

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**Relación entre hábitos alimenticios e índice corporal de  
internos de Enfermería Universidad San Pedro - Piura  
2019**

**Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada(o) en  
Enfermería**

**Autora**

**Crisanto Palacios, Marita Magdalena**

**Asesora**

**León Roque, Enda Elsa**

**Piura – Perú**

**2020**

## 1. Palabras claves:

Hábitos alimenticios, índice de masa corporal

**Tema:** Relación entre hábitos alimenticios e índice de masa corporal de los internos de enfermería.

**Especialidad:** Enfermería

Dietary Habits, Body mass index

**Topic:** Relationship between dietary habits and inde of the infirmary's inmates

**Speciality:** Nursing

**Área:** Ciencias Médicas y de Salud

**Subárea:** ciencias de las Salud

**Línea de investigación:** Epidemiología del cuidado en Salud

**Sub línea:** Abordaje de los Trastornos metabólicos más comunes según ciclo vital.

**2. Título:**

**Relación entre hábitos alimenticios e índice corporal de  
internos de Enfermería Universidad San Pedro - Piura 2019**

### 3. Resumen

La presente investigación tiene por objetivo determinar los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de internos de enfermería de la Universidad San Pedro - Piura, 2019.

El estudio es descriptivo - correlacional, de corte transversal, diseño no experimental. La muestra constituida de 32 estudiantes internos de la escuela de enfermería. La técnica fue encuesta e instrumento fue cuestionario. Se utilizó el programa estadístico SPSS v. 23.

Como resultados tenemos en datos generales que el grupo etario que predominó fue de 25 años a más con un 71.9% (23), de género femenino con un 84.4% (27), de estado civil soltero de un 71.9% (23); con respecto a los objetivos específicos tenemos que los hábitos alimenticios fueron inadecuados con un 59.4% (19) y con respecto al índice de masa corporal fue de tipo normal con un 75.0% (24); y por último en general si existió relación entre las variables con ( $r= 0,495$ ,  $sig = 0,032$ ).

Como conclusión, Existe relación entre hábitos alimenticios e índice de masa corporal de internos de Enfermería.

Palabras clave: Hábitos Alimenticios, Índice de masa corporal

#### 4. Abstract

The purpose of this research is to determine eating habits and their relationship with the body mass index of nursing interns at the University of San Pedro - Piura, 2019.

The study is descriptive - correlational, cross-sectional, non-experimental design. The sample consists of 32 internal students of the nursing school. The technique was survey and instrument was questionnaire. The statistical program SPSS v. 2. 3.

As a result we have in general data that the predominant age group was 25 years or more with 71.9% (23), female gender with 84.4% (27), single marital status of 71.9% (23); regarding the specific objectives we have that the eating habits were inadequate with 59.4% (19) and with respect to the body mass index it was of normal type with 75.0% (24); and finally in general if there was a relationship between the variables with ( $r = 0.495$ ,  $\text{sig} = 0.032$ ).

In conclusion, there is a relationship between eating habits and body mass index of nursing interns.

Key words: Eating Habits, Body Mass Index

## Índice

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Palabras clave                 | 2  |
| Línea de investigación         | 2  |
| Título                         | 3  |
| Resumen                        | 4  |
| Abstract                       | 5  |
| Índice                         | 6  |
| Lista de tablas                | 7  |
| Lista de Gráficos              | 8  |
| Introducción                   | 9  |
| Metodología                    | 10 |
| Resultados                     | 28 |
| Análisis y Discusión           | 31 |
| Conclusiones y recomendaciones | 36 |
| Referencia bibliográfica       | 38 |
| Anexos y Apéndice              | 41 |

## Índice de tablas

|          |   | Pág. |
|----------|---|------|
| Tabla 01 | Datos Generales de internos de Enfermería la Universidad San Pedro - Piura  | 31   |
| Tabla 02 | Hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad San Pedro - Piura, 2019.                             | 33   |
| Tabla 03 | Índice corporal de los internos de enfermería de la Universidad San Pedro - Piura, 2019.                                  | 34   |
| Tabla 04 | Relación entre Hábitos alimenticios e índice corporal de internos de Enfermería de la Universidad San Pedro - Piura, 2019 | 35   |

## Índice de figuras

|          |  | Pág. |
|----------|--|------|
| Figura 1 | Grupo Etario de internos de Enfermería la Universidad San Pedro – Piura 2019.            | 31   |
| Figura 2 | Genero de los internos de enfermería de la Universidad San Pedro - Piura, 2019.          | 32   |
| Figura 3 | Estado civil de los internos de enfermería de la Universidad San Pedro - Piura, 201.9.   | 32   |
| Figura 4 | Hábitos alimenticios de internos de Enfermería de la Universidad San Pedro - Piura, 2019 | 33   |
| Figura 5 | Índice Corporal de internos de Enfermería de la Universidad San Pedro – Piura, 2019      | 34   |



## **5. Introducción**

### **5.1. Antecedentes y fundamentación científica**

#### **5.1.1 Antecedentes**

Martins B. (2008), la investigación tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional a través de medidas, actividad física, mediante el nivel socioeconómico y el consumo alimenticio y el lugar de preparación de comidas. La muestra la conforman estudiantes. El instrumento utilizado es el cuestionario. Concluyo que es necesario de los estudiantes cambien de hábitos alimenticios y la importancia de una comida balanceada, realicen actividades físicas para prevenir enfermedades y por ende una mejor calidad de vida.

Macedo O., Bernal O., López U., Hunot y Vizmanos (2008), el estudio tiene por objetivo conocer hábitos alimenticios en jóvenes para proporcionar herramientas y realizar un plan adecuado en su alimentación. La investigación es transversal. La muestra la conforman adolescentes. El instrumento utilizado es el cuestionario de frecuencia. Concluyo que la mayor parte de adolescentes no tiene una dieta recomendable y no consumen las tres comidas mínimas al día.

Martínez, Veiga y López de Andrés et al. (2005), la tesis tiene como objetivo valorar los parámetros dietéticos y masa corporal en adultos jóvenes. La muestra esta conformada por jóvenes. Para la medición corporal utilizaron parámetros antropométricos. El instrumento utilizado es el cuestionario para medir el tipo de alimentación y la frecuencia con que realizan actividad física. Concluyo que la

alimentación en el grupo de estudio se aleja de la nutrición saludable que deben tener, se recomienda realizar actividad física, alimentación balanceada.

Monge Di Natale (2007), la investigación tiene como objetivo identificar los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en alumnos de Enfermería. El estudio es de nivel aplicativo. Tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo constituida por internos de Enfermería. La técnica utilizada es la entrevista y el instrumento es el cuestionario. Concluyo que los hábitos alimenticios de los estudiantes en su mayoría no son los adecuados, en lo que refiere a la masa corporal es normal, determinando que no hay relación entre las variables.

Álvarez R., Bendezú R. (2011), el estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre el estado nutricional y los internos de enfermería. La investigación es descriptivo correlacional. La muestra la conforman adultos jóvenes. La técnica es la entrevista, el instrumento el cuestionario. Concluyo que en su mayoría los estudiantes tienen hábitos alimenticios regulares, con tendencia a malos y en su minoría poseen buenos. Así mismo se determinó que no existe relación entre las variables.

## **5.1.2 Fundamentación Científica.**

### **5.1.2.1 Hábitos alimenticios**

Costumbres que establecen el comportamiento de las personas con respecto a los alimentos, así como la forma de preparar, distribuir y consumir estos. (Inostroza H., 1992).

Es importante el entorno familiar en la transmisión de los hábitos alimenticios y reforzar la alimentación en la escuela, porque de forman mediante aprendizajes a lo largo de vida. Estos se adquieren en los primeros años de vida porque los niños imitan a su entorno. (Cudós M., Diángelo A., 2007)

Mencionamos algunos factores que influyen en los hábitos alimenticios como son: las tendencias sociales, los medios de comunicación y el entorno familiar. Además es importante

Los hábitos no son estáticos y se pueden modificar a lo largo del tiempo y pueden ser transmitidos a las futuras generaciones.

- Los hábitos alimenticios son influenciados por múltiples factores
- “.
- Se modifican para mejorar en nuestra salud.
  - Debemos incorporar nuevos alimentos para obtener una dieta balanceada. (Proniño. 2000)

Las personas al elegir sus alimentos se condiciona por varios factores personales, económicos y socioculturales, esta influencia son susceptibles y se pueden modificar con una adecuada educación alimentaria.

Así mismo, una adecuada dieta debe tener una gran variedad de alimentos, consumiendo grasas, sal y azúcar en pocas cantidades.

Nuestro cuerpo necesita para estar saludable nutrientes como vitaminas, proteínas, minerales, carbohidratos y grasas que las encontramos en los alimentos

Concluimos que una adecuada dieta está compuesta de alimentos variados, porque permite el buen funcionamiento de nuestros órganos y en la calidad de vida.

#### Tipos y grupos de alimentos

Estos alimentos ayudan a prevenir múltiples complicaciones en nuestro organismo.

El agua. Elemento indispensable para nuestro organismo. Si no hay agua no hay vida porque está relacionada con las funciones de nuestro cuerpo. Esta se encuentra en todo nuestro organismo, más de la mitad está compuesta de agua. Debemos ingerir como mínimo dos litros de agua al día, previene de muchas enfermedades, porque desecha las sustancias dañinas de nuestro cuerpo, a esto le agrega ejercicio y alimentación balanceada prologara la vida. (Proniño, 2000)

Primer grupo: carbohidratos que son fuente de energía y fibra. Estos alimentos deben consumirse de cuatro a cinco veces al día.

Segundo grupo: frutas y verduras, contienen vitaminas y antioxidantes. Estos

Tercer grupo: proteínas con alto valor biológico, y se consumen una vez al día.

Cuarto grupo: grasas, estas se deben consumir en cantidades mínimas y algunas veces. (Monge J., 2007)

#### Hábitos alimenticios inadecuados

Los adolescentes en su gran mayoría adquieren malos hábitos alimenticios, porque están sometidos a factores que facilitan estas prácticas, por la falta de tiempo para almorzar, las pocas opciones de comida saludable en sus centros de estudio lo que facilita el consumo de comida chatarra, que contienen alto contenido de grasas y azúcares. Esto provoca a largo plazo problemas de salud, esto sumado a no tomar buen desayuno.

La mala alimentación es más evidente en las mujeres por el consumo de proteínas y colesterol, los varones ingieren más embutidos, lo que aumenta el consumo de grasas, estos hábitos se encuentran lejos de las recomendaciones nutricionales que prevengan enfermedades cardiovasculares.

Así mismo está comprobado que los jóvenes que no desayunan y consumen comidas rápidas, en la vida adulta corren el riesgo de ser obesos. Estos resultados afirman que los estudiantes se alejan cada día de las

recomendaciones nutricionales y las familias tienen nulo conocimiento de la mala alimentación y las repercusiones en la salud. (Instituto Profesional ENAC, 2011)

#### Comida chatarra

Esta se consume con frecuencia. De fácil preparación y obtención, estas presentan grandes cantidades de grasas saturadas, azúcares y alto contenido de sodio y de escaso valor nutricional.

Según Cabrera Moliní (2007), estos grupos de consumidores hacen que exista una relación directa entre este tipo de comidas y la obesidad. Estas se convierten en hábito, promoviendo un incremento en el peso. Para tener un adecuado desarrollo la dieta debe ser de acuerdo con su edad, para mantener una adecuada alimentación. (Cabrera M., 2007)

#### Alimentación saludable

Es un acto voluntario que realizamos diariamente. Las personas no se alimentan de la misma manera, influenciado por los hábitos, gustos, costumbres, sociedad o creencias. (Lema S. et. al., 2006)

#### Leyes de la alimentación

Ley de la cantidad: deben ser suficientes para cubrir las necesidades de nuestro cuerpo.

Ley de la calidad: la alimentación debe ser completa en lo que contiene para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Estos se clasifican en completos e incompletos.

Ley de la armonía: las cantidades deben guardar relación de proporción, de tal modo que cada alimento proporcione valores calóricos totales.

Ley de la adecuación: esta debe ser acorde a cada persona, tomando en cuenta edad, actividad, hábitos, estado de salud, etc. Esto una correcta preparación. (Saber Comer, 2011)

#### Alimentación saludable en el adulto joven

El alimentarse es más que comer para vivir, estos deben mantener la salud y prevenir enfermedades. Esta cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Esta debe incluir variedad de alimentos, preparados con higiene y deben ser consumidos en un ambiente agradable disfrutando con amigos y familia. (Fundación Eroski, 2011)

Se propone estrategias para beneficiar la alimentación en los jóvenes, siendo ajustadas a sus gustos, esto contribuye a prevenir las enfermedades futuras. (OMS, 2003)

Factores que intervienen en los hábitos alimenticios son: factores geográficos, culturales, religiosos, sociales, educativos y económicos

#### Alimentación equilibrada

Son alimentos que contienen variedad, combinación y cantidad adecuada, tomando en cuenta el sexo, edad y la actividad que realiza.

#### Recomendaciones en la alimentación de universitarios

Los alumnos universitarios necesitan consumir alimento ricos en vitaminas, proteínas y minerales, además de evitar a largo plazo enfermedades

como gastritis u obesidad. Para el instituto nacional de salud los alumnos no establecen horarios para almorzar y como la mayoría trabaja y estudia optan por consumir algo que les quite el apetito. La alimentación que estos deben consumir son vitaminas A, B C y E, así como ácido fólico.

#### Recomendaciones nutricionales para una alimentación saludable

La población debe consumir una dieta equilibrada, de acuerdo a sus requerimientos nutritivos, deben ingerir alimentos adecuados y evitar la comida chatarra, es importante el consumo del desayuno.

Desayuno: un adecuado desayuno debe contener lácteos, cereales y frutas porque representan el 30% de nutrientes que nuestro organismo necesita.

Almuerzo: este debe ser adecuado, porque el exagerado consumo provoca sobrepeso. Este debe contener carnes, verduras y frutas, en forma equilibrada.

Cena: lo recomendable es no consumir alimentos en la cena.

Preparación de los alimentos: debemos reducir el consumo de grasas y preparar alimentos cocinándolos a la plancha o al vapor para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Horario de alimentación: debemos respetar los horarios de alimentación para prevenir enfermedades.

#### Consecuencias de malos hábitos alimenticios

La inadecuada alimentación influye en el rendimiento académico, haciendo sentir a los estudiantes cansancio y agotamiento. El desayuno la



principal comida, porque ayuda a la concentración, memoria y atención, disminuye la posibilidad de subir de peso. (Escuelas Idea Sana Eroski, 2010)

El alcohol que consumen los jóvenes es preocupante porque esta los vuelve depresivos y disminuida la respuesta refleja. (Escuelas Idea Sana Eroski, 2010)

Además, las bebidas alcohólicas no son necesarias en la alimentación, y se puntualiza que "no es que fijen las grasas, como habitualmente se dice, sino que generan energía que se gasta rápidamente y no permite consumir las grasas acumuladas en el cuerpo".

#### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

La población entre 18 a 65 años los cambios somatométricos medibles son los que resultan de la alimentación y la actividad física. (INS, 2006)

A continuación los rangos para la evaluación del estado nutricional del adulto:

| Rangos de clasificación | Interpretación          |
|-------------------------|-------------------------|
| < 16.00                 | Adelgazamiento intensa  |
| 16.00-16.99             | Adelgazamiento moderada |
| 17.00-18.49             | Adelgazamiento leve     |
| 18.50-24.99             | Valores normales        |
| 25.00-29.99             | Sobrepeso grado 1       |
| 30.00-39.99             | Sobrepeso grado 2       |

> 40 Sobrepeso grado 3

Inferior a 16 es asociado al riesgo de mala salud.

En el sobrepeso grado 1, debemos evitar ganar peso, porque puede contraer enfermedades como diabetes, presión alta o enfermedades cardiovasculares.

El sobrepeso grado 2, requieren atención médica para controlar el sobrepeso.

El sobrepeso grado 3, se recomienda una intervención quirúrgica para reducir el sobrepeso.

Sin embargo, en el año 2000, la OMS publicó un reporte técnico en el que incluye una subdivisión adicional, a la presentada en 1995, en el rango de IMC de 30 a 39.99, y se emplea el término "Obesidad" en un IMC superior a 30, denota "Obesidad". Los rangos se muestran a continuación: (INS, 2006)

| Rangos de Clasificación | Interpretación   |
|-------------------------|------------------|
| <18.5 0                 | Bajo peso        |
| 18.50-24.99             | Valores normales |
| 25.00-29.99             | Sobrepeso        |
| 30.00-34.99             | Obesidad grado 1 |
| 35.00-39.99             | Obesidad grado 2 |
| >40                     | Obesidad grado 3 |

Dentro de las medidas antropométricas se encuentran: el peso y la talla.

Peso: adulto en riesgo nutricional si perdió 5% de su peso en un mes o 10% en menos de 6 meses.

Talla: estima el crecimiento lineal de las personas.

Hábitos Alimenticios: Costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación a los hábitos alimenticios.

Dimensiones 1: Forma de Consumo.

Indicadores:

- Preparación de los alimentos.

Dimensiones 2: Tipo de Alimento.

Indicadores:

- Bebidas en el desayuno
- Ingieres desayuno
- Alimentos entre comidas
- Carnes que consumes
- Tipos consumes en el almuerzo
- Hortalizas
- Bebidas después del almuerzo
- Postre después del almuerzo
- Cena que ingieres

Dimensiones 3: Lugar y/o ambiente.

Indicadores:

- Lugar del desayuno
- Lugar del almuerzo
- Lugar de la cena
- Tiempo que dedicas a tus alimentos

Dimensiones 4: Frecuencia.

Indicadores:

- Desayuno a diario
- Almuerzo diariamente
- Cenas todos los días
- Comes mariscos en la semana
- Comes carnes blancas
- Comes carnes rojas
- Comes frutas o postres
- Comes verduras
- Tomas leche
- Comes cereales
- Tomas gaseosas

- Tomas jugos

- Promedio diario de líquidos

### Índice Masa Corporal

Indicador antropométrico resulta del peso corporal expresado en kilogramos y la talla expresada en metros, esto elevado al cuadrado permite valorar la nutrición. (Zurro M., Cano P., 2003)

### Dimensiones 1: Estado Nutricional.

Indicadores:

- Peso.

- Talla

## **5.1 Justificación.**

### 5.4.1. Social

La investigación beneficiara a los internos de Enfermería de la Universidad San Pedro Filial Piura, aportando conocimientos de hábitos alimenticios que influyen en el estado nutricional de los estudiantes.

### 5.4.2. Teórica

El estudio tiene significativa teórica porque nos permite conocer si los hábitos alimenticios que realizan internos de enfermería tienen relación índice masa corporal y con ello mejorar la alimentación en los internos. Si bien muchos internos de esta institución educativa no tienen los recursos económicos necesarios y/o el tiempo suficiente para realizar una adecuada alimentación.

### 5.4.3. Metodológica

Los resultados nos ayudaran como guía para la elaboración de otras tesis relacionadas y que puedan ser aplicadas por otros investigadores social

El presente estudio, el profesional de enfermería cuida a las personas en sus diferentes dimensiones y que por lo tanto debe tener incorporado en su ejercicio profesional principios éticos, legal, visión humanística y un sentido de responsabilidad necesario para proporcionar un cuidado integral adecuado lo que implican derechos, deberes del profesional.

## 5.2 Problema

### 5.3.1 Planteamiento del Problema.

Las Enfermedades No Transmisibles son de mucha importancia en la salud pública, en este orden: las enfermedades cardiovasculares, la más frecuente es el accidente cerebro vascular, la cardiopatía, la diabetes afecta a millones de personas, estas se asocian a la obesidad, hipertensión, la inactividad física, el consumo de grasas saturadas, tabaquismo y alcohol, está previsto que estas se incrementen para el 2022, así mismo estas están apareciendo en etapas más tempranas de la vida. (OMS, 2003).

La organización panamericana de la salud (OPS), con el apoyo de vigilancia epidemiológica, vienen elaborando estrategias de prevención para el entorno sociocultural, para la reducción de enfermedades no transmisibles, para mantener estilos de vida saludables y disminuir los factores de riesgos en la población.

Los jóvenes inciden en las enfermedades crónicas, aparición de factores de riesgo, la persistencia de estos durante su vida y en cuanto a la prevención adquieren hábitos saludables o insaludables que están durante su vida. (OMS, 2003).

Por estas razones la nutrición está pasando a un primer plano, para determinar enfermedades crónicas pudiendo ser modificado, evidenciando que la dieta tiene una gran influencia positiva o negativa en nuestra salud a lo largo de la vida. En muchos países desarrollados la política alimentaria se concentra en la desnutrición y o consideran la prevención de enfermedades. (OMS, 2003)

Los estudiantes ya sea de universidad y/o institutos no están ajenos en el problema descrito anteriormente, al dialogar con ellos con respecto al tema manifiestan no tener un orden alimenticio por el tiempo que les demanda estudiar y trabajar

### **5.3.2 Formulación.**

¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios y el índice corporal en de internos de enfermería?

## **5.3 Conceptuación y Operacionalización de las variables**

### **5.3.2 Definición conceptual**

#### **Hábitos alimenticios**

Costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación a los hábitos alimenticios.

#### **Índice de masa corporal**

Indicador antropométrico resulta del peso corporal expresado en kilogramos y la talla expresada en metros, esto elevado al cuadrado permite valorar la nutrición. (Zurro M., Cano P., 2003)

#### **Variables**

##### **Variable 1**

Hábitos alimenticios

##### **Variable 2**

Índice corporal





|               |  |                    |                             |  |
|---------------|--|--------------------|-----------------------------|--|
|               |  |                    | Promedio diario de líquidos |  |
| Masa Corporal | Es el peso corporal expresado en kilogramos que permite valorar el estado nutricional. (Zurro, M; Cano, P, 2003) | Estado Nutricional | Peso                        | Bajo peso<br>Normal<br>Sobrepeso                         |
|               |  |                    | Talla                       | Obesidad grado 1<br>Obesidad grado 2<br>Obesidad grado 3 |

#### 5.4 Hipótesis

**HO:** No existe relación significativa entre hábitos alimenticios e índice de masa corporal de internos de Enfermería.

**HI:** Existe relación significativa entre hábitos alimenticios e índice corporal de internos de Enfermería.

#### 5.5 objetivos

##### 5.5.2 Objetivo general

Establecer la relación que existe los hábitos alimenticios y el índice corporal en de internos de enfermería.

##### 5.5.3 Objetivos específicos

- 1) Identificar los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la universidad San Pedro 2019.
- 2) Identificar el índice corporal de los internos de enfermería de la universidad San Pedro 2019.

## 6. Metodología

### a. Tipo y Diseño de investigación

#### Tipo

La investigación es de tipo descriptivo de corte transversal, porque permitirá presentar las variables en un determinado tiempo y espacio.

La presente investigación fue cuantitativa. El estudio no experimental, analiza las variables de manera independiente y bidireccional con el fin de identificar niveles de correlación y significancia.

Fue nivel aplicativo, porque optimiza, en base a los resultados, entre los hábitos alimenticios índice de masa corporal.

El diseño de investigación es descriptivo –correlacional, porque describe y establece el grado de relación existente entre los hábitos alimenticios, índice de masa corporal. Se representa así:

Dónde:

M= Internos de Enfermería

01= Hábitos Alimenticios

02 = Índice de Masa Corporal

r = Relación.

## **b. Población y Muestra**

### **Población**

La población estuvo conformada por internos matriculados en la escuela profesional de enfermería, 32 alumnos.

### **Muestra**

Estuvo conformada por toda la población anteriormente descrita.

## **c. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento se empleó de la autora ..... Adaptado por la autora del presente estudio, para conocer los hábitos alimenticios de los internos de enfermería, consto de 35 preguntas, de tipo cerrado, las preguntas aplicadas en el instrumento contienen las dimensiones de los hábitos alimenticios: tipo de alimento, forma de consumo, el lugar o ambiente en donde se consumen y la frecuencia con la que se consumen los alimentos, alcanzando un valor máximo de cuatro puntos en la alternativa adecuada y uno para la alternativa inadecuada.

El instrumento se aplicó cuando los estudiantes tenían una reunión científica, utilizamos el tallímetro y la balanza, con capacidad de pesaje de hasta 220 kilos, con graduaciones cada 100 gramos. La lectura del peso se realizó en forma directa.

Cuando se efectuó la medición, se pidió al interno que utilice prendas livianas, se quite el calzado y se ubique en el centro de la balanza con el peso distribuido en forma pareja en ambos pies.

**d. Técnica de procesamiento y análisis de datos**

Al finalizar la aplicación del instrumento, se procedió a la calificación de las respuestas de cada ítem el cuestionario, según los puntajes establecidos. El procesamiento, interpretación y análisis de los datos se realizó empleando el Software SPSS versión 22 así como los antecedentes y la fundamentación científica.

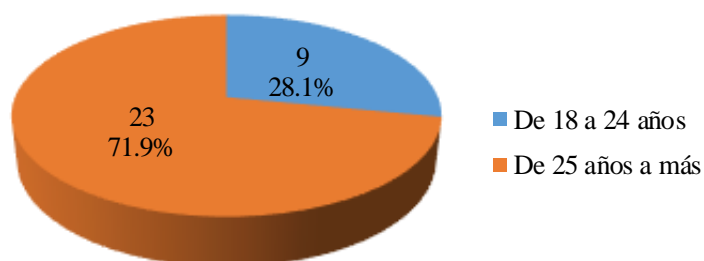
## 7. Resultados

**Tabla 1:** Datos de internos de Enfermería Universidad San Pedro - Piura, 2019

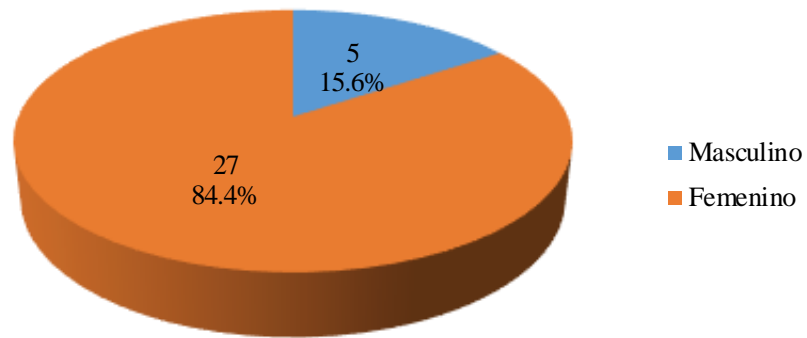
| Datos Generales |                  | N  | %     |
|-----------------|------------------|----|-------|
| Edad            | De 18 a 24 años  | 9  | 28.1  |
|                 | De 25 años a más | 23 | 71.9  |
|                 | Total            | 32 | 100.0 |
| Género          | Masculino        | 5  | 15.6  |
|                 | Femenino         | 27 | 84.4  |
|                 | Total            | 32 | 100.0 |
| Estado Civil    | Soltero          | 23 | 71.9  |
|                 | Casado           | 7  | 21.9  |
|                 | Viudo            | 0  | 0.0   |
|                 | Divorciado       | 2  | 6.3   |
| Total           |                  | 32 | 100.0 |

### Interpretación

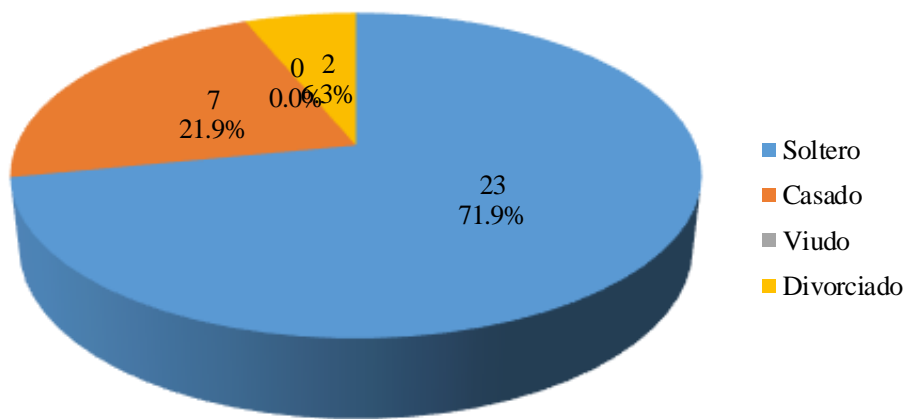
Como se aprecia en la tabla 1, el grupo etario que predominó fue de 25 años a más con un 71.9% (23), seguidamente de un 28.1% (9); de acuerdo al género fue femenino con un 84.4% (27), y de género masculino fue el 15.6% (5); con respecto al estado civil tenemos que son soltero 71.9% (23), casados con un 21.9% (7), y divorciado un 6.3% (2).



**Gráfico 1:** Grupo Etario de internos de Enfermería la Universidad San Pedro - Piura, 2019.



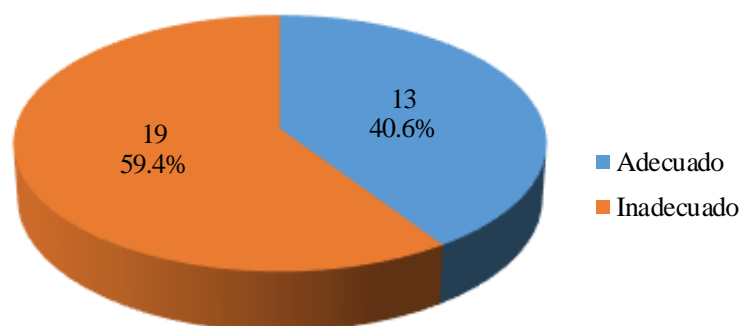
**Gráfico 2:** Género de internos de Enfermería la Universidad San Pedro - Piura, 2019.



**Gráfico 3:** Estado Civil de internos de Enfermería la Universidad San Pedro - Piura, 2019

**Tabla 2:** Hábitos alimenticios internos de enfermería.

| Hábitos Alimenticios | N  | %     |
|----------------------|----|-------|
| Adecuado             | 13 | 40.6  |
| Inadecuado           | 19 | 59.4  |
| Total                | 32 | 100.0 |



**Gráfico 4:** Hábitos alimenticios de los internos de enfermería.

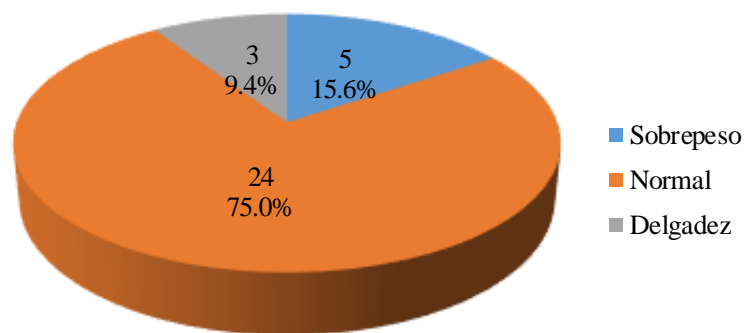
### Interpretación

Como se aprecia en la tabla N° 2, los hábitos alimenticios de los internos fueron inadecuados con un 59.4% (19) y adecuados con un 40.6% (13).



**Tabla 3:** Índice de masa corporal de los internos.

| Índice de Masa Corporal | N  | %     |
|-------------------------|----|-------|
| Sobrepeso               | 5  | 15.6  |
| Normal                  | 24 | 75.0  |
| Delgadez                | 3  | 9.4   |
| Total                   | 32 | 100.0 |



**Gráfico 5:** Índice corporal de los internos.

### **Interpretación**

Como se aprecia en la tabla N° 3, el índice de masa corporal de los internos es normal, con un 75.0% (24), con sobrepeso un 15.6% (5), y con delgadez un 9.4% (3).

**Tabla 4:** Relación entre Hábitos alimenticios e índice corporal en internos.

|                        |                             |                            | Hábitos Alimenticios | IMC   |
|------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|-------|
| <b>Rho de Spearman</b> | <b>Hábitos Alimenticios</b> | Coeficiente de correlación | 1,000                | ,495  |
|                        |                             | Sig. (bilateral)           |                      | ,032  |
|                        |                             | N                          | 32                   | 32    |
|                        | <b>IMC</b>                  | Coeficiente de correlación | ,495                 | 1,000 |
|                        |                             | Sig. (bilateral)           | ,032                 |       |
|                        |                             | N                          | 32                   | 32    |

### Interpretación

Como se aprecia en la tabla N° 4, obtuvimos coeficiente de correlación  $r = 0,495$ , valor  $p = 0,032$  es menor de  $\alpha = 0,05$  lo que rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se confirma que existe relación entre las variables.

## 8. Análisis y discusión

Según los resultados, en la tabla N° 1, el grupo etario que predominó fue de 25 años a más con un 71.9% (23), seguidamente de un 28.1% (9); de acuerdo al género fue femenino con un 84.4% (27), y de género masculino fue el 15.6% (5); con respecto al estado civil tenemos que son soltero 71.9% (23), casados con un 21.9% (7), y divorciado un 6.3% (2).

Con respecto a la tabla N° 2, los hábitos alimenticios de los internos fueron inadecuados con un 59.4% (19) y adecuados con un 40.6% (13). De acuerdo a los antecedentes tenemos resultados similares como Martins B. realizada en el año 2018, quien concluyó que los alumnos deben cambiar sus hábitos alimentarios, concientizándose la importancia de una comida balanceada, realizar actividad física para prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.

Cuando evaluamos el estado nutricional, se utilizan medidas antropométricas dentro de ella se encuentra el índice de masa corporal, que refleja reservas corporales de energía, además permite observar la presencia de obesidad. Los buenos hábitos permiten prevenir enfermedades y promover la salud.

En la tabla N° 3, el índice de masa corporal de los internos fue normal con un 75.0% (24), con sobrepeso un 15.6% (5), y con delgadez un 9.4% (3).

En la tabla N° 4, obtuvo coeficiente correlación  $r=0,495$ , valor  $p=0,032$  es menor de  $\alpha=0,05$ , rechazamos la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Confirma que existe relación entre los hábitos alimenticios y el Índice Corporal en los internos de enfermería.

Estos resultados difieren con lo obtenido por Monge Di Natale en el año 2007, realizada en Perú y denominada como hábitos alimenticios y su relación con el índice corporal, quien concluye que si existe relación entre las variables.

## **9. Conclusiones y Recomendaciones**

### **9.1. Conclusiones**

- Los internos enfermería de San Pedro - Piura, durante el año 2019, predominó el grupo etario de 25 años a más, de género femenino y de estado civil soltero.
- Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería no son los adecuados.
- El índice corporal de los internos de enfermería es normal.
- Si existe relación entre hábitos alimenticios e índice corporal de internos de Enfermería, durante el año 2019.

### **9.2. Recomendaciones**

1. Realizar investigaciones de carácter similar, comparativo a nivel de otras instituciones educativas superiores puedan determinar las semejanzas en dicha casa de estudios.
2. Desarrollar estudios utilizando el enfoque comparativo, teniendo en cuenta los factores que interfieren en los hábitos alimenticios.

3. Coordinar con el área de bienestar universitario para que se realice capacitaciones referentes a la alimentación del educando.

## **10. Dedicatoria y agradecimiento**

### **Dedicatoria**

*La presente investigación está dedicada a mi madre, su apoyo y gran ejemplo de fortaleza en todo momento, a Dios por estar conmigo siempre y permitirme llegar hasta este momento con salud y bienestar, A todos mis docentes por sus enseñanzas y paciencia. A todos ellos por ser un ejemplo de constante de crecimiento personal y profesional.*

### **Agradecimiento**

*A Dios en primer lugar porque es quien hace posibles todas las cosas, a mi madre por el gran apoyo incondicional en todo momento. A mis docentes por sus enseñanzas y ejemplo de superación, a mis familiares y amigos por estar en los buenos y malos momentos de mi vida. ¡A todos muchas gracias!*

## 11. Referencias Bibliográficas

- Álvarez R., Bendezú R. (2011). *Estado Nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011*. Tesis para optar al título profesional de Licenciado en Enfermería. Lima: Universidad Wiener.
- Behar M & Icaza S. (1972). *Nutrición*. México: Interamericana. Disponible en <http://www.bensoninstitute.org/Publication/RELAN/V14/V142/Creencias.htm>
- Cabrera Moliní M. (2007). *Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Trastornos de la conducta alimentaria*. N° 6, 635- 659. Sevilla.
- Cudós M. & Diángelo A. (2007). *Percepción materna del estado nutricional y de la ingesta alimentaria de niños preescolares*. Centro Regional Rosario. Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Nutrición. Uruguay: Universidad de Concepción del Uruguay.
- Escuelas Idea Sana Eroski (2010). *La importancia del desayuno*. Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: [http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/15/escuela\\_3/escuela\\_3.pdf](http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/15/escuela_3/escuela_3.pdf)
- Flores M, Bresanni R & Elías L. (1973). *Factores y tácticas que influyen en los hábitos de consumo de alimentos y los patrones*. En F. Byrnes (Ed.), *Potenciales de habas y legumbres en América Latina*. Guatemala: INCAP.

- Fundación Eroski. (2011) *Cómo alimentarnos según nuestra edad y trabajo*. Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: <http://www.trabajoyalimentacion.consume/componentes>
- Inostroza H. (1992). *Alimentación y nutrición básica*. Perú: Edición Solar
- Instituto Nacional de Salud (2006) *Normalización de indicadores alimentario nutricionales*. Lima. Pág 6.
- Instituto Profesional ENAC (2011). Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: <http://noticias.universia.cl/vida-universitaria/noticia/2009/05/19/288435/23-estudiantes-universitarios-admite-almorzar-diariamentecomidachatarra.html>
- Irazusta Astiazaran Amaia. (2010) *Los hábitos de alimentación del alumnado universitario se alejan de las recomendaciones nutricionales de las instituciones sanitarias*. Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: <http://www.solociencia.com/medicina/08020281.htm>
- Lema S. Longo E & Lopresti A. (2006) *Guías alimentarias para la población argentina* (2.a ed.). Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, miembro de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición (Fagram).
- Macedo Ojeda G, Bernal Orozco M, López Uriarte P, Hunot C & Vizmanos B. (2008). *Hábitos alimentarios en adolescentes de la zona urbana de Guadalajara, México*. *Antropología Social*, 16, 29-41.
- Martínez Roldan C, Veiga Herreros P & López de Andrés A. (2005). *Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal*. Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112005000400006&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000400006&lng=es)
- Martins Bion F. (2008). *Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños*.

Recuperado el 20 de Diciembre del 2018:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000300010&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300010&lng=es)

Monge Di Natale J. (2007). *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de Enfermería de la UNMSM*. Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Enfermería. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

OMS (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Ginebra. Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: <http://www.fao.org/WAIRD/OCS/WHO/AC911S/AC911S00.HTM>

OMS (2010). *Causa de Enfermedades No Transmisibles*. Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: <http://www.paho.org/spanish/dpi/100/100feature49.htm>

OPS (2011) *Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú: acciones a desarrollar en el eje temático de alimentación y nutrición saludable*. Recuperado el 12 de Diciembre del 2018: <http://www.bvsde.ops-oms.org/bvsacd/cd63/doctecnico148.pdf>

Proniño. (2000). *Cuidando la salud desde la escuela*. Fundación Sociedad Argentina de Pediatría (Fundasap). Capital Federal.

Saber comer. (2011) Recuperado el 20 de Diciembre del 2018: <http://www.bulimarxia.com.ar/saber.html>

Zurro, M; Cano, P. (2003) *Atención primaria conceptos, organización y práctica clínica*. Vol. 1. 5a ed. España. p.822





**3. ¿Qué tipo de alimentos ingieres entre comidas?**

- a) Golosinas y/o postres
- b) Sándwich o hamburguesa
- c) Frutas y/o jugos
- d) Refrescos o gaseosas

**4. ¿Qué tipo de carnes consumes en el almuerzo?**

- a) Res, cerdo, carnero
- b) Pollo, pavita
- c) Vísceras y/o mariscos
- d) Pescado

**5. ¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?**

- a) Arroz con frejol y/o garbanzos o alverja
- b) Quinoa, sémola
- c) Fideos y otras pastas

**6. ¿Consumes hortalizas frescas en el almuerzo?**

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

**7. ¿Consumes frutas después del almuerzo?**

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

**8. ¿Qué líquidos consumes en el almuerzo?**

- a) Refrescos envasados (gaseosas, frugos)
- b) Infusiones
- c) Agua
- d) Jugo de frutas

**9. ¿Consumes algún postre después del almuerzo?**

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

**10. La cena que ingieres es**

- a) Similar al almuerzo
- b) Similar al desayuno
- c) Algún postre o fruta
- d) Nada

**Lugar y/o ambiente**

**1. ¿Dónde desayunas?**

- a) En ambulantes
- b) Restaurante o similar
- c) Casa

**2. ¿Dónde almuerzas?**

- a) En ambulantes
- b) Restaurante
- c) Casa

**3. ¿En qué lugar cenas?**

- a) En ambulantes restaurante                      b) Cafetería de la Universidad y/o  
c) Casa

**4. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la ingesta de tus alimentos?**

- a) Menos de 10 minutos                      b) De 10 min a 20 minutos  
c) Más de 20 minutos

**Frecuencia:**

**1. ¿Tomas desayuno todos los días?**

- a) Sí                      b) No                      c) A veces

**2. ¿Almuerzas todos los días?**

- a) Sí                      b) No                      c) A veces

**3. ¿Cenas todos los días?**

- a) Sí                      b) No                      c) A veces

**4. ¿Comes entre comidas del día?**

- a) Sí                      b) No                      c) A veces

**5. ¿Con qué frecuencia comes vísceras y/o mariscos a la semana?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**6. ¿Con qué frecuencia comes carnes blancas (pollo, pavita, pescado) a la semana?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**7. ¿Con qué frecuencia comes carnes rojas (res, cabrito, cerdo) a la semana?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**8. ¿Con qué frecuencia comes fruta o postres a la semana?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**9. ¿Con qué frecuencia comes hortalizas a la semana?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**10. ¿Con qué frecuencia comes legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**11. ¿Con qué frecuencia a la semana tomas leche y derivados?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**12. ¿Con qué frecuencia semanal consumes cereales (pan, trigo, quinua)?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**13. ¿Con qué frecuencia semanal bebes gaseosos?**

- a) Nunca a                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**14. ¿Con qué frecuencia a la semana bebes jugos de frutas naturales?**

- a) Nunca                      b) 1 o 2 veces                      c) 3 o más veces

**15. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?**

- a) Medio litro a 1 litro                      b) 1,5 litros                      c) Más de 1,5 litros

**Gracias por su participación.**









UNIVERSIDAD PRIVADA "SAN PEDRO"

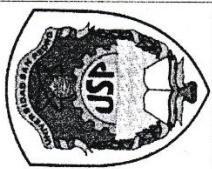
TÍTULO: RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS E ÍNDICE CORPORAL DE INTERNOS DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD SAN PEDRO – PIURA, 2019.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO: GUÍA DE PAUTAS

| INDICADORES                   | CRITERIOS  | DEFICIENTE<br>0-20 |    |    |    |    | REGULAR<br>21-40 |    |    |    |    | BUENA<br>41-60 |    |    |    |    | MUY BUENA<br>61-80 |    |    |    |     | EXCELENTE<br>81-100 |  |  |  |  | OBSERVACIONES |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--------------------|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|--------------------|----|----|----|-----|---------------------|--|--|--|--|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                               |  | 0                  | 6  | 11 | 16 | 21 | 26               | 31 | 36 | 41 | 46 | 51             | 56 | 61 | 66 | 71 | 76                 | 81 | 86 | 91 | 96  |                     |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ASPECTOS DE VALIDACIÓN</b> |  |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    |                    |    |    |    |     |                     |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>1.- CLARIDAD</b>           | Está formulado con un lenguaje apropiado.                  | 5                  | 10 | 15 | 20 | 25 | 30               | 35 | 40 | 45 | 50 | 55             | 60 | 65 | 70 | 75 | 80                 | 85 | 90 | 95 | 100 |                     |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2.- OBJETIVIDAD</b>        | Está expresado en conductas observables.                   |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    | 80                 |    |    |    |     |                     |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>3.- ACTUALIDAD</b>         | Adecuado al enfoque teórico, abordado en la investigación. |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    | 80                 |    |    |    |     |                     |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>4. ORGANIZACIÓN</b>        | Existe una organización lógica entre sus ítems.            |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    | 80                 |    |    |    |     |                     |  |  |  |  |               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |







UNIVERSIDAD PRIVADA "SAN PEDRO"

TÍTULO: RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS E ÍNDICE CORPORAL DE INTERNOS DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD SAN PEDRO – PIURA, 2019.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO: GUÍA DE PAUTAS

| INDICADORES                   | CRITERIOS  | DEFICIENTE<br>0-20 |    |    |    |    | REGULAR<br>21-40 |    |    |    |    | BUENA<br>41-60 |    |    |    |    | MUY BUENA<br>61-80 |    |    |    |     | EXCELENTE<br>81-100 |  |  |  |  | OBSERVACIONES |
|-------------------------------|--|--------------------|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----------------|----|----|----|----|--------------------|----|----|----|-----|---------------------|--|--|--|--|---------------|
|                               |  | 0                  | 6  | 11 | 16 | 21 | 26               | 31 | 36 | 41 | 46 | 51             | 56 | 61 | 66 | 71 | 76                 | 81 | 86 | 91 | 96  |                     |  |  |  |  |               |
| <b>ASPECTOS DE VALIDACIÓN</b> |  |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    |                    |    |    |    |     |                     |  |  |  |  |               |
| <b>1.- CLARIDAD</b>           | Está formulado con un lenguaje apropiado.                  | 5                  | 10 | 15 | 20 | 25 | 30               | 35 | 40 | 45 | 50 | 55             | 60 | 65 | 70 | 75 | 80                 | 85 | 90 | 95 | 100 | 85                  |  |  |  |  |               |
| <b>2.- OBJETIVIDAD</b>        | Está expresado en conductas observables.                   |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    |                    |    | 86 |    |     |                     |  |  |  |  |               |
| <b>3.- ACTUALIDAD</b>         | Adecuado al enfoque teórico, abordado en la investigación. |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    |                    |    | 80 |    |     |                     |  |  |  |  |               |
| <b>4. ORGANIZACIÓN</b>        | Existe una organización lógica entre sus ítems.            |                    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |                |    |    |    |    |                    |    | 80 |    |     |                     |  |  |  |  |               |

