvo en un solo momento. Prospectivo, porque los datos se generaron luego de iniciado la investigación (31).

Cuyo esquema es:



Donde:

M = Estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali.

O = Factores determinantes de los hábitos alimentarios.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población en estudio estaba conformada por 269 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, matriculados durante el periodo 2019 – I.

3.2.2. Muestra

Para el cálculo de la muestra se utilizó la fórmula estadística de población finita:

Donde:

N: Tamaño de la población

Z: Nivel de confianza (1.96)

E: Máximo error permitido (0.05)

p: Proporción de la población a medir y que tiene característica de interés (0.5)

q: Proporción de la población que no tiene característica de interés (0.5)

n: Tamaño de muestra.

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

$$n = \frac{(269).(1.96)^2\ (0.5)\ (0.5)}{(0.05)^2\ (269-1) + (1.96)^2\ (0.5)\ (0.5)}$$

$$n = \frac{258.35}{0.67 + 0.96}$$

$$n = \frac{258.35}{1.63}$$

$$n = 158.5$$

$$n = 159$$

La muestra fue 159 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, matriculados durante el periodo 2019 – I; y para su selección se utilizó el muestreo por conveniencia, según criterios:

Criterio de inclusión:

- Estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, durante el periodo 2019-I.
- Estudiantes que aceptaron voluntariamente participar y firmen el consentimiento informado.

Criterio de exclusión:

- Estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, durante el periodo 2019-I, que no asistieron la semana programada para la recolección de datos.

3.3. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.3.1. Técnica

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta para la obtención de la información necesaria para el estudio.

3.3.2. Instrumento

El instrumento fue un cuestionario que estuvo conformado por: el título del estudio, instrucciones, datos generales y datos específicos en relación a los factores que determinan los hábitos alimentarios. Constó de 34 ítems con respuestas múltiples, divididos por factores: económico con 3 preguntas, social con 8 preguntas, cultural con 15 preguntas y académico con 8 preguntas.

Así mismo, el instrumento fue sometido a juicio de expertos, conformado por 7 profesionales de la salud conocedores de la variable a tratar; quienes emitieron sus observaciones respectivas para modificar algunos ítems.

Después se coordinó con el Director de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, para la aplicación de la prueba piloto a 20 estudiantes de dicha escuela, así se evaluó el nivel de confiabilidad del instrumento a través de la prueba estadística Alfa de Cronbach, obteniendo 0.70 de esta manera fue confiable (31).

3.4. Procedimiento para la recolección de datos

La recolección de los datos se realizó de la siguiente manera:

- En primer lugar se coordinó, con las autoridades de la Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, con la finalidad de contar con el permiso y el apoyo durante la recolección de datos de manera definitiva.

- Posteriormente, se coordinó y explicó la finalidad de la investigación a los docentes de aula para aplicar el cuestionario a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

- Se explicó a los estudiantes el propósito de la investigación y que se mantendrá en el anonimato y confidencialidad; así mismo solicitar que firmen el consentimiento informado.

- La aplicación del instrumento se realizó de lunes a sábado por la mañana y por la tarde de la durante los meses de setiembre y octubre del 2019, en un tiempo aproximado de 20 minutos.

3.5. Procesamiento y tratamiento de datos

El procesamiento de datos se realizó a través del programa estadístico Excel y SPSS versión 23.

Se usó la estadística descriptiva para el análisis, donde se elaboró tablas de doble entrada, que respondan a los objetivos planteados.

Finalmente se realizó la discusión comparando con los hallazgos de otros estudios para llegar a las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

Tabla 1. Factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Factores económicos	N	%
Ingreso mensual familiar		
De S/500 a S/649	10	18.9
De S/650 a S/800	18	11.3
De S/801 a S/950	31	19.5
Mayor a S/950	80	50.3
Total	159	100.0
Apoyan en el ingreso familiar		
Solo papá	19	11.9
Solo mamá	29	18.3
Ambos	99	62.3
Ningunos	12	7.5
Total	159	100.0
Gasto diario en la alimentación en el hogar		
Menos de S/ 5	6	3.8
De / 6 a S/ 9	12	7.5
De / 10 a S/ 14	38	23.9
Mas de S/ 15	103	64.8
Total	159	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNU, 2019-I.

La tabla 1 presenta los factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali. De 159 estudiantes encuestadas, se observa: El 64.8% (103) de los estudiantes gastan más de S/ 15 diario en la alimentación del hogar, el 62.3% (99) ambos padres apoyan al ingreso económico familiar y el 18.9% (10) de los estudiantes, sus ingresos mensual económico familiar es de S/ 500 a S/ 649.

Al revisar los resultados de otros autores como de Delbino C (15), refiere que: La disponibilidad de dinero son los factores que afectan en mayor medida en la elección de alimentos.

No obstante con lo referido, el nivel de ingresos en los hogares, el precio de los alimentos, la forma y lugar de compra y la frecuencia de consumir frutas y verduras, mucho dependerán de la situación económica en la que se encuentre cada familia si sus ingresos son bajos compraran alimentos que puedan satisfacer su paladar y tendrán una alimentación monótona (27).

Asi mismo Santillán S y otros (20), concluyeron que los factores económicos se relacionan con problemas de difusión nutricional.

Tabla 2. Factores sociales (influencia familiar, influencia de amigos) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Factores sociales	N	%
Condicionamiento de la familia para la preparación de los alimentos		
Siempre	47	29.6
Casi siempre	38	23.9
A veces	37	23.3
Nunca	37	23.3
Total	159	100.0
Amigos influyen en la conducta alimentaria		
Siempre	7	4.4
Casi siempre	22	13.8
A veces	63	39.6
Nunca	67	42.1
Total	159	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNU, 2019-I.

En la tabla 2 se observan los factores sociales relacionados a la influencia familiar, influencia de amigos, que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, encontrando que el 29.3% (47) la familia siempre condicionan para la preparación de los alimentos y 39.6% (63) de los estudiantes manifiestan que los amigos a veces influyen en la conducta alimentaria.

Comparando con el autor Delbino C (15), indica que la familia es la fuente de información predominante.

A su vez los investigadores Troncoso C y Amaya J (3), manifiestan que la familia, los amigos y plantel universitario condicionan las conductas alimentarias de los estudiantes, explicando como favorables en el caso de la familia y desfavorables en el plantel universitario y los amigos de aulas para mantener conductas alimentarias saludables.

En tal sentido la ingesta de alimentos está influenciada por una o más personas ya que se da sobre la conducta alimentaria de otras personas, siendo directamente como las compras de alimentos o indirectamente como el aprendizaje a partir de la conducta de otros. Es un hecho que la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación; dado que la familia es el que impone de cual será sus hábitos alimentarios que se van transmitiendo de generación adulta a generaciones nuevas. Aunque la mayoría de los alimentos se consumen en el hogar, cada vez hay mayor proporción de alimentos que se consumen fuera. (28).

Tabla 3. Factores sociales (acompañamiento del consumo de alimentos, lugar de alimentación e influencia de los medios de comunicación) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Factores sociales	N	%
Compañía al consumir el desayuno		
Con su familia	97	61.0
Con sus amigos	14	8.8
Solo(a)	48	30.2
Total	159	100.0
Lugar de consumir el almuerzo		
Casa	96	60.4
Comedor universitario	52	32.7
Restaurant	8	5.0
En los puestos de ambulantes	3	1.9
Total	159	100.0
Compañía al consumir la cena		
Con su familia	113	71.1
Con sus amigos	16	10.1
Solo(a)	30	18.9
Total	159	100.0
El barrio es accesible los alimentos considerado chatarra		
Siempre	66	41.5
Casi siempre	42	26.4
A veces	44	27.7
Nunca	7	4.4
Total	159	100.0
Consumir alimentos que se ve en los medios de comunicación		
Siempre	14	8.8
Casi siempre	33	20.8
A veces	98	61.6
Nunca	14	8.8
Total	159	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNU, 2019-I.

En la tabla 3 se observan los factores sociales relacionados al acompañamiento del consumo de alimentos, influencia de los medios de comunicación, que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, encontrando que del 100% de estudiantes encuestados, respondieron: Respecto a consumo del desayuno el 61% lo realizan en compañía de su familia y el 30.2% desayunan solo(a), mientras que en el almuerzo el 60.4% lo consumen en casa, a su vez el 18.9% de los estudiantes responden que cenan solo(a). Por otro lado el 41.5% manifiestan que en el barrio donde viven siempre hay acceso a los alimentos considerados chatarras (Broaster, hamburguesa, pizza y otros) y el 61.6% responden que a veces consumen alimentos que ve en los medios de comunicación en cual son los pizza, sopa aji no men, succhi, broaster, snake, otros.

El autor Sebastian RE (2), señala que el 32.1% de los estudiantes consumen los alimentos en casa, en comparación con la investigación el 60.4% lo hacen en casa, así mismo el 28.6% opinan que comen en el cafetín, el 22.9% señalan que en otros lugares y el 16.4% expresan que en el restaurant. Por otro lado el investigador Delbino C (15), indica que el 84% consume alimentos en sus estudios y un 57% almuerzan allí.

Por consiguiente Callisaya LM (12), indican que el 20% casi siempre consumen algún alimento preparado en la calle para satisfacer su apetito, comparando con la presente investigación el 6.9% consumen en el restaurant

y en los puestos ambulantes; destaca el autor que el 17% casi nunca tienen el hábito de consumir alimento preparado en la calle, el 4% siempre consumen alimentos preparados en la calle y que el 4% indican que nunca consumen alimentos preparados en la calle.

Estos resultados reflejan en consumo de alimentos en casa y en compañía de sus familias, pero refleja también un mayor consumo de alimentos chatarras que lo hacen en el barrio.

Tabla 4. Factores culturales (creencias) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Factores Culturales	N	%
Come tres veces al día		
Siempre	91	57.2
Casi siempre	42	26.4
A veces	24	15.1
Nunca	2	1.3
Total	159	100.0
Solo desayuna		
Siempre	45	28.3
Casi siempre	20	12.6
A veces	51	32.1
Nunca	43	27.0
Total	159	100.0
Solo almuerza		
Siempre	65	40.9
Casi siempre	23	14.5
A veces	26	16.4
Nunca	45	28.3
Total	159	100.0
Solo cena		
Siempre	49	30.8
Casi siempre	25	15.7
A veces	36	22.6
Nunca	49	30.8
Total	159	100.0
Planifica las comidas al día		
Siempre	29	18.2
Casi siempre	44	27.7
A veces	74	46.5
Nunca	12	7.5
Total	159	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNU, 2019-I.

En la tabla 4 se observan los factores culturales (creencias) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, encontrando que el 57.2% de los estudiantes siempre comen tres veces al día y el 15.1% comen a veces; el 27% de ellos responden que no desayunan y el 32.1% a veces lo hacen, el 28.3% no almuerzan pero el 16.4% de ellos a veces lo realizan; el 30.8% no cenan y el 22.6% a veces cenan. Por otro lado el 46.5% de los estudiantes manifiestan que a veces planifican las comidas al día.

Comprando con el autor Callisaya LM (12), con la presente investigacion, indica que el 35% realizan las tres comidas del día y el 30% de estudiantes manifiestan que casi siempre planifican las tres comidas del día, el 21% indican que siempre consumen las tres comidas del día, el 38% a veces desayunan, el 22% siempre desayunan la primera comida del día, que es muy importante para nuestro organismo, el 28% indican que nunca almuerzan, el 12% casi nunca almuerzan ya que intervienen diferentes factores.

Por su parte Delbino C (15), manifiesta que el 66% de estudiantes realizan el desayuno todos los días, y el autor Sebastian RE (2), indica que un 87.8% de los estudiantes ingieren 3 veces al día los alimentos, el 10.8% manifiestan que 4 veces, el 0.7% manifiestan que dos y el 0.7% señalan que una vez.

Tabla 5. Factores culturales (costumbres) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Consumo de alimentos	Frecuencia que consume a la semana							
	1 a 2 veces		3 a 4 veces		5 a más veces		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Frutas								
Siempre	11	6.9	17	10.7	7	4.4	35	22.0
Casi siempre	21	13.2	37	23.3	6	3.8	64	40.3
A veces	40	25.2	16	10.1	4	2.5	60	37.7
Total	72	45.3	70	44.0	17	10.7	159	100.0
Carnes, pollo, pescado								
Siempre	11	6.9	51	32.1	30	18.9	92	57.9
Casi siempre	7	4.4	33	20.8	10	6.3	50	31.4
A veces	4	2.5	10	6.3	1	0.6	15	9.4
Nunca	1	0.6	1	0.1	0	0.0	2	1.3
Total	23	14.5	95	59.7	41	25.8	159	100.0
Leche y derivados								
Siempre	6	3.8	17	10.7	15	9.4	38	23.9
Casi siempre	13	8.2	45	28.3	2	1.3	60	37.7
A veces	45	28.3	12	7.5	0	0.0	57	35.8
Nunca	3	1.9	1	0.6	0	0.0	4	2.5
Total	67	42.1	75	47.2	17	10.7	159	100.0
Golosinas								
Siempre	2	1.3	3	1.9	1	0.6	6	3.8
Casi siempre	9	5.7	19	11.9	2	1.3	30	18.9
A veces	88	55.3	17	10.7	4	2.5	109	68.6
Nunca	10	6.3	3	1.9	1	0.6	14	8.8
Total	109	68.6	42	26.4	8	5.0	159	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNU, 2019-I.

En la tabla 5 se observan los factores culturales (costumbres) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, encontrando que el 25.2% a veces consumen frutas de 1 a 2 veces a la semana; el 32.1% responden

que siempre consumen carne, pollo, pescado 3 a 4 veces a la semana; mientras que el 28.3% a veces consumen leche y sus derivados, el cual lo hacen de 1 a 2 veces a la semana; a su vez el 55.3% consumen a veces golosina y lo hacen de 1 a 2 veces a la semana.

Al revisar los estudios desarrollados por los investigadores Becerra F y otros (13), obtuvieron que el único grupo de alimentos que los estudiantes consumían con una frecuencia diaria son carnes, pollo, leche y sus derivados y azúcares, grupos consumidos a diario por cerca del 75% de los estudiantes. Por otra parte, observaron un alto consumo de golosinas, que lo realizan de 2-3 veces por semana. En los estudiantes se evidenció un muy bajo consumo del grupo de las frutas con un 93.7%. Igualmente, un porcentaje importante de estudiantes reportó bajo consumo de grasas y azúcares, 72.7% y 63.6% respectivamente.

Así mismo los investigadores Serrano R. y otros (14), indica que la principal fuente de grasa son los alimentos de carne, mientras que el grupo del pescado sólo constituye el 3.1% del consumo de los estudiantes, comparando con la presente investigación el 32.1% consumen pescado de 3 a 4 veces a la semana.

Por tanto Sebastian RE (2), evidenció que el 42.8% de los estudiantes consumen leche en el desayuno, el 39.4% manifiestan que consumen pan, el 10.7% expresan que consumen cereal, el 6.4% opinan que consumen huevo

y el 0.7% señalan que consumen otras cosas (tamal, hot dog, yogurt). Un 28.6% de los estudiantes consumen más pollo en el almuerzo, el 23.6% opinan que consumen pescado, el 15.3% expresan que consumen menestras, el 14.2% opinan que consumen arroz, el 10.7% señalan que consumen otras sopas y el 7.1% consumen otras cosas (trigo, ensaladas, carnes). Un 32.1% de los estudiantes consumen los alimentos en casa. En 37.1% de los estudiantes consumen fruta, el 25% opinan que golosina. Estos resultados son similares a la presente investigación.

Tabla 6. Factores académicos (conocimientos) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Factores Académicos	N	%
Comida que se considera más importante		
Desayuno	133	83.6
Almuerzo	23	14.5
Cena	3	1.9
Total	159	100.0
Alimentación saludable es		
Es comer 5 veces al día	21	13.2
Es comer alimentos balanceados	79	49.7
Es comer de todo un poco	4	2.5
Es comer alimentos nutricionales	55	34.6
Total	159	100.0
Revisar el valor nutritivo de los alimentos antes de comprarlos		
Siempre	17	10.7
Casi siempre	33	20.8
A veces	90	56.6
Nunca	19	11.9
Total	159	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNU, 2019-I.

En la tabla 6 se observan los factores académicos (conocimientos) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, encontrando que del 100% de los estudiantes encuestado, el 83.6% responden que el desayuno lo consideran la comida más importante; el 49.7% de ellos consideran que una alimentación saludable es comer alimentos balanceados; y el 56.6% a veces revisan el valor nutritivo de los alimentos antes de comprarlos.

En comparacion con el investigador Delbino C (15), indica que el 54% conoce el valor nutricional., comparando con la investigación realizada el 56.6% a veces revisan el valor nutritivo de los alimentos.

Estos resultados reflejan que los estudiantes tienen interés en conocer dichos valor nutritivos ya que conocerán lo que contienen siendo estas vitaminas, proteínas, que son esenciales y buenas para la nuestra salud (30).

Tabla 7. Factores académicos (horario y lugar) que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

Factores Académicos	N	%
Comer en las horas habituales, cuando está en la universidad		
Siempre	9	5.7
Casi siempre	40	25.2
A veces	89	56.0
Nunca	21	13.2
Total	159	100.0
Le alcanza el tiempo para comer		
Siempre	14	8.8
Casi siempre	54	34.0
A veces	82	51.6
Nunca	9	5.7
Total	159	100.0
Llegar a clases sin ingerir alimentos		
Siempre	10	6.3
Casi siempre	33	20.8
A veces	98	61.6
Nunca	18	11.3
Total	159	100.0
Consumo de dulces, chocolates para estar despierto en clases		
Siempre	14	8.8
Casi siempre	32	20.1
A veces	85	53.5
Nunca	28	17.6
Total	159	100.0
Consumo de alimentos en el comedor de la universidad		
Siempre	10	6.3
Casi siempre	44	27.7
A veces	97	61.0
Nunca	8	5.0
Total	159	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNU, 2019-I.

En la tabla 7 se observan los factores académicos relacionados al horario e lugar de alimentación que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, encontrando que el 56% de los estudiantes a veces comen en la universidad en las horas habituales, puesto que 51.6% de ellos a veces les alcanza el tiempo para comer y el 34% casi siempre; a su vez el 61.6% a veces los estudiantes llegan a clases sin ingerir los alimentos pero el 6.3% siempre lo hacen, de tal manera que el 53.5% consumen a veces dulces, chocolates para estar despiertos en clases, mientras que el 17.6% no lo consumen. Por consiguiente el 5% de los estudiantes no consumen alimentos en el comedor de la universidad pero el 61% a veces consumen sus alimentos en aquel lugar.

Comparando con Callisaya LM (12), evidencia que el 19% casi siempre entraba clases sin almorzar por diferentes factores. El 4% siempre entran a clases sin almorzar. El 54% a veces consumen alimentos preparado en la calle. Asi mismo Sebastian RE (2), el 28.6% de los estudiantes opinan que comen en el cafetín, el 22.9% señalan que en otros lugares y el 16.4% expresan que en el restaurant.

Estos resultados refleja que los estudiantes universitarios se limitan en sus horas habituales de comen a sus horas, puesto que a veces les alcanza el tiempo para comer, esto conlleva a que no ingieran alimentos para que lleguen a clases.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Entre los factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019, se encontró que:

  El ingreso mensual familiar, el apoyo en el ingreso familiar (mamá y papá) y el gasto diario en la alimentación en el hogar (más de S/15), determinan los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería.

- En cuanto a los factores sociales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019, se encontró que:

  La influencia familiar (condicionan a la preparación de alimentos), de amigos (influye en la conducta alimentaria), el acompañamiento del consumo de alimentos, lugar de alimentación e influencia de los medios

de comunicación determinan los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería.

- Respecto a los factores culturales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019, se encontró que:

  Las creencias y las costumbres no benefician a los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, ya que están en constante práctica diaria.

- En los factores académicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019, se encontró que:

  El tener buen conocimiento, tener un adecuado horario y lugar de comer los alimentos en la universidad, conlleva a una bue hábito alimentario en los estudiantes de enfermería.

5.2. Recomendaciones

- A los padres de familia de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en organiza, planificar e distribuir de forma adecuada el dinero para adquisición de los alimentos.

- A las autoridades de la universidad nacional de Ucayali, en incluir programación académica de talleres con los padres de familia, donde desarrollen temas relacionados a la alimentación en casa, de esta manera los estudiantes pueda consumir buenos alimentos y tener un buen habito alimentario.

- A los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería empoderarse y poner en práctica los buenos hábitos alimentarios, olvidando aquellas y creencias y costumbres que no les permite dar cumplimiento a un buen hábito alimentario.

- Al director de la oficina de Bienestar Universitario y asuntos estudiantiles a través de las autoridades de la Universidad Nacional de Ucayali en mejorar el sistema de separación de raciones para que todos los estudiantes alcancen una ración sana a la hora de las comidas principales y que tengan horarios flexibles para que no ayunen y que puedan influenciar en la elección de alimentos no saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ministerio de Salud. Sobrepeso y obesidad. [Online].; 2017 [cited 2018 Noviembre 12. Available from: http://www.minsa.gob.pe/cino/documentos/publicaciones/Un-.
2. Sebastian RE. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de la E.A.P. de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales-Universidad Nacional de Trujillo año 2014. Tesis de Licenciatura. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2014.
3. Troncoso C, Amaya J. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. Chil. Nutr. 2009 http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005.; 36(4).
4. Carina A. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición. Argentina: Universidad Abierta Interamericana. 2012; http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf.
5. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una poblacion de estudiantes universitarios en relación con su conocimiento nutricional. 2006; http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-161120067004.

6. Delavari M, Sonderlund AL, Mellor D, Mohebbi M, Swinburn B. Factores determinantes de la obesidad entre los migrantes iraníes en Australia. Australia:, Salud Pública; 2015.
7. Cruwys T, Bevelander KE, Hermans RC. Modelado social de la alimentación: una revisión de cuándo y por qué la influencia social afecta la ingesta de alimentos y la elección. ; 2015.
8. Sáenz S, Gonzáles F, Díaz S. Hábitos y trastornos alimentarios asociados a factores sociodemográficos , físicos y conductuales en la Universidad de Cartagena, Colombia. Colombia: Universidad de Cartagena; 2011.
9. Organización de la Salud. La República. Perú tiene altos índices de obesidad. [Online].; 2016 [cited 2018 Noviembre 10. Available from: https://larepublica.pe/sociedad/948108-oms-79-de-peruanos-tiene-exceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios.
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Análisis de salud: Hábitos alimentarios. [Online]. [cited 2018 Noviembre 10. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/inei_en_los_medios/16-jun-La-Republica-18.pdf.
11. Londres E. Hábitos alimenticios. [Online].; 2015 [cited 2018 Noviembre 10. Available from: https://www.thelancet.com/journals/langlo/onlineFirst.
12. Callisaya LM. Hábitos alimentarios de riesgo en estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz. Tesis de Licenciatura. La Paz-Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés; 2015.

13. Becerra F, Pinzón G, Vargas M. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Rev. Fac. Med. 2015; 63(3).
14. Serrano R, García V, Tobarra M, García M, Cervera F. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. [Online].; 2013 [cited 2018 Noviembre 12. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023&lng=es.
15. Delbino C. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al Colegio F.A.S.T.A. [Online].; 2013 [cited 2018 Diciembre. Available from: http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/30.
16. Carrascal TJ. Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas - 2017. Tesis de Licenciatura. Amazonas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. 2017; http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/1469.
17. Fabian TR. Nivel de conocimiento sobre hábios alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María 2016. Tesis de Licenciatura. Tingo María: Universidad de Huánuco; 2016.
18. Mejía DL. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de enfermería de VIII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Filial

Ica, octubre 2015. Tesis de Licenciatura. Ica: Universidad Privada San Juan Bautista. 2015; http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/835.

19. Monje J. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M. Tesis de Licenciatura. Lima: Unuiversidad Nacional Mayor de San Marcos. 2013; http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/478/Monge_dj.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
20. Santillán S, Sinarahua A, Yumbato M. Factores que influyen en el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali. Tesis de Licenciatura. Pucallpa: Universidad Nacional de Ucayali; 2009.
21. Cosmopolitan. Importancia de los hábitos alimentarios. [Online].; 2012. Available from: http://cosmopolitan.taconeras.net/2013/03/05/.
22. Osorio J, Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Rev, Chil. Nutri. 2002; 29(3).
23. Hospital del trabajador. Vida saludable. La importancia de los buenos hábitos alimenticios. [Online].; 2013. Available from: www.hospitaldel trabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Vida/AlimentacionDietas/Pagin.
24. Sánchez MH, García E, Naupari MS. Educación alimentaria y nutricional. La Cancuta: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2014.

25. Deshapande Sea. Factores que influyen en los hábitos de alimentación saludable entre la universidad Estudiantes: una aplicación del modelo de creencias de salud. Marketing de alud trimestral. 2009; 26(145-164).

26. Valdivia S. Los universitarios necesitan vitaminas, minerales y proteínas para un buen rendimiento académico. Lima: MINSA; 2006.

27. Diaz MM, Aguilar G. Hábitos alimentarios y estado nutricional y rendimiento escolar en unidades educativas nocturnas de Potosí y Tupiza. Primera ed. CEBIAE , editor.: Potosí; 2010.

28. Guzmán A. Nutrición humana: Greco Perú.

29. Mendoza F. Alimentación en lo jóvenes. [Online].; 2010 [cited 2018 Noviembre 12. Available from: www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/.

30. Ratner G, Hernández J, Martel A, Atalah S. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Rev.Med. Chile. 2012 Febrero;(140).

31. Hernández R, Baptista P, Fernández C. Metodología de la Investigación. Sexta ed. Interamericana , editor. México: McGraw-Hill; 2014.

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2019

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	indicadores	Metodología
Problema General - ¿Cuáles son los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019? **Problemas Específicos:** - ¿Cuáles son los factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019? - ¿Cuáles son los factores sociales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019? - ¿Cuáles son los factores culturales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019? - ¿Cuáles son los factores académicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019?	**Objetivo General** Describir los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. **Objetivos Específicos:** - Identificar los factores económicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. - Identificar los factores sociales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. - Identificar los factores culturales que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. - Identificar los factores académicos que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.	Por las características del estudio que se plantea, de nivel descriptivo, y de acuerdo a lo publicado por el autor Hernández Sampieri en su texto metodología de la investigación, los estudios descriptivos no ameritan formular hipótesis.	Factores que determinan los hábitos alimentarios	Factor económico	Ingreso familiar Gastos en la alimentación	**Diseño:** La investigación responde a un diseño no experimental **Estudio:** Descriptivo **Tipo:** Transversal Prospectivo **Población:** La población en estudio estará conformada por 269 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la universidad nacional de Ucayali, matriculados durante el periodo 2019-I **Muestra:** 159 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la universidad nacional de Ucayali, matriculados durante el periodo 2019-I **Muestreo:** Por conveniencia **Técnicas e instrumentos:** Se utilizará la técnica de la encuesta. Y como instrumento, un cuestionario.
				Factor social	Influencia familia Influencia de amigos Influencia de los medios de comunicación	
				Factor cultural	Creencias Costumbres	
				Factor académico	Conocimientos Horario de alimentación en la institución Acceso al comedor universitario	

ANEXO 02

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Código ☐ **Fecha:...../...../.....**

CUESTIONARIO SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS

Título del estudio: Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Instrucciones:

Estimado/a estudiante:

Queremos solicitar tu colaboración en este estudio.

Te agradeceríamos que rellenaras este cuestionario, el cual es totalmente anónimo.

Aunque confiamos en que aceptes colaborar con nosotros, te recordamos que la participación en este estudio es voluntaria. Si no quieres contestar el cuestionario, por favor, entrégalo sin contestar dentro del sobre.

Datos generales:

Edad:…….. Sexo: M ( ) F ( )

Ciclo académico: ……..

I. Factor económico:

1. ¿Cuál es el promedio de ingreso mensual de tu familia?
   a) De s/ 500 a 649 soles
   b) De s/ 650 a 800 soles
   c) De s/ 801 a 950 soles
   d) Mayor a s/ 950 soles

2. ¿Quienes apoyan en el ingreso familiar:
   a) Solo mi papá
   b) Solo mi mamá
   c) Ambos
   d) Ningunos
3. ¿Cuánto es el gasto diario en la alimentación en tu hogar? (incluido desayuno, almuerzo, cena y otros)
   a) Menos de s/ 5 soles
   b) De s/ 6 a 9 soles
   c) De s/ 10 a 14 soles
   d) Más de s/ 15 soles

I. Factor social:

1. ¿Cuántos integrantes viven en tu hogar?
   a) De 1 a 3
   b) De 4 a 5
   c) De 6 a más

2. ¿Tu familia, condicionan para la preparación de los alimentos?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

3. ¿Tus amigos influyen en su conducta alimentaria?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

4. ¿Con quién consume su desayuno?
   a) Con su familia
   b) Con sus amigos
   c) Sólo(a)

5. ¿Dónde consume su almuerzo?
   a) Casa
   b) Comedor universitario
   c) Restaurant
   d) En los Puestos de ambulantes

6. ¿Con quién consume su cena?
   a) Con su familia
   b) Con sus amigos
   c) Sólo(a)

7. ¿En tu barrio es accesible los alimentos considerado chatarra (Broaster, hamburguesa, pizza y otros)
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

8. Consumes alimentos que ves en los medios de comunicación (pizza, sopa aji no men, succhi, broaster, snake, otros)
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

III. Factor cultural:

1. ¿Come tres veces al día?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

2. ¿Usted solo desayuna?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

3. ¿Usted solo almuerza?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

4. ¿Usted solo cena?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

5. ¿Planifica sus comidas al día?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

6. ¿Consumes alimentos ricos en fibras (cereales, legumbres)?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

7. ¿Acostumbras a tomar refrigerio a media mañana?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

8. ¿Consumes frutas?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

9. ¿Con qué frecuencia lo consumes a la semana?
   a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a más veces

10. ¿Consumes carnes, pollo, pescado?
    a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

11. ¿Con qué frecuencia lo consumes a la semana?
    a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a más veces

12. ¿Consumes leche y derivados?
    a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

13. ¿Con qué frecuencia lo consumes a la semana?
    a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a más veces

14. ¿Consumes golosinas?
    a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

15. ¿Con qué frecuencia lo consumes a la semana?
    a) 1 a 2 veces b) 3 a 4 veces c) 5 a más veces

IV. Factor académico:

1. ¿Qué comida consideras que es más importante?
   a) Desayuno b) Almuerzo c) Cena

2. Una alimentación saludable:
   a) Es comer 5 veces al día b) Es comer alimentos balanceados
   c) Es comer de todo un poco d) Es comer alimentos nutricionales

3. ¿Revisas el valor nutritivo de los alimentos antes de comprarlos?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

4. ¿Llegas a clases sin ingerir alimentos?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

5. ¿Comes en tus horas habituales, cuando estas en la universidad?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

6. ¿Consumes alimentos en el comedor de la universidad?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

7. ¿Te alcanza el tiempo para comer?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

8. ¿Consumes dulces, chocolates para estar despierto en clases?
   a) Siempre b) Casis siempre c) A veces d) Nunca

¡ Gracias colaboración!

ANEXO 03

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ……., en pleno uso de mis facultades mentales declaro estar de acuerdo con mi participación en la investigación Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. Realizado por Cristian Francisco Chota Nina y Samuel Bruz Simón Beteta, alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali; para lo cual fui informado sobre los objetivos de la investigación y los datos que brinde serán anónimos y toda la información será usada solo para la investigación.

_____

Firma del Alumno