



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Enfermería**

**Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera  
profesional de Enfermería de una Institución Pública  
de Educación Superior del Perú, Lima – 2023**

**TESIS**

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**AUTOR**

Rosa Angelica LEON MIGUEL

**ASESOR**

Dra. Edna RAMÍREZ MIRANDA

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Leon R. Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de una Institución Pública de Educación Superior del Perú, Lima – 2023 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2023.

---

## Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Rosa Angelica Leon Miguel
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72446309
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0004-1258-1364">https://orcid.org/0009-0004-1258-1364</a>
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Edna Ramírez Miranda
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09398149
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-9276-6692">https://orcid.org/0000-0001-9276-6692</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Yissella Betzabeth Acuache Quispe
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10032874
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Mery Soledad Montalvo Luna
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06678176
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	María Marlene Tasayco Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	21864289
Datos de investigación	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Lima Calle: Av. Universitaria con av. Venezuela Latitud: -12.05642315 Longitud: -77.0843326901621
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022 - 2023
URL de disciplinas OCDE	Enfermería <a href="http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03">http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03</a>

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN LA MODALIDAD PRESENCIAL  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 26/07/2023**

HORA INICIO : 13:55 Hrs.

HORA TÉRMINO : 14:45 Hrs.

**2. MIEMBROS DEL JURADO**

PRESIDENTE : Mg. Yissella Betzabeth Acuache Quispe

MIEMBRO : Dra. Mery Soledad Montalvo Luna

MIEMBRO : Mg. María Marlene Tasayco Ramos

ASESOR : Dra. Edna Ramírez Miranda

**3. DATOS DEL TESISTA**

APELLIDOS Y NOMBRES : Rosa Angelica Leon Miguel

CODIGO : 18010487

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-005040-2023-R/UNMSM (21/04/2023)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería  
de una Institución Pública de Educación Superior del Perú, Lima - 2023.”**

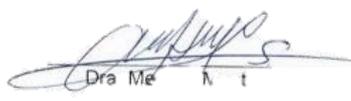
**4. RECOMENDACIONES**



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**5. NOTA OBTENIDA: 17, Diecisiete (Aprobado con mención honrosa).**

**6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO**

 <b>Firma</b>	 <b>Firma</b>
Mg. Yissella Acuache Quispe DNI: 10032874	Dra. Mery Montalvo Luna DNI: 06678176
<b>PRESIDENTA</b>	<b>MIEMBRO</b>

 <b>Firma</b>	 <b>Firma</b>
Mg. María Marlene Tasayco Ramos DNI: 21864289	Dra. Edna Ramírez Miranda DNI: 09398149
<b>MIEMBRO</b>	<b>ASESOR(A)</b>



## CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo EDNA RAMIREZ MIRANDA en mi condición de asesor acreditado con la Resolución Decanal N° 001934-2023 ... de la tesis, cuyo título es:

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS INGRESANTES A LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL PERÚ, LIMA - 2023.

presentado por la bachiller **Rosa Angelica, LEON MIGUEL**, para optar título de Licenciado en enfermería CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 8 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor

DNI:09398149

Nombres y apellidos del asesor:  
Dra. Edna Ramírez Miranda



## Resumen

**Objetivo:** Determinar los hábitos alimentarios según grupos de alimentos y hábitos de consumo, de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023.

**Metodología:** Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal, nivel aplicativo y diseño no experimental. La población de estudio estuvo conformada por 170 ingresantes, se trabajó con una muestra de 118 estudiantes. Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario validado por juicio de expertos.

**Resultados:** Se encontró que el 57% (67) de los ingresantes tienen hábitos parcialmente inadecuados, seguido del 35% (41) para inadecuados. Respecto a los grupos de alimentos el consumo es parcialmente inadecuado, donde para los alimentos recomendados predomina en un 67% (80) carnes, 60% (71) agua y 55% (65) verduras; sin embargo, existe una tendencia a inadecuados en lácteos, frutas y verduras. Por otro lado, los no recomendados son 83% (98) harinas, 74% (88) dulces y 71% (83) carne procesada, con tendencia a ser “adecuado” en comida rápida, snacks, carne procesada y refrescos. Respecto a los hábitos de consumo fueron adecuados; con una frecuencia del 56% (77) quienes no se saltaron las comidas, 65% (66) para un lugar de consumo en el hogar y un 47% (55) de compañía familiar durante la alimentación.

**Conclusiones:** La mayoría de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentan hábitos alimentarios parcialmente inadecuados.

**Palabras claves:** *Hábitos alimentarios, alimentación, consumo de alimentos, conducta en la alimentación, alimentación saludable.*

## Abstract

**Objective:** Determine the eating habits groups according to food and consumption habits, of the entrants to the Nursing professional career of the National University of San Marcos, Lima - 2023.

**Methodology:** An investigation of quantitative approach, descriptive method, cross-sectional, application level and non-experimental design was carried out. The study population consisted of 170 students, working with a sample of 118 students. The survey was used as a technique and a questionnaire validated by expert judgment as an instrument.

**Results:** It was found that 57% (67) of the entrants have partially inappropriate habits, followed by 35% (41) for inadequate ones. Regarding the food groups, consumption is partially inadequate, where for the recommended foods, 67% (80) meats, 60% (71) water and 55% (65) vegetables predominate; however, there is a tendency to be inadequate in dairy, fruits and vegetables. On the other hand, those not recommended are 83% (98) flour, 74% (88) sweet and 71% (83) processed meat, with a tendency to be "adequate" in fast food, snacks, processed meat and soft drinks. Regarding consumption habits, they were adequate; with a frequency of 56% (77) who do not skip meals, 65% (66) for a place of consumption at home and 47% (55) of family company during eating.

**Conclusions:** Most of the entrants to the professional career of Nursing of the National University of San Marcos have partially inadequate eating habits.

**Keywords:** *Eating habits, diet, food consumption, eating behavior, healthy nutrition.*

## **Dedicatoria**

*Dedico esta tesis a mi abuelita, quien me cuidó y brindó todo su amor siempre, agradezco el sacrificio brindado durante mi preparación e ingreso a la universidad y el esfuerzo que tuve durante mis primeros veinte años de vida.*

*A mi madre, quién me demuestra que a pesar de todas las dificultades que se atraviesen en la vida, lo más importante es seguir adelante con la fortaleza y dedicación necesaria junto a las personas que amas.*

*A mi hermana, quién me hace recordar la inocencia e imaginación infantil, pero sobre todo me demuestra que el amor incondicional viene de los seres queridos.*

*A mi abuelo, por enseñarme el significado de la perseverancia, responsabilidad y el sacrificio necesario para alcanzar las metas trazadas.*

*A los nuevos miembros de mi hogar, quienes me demuestran que la vida te sorprende de formas inexplicables y que la sangre solo la comparten los parientes, pero el amor forma familias.*

## **Agradecimiento**

*A la Universidad Nacional Mayor de San Marcos por permitirme formar parte de su casa de estudios y facilitar el acceso a los medios necesarios para completar satisfactoriamente mi formación profesional.*

*A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería por sus enseñanzas impartidas durante mi formación profesional.*

*Mi agradecimiento a mi asesora la Dra. Edna Ramírez Miranda, por acompañarme y brindarme su apoyo durante toda la etapa de investigación, por motivarme constantemente para nunca rendirme a pesar de las dificultades y obstáculos que se atravesasen en mi camino.*

*A mis compañeros y amigos por estar presentes cuando más se les necesita, brindándome su apoyo y motivación constante durante toda la vida universitaria.*

## ÍNDICE GENERAL

Resumen .....	ii
Abstract.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento .....	v
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....	6
1.1. Planteamiento del problema .....	6
1.2. Objetivos .....	9
1.3. Importancia y alcance de la investigación.....	9
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LITERATURA.....	11
2.1. Antecedentes del estudio.....	11
2.1.1. Antecedentes nacionales .....	11
2.1.2. Antecedentes Internacionales .....	13
2.2. Bases teóricas .....	15
2.2.1. Situación alimentaria del Perú .....	15
2.2.2. Grupos de alimentos .....	17
2.2.3. Hábitos Alimentarios.....	21
2.2.4. Intervención de enfermería en el cuidado de la alimentación.....	24
2.3. Definición de términos .....	26
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	27
3.1. Hipótesis .....	27
3.2. Variable.....	27
CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS .....	28
4.1. Tipo y método de investigación.....	28
4.2. Diseño de investigación .....	28
4.3. Sede de estudio .....	28

4.4. Población, muestra y muestreo (criterios de inclusión y exclusión) .....	29
4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad .....	30
4.6. Procedimientos de recolección y procesamiento de datos. ....	32
4.7. Análisis estadístico .....	32
4.8. Consideraciones éticas .....	33
CAPÍTULO V: RESULTADOS .....	34
5.1. Presentación de tablas y/o gráficos y descripción de los resultados .....	34
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN.....	39
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
7.1 Conclusiones .....	43
7.2 Recomendaciones .....	44
CAPÍTULO VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
ANEXOS.....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Perfil de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima – 2023. ....	36
<b>Tabla 2.</b> Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según grupos de alimentos recomendados, Lima – 2023. ....	79
<b>Tabla 3.</b> Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según grupos de alimentos no recomendados, Lima – 2023. ....	79
<b>Tabla 4.</b> Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía. Lima - Perú, 2023. (Vista completa) .....	80
<b>Tabla 5.</b> Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía. Lima - Perú, 2023. (Vista resumida) .....	81

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima – 2023. ....	37
<b>Gráfico 2.</b> Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según grupos de alimentos recomendados, Lima – 2023. ....	38
<b>Gráfico 3.</b> Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según grupos de alimentos no recomendados, Lima – 2023. ....	39
<b>Gráfico 4.</b> Hábitos Alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía, Lima – 2023. ....	40

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) 2014. ....	19
---	----

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Los hábitos alimentarios son un conjunto de costumbres y comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que condicionan a las personas respecto a la forma en las que seleccionan y consumen sus alimentos. <sup>(1)</sup> Su estudio permite determinar las prácticas alimentarias con la finalidad de mejorar la salud física y mental de la población. <sup>(2)</sup>

La formación de los hábitos alimentarios inicia en la infancia, con carácter imitativo hacia los familiares, principalmente los padres. Posteriormente, los niños crecen e interactúan con su entorno, lo que les permite modificar los hábitos que adquirieron en un inicio. <sup>(3)</sup> Durante la adolescencia intervienen cambios psicoemocionales que influyen de forma positiva o negativa sobre los hábitos alimentarios; situación que suele arrastrarse hasta la juventud, etapa en la cual aún se puede corregir las prácticas alimentarias inadecuadas antes de llegar a la adultez o senectud donde son difíciles de cambiar. <sup>(4)</sup>

Existen factores culturales, sociales, económicos, geográficos y educativos, que influyen en las personas y modifican su modo de alimentarse; desde la elección de alimentos, frecuencia de ingesta, lugares para el consumo y la compañía durante su alimentación. Mantener la calidad de la dieta mediante una alimentación con alto consumo de frutas y verduras trae múltiples beneficios para la salud; contrario a una dieta con consumo elevado de azúcares y grasas, que resulta perjudicial para la salud. <sup>(5)</sup>

Las diversas investigaciones realizadas a nivel mundial permiten conocer la situación alimentaria en otras realidades; a ello se le suma la reciente crisis de salud pública por la pandemia de Covid 19, debido a los cambios que ha generado en la salud física y mental de la población. A nivel internacional en

Polonia se encontró que el 30% de encuestados subieron de peso debido a una ingesta de alimentos poco saludables, donde el 43% ingiere más de la porción recomendada y el 52% pica entre comidas. <sup>(6)</sup> Por otro lado, en España debido al confinamiento hubo mayor tendencia del consumo de alimentos saludables y reducción mayoritaria en un 35.5% de carnes procesadas, 32.8% bebidas azucaradas y 32.6% en pizza. <sup>(7)</sup>

En Latinoamérica una investigación realizada en Ecuador encontró que el 51.3% de participantes tienen hábitos poco saludables y que requieren cambios, debido a una ingesta reducida de frutas, vegetales y abundante en carnes rojas y procesados. <sup>(8)</sup> Asimismo, en Chile se identificó que los hábitos alimentarios de los universitarios fueron poco saludables ya que el 77% no consume la cantidad suficiente de legumbres, 72% en verduras y 70% en frutas. <sup>(9)</sup>

Situación que se ve reflejada a nivel nacional, un estudio realizado en Lima encontró que el 50% de encuestados ingiere todas sus comidas principales; sin embargo, el consumo mayoritario fue de comida rápida en un 37.29%, pastelería en un 32.2% y bocaditos en 30.51%. <sup>(10)</sup> En la misma línea, otro estudio realizado en Lima identificó que el 31.4% de participantes se encontraban con exceso de peso y el 27.5% con riesgo metabólico aumentado, debido a que el 69.6% tenía una dieta baja en alimentos saludables y el 16.7% alto en grasa. <sup>(11)</sup> Asimismo, otra investigación realizada en Lima encontró que debido a la pandemia el 91.3% de estudiantes consumieron sus comidas principales, y redujeron en un 73.7% la ingesta de comidas rápidas y postres en un 65.32%. <sup>(2)</sup>

Los respectivos hallazgos resaltan la importancia de una adecuada alimentación como base fundamental para la salud. Frente a ello, el profesional de enfermería juega un rol trascendente en los diferentes escenarios de actuación desde la atención primaria, mediante la prevención y promoción de la salud hasta la atención especializada individual o colectiva, donde es necesario involucrarse activamente para evitar consecuencias graves en la salud de los jóvenes universitarios.

Esta problemática es debidamente sustentada en base a la Teoría de los patrones funcionales de Marjory Gordon, definidos como comportamientos comunes de todas las personas, que contribuyen a la salud, calidad de vida y desarrollo de su potencial humano; se dan de una manera secuencial a lo largo del tiempo, y proporcionan un marco para la valoración y nivel de cuidados; la presente investigación se centra en el primer (percepción y manejo de la salud) y segundo patrón (nutrición y metabólico). <sup>(12)</sup>

Los ingresantes 2022 a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, hicieron Estudios Generales en la Ciudad Universitaria, a finales del año se pudo observar que la mayoría de ellos consumía comida chatarra y/o comida que traían en sus tapers, pues el comedor universitario funcionaba parcialmente y los alimentos eran bajos en proteínas y ricos en carbohidratos, asimismo, las raciones no cubrían a la totalidad de estudiantes que lo requerían, pues aún estábamos saliendo de la pandemia.

Al interactuar con ellos, a la pregunta ¿Considera que los estudiantes de esta institución tienen los hábitos alimentarios que requieren?, algunos refieren: “Muchos compañeros suelen omitir las comidas, algunos dejan de desayunar o almorzar porque no les alcanza el tiempo” “Otros prefieren tomar gaseosa o comprar galletas para matar el hambre”; esta realidad se evidencia en la presente y muchas casas de estudios superiores, públicas o privadas debido a la influencia de factores socioculturales, familiares, económicos y sumado a ello la exigencia académica, que predispone a los estudiantes a modificar y adaptar sus hábitos alimentarios.

En base a lo mencionado anteriormente surgen las siguientes interrogantes: ¿Por qué los estudiantes omiten las comidas?, ¿Por qué prefieren consumir comida chatarra y alimentos procesados?, ¿Los hábitos alimentarios de los estudiantes serán adecuados? y muchas otras que despertaron la inquietud de desarrollar la presente investigación.

Frente a la problemática detallada, se formula el siguiente problema a investigar: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios según grupos de alimentos y hábitos de consumo, de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023?

## **1.2. Objetivos**

### **Objetivo General:**

Determinar los hábitos alimentarios según grupos de alimentos y hábitos de consumo, de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023.

### **Objetivos específicos:**

1. Identificar los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de enfermería de la UNMSM según los grupos de alimentos recomendados.
2. Identificar los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de enfermería de la UNMSM según los grupos de alimentos no recomendados.
3. Identificar los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de enfermería de la UNMSM según hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía.

## **1.3. Importancia y alcance de la investigación**

El tema fue elegido debido a que existen múltiples factores que condicionan a las personas en la forma que seleccionan e ingieren sus alimentos, a su vez es necesario conocer si los estudiantes cubren sus necesidades alimenticias correctamente, puesto que la carga académica y las nuevas responsabilidades influyen en sus estilos de vida y consecuentemente en las prácticas alimentarias de cada ingresante. Una investigación realizada en el año 2019 identificó que aproximadamente 17 millones de fallecidos en ese tiempo tuvieron relación con una alimentación inadecuada, con alto consumo de grasas y azúcares. <sup>(13)</sup>

Los comportamientos no saludables en la alimentación incrementan el riesgo a sufrir sobrepeso, obesidad, bajo peso y también enfermedades crónicas como la diabetes, cáncer, cardiovasculares y cerebrovasculares, consideradas como principales causantes de la morbimortalidad en el mundo. <sup>(14)</sup> De allí, la importancia de mantener unos hábitos alimentarios adecuados para preservar la salud física y mental de los universitarios.

El propósito de la investigación es determinar los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, mediante una investigación descriptiva, con el fin de conocer, concientizar, y promover buenas prácticas alimentarias en beneficio de la salud de los jóvenes universitarios. La salud está estrechamente vinculada con la manera en la cual se alimentan las personas, una alimentación sana y balanceada asegura el buen funcionamiento del organismo. Por ello, es importante conocer los hábitos alimentarios adquiridos y considerarlo como un determinante fundamental para prevenir conductas de riesgo conducentes a enfermedades.

El estudio considera la Ley Seguridad Alimentaria (N° 31315), puesto que brindará a los profesionales de Enfermería una visión general de la situación alimentaria de los ingresantes, con el objetivo de plantear estrategias de mejora acorde las necesidades físicas y mentales de cada uno de ellos, desde la prevención y promoción de la salud, hasta la adopción de hábitos alimentarios adecuados, reafirmando la importancia de un seguimiento y monitoreo oportuno en el campo de accionar.

Se ha elegido a los ingresantes de la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, con la finalidad de concientizar a las autoridades correspondientes respecto a la necesidad de conocer e implementar estrategias en relación con patrones de alimentación saludable a fin de mejorar la salud de los jóvenes universitarios.

## CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LITERATURA

### 2.1. Antecedentes del estudio

#### 2.1.1. Antecedentes nacionales

- Espinoza G., Yance G., et al., (2022), Lima, en su investigación tuvieron como objetivo *“Describir los hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina durante la cuarentena COVID-19”*. Estudio descriptivo, transversal y multicéntrico. La muestra estuvo conformada por un total de 886 estudiantes de medicina. Se utilizó como instrumento un cuestionario virtual. Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(15)</sup>

*“Los estudiantes de medicina durante la etapa de confinamiento por COVID-19 optaron por hábitos alimentarios regularmente saludables y conductas preventivas”.*

- Vidal G., Vidal M., et al., (2021), Lima, en su investigación tuvo como objetivo *“Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima-Perú.”*. Estudio descriptivo, transversal y correlacional. La muestra incluyó 300 participantes. Se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios y otro para la calidad del sueño. Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(16)</sup>

*“Existe relación entre los hábitos alimentarios y la calidad de sueño en estudiantes de Universidades Públicas de Lima.”.*

- García F. & Fernández Y. (2021), Trujillo, en su investigación tuvieron como objetivo *“Determinar la asociación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en estudiantes*

*de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo*". Estudio descriptivo, transversal. La muestra estuvo conformada por 263 estudiantes de segundo a séptimo año de la carrera de Medicina. Se utilizó la encuesta para la recolección de datos. Las conclusiones más resaltantes fueron: (17)

*"No existe asociación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo"*.

- Rondón J. & Deza R. (2021) Tarapoto, en su investigación tuvo como objetivo *"Determinar la relación entre estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de I al IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Abril-Noviembre 2021"*. Estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional, transversal, prospectivo, no experimental. La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes. Se aplicó un "Cuestionario de estilo de vida y hábitos alimentarios". Las conclusiones más resaltantes fueron: (18)

*"Se demostró que los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Martín presentaron un estilo de vida no saludable y hábitos alimenticios adecuados"*.

- Salas, H. (2017), Lima, en su investigación tuvo como objetivo *"Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el riesgo de trastornos de conducta alimentaria de estudiantes de una institución educativa estatal del distrito de Los Olivos en el 2015"*. Estudio cuantitativo, analítico, observacional de corte transversal, retrospectivo, no probabilístico. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes. Se empleó como instrumento: *"Cuestionario de Hábitos*

*Alimentarios*", la "Encuesta de Frecuencia de Consumo de Alimentos" y el "Inventario sobre Trastornos Alimentarios (ITA)". Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(19)</sup>

*"El 72% de los estudiantes presentan hábitos alimentarios inadecuados. Además, se observa que, aunque representa un mínimo porcentaje, se suele omitir el desayuno o la cena como medidas para controlar la ingesta".*

### **2.1.2. Antecedentes Internacionales**

- Pinillos Y., Rebolledo R., et al., (2022), Colombia, en su investigación tuvieron como objetivo "Identificar los hábitos relacionados con las prácticas alimentarias y de actividad física en adultos jóvenes universitarios en el caribe colombiano". Estudio descriptivo transversal. La muestra estuvo conformada por 1665 individuos de 15 a 35 años. Se aplicó un "Cuestionario autoadministrado", y para los estilos de vida se empleó el "Cuestionario PEVP-II". Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(20)</sup>

*"...tienen hábitos poco saludables relacionados con la nutrición y poca práctica de actividad física y sin observar que tengan como prioridad el hacer adaptaciones y/o modificaciones a sus rutinas".*

- Fernandez D., Barrios L., et al., (2022), Paraguay, en su investigación tuvieron como objetivo "Identificar los hábitos alimentarios relacionados al nivel de estrés de los estudiantes de la Universidad Nacional de Caaguazú durante la pandemia del COVID-19". Estudio descriptivo, observacional, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 353 estudiantes. Se aplicó un cuestionario validado. Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(21)</sup>

*“Por tanto, se necesitan establecer acciones como promover alimentos saludables a menor costo en la cantina del campus universitario para tener impacto en la solución del problema”.*

- Hurtado V., Largacha S., et al., (2022), Chile, en su investigación tuvieron como objetivo *“Explorar cómo han cambiado los ambientes y hábitos alimentarios de universitarios, debido a la pandemia por Covid-19”*. Estudio cualitativo, transversal. La muestra estuvo conformada por 15 estudiantes. Se realizó una *“Entrevista semiestructurada”* a través de la herramienta Zoom. Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(22)</sup>

*“La transición del ambiente institucional al doméstico significó un escenario importante en la adopción de nuevos hábitos alimentarios y un contexto alimentario posiblemente más saludable”.*

- Mardones L, Muñoz M., et al., (2021), España, en su investigación tuvieron como objetivo *“Conocer los hábitos alimentarios de estudiantes del Campus San Andrés de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Región del Bío-Bío, Chile”*. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 350 estudiantes. Se aplicó la encuesta *“¿Es tu alimentación saludable?”*. Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(23)</sup>

*“Los estudiantes universitarios encuestados presentan hábitos alimentarios poco saludables, asociados principalmente al bajo consumo de frutas y verduras”.*

- Sánchez V. & Aguilar A. (2015), España, en su investigación tuvieron como objetivo *“Analizar hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria en Cataluña como punto de*

*partida para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de la salud*". Se realizó un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal. La población fue de 1399 estudiantes. Se aplicó una encuesta "On-line autoadministrada". Las conclusiones más resaltantes fueron: <sup>(24)</sup>

*"A pesar del elevado nivel educativo de los integrantes de la muestra, existen factores socioambientales, explicables en el contexto social actual, que convierten a la población estudiada en un colectivo vulnerable en sus hábitos alimentarios"*.

El aporte de los antecedentes revisados, en el ámbito nacional e internacional contribuirá de manera significativa a direccionar el enfoque de la investigación, debido al hallazgo resaltante en cuanto a los hábitos alimentarios encontrados en diversas realidades.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Situación alimentaria del Perú**

#### **A) Inseguridad Alimentaria**

En el año 2022 el "Estado de la inseguridad alimentaria y la nutrición en el mundo" (SOFI) informa que Perú tiene 16.6 millones de personas con inseguridad alimentaria, un incremento nunca visto en el país. Antes de la pandemia por COVID-19, el Perú estaba por encima de los 8 millones de ciudadanos en esta condición, cifra que se duplicó en la actualidad. <sup>(25)</sup>

Esta problemática está vinculada con un aumento en la tasa de la pobreza a nivel nacional, según el INEI la pobreza en el 2019 era de 20.2%, incrementando en el 2020 a 30.1% y si bien para el 2021 bajó a 25.9%, el país aún se encuentra muy alejado a los niveles prepandemia. Frente a ello, la población ingiere alimentos que no poseen la cantidad de nutrientes adecuados para un buen funcionamiento del organismo. Se ha reportado a su

vez que aproximadamente el 70% de la población perteneciente a la Amazonía se encuentra con anemia. <sup>(25)</sup>

Otros factores que intervienen en la inseguridad alimentaria son el incremento en los precios de los alimentos, más de la mitad del país no tiene los medios económicos necesarios para acceder a una dieta saludable, dejando como alternativa el consumo de alimentos procesados, cuyo contenido es alto en grasas, sales y azúcares, dañinos para la salud. <sup>(25)</sup>

### **B) Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional (N.º 31315)**

Esta ley abre un marco legal para el desarrollo de políticas públicas respecto a la seguridad alimentaria, considera principios como la descentralización, equidad, no discriminación, participación ciudadana, progresividad, solidaridad, sostenibilidad y transparencia para concientizar respecto al derecho de una alimentación de calidad, involucra la participación de toda la comunidad durante la planificación y ejecución de actividades destinadas al fomento de la alimentación saludable para satisfacer las necesidades nutricionales de las población considerando las diversas etapa de vida y estado de salud de cada uno de ellos. <sup>(26)</sup>

Promueve la seguridad alimentaria basándose en el acceso continuo de las personas a su alimentación, disponibilidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas en beneficio de la salud física y mental. Asimismo, indica brindar un seguimiento y evaluación oportuno a las intervenciones de las políticas públicas relacionadas con la alimentación, fomentando la producción, comercialización y distribución sostenible para reducir las amenazas a la seguridad alimentaria. <sup>(26)</sup>

### **C) Plan Estratégico para el Perú 2023 - 2026**

El Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el Gobierno del Perú, se unen en colaboración para diseñar un plan estratégico para el país priorizando actividades en beneficio de la población. <sup>(27)</sup>

1. Efecto 1: Entre el 2023 - 2026 las poblaciones pueden satisfacer sus necesidades alimentarias y nutricionales. ante una crisis o desastre.
2. Efecto 2: Para el 2026, las poblaciones vulnerables a la malnutrición mejoran su salud nutricional
3. Efecto 3: Para el 2026, los pueblos vulnerables al cambio climático forman parte de sistemas alimentarios sostenibles, inclusivos y equitativos.
4. Efecto 4: Para el 2026, el gobierno cuenta con apoyo de servicios de suministro fiables, eficaces y eficientes.

Estos efectos permitirán el desarrollo del país en mejora de la alimentación, considerando los factores involucrados en el proceso de adquisición de los alimentos para asegurar un acceso de calidad nutricional. <sup>(27)</sup>

#### **2.2.2. Grupos de alimentos**

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) junto a un grupo de expertos revisaron y actualizaron las guías alimentarias, respecto a los patrones de consumo, ingesta nutricional y forma de preparación. Es así que, en el 2014 se obtuvo una nueva pirámide nutricional, en la base se hace referencia a la hidratación y actividad física, una ingesta de agua y otros líquidos de 2.5 litros por día, acompañado de una actividad física de 60 minutos diario y de intensidad moderada. <sup>(28)</sup>



**Figura 1.** Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) 2014.

En el segundo peldaño se ubican los carbohidratos, seguido del tercero con las frutas y verduras, cuyo consumo debe ser de 3 a 4 y de 2 a 3 veces al día respectivamente, con un mínimo de 5 raciones diarias, incluyendo el aceite de oliva diario. En el cuarto escalón se encuentran las proteínas, carnes blancas, pescado, legumbres, huevos y frutos secos, con un consumo de 1 a 3 veces al día; así también, los lácteos deben ser consumidos de 2 a 3 veces al día, dando prioridad a los descremados. En la cima de la pirámide se encuentran las carnes rojas, procesadas o embutidos y los ricos en azúcares, sales y grasas, cuyo consumo debe ser moderado. (28)

### **a. Bebidas**

El agua es un elemento fundamental, transporta nutrientes, elimina toxinas, mantiene la homeostasis y previene enfermedades. Su consumo debe completar los 2.5 litros (8 vasos) diarios o al menos 4 vasos por día, no es necesario tener sed para ingerir agua. En lo posible evitar el consumo de gaseosas, energizantes, embotellados, etc., por el exceso de colorantes, preservantes y azúcares. (29,30)

### **b. Cereales, tubérculos y legumbres**

Los grandes proveedores de energía proveniente del almidón son los cereales como el trigo, quinua, arroz, etc., los tubérculos y raíces como la papa, mashua, yuca, camote, etc., y las menestras como los pallares, garbanzos, lentejas, etc. Sin embargo, se considera parte de este grupo a sus derivados como el pan, fideo, harinas, etc. (30, 31, 32)

### **c. Verduras**

Encontramos variedad de plantas que aportan vitaminas, minerales y fibra, la parte comestible son las hojas como la lechuga, espinaca, etc., tallos como el apio, espárragos, etc., raíces como el nabo, zanahoria, etc., flores como el brócoli, coliflor, etc., frutos como la palta, zapallo, pepino, etc., y bulbos como el ajo, cebolla, etc. (30, 31, 32)

### **d. Frutas**

Estos alimentos son ricos en agua, vitaminas, antioxidantes y fibra, encontramos las fuentes de vitamina "C" como la lima, mandarina, naranja etc., las de vitamina "A" como la papaya, maracuyá, mango, etc., otras frutas como la manzana, sandía, plátano, etc., y los frutos secos como pasas, higos, etc. (30, 31, 32)

### **e. Lácteos y derivados**

La leche es considerada un alimento completo, posee proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, agua y calcio. Encontramos diversos tipos como la fresca, evaporada, descremada, en polvo, condensada, etc., y sus derivados como el yogurt, queso, etc. <sup>(30, 31, 32)</sup>

### **f. Carnes**

Están constituidas por las partes blandas del ganado, aves o marinos, representan las proteínas y grasas saludables. Se obtienen de la res, cerdo, pollo, conejo, pescado, pavo, mariscos, cordero, etc. Además, consideramos dentro de este grupo los huevos de las aves, sangre y hormigas o gusanos como el suri. <sup>(31, 32)</sup>

### **g. Grasas**

Son las encargadas de cubrir las necesidades energéticas y transportar vitaminas liposolubles. Encontramos aceite, mantequilla, crema de leche, semillas, etc. <sup>(31, 32)</sup>

### **h. Azúcares**

Fuente principal de energía, tienen alto contenido de carbohidratos por lo que deben ser utilizadas de forma moderada. Encontramos azúcar blanca o rubia, miel, chancaca, etc., y los procesados como los chocolates, dulces, etc. <sup>(30, 31)</sup>

### **2.2.3. Hábitos Alimentarios**

Un hábito es un mecanismo encargado de crear destrezas y habilidades que se utilizan en la vida cotidiana, como costumbres, actitudes o comportamientos de las personas frente a eventos tradicionales, que al ser aprendidos y reforzados prevalecen por un tiempo y afectan de forma positiva o negativa a la salud. En el ámbito alimentario, los hábitos se forman paulatinamente desde la infancia, donde tienen gran influencia de la familia y el ambiente social, logrando definir la actitud hacia el consumo de alimentos. (32)

Los hábitos alimentarios son actos conscientes y repetitivos que desarrollan las personas desde las primeras etapas de la vida, se rigen en la forma de preparar y consumir los alimentos, considerando costumbres socioculturales. El consumo adecuado de alimentos respecto a los grupos y cantidades alimentarias, junto al deporte, ayudan a cubrir satisfactoriamente necesidades nutritivas (32, 33)

Actualmente se vive en una época de gran influencia social por lo que los hábitos alimentarios suelen sufrir cambios importantes, cuyo impacto se ve reflejado en la salud de las personas, primordialmente los jóvenes. Es así que, el consumo de bebidas azucaradas y comidas rápidas ha incrementado con el paso del tiempo, siendo la primera opción de elección en lugar de alguna de las comidas principales del día. (32, 33)

#### **A) Factores que determinan los hábitos alimentarios**

La alimentación es un proceso básico en el cual los alimentos ingresan al organismo, cuya calidad y cantidad es fundamental para cubrir las necesidades de las personas y asegurar un correcto funcionamiento físico y mental. Donde intervienen algunos factores como:

- a) Factores psicológicos: la alimentación es considerada como parte de la conducta humana por lo que se incluye en el ámbito fisiológico y psicosocial. <sup>(33)</sup>
- b) Factores sociales: el entorno de las personas como el trabajo o grupos sociales suelen influir en el consumo y consolidación de los hábitos alimentarios. <sup>(33)</sup>
- c) Factores culturales: las formas de vida y tradiciones de las personas que se transmiten a través de cada generación. <sup>(33)</sup>
- d) Factores educativos: el nivel educativo varía según el grado de escolaridad y llega a influenciar en la alimentación de las personas. <sup>(33)</sup>
- e) Factores económicos: limita la adquisición de alimentos en calidad y cantidad. <sup>(33)</sup>
- f) Factores geográficos: los alimentos que se cultivan en la naturaleza están determinados por la calidad de la tierra, agua, clima y la ubicación geográfica. <sup>(33)</sup>

## **B) Nutrición en el adulto joven**

El paso de la adolescencia a la juventud involucra responsabilidades nuevas que afectan la toma de decisiones en todas las dimensiones de la persona, incluyendo la alimentación, lo que comen, dónde y con quién. Es así que la mayoría establece sus preferencias alimentarias a través de los alimentos que adquieren fuera de casa, sea en la universidad o en ambientes sociales, caracterizados por ser altos en hidratos de carbono, bajos en proteínas y minerales. <sup>(34)</sup>

Los jóvenes poseen un patrón inadecuado en su alimentación, prefieren consumir comidas rápidas y fáciles de conseguir, con alto contenido de grasas y azúcares, como frituras, refrescos o dulces; así también, suelen omitir algunas comidas como el desayuno, almuerzo o cena. Por ello es necesario mantener una alimentación saludable, para asegurar un aporte adecuado de nutrientes que beneficien la salud y disminuya el riesgo de enfermedades

crónico - degenerativas. Basado en un consumo diario de frutas, verduras, cereales, legumbres, lácteos, carnes y aceites saludables, en cantidades adecuadas y variadas. <sup>(34)</sup>

### **C) Hábitos alimentarios en universitarios**

La etapa universitaria involucra un progreso respecto a la maduración personal y crecimiento psicológico, que se expresa en las nuevas responsabilidades, proyecciones a futuro e inclusive las metas que surgen en el camino. Estos cambios propios de la vida universitaria suelen asociarse con los hábitos alimentarios, caracterizados por consumo elevado de alimentos procesados, dietas inadecuadas e irregularidades con el consumo; situación que afecta la salud de los jóvenes universitarios, predisponiendo la aparición de enfermedades como sobrepeso, obesidad, bajo peso o aquellas que afectan el sistema cardiovascular. <sup>(34)</sup>

Los jóvenes universitarios son más propensos a cambios en su estilo de vida y consecuentemente en las conductas alimentarias, por ello sus hábitos alimentarios muchas veces se ven alterados, sobre todo en sus horarios ya que la mayoría ingiere sus alimentos fuera del hogar, obviando comidas principales o consumiendo alimentos de dudosa procedencia. <sup>(34)</sup>

Los factores subyacentes presentes en la sociedad de índole social, cultural, geográfico y agregado el inicio de la vida universitaria ponen en incertidumbre a los jóvenes, quienes modifican su alimentación para adaptarse al nuevo ritmo de vida y así poder cubrir las exigencias de la institución de educación superior. <sup>(34)</sup>

### **D) Hábitos de consumo de alimentos: frecuencia, lugar y compañía**

La frecuencia de consumo identifica la ingesta de alimentos en un espacio y tiempo determinado, siendo recomendable consumir alimentos de

4 a 5 veces al día, para asegurar un aporte de nutrientes adecuado. La distribución consiste en desayuno, un alimento esencial con aporte de energía necesaria para comenzar el día; media mañana, es ligero y rico en nutrientes; almuerzo, el plato cumple con los requisitos de verduras en un 50%, proteínas y carbohidratos en un 25% respectivamente; media tarde, es ligero y saludable; finalmente la cena, debe ser liviana, nutritiva y fácil de digerir. Además, se acompaña con un adecuado consumo de agua, de 6 a 8 vasos por día o de un consumo mínimo de 4 vasos diario. <sup>(28)</sup>

El acto de comer debe realizarse en un lugar y con una compañía adecuada, como el comedor de la casa junto a la familia, sin distracciones para mantenerse concentrado en los alimentos que se ingieren, disfrutando y socializando durante la alimentación. Se ha comprobado que al consumir alimentos en casa se puede llevar un mejor control respecto a la calidad de la dieta, con el fin de que resulte rica en nutrientes. Además, es necesario evitar consumir alimentos de pie o apurados, ya que alteran la digestión y no resulta placentero. <sup>(30)</sup>

#### **2.2.4. Intervención de enfermería en el cuidado de la alimentación**

##### **A) Rol de la enfermera en la alimentación**

Los profesionales de enfermería son considerados como los pilares fundamentales de la salud, a su vez se encuentran debidamente calificados para involucrarse en los problemas de salud de la población. En los últimos años se han modificado los planes curriculares de la formación superior con la finalidad de combatir los problemas relacionados con la alimentación, mediante programas de prevención y promoción de la salud. <sup>(35)</sup>

El primer nivel de atención es un escenario presto para ejecutar programas educativos con la comunidad, considerando los grupos etarios y factores que intervienen en las prácticas alimentarias, el enfoque preventivo busca mejorar la vida de la población para evitar consecuencias dañinas para su salud.

Asimismo, la intervención también se realiza en hospitalización mediante un cuidado especializado, basado en una valoración discreta y constante del estado del paciente, la aplicación de intervenciones nutricionales desde el ingreso hasta el alta contribuye al logro y mejora de la salud general del usuario. <sup>(35)</sup>

## **B) Patrones funcionales de la Salud de Gordon**

Marjory Gordon de nacionalidad estadounidense fue una enfermera, teórica y docente, creadora de la Teoría de Valoración de Enfermería conocida también como los Patrones funcionales de la Salud de Gordon, presidenta de la NANDA y miembro de la Academia Americana de Enfermería. Ha contribuido en el desarrollo del lenguaje enfermero estandarizado, como autora del Manual de Diagnósticos Enfermeros. <sup>(12, 36)</sup>

Los patrones funcionales se basan en comportamientos secuenciales que se establecen en el transcurso de la vida, fueron creados para ser aplicados al momento de realizar la valoración a los pacientes y facilitar la comunicación entre los profesionales de enfermería. <sup>(12, 36)</sup> Los 11 patrones funcionales son: percepción y manejo de la salud, nutrición y metabólico, eliminación, actividad y ejercicio, sueño y descanso, cognitivo y perceptual, autopercepción y autoconcepto, rol y relaciones, sexualidad y reproducción, adaptación y tolerancia al estrés, y finalmente valores y creencias. <sup>(36)</sup> El presente estudio se enfoca en los dos primeros.

Patrón 1: percepción y manejo de la salud. Se basa en la percepción y manejo de las personas frente a su bienestar actual y futuro. Hace referencia a los riesgos para la salud y su cuidado mediante actividades de prevención y promoción de la salud. <sup>(36)</sup>

Patrón 2: nutricional y metabólico. Se centra en las formas de consumir alimentos y bebidas en relación con las necesidades de cada individuo. Incluye patrones de consumo como horarios, tipo, preferencias

alimentarias, uso de suplementos y cantidades de alimentos y líquidos ingeridos. <sup>(36)</sup>

### **2.3. Definición de términos**

#### **Hábitos Alimentarios**

Conjunto de costumbres aprendidas de los ingresantes, que pueden ser modificadas positiva o negativamente de acuerdo con las circunstancias de vida de los estudiantes respecto al consumo de alimentos.

#### **Hábitos alimentarios adecuados**

Comportamientos alimentarios de los ingresantes cuya ingesta de alimentos adecuados, aseguran un buen funcionamiento del organismo, preservando la salud física y mental.

#### **Hábitos alimentarios inadecuados**

Comportamientos alimentarios de los ingresantes que por la forma de consumo de alimentos inadecuados y las circunstancias en que se producen generan consecuencias perjudiciales para la salud.

#### **Ingresantes a la carrera profesional de Enfermería**

Estudiantes de educación superior de reciente ingreso a la carrera profesional de Enfermería, que cursan el primer año académico en la Escuela de Estudios Generales de la UNMSM.

## **CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1. Hipótesis**

No aplica

### **3.2. Variable**

Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de una Institución Pública de Educación Superior del Perú.

Tipo de variable:

Según su influencia: Variable independiente

Según su naturaleza: Variable cualitativa ordinal

## **CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **4.1. Tipo y método de investigación**

La investigación es de enfoque cuantitativo debido a que se asignan valores numéricos a los hallazgos para tratarlos estadísticamente, es así que se pudo conocer los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la UNMSM. Método descriptivo, porque la información obtenida en función de la variable fue descrita tal cual se encontró; corte transversal debido a que se realizó en un mismo periodo de tiempo y espacio. Nivel aplicativo, porque el estudio permitirá que las autoridades correspondientes se preocupen por la salud de sus estudiantes e implementen las estrategias necesarias para preservar hábitos alimentarios adecuados. <sup>(37)</sup>

### **4.2. Diseño de investigación**

La investigación es de diseño no experimental, se realizó sin manipular la variable, debido a que no se realizó una intervención directa por parte del investigador, lo que permitió observar el fenómeno exactamente en su contexto natural. <sup>(37)</sup>

### **4.3. Sede de estudio**

El presente estudio se realizó en la Escuela de Estudios Generales de la UNMSM, con el grupo poblacional de ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Medicina.

Se encuentra ubicada en el Pabellón de la Escuela de Posgrado UNMSM, Av. Amézaga 375 - 15081, distrito de Lima. <sup>(38)</sup>

Es una institución pública de educación superior, que se centra en generar y difundir el conocimiento científico; forma líderes e investigadores con responsabilidad y excelencia. <sup>(38)</sup>

#### **4.4. Población, muestra y muestreo (criterios de inclusión y exclusión)**

##### **Población**

La población estuvo conformada por 170 ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la UNMSM.

##### **Muestra**

El cálculo de la muestra representativa de la población fue realizado por fórmula de poblaciones finitas o conocidas, considerando un nivel de confianza (Z) del 95% y un margen de error (E) del 5%. Se obtuvo un tamaño muestral de 118 ingresantes a la carrera profesional de enfermería (**Anexo B**).

##### **Muestreo**

Se realizó un muestreo aleatorio simple, permitiendo a cada elemento de la población la misma probabilidad de ser incluido dentro de la muestra.

## **Criterios de inclusión y exclusión**

### **Criterios de Inclusión**

1. Ingresantes a la carrera profesional de enfermería de la UNMSM con matrícula vigente para el periodo 2022.
2. Ingresantes a la carrera profesional de enfermería de la UNMSM con consentimiento informado aceptado.
3. Ingresantes a la carrera profesional de enfermería de la UNMSM que se encuentren presentes en la recolección de datos.

### **Criterios de exclusión**

1. Estudiantes de grados superiores de la carrera profesional de enfermería de la UNMSM que llevan cursos de primer año.

## **4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad**

### **Técnica**

La técnica utilizada en recolección de datos fue la encuesta y como instrumento un “Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios” adaptado a la realidad peruana y enfoque de la investigación; basado en el cuestionario de Silvia A. y Macedo G. en Guadalajara, Jalisco, México. <sup>(39)</sup>; siendo validado por juicio de expertos (**Anexo D**) y la confiabilidad por Alfa de Cronbach (**Anexo G**).

## **Instrumento**

### **Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios**

El cuestionario consta de tres partes: la primera según los alimentos recomendados presenta 5 ítems conformados por 5 preguntas; la segunda abarca 6 ítems conformados por 6 preguntas, en relación con los alimentos no recomendados, y la tercera con 3 ítems conformados por 12 preguntas referidas a la frecuencia, lugar y compañía durante el consumo de alimentos, en los diversos tiempos de comida: desayuno, almuerzo, cena y refrigerios.

Para la evaluación, se mantuvo los criterios originales de clasificación de los hábitos alimentarios, siendo adecuados al obtener una calificación  $\geq 75\%$  de la puntuación máxima posible, parcialmente inadecuados con una calificación de  $\geq 50\%$  y  $< 75\%$  de la puntuación máxima posible e inadecuados cuando es  $< 50\%$  de la puntuación máxima posible. <sup>(34)</sup> Es así como, se asignó una codificación de 1 a 4 puntos en las preguntas, considerando 1 como hábitos alimentarios adecuados, 2 y 3 como parcialmente inadecuados y 4 como inadecuados.

### **Validez**

La validez se realizó mediante juicio de 5 expertos especialistas en el tema, los formatos recibidos fueron procesados según el “Coeficiente de Validez de Contenido (CVC)” de Hernández Nieto, en Microsoft Excel; se obtuvo una puntuación de 0,91, valor clasificado como “Excelente” (**Anexo D**).

### **Confiabilidad**

La confiabilidad fue establecida mediante la aplicación de una prueba piloto en 18 individuos con características similares a las de la investigación, procesado mediante el “Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach”. Se obtuvo como resultado 0.8, clasificado como “Alta” (**Anexo G**).

#### **4.6. Procedimientos de recolección y procesamiento de datos.**

El procedimiento de recolección de datos empezó con la gestión de una carta de presentación a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, a fin de coordinar con los responsables de los ingresantes de enfermería pertenecientes a la Escuela de Estudios Generales en la Ciudad Universitaria; se informó a los estudiantes respecto a la finalidad del presente estudio y los derechos que se les otorga al participar voluntariamente, se disiparon las interrogantes que se presentaron durante la aplicación del instrumento, cuyo tiempo promedio para el llenado fue de 5 a 10 minutos.

Posterior a la recolección de datos y al obtener el número suficiente de instrumentos, se realizó el vaciado en una matriz elaborada según el libro de códigos establecido, con una codificación de 1 a 4 puntos en las preguntas, siendo 4 como hábitos alimentarios inadecuados, 3 y 2 como parcialmente inadecuados y 1 como adecuados. Es así como los datos fueron procesados estadísticamente en el programa Microsoft Excel.

#### **4.7. Análisis estadístico**

La estadística utilizada para medir la variable se mantuvo con los criterios originales del instrumento, considerando la siguiente clasificación:

Adecuado =  $\geq 75\%$  de la puntuación máxima posible

Parcialmente inadecuados =  $\geq 50\%$  y  $< 75\%$  de la puntuación máxima posible

Inadecuados =  $< 50\%$  de la puntuación máxima posible.

Se estableció la fórmula:

$$\frac{(\sum n^{\circ} preguntas) \times 100\%}{puntuación\ máxima\ posible}$$

Se consideró la puntuación máxima posible como la sumatoria de todas las preguntas, para establecer la clasificación indicada. Los resultados se presentaron mediante tablas y gráficos estadísticos que incluyen porcentajes y cifras numéricas.

#### **4.8. Consideraciones éticas**

En la investigación se aplicaron los principios éticos, como el respeto hacia los participantes y la responsabilidad por cumplir con lo establecido en el consentimiento informado.

Además de los principios bioéticos:

- La autonomía le permite al participante expresar lo que piensa y siente sin ninguna exigencia, por ello los estudiantes fueron previamente informados respecto a sus derechos y su participación será netamente voluntaria.
- La Justicia mantiene un trato equitativo e igualitario hacia los participantes, la investigación reafirma la necesidad de una alimentación saludable en los estudiantes, mediante estrategias de prevención y promoción de la salud alimentaria por parte de la universidad.
- Beneficencia resalta la obligación moral de hacer el bien en beneficio de los demás, el aporte de la investigación se centró en mejorar la salud de los jóvenes universitarios en relación con sus prácticas alimentarias.
- No maleficencia, cuida la salud física y mental del participante sin atender contra su persona, los encuestados no fueron perjudicados, se evitó todo acto que genere malestar hacia los jóvenes.

## CAPÍTULO V: RESULTADOS

### 5.1. Presentación de tablas y/o gráficos y descripción de los resultados

#### Datos Generales

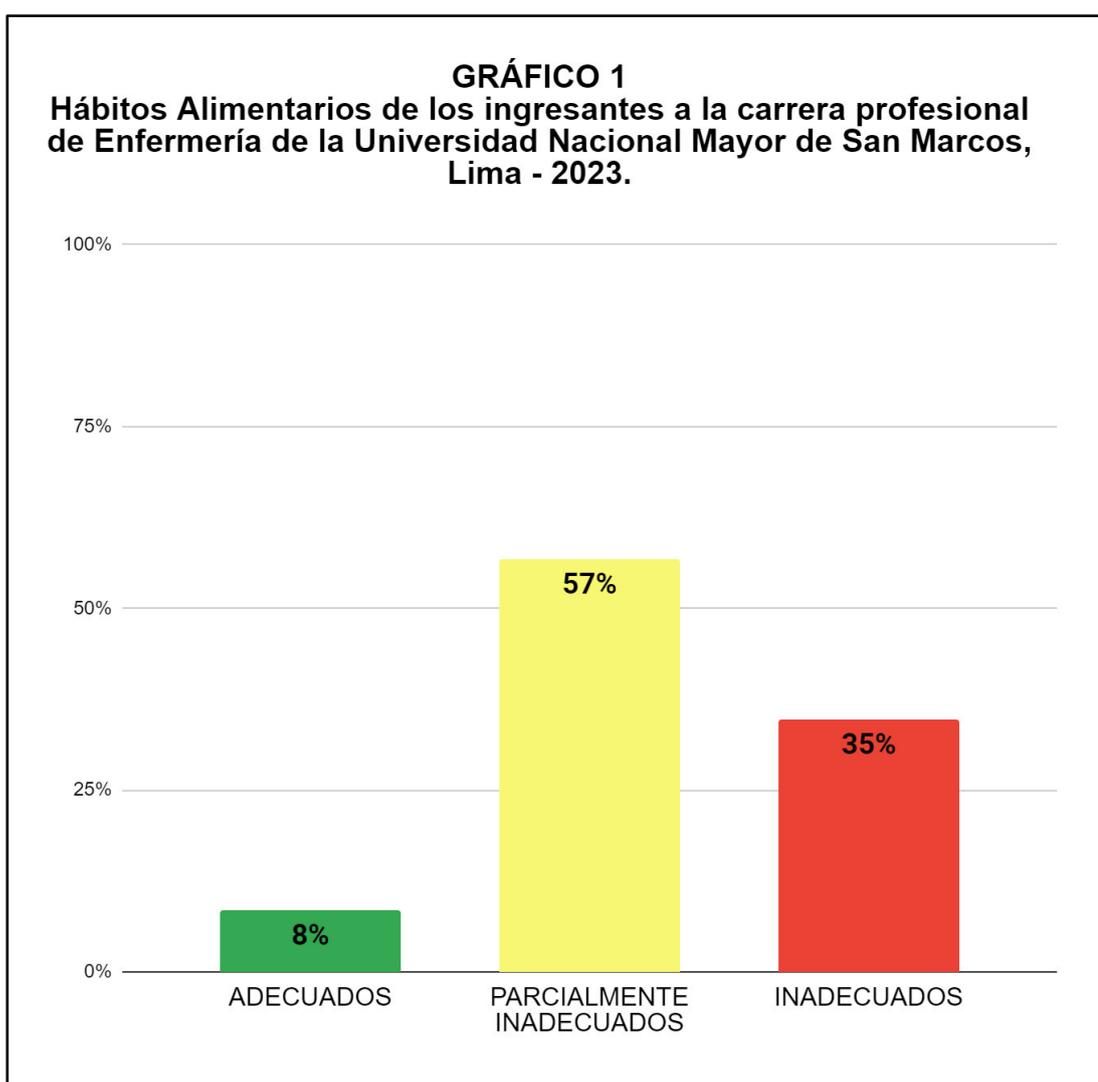
**Tabla 1. Perfil de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023.**

<b>EDAD</b>	<b>N°</b>	<b>(%)</b>
17 - 21	83	70.3%
22 - 25	26	22%
26 - 29	7	6%
30 - +	2	1.7%
<b>SEXO</b>	<b>N°</b>	<b>(%)</b>
Femenino	75	63.6%
Masculino	43	36.4%
<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>N°</b>	<b>(%)</b>
Soltero	117	99.2%
Conviviente	0	-
Casado	1	0.8%
Viudo	0	-
Divorciado	0	-

***Fuente: Elaboración propia***

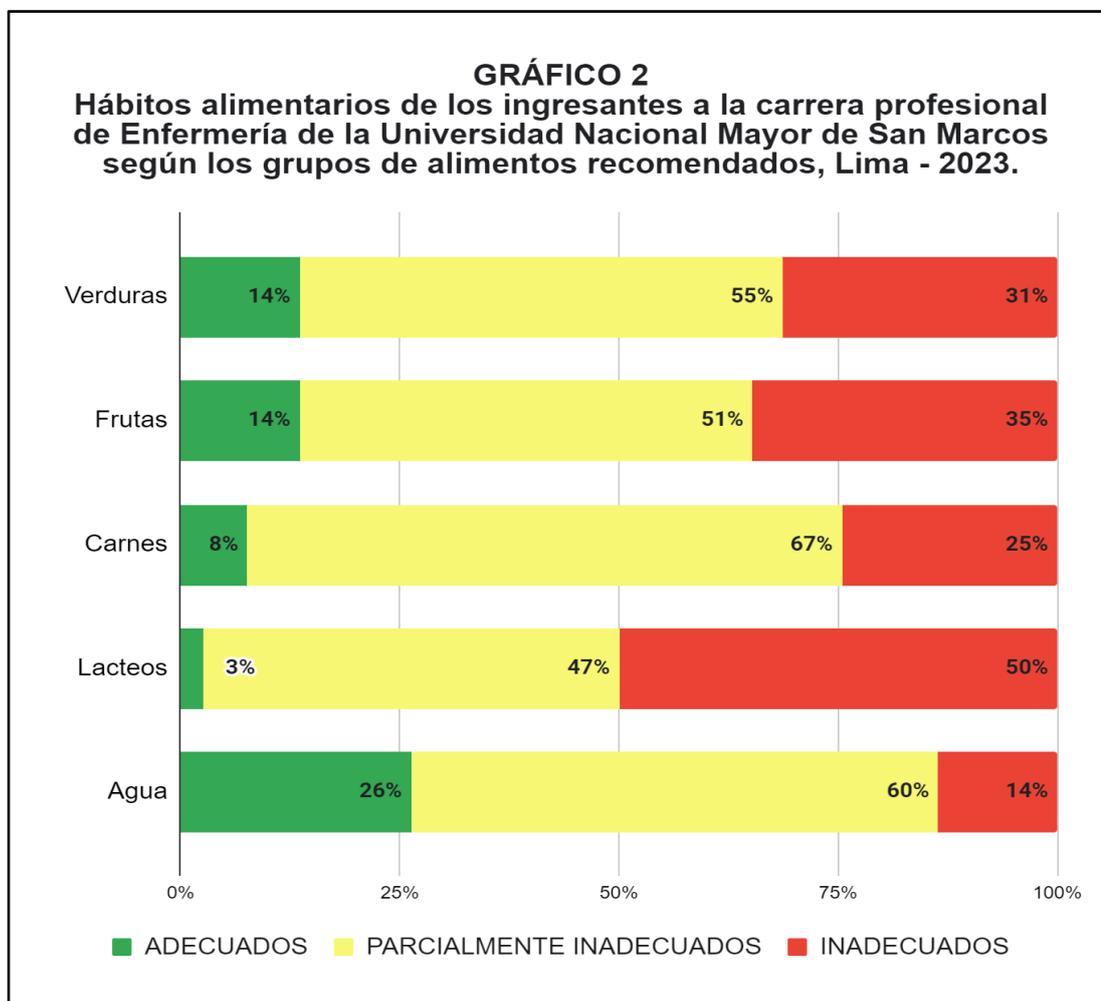
En la Tabla 1, la población ingresante a la Escuela Profesional de Enfermería en el año 2022 fue de 170 jóvenes; para el presente estudio se consideró un tamaño de muestra de 118 estudiantes, de los cuales el 70.3% (83) se encontraron en edades de entre 17 a 21 años, mientras que el 22% (26) entre los 22 a 25 años, el 6% (7) de 26 a 29 años y el 1.7% (2) de 30 a más años. El 63.6% (75) de encuestados son del sexo femenino y el 36.4% (43) de sexo masculino. Respecto al estado civil el 99.2% (117) son solteros y el 0.8% (1) casado.

### Datos específicos



**FUENTE:** *Elaboración propia*

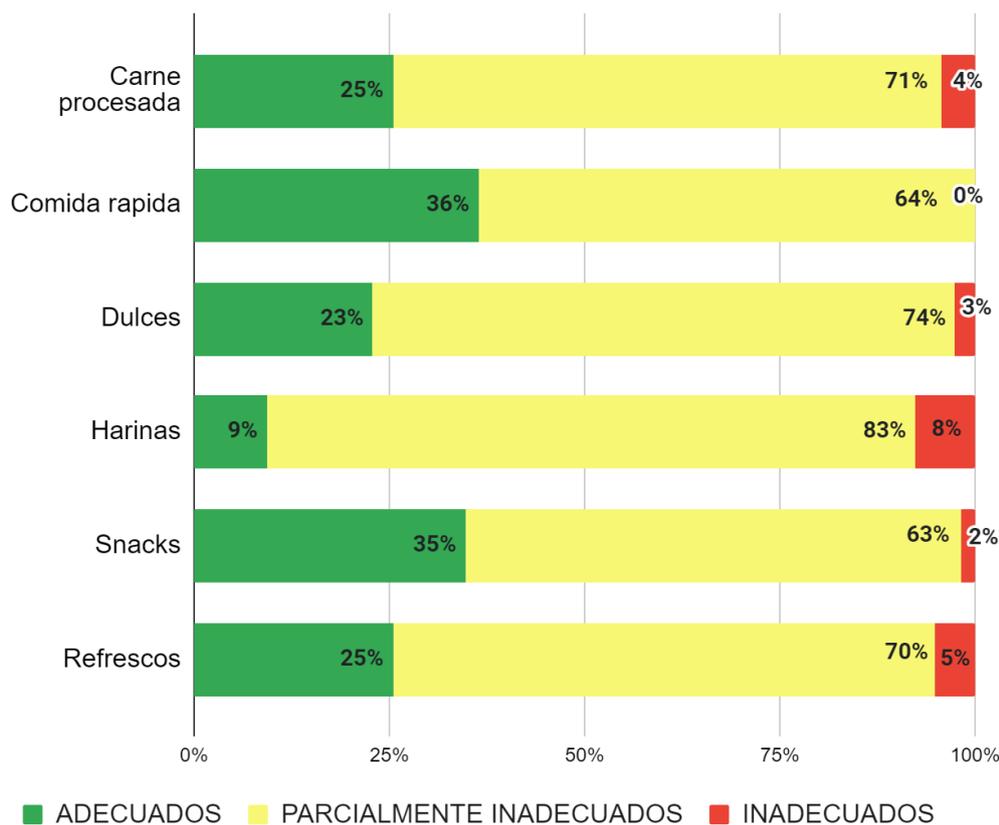
En el gráfico 1, del total de la muestra el 57% (67) tienen hábitos alimentarios “parcialmente inadecuados”, frente a un 35% (41) con hábitos “inadecuados” respecto a los grupos de alimentos recomendados y no recomendados, así como también los hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía.



**FUENTE:** *Elaboración propia*

En el gráfico 2, el consumo de alimentos recomendados por los ingresantes fue “parcialmente inadecuados”, con un predominio del 67% (80) de carnes, seguido de 60% (71) agua y 55% (65) verduras. Con tendencia a inadecuados en 50% (52) lácteos, 35% (41) frutas y 31% (37) verduras.

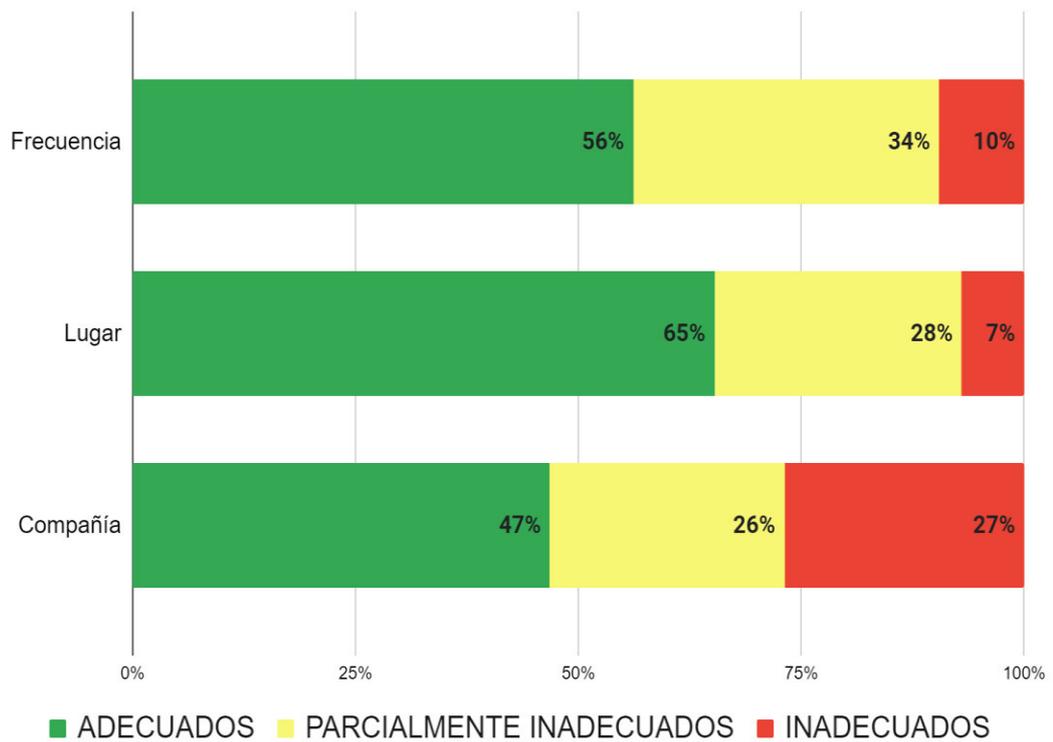
**GRÁFICO 3**  
**Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según los grupos de alimentos no recomendados, Lima - 2023.**



**FUENTE:** *Elaboración propia*

En el gráfico 3, el consumo de alimentos no recomendados por los ingresantes fue “parcialmente inadecuados”, donde el 83% (98) corresponde al consumo de harinas, seguido del 74% (88) de dulces y el 71% (83) de carne procesada. No siendo consumido por un grupo significativo en comida rápida 36% (43), snacks 35% (41), refrescos 25% (30) y carne procesada 25% (30).

**GRÁFICO 4**  
**Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de**  
**Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según hábitos**  
**de consumo en frecuencia, lugar y compañía, Lima - 2023.**



**FUENTE:** *Elaboración propia*

En el gráfico 4, los hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía fueron “adecuados” respecto al consumo del desayuno, almuerzo, cena y refrigerios. Donde el 65% (77) ingiere sus alimentos en el hogar, seguido del 56% (66) que consume sus alimentos sin saltarse ninguno de ellos, y un 47% (55) que se alimenta en compañía de la familia.

## **CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN**

Es importante recordar que la alimentación es esencial para manejar un estilo de vida saludable, como señala el filósofo y antropólogo Alemán Ludwig Feuerbach “somos lo que comemos” <sup>(40)</sup>; por lo que, cada persona es responsable de su alimentación y de preservar hábitos alimentarios adecuados, evitando el consumo excesivo de azúcares y grasas, perjudiciales para la salud, en su lugar fomentar el consumo de verduras y frutas, ricos en nutrientes que el cuerpo necesita para un correcto funcionamiento físico y mental.

A lo largo de los años los factores socioculturales y educativos han influido sobre la alimentación de cada individuo, alterando los hábitos alimentarios que adquirieron y perfeccionaron durante su vida, que van desde la selección de los grupos de alimentos hasta los hábitos de consumo respecto a la frecuencia, lugar y compañía durante la alimentación. Situación de riesgo que puede traer consecuencias negativas para la salud, desde problemas por déficit o exceso de peso hasta afecciones a nivel sistémico y cardiovascular.

Los adolescentes y jóvenes son considerados una población expuesta a cambiar frecuentemente sus hábitos alimentarios, por los cambios propios de esta etapa de vida; la sobrecarga académica, la inserción en la vida laboral e incluso los cambios en el ambiente familiar o amical, son algunos de los desencadenantes que alteran los hábitos alimentarios.

En la presente investigación los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la UNMSM son “parcialmente inadecuados”, considerándose una situación de riesgo. Estos resultados coinciden con lo investigado por Pinillos Y., Rebolledo R., De Ávila L., et al. <sup>(20)</sup>, quienes identificaron que los jóvenes encuestados tienen hábitos

alimentarios poco saludables. Asimismo, Mardones L., Muñoz M., Esparza J., et al. <sup>(23)</sup>, encontraron que más de la mitad de los universitarios mantienen una alimentación poco saludable. En tal sentido, al realizar el análisis respectivo confirmamos que la población joven en especial universitaria tiende a presentar mayor tendencia a desarrollar hábitos alimentarios “inadecuados”.

Respecto a los hábitos alimentarios según los grupos de alimentos recomendados se logró identificar que en su mayoría fueron “parcialmente inadecuados”; predominante en carnes, agua y verduras, con tendencia a inadecuados en lácteos, frutas y verduras. Los encuestados consumen alimentos saludables y con beneficios para la salud, pero sin cubrir sus necesidades nutricionales en su totalidad. Estos resultados concuerdan con Pinillos Y., Rebolledo R., De Ávila L., et al. <sup>(20)</sup>, y Mardones L., Muñoz M., Esparza J., et al. <sup>(23)</sup>, donde los participantes presentaron un consumo deficiente en frutas o verduras. Sin embargo, los resultados obtenidos de la presente investigación difieren de Espinoza G., Yance G., Runzer F., et al. <sup>(15)</sup>, quienes encontraron que un gran número de estudiantes incrementaron su consumo de vegetales y frutas debido al confinamiento por COVID-19. Analizando los resultados obtenidos, es necesario considerar los efectos de la pandemia sobre los hábitos alimentarios actuales de los ingresantes, debido al cambio inesperado en su rutina diaria y por ende su estilo de vida; viéndose reflejado en las preferencias alimentarias de cada estudiante.

Así también los hábitos alimentarios según los grupos de alimentos no recomendados fueron “parcialmente inadecuados”; mayoritariamente en harinas, dulces y carne procesada; sin embargo, se encontró que un grupo significativo no consume comida rápida, snacks, refrescos y carne procesada. Los encuestados prefieren consumir alimentos dañinos para la salud en lugar de los que aportan beneficios al organismo. Estos resultados concuerdan con lo encontrado por Sánchez V. & Aguilar A. <sup>(24)</sup>, donde la mayoría de los universitarios poseen un alto consumo de hamburguesas, empanadas o pizzas. Asimismo, Salas H. <sup>(19)</sup>, encontró que los estudiantes prefieren consumir comida chatarra, en vez de frutas o verduras. Analizando

los resultados obtenidos destaca un predominio por la comida rápida siendo considerados desencadenantes a enfermedades crónicas, si bien es cierto número de encuestados no consume dichos alimentos, existe un número mayoritario que continúa la ingesta de estos.

Sobre los hábitos de consumo, se encontró que en su mayoría son “adecuados”, respecto a la ingesta del desayuno, almuerzo, cena y refrigerios. Respecto a la frecuencia, más de la mitad de encuestados consumen sus alimentos sin saltarse alguna de ellas, seguido de una ingesta en ambiente familiar y predominante en compañía de la familia. Esto resalta la importancia de prevalecer y cuidar los hábitos de consumo de los ingresantes en beneficio de su salud. Respecto a la frecuencia los resultados coinciden con lo encontrado por Espinoza G., Yance G., Runzer F., et al. <sup>(15)</sup>, donde durante el confinamiento gran parte de los estudiantes consumieron sus comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) sin saltarse ninguna de ellas, mejorando los hábitos alimentarios que presentaban antes de la pandemia; sin embargo difieren de lo presentado por Fernandez D., Barrios L., Viveros G., et al. <sup>(21)</sup>, donde debido al estrés académico los estudiantes suelen saltarse las comidas principales. Referido al lugar, los resultados son similares a lo investigado por Hurtado V., Largacha S., Guerrero I., et al. <sup>(22)</sup>, quienes señalan que las medidas establecidas por la pandemia ocasionaron un cambio en las rutinas de los estudiantes y en sus hábitos alimentarios, fomentando el consumo en un ambiente familiar. En cuanto a compañía durante la alimentación, los resultados son discordantes con Sánchez V. & Aguilar A. <sup>(24)</sup> quienes identificaron que más de la mitad de sus encuestados desayunan solos y cierto número cenan solos. En ese marco, según lo referido anteriormente y al analizar los resultados confirmamos que los hábitos de consumo son “adecuados”; sin embargo, se debe hacer énfasis en la prevención para evitar la omisión de comidas, así como el consumo fuera de casa o en restaurantes debido al desconocimiento de la preparación y salubridad del establecimiento de venta y por fomentar la ingesta en un ambiente familiar en beneficio del proceso alimentario y fortalecimiento de lazos familiares.

Por ello, el enfermero es un profesional de salud altamente calificado para abordar a las personas, considerando a cada individuo único para remitirse a sus necesidades, principalmente alimentarias, resaltando la importancia de mejorar los hábitos alimentarios y preservar la salud de cada uno de ellos. Es fundamental incorporar estrategias de prevención y promoción que deben ir acorde a una adecuada valoración según los patrones funcionales de Gordon, priorizando las prácticas alimentarias que presentan los ingresos, con la finalidad de evitar complicaciones en la salud de los jóvenes universitarios.

## **CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **7.1 Conclusiones**

1. La mayoría de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentan hábitos alimentarios “parcialmente inadecuados”.
2. La mayoría de los ingresantes a la carrera profesional de enfermería tienen una ingesta “parcialmente inadecuada” de grupos de alimentos recomendados como carnes, agua y verduras, con tendencia en su mayoría a “inadecuados” en lácteos, frutas y verduras.
3. La mayoría de los ingresantes a la carrera profesional de enfermería tienen una ingesta “parcialmente inadecuada” de grupos de alimentos no recomendados como harinas, dulces y carne procesada, no siendo consumido por un grupo significativo en comida rápida, snacks, refrescos y carne procesada.
4. La mayoría de los ingresantes a la carrera profesional de enfermería presentan hábitos de consumo “adecuados” en la ingesta del desayuno, almuerzo, cena y refrigerios, en frecuencia, más de la mitad de encuestados consumen sus alimentos sin saltarse alguna de ellas, el lugar de elección para la ingesta de alimentos es en un ambiente familiar y la compañía predominante durante el consumo de alimentos es de la familia.

## **7.2 Recomendaciones**

1. La Escuela de Estudios Generales y la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, consideren planificar y ejecutar acciones educativas con la finalidad de conocer la situación alimentaria actual de sus estudiantes, priorizando a los que se encuentran iniciando su vida universitaria.
2. Realizar mayores investigaciones dentro del campo enfermero, con un enfoque preventivo - promocional que permitan ampliar el conocimiento sobre alimentación saludable, considerando diferentes realidades, para evitar consecuencias en la salud física y mental en estudiantes.
3. Los resultados de la presente investigación deben ser conocidos por la Unidad de Bienestar Universitario (UBU), quien se encarga de ver los problemas sociales de los estudiantes, a fin de realizar las debidas coordinaciones e implementar estrategias de alimentación saludable en beneficio de la salud de los universitarios.

## CAPÍTULO VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barre L., Cronin K. & Thompson A. Lo que la gente publica sobre comida en las redes sociales [Internet]. 2016 [citado el 18 de mayo de 2023]; 48 (7). Disponible en: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(16\)302524/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(16)302524/fulltext)
2. Leyton A. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú, 2021 [Internet]. 2022 [citado el 18 de mayo de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/12218/Habitos\\_LeytonCruzalegui\\_Ana.pdf?sequence=1](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/12218/Habitos_LeytonCruzalegui_Ana.pdf?sequence=1)
3. FAO. Glosario de términos, acceso a los alimentos es posibilidad para todos [Internet]. [citado 22 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
4. FEN. Hábitos alimentarios [Internet]. 2014 [citado 22 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
5. Barriguete J., Vega S., Radilla C., et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Revista Española de Nutrición Comunitaria; [Internet]. 2017 [citado 22 de noviembre del 2022]. 23 (1) Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc\\_2017\\_1\\_06\\_vega\\_y\\_leon\\_s.\\_conductas\\_alimentarias\\_en\\_adolescentes\\_de\\_michoacan.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06_vega_y_leon_s._conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf)
6. Sidor A. & Rzymiski P. Elecciones y hábitos dietéticos durante el confinamiento por la COVID-19: experiencia de Polonia. Nutrientes

- [Internet]. 2020 [citado el 18 de mayo de 2023]. 12 (6): 1657. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1657>
7. Pérez C., Gianzo C., Hervás G., et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Revista Española de Nutrición Comunitaria; [Internet]. 2020 [citado el 18 de mayo de 2023]. 26 (2). Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2020\\_2\\_06\\_Cambios\\_habitos\\_alimentarios\\_estilos\\_vida\\_confinamiento\\_Covid-19.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf)
  8. Hernandez D., Arencibia R., Linares D. et al. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador; Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet]. 2020 [citado el 15 de julio de 2023]. 27 (1): 15 - 22. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2021\\_1-art\\_3.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf)
  9. Vera V., Crovetto M., Valladares M., et al. Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. 2019 [citado el 15 de julio de 2023]. 46 (4): 436 - 442. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000400436&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400436&lng=es)
  10. Cardenas H., Ramos P., Lama E., et al. NUTRI - HABI: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. Revista Española de Nutrición Comunitaria [Internet] 2019 [citado el 15 de julio de 2023]. 25 (4): 165 - 171. Disponible en: <http://www.grupoaulamedica.com/nutricioncomunitaria/pdf/5300.pdf>
  11. Cancho C. Hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú, 2022. Universidad Norbert Wiener. [Internet] 2022 [citado el 15 de julio de 2023]. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8001/T061\\_71231353\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8001/T061_71231353_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

12. Raile M. & Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. Elsevier Edición: 9ª 2018 [citado el 18 de mayo de 2023].
13. Colaboradores Dieta GBD. Efectos en la salud de los riesgos alimentarios en 195 países, 1990–2017: un análisis sistemático para el Estudio de la carga mundial de morbilidad 2017. La Lanceta [Internet]. 2019 [citado el 18 de mayo de 2023]. Volumen 393. 10184: 1958 - 1972. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673619300418>
14. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Revista Colombiana de Enfermería [Internet]. 2017 [citado 22 de noviembre del 2022]. Volumen 4, 23 - 32. Disponible en: <https://masd.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2025>
15. Espinoza G., Yance G., Runzer F., et al. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina durante la cuarentena COVID-19. [Internet]. 2022. [citado 22 de noviembre del 2022]; Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n2/2308-0531-rfmh-22-02-319.pdf>
16. Vidal G., Vidal M., Huillca H., et al. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima - Perú. [Internet]. 2021. [citado 22 de noviembre del 2022]; Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/184/177>
17. García F. & Fernández Y. Asociación entre nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, 2021. [Internet]. [citado 22 de noviembre del 2022]; Disponible en: [https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/18372/Fern%C3%A1ndez%20Llajamango\\_Garc%C3%ADaDeLama.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/18372/Fern%C3%A1ndez%20Llajamango_Garc%C3%ADaDeLama.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

18. Rondón J & Deza R.. Estilos de vida y hábitos alimenticios en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín. Abril - noviembre 2021. [Internet]. [citado el 18 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/4320>
19. Salas H. Relación entre hábitos alimentarios y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de secundaria de una institución educativa estatal, Los Olivos 2015. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú, 2017. [Internet]. [citado 22 de noviembre del 2022]; Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7398/Salas\\_rh.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7398/Salas_rh.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
20. Pinillos Y., Rebolledo R., De Ávila L., et al. Caracterización de hábitos alimentarios y de actividad física en jóvenes de la Región Caribe Colombiana. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, [Internet] 2022 [citado 22 de noviembre del 2022]; 42 (3). Disponible en: <https://doi.org/10.12873/423pinillos>
21. Fernandez D., Barrios L., Viveros G., et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. Revista chilena de nutrición. [Internet]. 2022 [citado 22 de noviembre del 2022]; 49 (5): 616 - 624. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600616>
22. Hurtado V., Largacha S., Guerrero I., et al. Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. Revista chilena de nutrición. [Internet]. 2022 [citado 22 de noviembre del 2022]; 49 (1): 79 - 88. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000100079>
23. Mardones L., Muñoz M., Esparza J., et al. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017.

- [Internet]. 2021 [citado 22 de noviembre del 2022]; 23 (1): 27 - 38. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1375975>
24. Sánchez V. & Aguilar A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutrición hospitalaria [Internet]. 2015 [citado 22 de noviembre del 2022]; 31 (1): 449 - 457. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
25. FAO. El Perú es el país con la Inseguridad Alimentaria más alta de Suramérica [Internet]. 2022 [citado el 18 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/es/c/1603081/>
26. El Peruano. Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional N° 31315. [Internet] 2021 [citado el 15 de julio de 2023]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-seguridad-alimentaria-y-nutricional-ley-n-31315-1976374-1/>
27. World Food Programme. Plan estratégico para el Perú (2023 - 2026) [Internet] 2022 [citado el 15 de julio de 2023]. Disponible en: [https://executiveboard.wfp.org/document\\_download/WFP-0000143346](https://executiveboard.wfp.org/document_download/WFP-0000143346)
28. Vara M. Valoración del perfil nutricional y calidad de la dieta en jóvenes universitarios. [Internet]. [citado 22 de noviembre del 2022]. Disponible en: [https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/208365/TDUEX\\_2019\\_Vara\\_Solana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/208365/TDUEX_2019_Vara_Solana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
29. Pereira J., Salas M., Pereira J., et al. Análisis de los hábitos alimentarios de los estudiantes de décimo año de un bachillerato técnico de Pérez Zeledón a partir de los ejes transversales del Programa de Tercer Ciclo de Educación General Básica de Costa Rica. Revista Electrónica educativa. [Internet]. 2017; [citado 22 de noviembre del 2022]. 21 (3): 229 - 51. Disponible en: <http://www.scielo.sa.cr/scielo.php>

30. Fernandez P. & Chiclla L. Asociación de los hábitos alimentarios y la actividad física frente a la prevalencia de sobrepeso y obesidad, según género, en los alumnos de nivel secundaria de la I.E.Pública Naciones Unidas, Santa Cruz – Huachipa, 2019. [Internet]. 2019 [citado 22 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/5150>
31. Milián L. Hábitos alimentarios y estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la universidad nacional “Pedro Ruiz Gallo” semestre 2017-II, Lambayeque. [Internet]. [citado 22 de noviembre del 2022]. Disponible en: <http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/udch/296/1/tesis%20-%20ysabel%20margarita%20milian%20liza%29.pdf>
32. Miguel L & María A. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional 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. UMSA BO. [Internet]. 2016 [citado 22 de noviembre del 2022]; Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/11157>
33. Argueta A. Hábitos Alimentarios antes y durante el confinamiento y la relación de la frecuencia de consumo de grupos de alimentos con los niveles de estrés y ansiedad en adolescentes de 13 a 15 años de cuatro centros educativos del nivel básico de la cabecera departamental de Quetzaltenango, Guatemala 2020. [Internet]. [citado 22 de noviembre del 2022]; Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/15/Argueta-Ariana.pdf>
34. Carrascal T. Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas - 2017. [Internet]. 2018 [citado el 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/1469>

35. Moreno C., & Lora P. Intervenciones Enfermeras Aplicadas A La Nutrición. Nutrición Clínica Hospitalaria. [Internet] 2017 [citado el 15 de julio de 2023]. 37 (4): 189 - 193. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/MORENOH.pdf>
36. Edelman, C & Mandle C. Promoción de la salud a lo largo de la vida. Sexta edición, Mosby, St. Louis. [Internet]. 2006 [citado el 18 de mayo de 2023].
37. Hernández Sampieri R. Metodología de La Investigación. McGraw-Hill Companies; [Internet] 2014 [citado 22 de noviembre del 2022].
38. Universidad Nacional Mayor de San Marcos - UNMSM [Internet]. 2022 [citado 22 de noviembre del 2022]. Disponible en: <https://unmsm.edu.pe/la-universidad/institucion-organizacion#:~:text=Universidad%20del%20Per%C3%BA%2C%20referente%20nacional,la%20creaci%C3%B3n%20cultural%20y%20art%C3%ADstica>
39. Flores A. & Macedo G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. Revista Española de Nutrición Comunitaria; [Internet]. 2016 [citado el 18 de mayo de 2023]. 22 (2), 26 - 31. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2016-2-0X\\_Ana\\_Silvia\\_Flores.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf)
40. Álvarez G., Guarner F., Requena T., et al. Dieta y microbiota. Impacto en la salud. Nutrición Hospitalaria. [Internet]. 2018 [citado el 18 de mayo de 2023]; volumen 35 (spe6): 11 -15. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018001200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001200004)
41. Cervera F., Serrano R., Vico C., et al. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutrición hospitalaria. [Internet]. 2013 [citado 22 de noviembre del 2022]; 28 (2): 438 - 446. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>

# ANEXOS

## **ANEXOS.**

<b>Anexo A.</b> Operacionalización de la variable .....	<b>57</b>
<b>Anexo B.</b> Cálculo de tamaño de muestra .....	<b>59</b>
<b>Anexo C.</b> Instrumento .....	<b>60</b>
<b>Anexo D.</b> Informe de juicio de expertos .....	<b>64</b>
<b>Anexo E.</b> Libro de códigos .....	<b>65</b>
<b>Anexo F.</b> Matriz de datos .....	<b>69</b>
<b>Anexo G.</b> Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach .....	<b>76</b>
<b>Anexo H.</b> Consentimiento informado .....	<b>78</b>
<b>Anexo i.</b> Tablas como anexos .....	<b>79</b>

### Anexo A. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Subdimensión	Indicador	Valor final	Definición operacional
Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de una Institución Pública de Educación Superior del Perú.	La alimentación de los universitarios debe ser variada y balanceada a fin de asegurar un aporte nutricional adecuado; sin embargo, es importante recordar que el periodo de estudio superior suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación, por lo que la mayoría de las veces no se cumple con los	Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Verduras Frutas Carnes Lácteos Agua	Adecuados ( $\geq 75\%$ de la puntuación máxima posible).	Los hábitos alimentarios son costumbres aprendidas y modificadas que poseen los ingresantes a la carrera profesional de enfermería en la UNMSM.  Serán medidos mediante la aplicación de un cuestionario considerando grupo de alimentos recomendados y no recomendados, y hábitos de consumo en frecuencia, lugar y
			Alimentos no recomendados	Carne procesada Comida rápida Dulces Harinas Snacks Refrescos	Parcialmente inadecuados ( $\geq 50\%$ y $< 75\%$ de la puntuación máxima posible).  Inadecuados ( $< 50\%$ de la puntuación máxima posible)	
		Hábitos de consumo	Frecuencia de consumo	0 - 1 día 2 - 3 días 4 - 5 días 6 - 7 días		

	<p>requerimientos nutricionales necesarios y prevalecen las prácticas de alimentación no saludables. (41)</p>		<p>Lugar de consumo</p>	<p>Puesto ambulante Restaurante Fuera de casa En casa</p>		<p>compañía, con la finalidad de identificar los hábitos adecuados, parcialmente inadecuados e inadecuados de los ingresantes.</p>
			<p>Compañía durante el consumo</p>	<p>Solo Con conocidos Con amigos Con mi familia</p>		

## Anexo B. Cálculo de tamaño de muestra

Fórmula para poblaciones finitas o conocidas:

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

**N** = población

**Z** = confiabilidad, es la probabilidad de que el intervalo construido en torno al estimador capte el verdadero valor del parámetro. Al 95% = Z: 1.96

**p** = proporción “estimada” de sujetos con la característica de interés. Se puede obtener de revisión bibliográfica, estudio piloto o asumiendo  $p = q = 0,50$

**q** = proporción “estimada” de sujetos sin la característica de interés.

**E** = Error

**Cálculo:**

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5 \times 0.5) 170}{(0.05)^2(170 - 1) + (1.96)^2(0.5 \times 0.5)} = 118$$

N= 180

Z= 1.96

p= 0.5

q= 0.5

E= 0.05

**Tamaño de muestra: n = 118**

## **Anexo C. Instrumento**

### **CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS**

#### **I. PRESENTACIÓN:**

Estimado compañero: mi nombre es Rosa Angelica Leon Miguel, bachiller en Enfermería de la UNMSM. Me encuentro realizando la recolección de datos para mi tesis, cuyo objetivo es determinar los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la UNMSM, por lo que solicito su participación voluntaria respondiendo el presente cuestionario de forma sincera y veraz. Sus respuestas son de carácter anónimo y confidencial, los resultados obtenidos serán utilizados sólo para fines investigativos.

#### **II. DATOS GENERALES:**

##### **EDAD:**

1. 17 - 21 años ( )
2. 22 - 25 años ( )
3. 26 - 29 años ( )
4. 30 a más años ( )

##### **SEXO:**

1. Femenino ( )
2. Masculino ( )

##### **ESTADO CIVIL:**

1. Soltero ( )
2. Conviviente ( )
3. Casado ( )
4. Viudo ( )
5. Divorciado ( )

### III. INSTRUCCIONES:

A continuación, responde las siguientes interrogantes sobre los hábitos alimentarios que tuviste en el último mes. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

#### PARTE A: Alimentos recomendados

Considere:

Ningún día = 4

De 1 a 3 días = 3

De 4 a 6 días = 2

Diario = 1

ITEMS	4	3	2	1
1. ¿Cuántos días a la semana comes verduras: lechuga, pepino, zanahoria, etc. (al menos una porción)?				
2. ¿Cuántos días a la semana comes frutas: manzana, plátano, pera, melocotón, etc. (al menos una unidad)?				
3. ¿Cuántos días a la semana comes carnes como el pollo, pescado, cerdo, res, pavo, etc. (al menos una porción o presa)?				
4. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso) o queso (una porción)?				
5. ¿Cuántos días a la semana tomas agua natural (al menos 4 vasos)?				

## PARTE B: Alimentos no recomendados

Considere:

5 o más días = 4

De 3 a 4 días = 3

De 1 a 2 días = 2

Ningún día = 1

ITEMS	1	2	3	4
1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, jamonada, chorizo, hotdog, etc. (al menos una porción)?				
2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida: hamburguesas, pizzas, pollo a la brasa, salchipapa, broaster, anticuchos, etc. (al menos una porción)?				
3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces, caramelos o chocolates (al menos una porción o paquete)?				
4. ¿Cuántos días a la semana comes pan, galletas o pasteles (al menos una porción)?				
5. ¿Cuántos días a la semana comes doritos, piqueos o snacks similares (al menos una bolsa o paquete)?				
6. ¿Cuántos días a la semana tomas gaseosas, refrescos o jugos embotellados (al menos un vaso)?				

### PARTE C: Hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía

1. Indica con qué frecuencia (días por semana) consumes tus alimentos:

	0 - 1 día	2 - 3 días	4 - 5 días	6 - 7 días
1a. Desayuno				
1b. Almuerzo				
1c. Cena				
1d. Refrigerio(s)				

2. Indica el lugar donde sueles consumir tus alimentos:

	Puesto ambulante	Restaurante	Fuera de casa (Universidad)	En casa
2a. Desayuno				
2b. Almuerzo				
2c. Cena				
2d. Refrigerio(s)				

3. Indica en compañía de quién sueles consumir tus alimentos:

	Solo	Con conocidos	Con amigos	Con mi familia
3a. Desayuno				
3b. Almuerzo				
3c. Cena				
3d. Refrigerio(s)				

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**

## Anexo D. Informe de juicio de expertos

### Coeficiente de Validez de Contenido (CVC) - Hernández Nieto

CUESTIONARIO HÁBITOS ALIMENTARIOS										
Item	J1	J2	J3	J4	J5	$\Sigma x_{ij}$	(Mx)	CVCi	Pei	CVCic
1	5	4	4	4	5	22	4,4	0,88	0,00032	0,8797
2	5	4	4	4	5	22	4,4	0,88	0,00032	0,8797
3	5	4	4	5	5	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
4	5	4	4	4	4	21	4,2	0,84	0,00032	0,8397
5	5	4	4	4	5	22	4,4	0,88	0,00032	0,8797
6	5	5	5	4	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
7	5	5	5	4	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
8	5	5	5	4	5	24	4,8	0,96	0,00032	0,9597
9	5	5	5	4	5	24	4,8	0,96	0,00032	0,9597
10	5	5	5	4	5	24	4,8	0,96	0,00032	0,9597
11	5	5	5	4	5	24	4,8	0,96	0,00032	0,9597
12	5	4	5	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
13	5	4	5	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
14	5	4	5	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
15	5	4	5	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
16	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
17	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
18	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
19	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
20	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
21	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
22	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
23	5	5	4	5	4	23	4,6	0,92	0,00032	0,9197
									$\Sigma$	21,1126
						Nº ITEM	23		CVCt	0,9179
							<b>EXCELENTE</b>		CVCtc	0,9176

## Anexo E. Libro de códigos

LIBRO DE CÓDIGOS			
VARIABLE	ITEM	CATEGORÍA	CÓDIGO
Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de una Institución Pública de Educación Superior del Perú.	DATOS GENERALES		
	Edad	17 - 21	1
		22 - 25	2
		26 - 29	3
		30 - +	4
	Sexo	Femenino	1
		Masculino	2
	Estado Civil	Soltero	1
		Conviviente	2
		Casado	3
		Viudo	4
		Divorciado	5
	PARTE A: Alimentos recomendados		
	1. ¿Cuántos días a la semana comes verduras: lechuga, pepino, zanahoria, etc. (al menos una porción)?	Diario	1
		De 4 a 6 días	2
De 1 a 3 días		3	
Ningún día		4	
2. ¿Cuántos días a la semana comes frutas: manzana, plátano, pera, melocotón, etc. (al menos una unidad)?	Diario	1	
	De 4 a 6 días	2	
	De 1 a 3 días	3	
	Ningún día	4	
3. ¿Cuántos días a la semana comes carnes como el pollo, cerdo, res o pavo, etc. (al menos una porción o presa)?	Diario	1	
	De 4 a 6 días	2	
	De 1 a 3 días	3	
	Ningún día	4	
4. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso) o queso (una porción)?	Diario	1	
	De 4 a 6 días	2	
	De 1 a 3 días	3	
	Ningún día	4	

	5. ¿Cuántos días a la semana tomas agua natural (al menos 4 vasos)?	Diario De 4 a 6 días De 1 a 3 días Ningún día	1 2 3 4
	<b>PARTE B: Alimentos no recomendados</b>		
	1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, jamonada, chorizo, hot dog, etc. (al menos una porción)?	5 o más días De 3 a 4 días De 1 a 2 días Ningún día	4 3 2 1
	2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida: hamburguesas, pizzas, pollo a la brasa, salchipapa, broaster, anticuchos, etc. (al menos una porción)?	5 o más días De 3 a 4 días De 1 a 2 días Ningún día	4 3 2 1
	3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces, caramelos o chocolates (al menos una porción o paquete)?	5 o más días De 3 a 4 días De 1 a 2 días Ningún día	4 3 2 1
	4. ¿Cuántos días a la semana comes pan, galletas o pasteles (al menos una porción)?	5 o más días De 3 a 4 días De 1 a 2 días Ningún día	4 3 2 1
	5. ¿Cuántos días a la semana comes doritos, piqueos o snacks similares (al menos una bolsa o paquete)?	5 o más días De 3 a 4 días De 1 a 2 días Ningún día	4 3 2 1
	6. ¿Cuántos días a la semana tomas gaseosas, refrescos o jugos embotellados (al menos un vaso)?	5 o más días De 3 a 4 días De 1 a 2 días Ningún día	4 3 2 1
	<b>PARTE C: Hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía</b>		
	1. Marca con que frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:		
Desayuno	0 - 1 día 2 - 3 días 4 - 5 días 6 - 7 días	4 3 2 1	

	Almuerzo	0 - 1 día	4
		2 - 3 días	3
		4 - 5 días	2
		6 - 7 días	1
	Cena	0 - 1 día	4
		2 - 3 días	3
		4 - 5 días	2
		6 - 7 días	1
	Refrigerio	0 - 1 día	4
		2 - 3 días	3
		4 - 5 días	2
		6 - 7 días	1
2. Marca dónde sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):			
Desayuno	Puesto ambulante	4	
	Restaurante	3	
	Fuera de casa	2	
	En casa	1	
Almuerzo	Puesto ambulante	4	
	Restaurante	3	
	Fuera de casa	2	
	En casa	1u	
Cena	Puesto ambulante	4	
	Restaurante	3	
	Fuera de casa	2	
	En casa	1	
Refrigerio	Puesto ambulante	4	
	Restaurante	3	
	Fuera de casa	2	
	En casa	1	
3. Marca con quién sueles consumir tus alimentos (elige solo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):			

	Desayuno	Solo	4
		Con conocidos	3
		Con amigos	2
		Con mi familia	1
	Almuerzo	Solo	4
		Con conocidos	3
		Con amigos	2
		Con mi familia	1
	Cena	Solo	4
		Con conocidos	3
		Con amigos	2
		Con mi familia	1
	Refrigerio	Solo	4
		Con conocidos	3
		Con amigos	2
		Con mi familia	1

Anexo F. Matriz de datos

MATRIZ DE DATOS																												
PARTICIPANTES	DATOS GENERALES			HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADO												HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN HÁBITOS DE CONSUMO EN FRECUENCIA, LUGAR Y COMPAÑÍA												SUMA
	N°	1	2	3	1					2							1				2				3			
1					2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	2	2	1	2	1	1	4	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	34
2	1	1	1	2	2	3	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
3	1	1	1	3	4	4	4	4	3	3	1	2	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47
4	2	2	1	4	3	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	52
5	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	58	
6	4	2	1	4	4	3	4	2	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	1	1	1	4	1	1	3	52	
7	2	2	1	4	4	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	4	4	1	4	47	
8	2	1	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
9	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	42	
10	1	1	1	2	1	1	4	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	44	
11	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	4	2	1	2	1	3	3	1	1	1	1	4	4	4	4	55	
12	1	1	1	4	1	4	4	2	2	2	3	3	4	4	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	53	
13	1	1	1	3	1	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	4	1	1	4	48	

14	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	44	
15	1	2	1	1	3	3	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	41
16	2	1	1	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	43
17	1	1	1	3	3	2	4	1	2	1	2	3	1	1	3	1	3	4	1	1	1	2	4	4	4	4	55
18	1	1	1	3	2	3	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	4	45
19	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1	4	43
20	1	2	1	3	1	1	4	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
21	1	2	1	4	4	3	3	1	1	1	4	2	2	2	2	1	3	4	1	1	1	4	4	4	4	4	60
22	4	1	3	1	1	3	4	4	1	1	2	2	1	2	2	1	3	4	1	1	1	1	4	1	1	1	43
23	2	1	1	2	4	3	4	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	4	1	1	2	45
24	2	1	1	4	3	4	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	44
25	3	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	4	3	1	1	4	3	4	4	63
26	1	2	1	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	2	54
27	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	1	1	2	1	1	1	1	49
28	2	2	1	3	4	4	4	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	4	2	1	1	4	2	4	4	53
29	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	4	41
30	1	2	1	3	3	4	4	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	2	1	2	42
31	2	1	1	4	1	3	4	2	1	1	1	2	1	1	4	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	45
32	1	1	1	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	3	2	3	3	2	4	1	3	4	59
33	2	1	1	2	1	4	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	4	1	4	43

34	1	2	1	4	2	2	3	2	2	3	1	4	1	3	1	1	1	4	1	2	1	4	4	2	1	4	53
35	1	1	1	2	3	1	4	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
36	1	1	1	3	3	3	4	1	1	1	2	3	1	1	2	1	3	4	1	2	1	2	1	2	4	2	48
37	1	2	1	3	2	3	1	2	4	3	2	4	3	3	1	1	1	2	2	2	1	2	4	4	4	4	58
38	3	1	1	3	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	49
39	2	1	1	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44
40	3	1	1	3	1	3	4	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	4	1	1	1	2	1	4	4	4	50
41	2	2	1	3	4	3	4	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	4	1	1	2	4	2	4	2	53
42	1	1	1	1	2	3	4	1	1	3	4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	43
43	1	2	1	3	4	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	43
44	1	2	1	4	3	3	4	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2	4	3	3	1	4	4	4	4	4	63
45	2	2	1	2	4	4	3	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	4	2	46
46	1	1	1	3	2	2	3	4	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	4	2	46
47	1	1	1	1	1	3	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
48	1	2	1	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	2	1	4	3	3	1	3	58
49	1	2	1	4	4	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	4	4	2	1	4	53
50	1	2	1	1	4	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
51	1	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	1	2	1	2	43
52	1	1	1	4	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	44
53	1	1	1	1	3	4	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	4	2	4	2	45

54	2	2	1	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	4	2	64
55	1	2	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	1	4	4	1	2	1	4	4	2	4	2	58
56	2	1	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
57	1	1	1	3	2	3	3	1	2	3	1	4	2	2	1	1	2	2	1	2	1	4	1	2	1	2	46
58	2	1	1	3	4	3	3	2	1	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	44
59	1	1	1	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	61
60	1	2	1	2	3	3	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
61	1	2	1	2	4	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	3	2	1	4	52
62	1	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	4	3	1	1	1	2	1	2	1	2	44
63	1	1	1	1	4	3	4	1	2	1	2	2	3	3	1	1	3	2	1	1	1	4	1	2	1	2	46
64	1	1	1	4	3	3	4	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	43
65	1	1	1	4	3	3	4	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	44
66	2	2	1	3	3	3	4	1	2	2	3	4	2	3	3	1	1	4	2	2	1	4	4	2	1	4	59
67	1	1	1	3	3	3	4	2	2	1	2	1	2	2	4	4	4	4	1	1	1	2	4	1	1	4	56
68	1	1	1	4	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	4	2	1	4	4	2	1	2	54
69	1	2	1	4	4	4	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	4	4	1	4	51
70	1	1	1	3	2	3	3	1	3	2	2	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	4	2	1	2	46
71	2	1	1	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	52
72	1	1	1	3	4	4	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1	2	2	1	1	44
73	1	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	46

74	1	2	1	1	4	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	4	45
75	2	1	1	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	48	
76	1	1	1	2	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	4	2	1	2	4	2	1	2	52	
77	2	2	1	4	4	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
78	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	4	2	1	2	3	1	3	3	2	1	1	1	1	48	
79	1	1	1	4	4	3	4	4	2	1	3	3	1	2	1	1	3	4	1	1	1	2	4	1	4	2	56	
80	3	1	1	1	3	4	4	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	44	
81	1	1	1	3	4	4	4	2	4	2	3	2	2	1	1	1	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	52	
82	1	1	1	4	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	4	2	1	4	48	
83	1	2	1	3	4	2	4	4	4	2	3	2	2	4	2	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	2	57	
84	1	2	1	3	4	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	4	2	3	4	56	
85	1	2	1	3	3	4	4	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	1	4	4	2	2	3	57	
86	1	1	1	4	3	3	3	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	43	
87	1	1	1	4	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	4	1	1	2	4	2	1	2	49	
88	2	1	1	3	2	2	4	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
89	1	1	1	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	4	49	
90	1	2	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	47	
91	1	2	1	1	4	3	4	1	2	1	2	2	3	3	1	1	3	2	1	1	1	4	1	2	1	2	46	
92	1	2	1	4	3	3	4	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	43	
93	2	1	1	4	3	3	4	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	44	

94	1	1	1	3	3	3	4	1	2	2	3	4	2	3	3	1	1	4	2	2	1	4	4	2	1	4	59	
95	2	2	1	3	3	3	4	2	2	1	2	1	2	2	4	4	4	4	1	1	1	2	4	1	1	4	56	
96	1	1	1	4	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	4	2	1	4	4	2	1	2	54	
97	1	1	1	4	4	4	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	4	4	1	4	51	
98	3	1	1	3	2	3	3	1	3	2	2	4	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	4	2	1	2	46	
99	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	52	
100	1	1	1	3	4	4	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1	2	2	1	1	44	
101	1	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	46	
102	1	2	1	1	4	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	4	45	
103	1	2	1	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	48	
104	1	1	1	2	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	4	2	1	2	4	2	1	2	52	
105	1	1	1	4	4	2	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	41
106	2	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	4	2	1	2	3	1	3	3	2	1	1	1	1	48	
107	1	1	1	4	4	3	4	4	2	1	3	3	1	2	1	1	3	4	1	1	1	2	4	1	4	2	56	
108	1	2	1	1	3	4	4	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	44	
109	3	1	1	3	4	4	4	2	4	2	3	2	2	1	1	1	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	52	
110	1	1	1	4	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	2	4	2	1	4	48	
111	1	1	1	3	4	2	4	4	4	2	3	2	2	4	2	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	2	57	
112	1	2	1	3	4	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	4	2	3	4	56	
113	1	2	1	3	3	4	4	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	1	4	4	2	2	3	57	

<b>114</b>	1	2	1	4	3	3	3	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>43</b>		
<b>115</b>	1	1	1	4	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	4	1	1	2	4	2	1	2	<b>49</b>
<b>116</b>	1	1	1	3	2	2	4	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	<b>37</b>	
<b>117</b>	2	1	1	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	4	<b>49</b>
<b>118</b>	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	<b>47</b>

### Anexo G. Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

Sujetos/Items	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Total
1	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	84
2	1	4	3	1	4	4	1	3	4	5	4	4	3	4	1	5	3	4	3	4	4	5	4	80
3	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2	5	2	5	2	2	4	5	2	82
4	1	4	5	1	4	4	4	4	4	5	4	2	4	2	4	2	3	3	2	4	4	4	4	82
5	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	3	4	1	5	1	4	5	5	5	95
6	3	3	1	1	4	4	3	3	3	4	2	3	1	2	4	1	1	4	3	2	4	4	4	70
7	3	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	88
8	1	1	5	1	5	5	5	2	4	5	5	4	4	4	5	2	4	4	1	4	4	4	2	89
9	2	4	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	66
10	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94
11	2	5	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	70
12	1	1	5	2	3	4	3	4	5	4	3	2	1	2	1	3	2	5	2	2	4	4	4	79
13	1	4	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	2	1	1	1	5	1	1	3	3	4	87
14	1	5	3	3	5	5	5	5	5	4	5	2	5	3	5	2	4	5	2	5	5	4	3	105
15	1	4	5	2	5	4	4	4	5	5	4	2	4	1	4	2	2	5	3	2	5	5	2	95
16	2	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	2	3	2	5	1	2	4	2	1	5	5	3	98
17	1	5	2	1	2	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	1	2	5	2	3	4	5	4	82
18	4	5	1	1	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	1	2	2	2	3	4	4	2	85
Varianzas	0,78	1,79	1,79	1,81	0,72	0,51	1,11	0,72	0,83	0,47	1,20	1,16	1,40	0,81	1,89	1,68	1,03	0,83	0,39	1,32	0,39	0,54	0,87	98,830

## Fórmula

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

$\alpha$  : Alfa de Cronbach

k : Número de ítems

$V_i$ : Varianza de cada ítem

$V_t$ : Varianza del total

## Datos obtenidos

k=	23
$V_i$ =	24,025
$V_t$ =	98,830

## Cálculo

$$n = \frac{23}{(23-1)} \times \left[ 1 - \frac{24,025}{98,830} \right] = 0,791$$

## Análisis

Intervalo	Valoración
0 - 0,2	Muy baja
0,2 - 0,4	Baja
0,4 - 0,6	Moderada
0,6 - 0,8	Bueno
0,8 - 1	Alta

## Resultado

$\alpha$ =	0,791
$\alpha$ =	0,8

## Interpretación

Nivel de confiabilidad = **ALTA**

## Anexo H. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene como objetivo “Determinar los hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima - 2023”. Es realizada por Rosa Angelica Leon Miguel, bachiller de la carrera profesional de Enfermería de la UNMSM, bajo asesoramiento de la Dra. Edna Ramírez Miranda.

Se aplicará un “Cuestionario sobre hábitos alimentarios”, cuyo tiempo máximo para completar el instrumento es de 10 minutos.

La información recopilada será completamente anónima, confidencial y se utilizará sólo con fines de investigación. Asimismo, en caso presentar dudas sobre su participación puede contactar al autor mediante correo electrónico: [rosa.leon7@unmsm.edu.pe](mailto:rosa.leon7@unmsm.edu.pe) o vía telefónica: +51 926248653.

He comprendido la información brindada y poseo mi libre decisión para contribuir con la investigación. Además, tengo en consideración que puedo retirar mi consentimiento en caso lo considere oportuno.

- ( ) Sí autorizo mi participación voluntaria.
- ( ) NO autorizo mi participación voluntaria.



---

Firma del investigador  
Rosa Angelica Leon Miguel  
DNI: 72446309

## Anexo I. Tablas como anexos

**Tabla 2. Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según grupos de alimentos recomendados, Lima - 2023.**

Categoría		Verduras		Frutas		Carnes		Lácteos		Agua	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>INADECUADOS</b>	<b>Ningún día</b>	37	31%	41	35%	29	25%	59	50%	16	14%
<b>PARCIALMENTE</b>											
<b>INADECUADOS</b>	<b>De 1 a 6 días</b>	65	55%	61	51%	80	67%	56	47%	71	60%
<b>ADECUADOS</b>	<b>Diario</b>	16	14%	16	14%	9	8%	3	3%	31	26%
<b>TOTAL</b>		118	100%	118	100%	118	100%	118	100%	118	100%

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 3. Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según grupos de alimentos no recomendados, Lima - 2023.**

Categoría		Carne procesada		Comida rápida		Dulces		Harinas		Snacks		Refrescos	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>INADECUADOS</b>	<b>5 a más días</b>	5	4%	0	0%	3	3%	9	8%	2	2%	6	5%
<b>PARCIALMENTE</b>													
<b>INADECUADOS</b>	<b>De 1 a 4 días</b>	83	71%	75	64%	88	74%	98	83%	75	63%	82	70%
<b>ADECUADOS</b>	<b>Ningún día</b>	30	25%	43	36%	27	23%	11	9%	41	35%	30	25%
<b>TOTAL</b>		118	100%	118	100%	118	100%	118	100%	118	100%	118	100%

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 4. Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía. Lima - Perú, 2023. (Vista completa)**

Categoría		Frecuencia							
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Refrigerio	
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>INADECUADOS</b>	<b>0 - 1 día</b>	6	5%	2	2%	5	4%	32	27%
<b>PARCIALMENTE</b>	<b>2 - 3 días</b>	11	9%	1	1%	16	14%	38	32%
<b>INADECUADOS</b>	<b>4 - 5 días</b>	37	31%	9	8%	28	24%	22	19%
<b>ADECUADOS</b>	<b>6 a 7 días</b>	64	54%	106	90%	69	58%	26	22%
<b>TOTAL</b>		118	100%	118	100%	118	100%	118	100%

Categoría		Lugar							
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Refrigerio	
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Puesto</b>									
<b>INADECUADOS</b>	<b>Ambulante</b>	10	8%	0	0%	0	0%	23	19%
<b>PARCIALMENTE</b>	<b>Restaurante</b>	3	3%	12	10%	5	4%	2	2%
<b>INADECUADOS</b>	<b>Fuera de casa</b>	13	11%	41	35%	2	2%	53	45%
<b>ADECUADOS</b>	<b>En casa</b>	92	78%	65	55%	111	94%	40	34%
<b>TOTAL</b>		118	100%	118	100%	118	100%	118	100%

Categoría		Compañía							
		Desayuno		Almuerzo		Cena		Refrigerio	
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>INADECUADOS</b>	<b>Solo</b>	52	44%	14	12%	21	18%	40	34%
<b>PARCIALMENTE</b>	<b>Con conocidos</b>	2	2%	3	3%	3	3%	4	3%
<b>INADECUADOS</b>	<b>Con amigos</b>	4	3%	56	47%	2	2%	50	42%
<b>ADECUADOS</b>	<b>Con mi familia</b>	60	51%	45	38%	92	78%	24	20%
<b>TOTAL</b>		118	100%	118	100%	118	100%	118	100%

**Fuente: Elaboración propia**

**Tabla 5. Hábitos alimentarios de los ingresantes a la carrera profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos según hábitos de consumo en frecuencia, lugar y compañía. Lima - Perú, 2023. (Vista resumida)**

	Frecuencia		Lugar		Compañía	
<b>ADECUADOS</b>	66	56%	77	65%	55	47%
<b>PARCIALMENTE INADECUADOS</b>	40	34%	33	28%	31	26%
<b>INADECUADOS</b>	12	10%	8	7%	32	27%
<b>TOTAL</b>	118	100%	118	100%	118	100%

***Fuente: Elaboración propia***