

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



TESIS

**FACTORES ASOCIADOS A LA ELECCIÓN DE
ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN
HUMANA, EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
HUANCAYO - 2019.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADAS
EN NUTRICIÓN HUMANA**

Autores:

Bachiller BARRA MEZA, XIOMY MISHELL

Bachiller LEÓN TORRES, EDITH PAMELA

Asesora: Lic. Martha Adela Nicho Calero

Líneas de investigación institucional: Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación de la Investigación: Julio 2019 – junio 2020

HUANCAYO – PERÚ

2020

DEDICATORIA

La tesis se la dedicamos a nuestros padres, quienes en todo momento pusieron todo su esfuerzo y entrega para que nosotras seamos el orgullo de nuestra familia,

Xiomy y Edith

AGRADECIMIENTOS

- A la Directora de la E.P. de Nutrición Humana Mg. René Amparo Valle Elescano, por todas las facilidades brindadas en la realización del trabajo de recolección de datos.
- A los Docentes de la E.P. de Nutrición Humana por las facilidades brindadas en el ingreso a las aulas de clases para recabar la información de los cuestionarios.
- A los estudiantes de la E.P. de Nutrición Humana por su apoyo para conformar la muestra de la presente tesis.
- A nuestra Asesora la Lic. Martha Adela Nicho Calero, por su asesoramiento técnico y metodológico, que ha hecho posible la realización de la tesis.

Xiomy y Edith

INTRODUCCIÓN

Si bien es cierto, que se considera a la alimentación saludable como el fundamento para una adecuada calidad de vida, salud y bienestar. También se entiende que el desarrollo de una dieta sana permite un adecuado crecimiento y desarrollo desde la niñez hasta la vida adulta e incluso para el adulto mayor, un mejor rendimiento en la etapa escolar y una forma segura de lograr prevenir enfermedades crónicas de origen nutricional en la vida adulta (diabetes, hipertensión, obesidad). Para que la dieta que reciba una persona sea considerada como “saludable”, ésta tiene necesariamente que cumplir las leyes fundamentales como son el que sea suficiente, completa, adecuada, y armónica, acorde a las necesidades según la edad del individuo.

La Organización Mundial de la Salud refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo de vida; en esta se debe incluir a los estudiantes de nivel superior, específicamente a los que estudian en la universidad; pero a pesar que estas instituciones se enfocan en políticas para propiciar una mejor calidad de vida de los jóvenes, en el tema alimentación se presenta un abandono muy marcado lo que ocasiona serios problemas para el sistema educativo; demasiada tecnología pero poco interés en la persona humana.

Por estas razones se ejecutó el presente trabajo de investigación en los estudiantes universitarios considerando que es necesario realizar investigaciones donde tengamos información de primera mano a partir de indagar sobre este tema; por lo que se ha propuesto como objetivo el evaluar los factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de Nutrición Humana de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019. Por lo que se usó la metodología basada en el método científico, con un diseño de investigación descriptiva correlacional, de tipo analítica, transversal, observacional.

La estructura que se presentó para la investigación es conforme a lo reglamentado por la Universidad Peruana Los Andes, donde se inició con la descripción de la realidad problemática, culminando con la pregunta de investigación en la formulación del problema y el problema general, luego se presentó la justificación de la investigación, donde se planteó el por qué resulta importante realizar el estudio. Después se planteó los objetivos que guiaron la investigación y luego el marco teórico y las hipótesis de trabajo, al final se describieron los aspectos metodológicos y la bibliografía consultada. Se espera que los resultados obtenidos en la presente investigación generen nuevos conocimientos y el interés de otros investigadores en trabajar temas relacionados a los estudiantes universitarios.

CONTENIDO

	Página.
Dedicatoria	02
Agradecimiento	03
Introducción	04
Contenido	06
Contenido de tablas	07
Contenido de figuras	07
Resumen	08
Abstract	09
I. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.1. Descripción de la realidad problemática	10
1.2. Delimitación del problema	13
1.3. Formulación del problema	13
1.3.1. Problema general	13
1.3.2. Problemas específicos	13
1.4. Justificación	14
1.4.1 Teórica	14
1.4.2 Social	15
1.4.3 Metodológica	15
1.5. Objetivos	16
1.5.1 Objetivo General	16
1.5.2 Objetivos específicos	16
II. MARCO TEÓRICO:	17
2.1. Antecedentes nacionales e internacionales	17
2.2. Bases Teóricas o Científicas	22
2.3. Marco Conceptual	40
III. HIPÓTESIS	42
3.1. Hipótesis General	42
3.2. Hipótesis específicas	42
3.3. Variables	43
IV. METODOLOGÍA	45
4.1. Método de Investigación	45
4.2. Tipo de Investigación	45
4.3. Nivel de Investigación	45
4.4. Diseño de la Investigación	45
4.5. Población y muestra	46
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	47
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	47
4.8. Aspectos éticos de la Investigación	47

V. RESULTADOS	48
5.1 Descripción de resultados	48
5.2 Contratación de hipótesis	56
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	64
CONCLUSIONES	69
RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72
ANEXOS:	76
Matriz de consistencia	77
Matriz de operacionalización de variables	80
Instrumento de investigación y constancia de su aplicación	81
Consentimiento informado	83
La data de procesamiento de datos	86
Confiabilidad y validez de instrumento	94
Fotos de la aplicación del instrumento.	97

Contenido de tablas

Tabla 1.- Estadística descriptiva de la elección de alimentos en los en los estudiantes de Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.	48
Tabla 2.- Factor relacionado a la elección de alimentos: contenido nutricional.	49
Tabla 3.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Ventajas del alimento para la salud	50
Tabla 4.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Importancia del costo para decidir comprar alimentos.	51
Tabla 5.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Accesibilidad física	52
Tabla 6.- Factor relacionado a la elección de alimentos: peso corporal	53
Tabla 7.- Factor relacionado a la elección de alimentos: El tiempo	54
Tabla 8.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Persona del entorno	55
Tabla 9.- Correlación entre contenido nutricional y elección de alimentos	57
Tabla 10.- Correlación entre ventajas del alimento para la salud y elección de alimentos.	58
Tabla 11.- Correlación entre importancia del costo para decidir comprar alimentos y elección de alimentos.	59
Tabla 12.- Correlación entre Accesibilidad física y elección de alimentos.	60
Tabla 13.- Correlación entre peso corporal y elección de alimentos.	61
Tabla 14.- Correlación entre tiempo y elección de alimentos.	62
Tabla 15.- Correlación entre persona que influye y elección de alimentos.	63

Contenido de figuras

Figura 1.- Factor relacionado a la elección de alimentos: contenido nutricional.	49
Figura 2.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Ventajas del alimento para la salud	50
Figura 3.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Importancia del costo para decidir comprar alimentos.	51
Figura 4.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Accesibilidad física.	52
Figura 5.- Factor relacionado a la elección de alimentos: peso corporal.	53
Figura 6.- Factor relacionado a la elección de alimentos: El tiempo.	54
Figura 7.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Persona del entorno.	55

Resumen

La alimentación de los estudiantes se ha convertido en la actualidad en una problemática que merece especial atención, en la medida que las diversas investigaciones coinciden en indicar sobre la mala alimentación que consumen, basado en comidas rápidas con exceso de azúcar, grasas saturadas, sodio y otros nutrientes que atentan contra su salud, lo que conlleva en el futuro a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Con esta tesis se evaluó los factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019. Se ha planteado una hipótesis que indica que existen factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de Nutrición Humana de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes. Es una tesis que ha utilizado el método científico, inferencial, de tipo observacional, transversal, de nivel relacional y un diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 199 estudiantes de la E.P. de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes. Se utilizó como técnica la encuesta, a través de cuestionarios estructurados para cada una de las variables. Para el contraste o prueba de hipótesis se consideró utilizar la prueba estadística del coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados indican que el promedio de puntuación obtenido en el cuestionario de elección de alimentos es de 11.32, con una mediana de 11 y una moda de 13; además la desviación estándar o desviación típica resulto 2,64. No existe relación entre el contenido nutricional y la elección de alimentos. Existe una correlación positiva media entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos. No existe relación entre el costo y la elección de alimentos. No existe relación entre la accesibilidad física y la elección de alimentos. Existe una correlación positiva media entre el peso corporal y la elección de alimentos. Existe una correlación negativa media entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos. No existe relación entre la influencia de las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes. Se concluye que existen 3 factores relacionados a la elección de alimentos; por lo que se recomienda el implementar medidas que puedan mejorar el consumo de alimentos en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Elección de alimentos, dieta, factores relacionados, salud.

Abstract

The students' diet has now become a problem that deserves special attention, to the extent that the various investigations coincide in indicating the poor diet they consume, based on fast foods with excess sugar, saturated fat, sodium and other nutrients that threaten your health, which leads in the future to the appearance of chronic noncommunicable diseases. This thesis aims to evaluate the factors related to the choice of food in the students of the Professional School of Human Nutrition of the Universidad Peruana los Andes, in the year 2019. A hypothesis has been raised that indicates that there are factors related to the election of food in the students of the Faculty of Health Sciences of the Universidad Peruana los Andes. It is a thesis that has used the scientific, inferential, observational, transversal, relational level method and a descriptive correlational design. The sample consisted of 199 students of the E.P. of Human Nutrition of the Universidad Peruana los Andes. The survey was used as a technique, through structured questionnaires for each of the variables. For the test or hypothesis test it was considered to use the statistical test of the Spearman correlation coefficient. The results indicate that the average grade obtained in the food choice questionnaire is 11.32, with a median of 11 and a mode of 13; In addition, the standard deviation or standard deviation was 2.64. There is no relationship between nutritional content and food choice. There is a positive average correlation between the perception of health benefits and the choice of food. There is no relationship between the cost and the choice of food. There is no relationship between physical accessibility and food choice. There is a positive average correlation between body weight and food choice. There is an average negative correlation between the time available to eat and the choice of food. There is no relationship between the influence of the surrounding people and the choice of food in the students of the Professional School of Human Nutrition of the Universidad Peruana los Andes. It is concluded that there are 3 factors related to the choice of food; Therefore, it is recommended to implement measures that can improve food consumption in university students.

Keywords: Choice of food, diet, related factors, health.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad existen muchos problemas relacionados a los estudiantes universitarios, entre los que se pueden mencionar a los problemas de rendimiento académico, consumo de alcohol, los problemas psicológicos/emocionales y otros que afectan directamente su desempeño en sus centros de estudio, esto trae como consecuencia que no logren alcanzar el máximo potencial que podrían desarrollar si tuvieran todos estos factores a su favor; pero a la fecha existen pocas investigaciones donde se estudia de una manera profunda, sus estilos de vida relacionados a la alimentación. Curiosamente al revisar la literatura científica sobre el tema, no se encuentran investigadores que se dediquen a esta línea de investigación, muy olvidada en la actualidad.

Curiosamente algunos investigadores (1) manifiestan que existen investigaciones sobre alimentación en jóvenes universitarios, pero que es muy importante el ubicarnos en un contexto de “formación integral” pero a los estudiantes se les prepara para utilizar en su vida profesional los conocimientos adquiridos, pero hacia los demás, hacia la sociedad, pero estos conocimientos no son utilizados en su propio beneficio, entre estos destaca los contenidos de alimentación saludable y los estilos de vida en los universitarios de ciencias de la salud, paradójicamente, el formarse en esta facultad obligaría a pensar que la salud es lo más importante (incluido el estudiante y futuro profesional), pero curiosamente esto no se ve en las aulas universitarias, entonces la pregunta a formular sería y ¿dónde está la formación integral?

Investigadores como Cervera (2) manifiestan que los estilos de vida y el consumo de alimentos se desarrollan desde muy temprana edad y comienzan a consolidarse precisamente en la adolescencia, luego la juventud y termina en la adultez. Por esta razón la alimentación de grupos como los estudiantes universitarios nos obliga a tratarlo seriamente, al ser un momento donde consolidan muchos hábitos para su futuro y por lo tanto trasciende después e incluso hasta la última etapa de vida, la del adulto mayor. A esto hay que considerar que los universitarios deciden la elección de alimentos, ya no como cuando eran niños y su familia se encargaba de esta decisión. Pero si vemos con detenimiento el tema relacionado a la alimentación de los estudiantes, el consumo de alimentos con alto contenido de grasa trans, azúcar, sodio, y colorantes artificiales nos lleva a la conclusión de que sus hábitos alimentarios están perjudicando considerablemente su salud y su desempeño, todo como producto de una escasa educación nutricional recibida a lo largo de toda la vida y a la influencia de un entorno que día a día satura con información equivocada sobre el tema. Sin embargo, no existe a la fecha información o estadísticas nacionales o regionales sobre el consumo de alimentos de los estudiantes universitarios, este hecho vuelve al tema en algo importante y valioso como tema de investigación. Esto puede explicar hallazgos como los de Espinoza (3), donde encontró que los alumnos universitarios presentan sobrepeso, presión sanguínea elevada, altos niveles de triglicéridos.

Sin llegar a realizar investigación científica se conoce que esta población estudiantil es siempre vulnerable a una mala nutrición porque no consume alimentos saludables, en algunos casos no desayunan, ayunan por muchas horas, prefieren las comidas rápidas por los horarios que manejan y no realizan actividad física según las recomendaciones para su edad. Si a esto le añadimos la desinformación sobre temas de nutrición y alimentación el problema se agrava y, por si fuera poco, todos los alrededores de los centros universitarios están repletos de ofertas alimentarias en los quioscos, cafeterías, restaurantes y tiendas con comidas altas en grasas, sal (sodio), azúcar y por consiguiente alimentos hipercalóricos que no benefician en nada a estos jóvenes. Aunque estos hechos lo corroboran algunas investigaciones realizadas en estudiantes de la Universidad de España (4) donde los hábitos de alimentación más

frecuentes que encontraron fueron el alto consumo de calorías y el de grasas saturadas.

El Fondo de Naciones Unidas para la Alimentación - FAO- en su informe 2017 (5), indican que los grandes problemas que existen son las dietas insalubres y la falta de actividad física lo que lleva a sobrepeso y obesidad. Esto resulta alarmante porque es exactamente la realidad que estamos describiendo en la vida de los universitarios de nuestra región Junín. Por estas razones resulta tan importante estudiar estos temas y situarlos en el verdadero contexto en que se ubican. Si esto lo ubicamos en un contexto de salud para los jóvenes universitarios, es necesario reflexionar en que una alimentación no saludable y sumado a eso la escasa actividad física, se ubican entre los principales factores asociados a problemas de salud, por ejemplo, se pueden citar a las enfermedades crónicas no transmisibles. Muchas investigaciones ya han demostrado correlación entre la probabilidad de sufrir enfermedades y la adopción de patrones alimentarios.

Lamentablemente frente a estos problemas planteados no existe a la fecha investigaciones científicas donde se analice alguno de los problemas que se encuentran rodeando el tema; uno de los más importantes es el averiguar el porqué de la elección de determinados alimentos por parte de los estudiantes universitarios, esto aparentemente es una pregunta simple, pero se vuelve compleja cuando lo planteamos en estudiantes que son de la facultad de ciencias de la salud, quienes tienen información suficiente para adoptar una buena decisión; lo único que se encuentran en las publicaciones científicas son algunos trabajos en relación a la capacidad de los consumidores de realizar elecciones alimentarias más cercanas a las recomendaciones nutricionales a partir del etiquetado (6); pero no analizan y estudian el problema alimentario a partir de evaluar las asociaciones o influencias que tienen en la elección de alimentos.

1.2.Delimitación del Problema

1.2.1 Delimitación espacial:

La investigación se realizó en la Ciudad Universitaria de la Universidad Peruana Los Andes, en la Avenida Calmell del Solar s/n, Chorrillos, provincia de Huancayo, departamento de Junín.

1.2.2 Delimitación temporal:

La delimitación temporal se circunscribe al periodo comprendido entre los meses de mayo a julio del 2019, espacio donde se recolectó la información necesaria para el desarrollo de la investigación.

1.2.3 Delimitación teórica:

Uno de los principales retos que se asumió en este trabajo de investigación, es aportar teorías y conocimientos nuevos sobre un tema que es muy poco abordado en la ciencia de la nutrición; por lo tanto, toda la información que se genere con este trabajo sobre los factores relacionados a la elección de alimentos, va a servir como base para futuras tesis que se realicen y de esta forma se logrará enrumbarse a mejorar las condiciones de alimentación y nutrición de los estudiantes universitarios.

1.3.Formulación del Problema

1.3.1. Problema General

¿Cuáles son los factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?

1.3.2. Problemas Específicos

- a) ¿Cuál es la relación entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?

- b) ¿Cuál es la relación entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?
- c) ¿Cuál es la relación entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?
- d) ¿Cuál es la relación entre la accesibilidad física y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?
- e) ¿Cuál es la relación entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?
- f) ¿Cuál es la relación entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?
- g) ¿Cuál es la relación entre la influencia de las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica

Realizar un trabajo de investigación donde se trate de manera profunda aquellos componentes relacionados con la alimentación de estudiantes universitarios, es una labor que va a trascender como temática para generar en un futuro próximo otras investigaciones que profundicen este tema; no es posible que en la actualidad se esté ejecutando políticas relacionadas a mejorar la educación (como el licenciamiento de las universidades), pero que se haya olvidado por completo la nutrición de los jóvenes estudiantes, ya que de ello va a depender mucho del éxito de los procesos de aprendizaje; por lo tanto este trabajo pretende aportar mucha teoría sobre los factores que inciden en la decisión de seleccionar alimentos y

con esta información se puede generar nuevas políticas en diferentes niveles.

1.4.2. Justificación social

Desde un punto de vista social y práctico, las autoras del presente trabajo de investigación, esperan que los resultados obtenidos e interpretados de forma coherente y fidedigna, sirvan para que la Universidad Peruana Los Andes adopte medidas prácticas y sostenibles para ver la forma de mejorar la alimentación de los estudiantes de esta casa superior de estudios; de esta forma los jóvenes se beneficiarán al mejorar su nutrición, lo que les va a garantizar un mejor rendimiento intelectual, e incluso mejorar su salud, aspectos muy importantes, si se pretende formar profesionales de ciencias de la salud, que realmente generen cambios en la sociedad.

1.4.3. Justificación metodológica

Uno de los aspectos más importantes al comenzar a estudiar este tema, es que se ha encontrado que existen muy pocos instrumentos diseñados y validados científicamente para recoger información relacionada a la alimentación de estudiantes universitarios y específicamente a los factores que se relacionan a la elección de alimentos; por lo tanto se justifica este trabajo de investigación, ya que va a aportar nuevos instrumentos de recolección de datos para este tema, que como ya se mencionó es importante para el desarrollo de un país.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Evaluar los factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

1.5.2 Objetivos Específicos

- 1) Determinar la relación entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.
- 2) Determinar la relación entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.
- 3) Determinar la relación entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.
- 4) Determinar la relación entre la accesibilidad física y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.
- 5) Determinar la relación entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.
- 6) Determinar la relación entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.
- 7) Determinar la relación entre la influencia de las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes internacionales

Los investigadores De Piero, Bassett, Rossi y Sammán, elaboraron un trabajo titulado “Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios” (7); el objetivo que persiguieron fue el de evaluar la ingesta de alimentos y el perfil de la dieta de estudiantes universitarios de Tucumán y su variación a través del tiempo. Además de analizar si cumplen las recomendaciones dietéticas actuales. En los materiales y métodos citan que la recolección de datos se llevó a cabo durante los años 1998-1999 (G1) y 2012-2013 (G2); se realizó mediante una auto-encuesta alimentaria y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Fue aplicada a 329 estudiantes universitarios seleccionados en forma aleatoria. El perfil alimentario se describió según la frecuencia de consumo habitual de los principales grupos de alimentos. Los principales hallazgos que se encontraron es que los estudiantes resultaron 25,2% hombres y 74,8% mujeres, con edad promedio de 23 ± 3 años. En general, en ambos grupos, la mayoría de los estudiantes presentó un IMC normal, sin embargo, se destacó un elevado porcentaje de hombres con sobrepeso (18,2%) y obesidad (12,1%) y mujeres con bajo peso (11,6%). Se concluyó que la dieta fue monótona para ambos grupos y con diferencias en el perfil de nutrientes que la conforman. La más notable fue el incremento gradual del consumo de productos azucarados, alimentos procesados, snacks y menor consumo de lácteos, pescados, frutas y vegetales en el G2.

Otro trabajo realizado en Colombia por Duarte C, Ramos D, Latorre A, González P; al que llamaron “Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá” (8), tuvo como objetivo el “identificar y describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de tres universidades de Bogotá y los factores que influyen en su adopción”. La metodología indica que se trabajó con 3 “grupos focales con participación promedio de 12 estudiantes de diferentes carreras de pregrado con edades entre 18 y 25 años”. A través de los resultados del trabajo de campo “se encontró que los estudiantes señalan los factores sensoriales y de higiene, el costo de los alimentos, la disponibilidad de los mismos y el tiempo disponible para comer como principales factores que influyen en la selección. Se identifica además la influencia de los amigos y la familia, entre otros, en las elecciones en este aspecto. Los estudiantes participantes refirieron preferir la comida de su casa”. Al final de la investigación se llegó a la conclusión que, “aunque los estudiantes tienen conocimientos acerca de lo que es bueno para ellos en términos de alimentación, en la vida universitaria la organización de las jornadas académicas, la disponibilidad de alimentos y de recursos económicos marca de manera importante los hábitos y elecciones que realizan”.

En Chile los investigadores Troncoso y Amaya, realizaron un trabajo al que titularon “Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios” (9); proponiéndose como objetivo el “interpretar la percepción de los estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad Católica de la Santísima Concepción, de las condicionantes que el entorno familiar, social y plantel educacional ejercen en sus conductas alimentarias”. Para el logro de este objetivo se utilizó la metodología cualitativa, a través de un diseño fenomenológico. “Como estrategia de recolección de información se realizó una entrevista semi-estructurada a 8 estudiantes, profundizando algunos resultados con un grupo focal integrado por 9 alumnos de la Universidad”. Se pudo llegar a la conclusión de que “la familia, amigos y plantel universitario condicionan las conductas alimentarias de los estudiantes entrevistados,

interpretando estas influencias como favorables en el caso de la familia y desfavorables por parte del plantel universitario y los amigos de aulas para mantener conductas alimentarias saludables”.

En Chile Rodríguez, Romo, Escobar, Aragón, Espinoza, et al, realizaron una investigación llamada “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile” (10); el objetivo fue “determinar los factores que intervienen en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en estudiantes universitarios”. En el método utilizado por los autores se destaca que se usó una muestra de setecientos noventa y nueve “voluntarios de cuatro universidades de la quinta región de Chile. Se aplicó un instrumento para determinar el nivel de actividad física y de hábitos alimentarios, el test kidmed para determinar la adherencia a la dieta mediterránea y un instrumento Adimark para determinar el nivel socioeconómico de los sujetos”. Se utilizó técnicas antropométricas para el “determinar IMC, masa grasa y masa muscular”. Al final del estudio se “encontró que la inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea”.

En España, Rizo, Gonzáles y Cortez (10) ejecutan una tesis “Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud” con el objetivo de “Evaluar los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad de Alicante de las titulaciones de Nutrición Humana y Dietética y Enfermería”. El método empleado consistía en “el estudio se realizó a 184 estudiantes de ambos sexos de la Universidad de Alicante”. Para averiguar lo que consumían en su dieta los participantes se usó el recordatorio de veinticuatro horas; la ingesta de nutrientes se estimó con el software Easy-diet. “No se encontraron diferencias significativas en la calidad de la dieta entre ambas titulaciones, siendo las características de la misma: baja en carbohidratos y alta en proteínas. También se muestra un desequilibrio en el tipo de grasa ingerida, siendo mayor el consumo de

saturada y menor el de poliinsaturada de lo recomendado”. En la conclusión se indica que “A pesar de que los niveles de sobrepeso y obesidad entre los universitarios es menor que el de la población general, existen desequilibrios en su alimentación, observándose que el consumo de macronutrientes se encuentra alejado de las recomendaciones”.

En Colombia, Becerra y Vargas (11), realizan el estudio “Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia”. Con el objetivo de “determinar el estado nutricional y algunas características del consumo de alimentos de los estudiantes de pregrado admitidos”. Fue una investigación descriptiva, transeccional con 70 participantes. El consumo de alimentos se determinó con el uso de una encuesta. “Según el índice de masa corporal-IMC, aproximadamente tres de cada cuatro estudiantes fueron clasificados como normales. La prevalencia de malnutrición fue mayor en hombres que en mujeres”. En cuanto a los resultados de la alimentación “cerca de la mitad de los estudiantes consumía huevo 2 a 3 veces por semana y sólo un 27 % lo hacía a diario. La mitad de los estudiantes manifestó consumir diariamente fruta en jugo, y sólo un 37 % las consumía enteras con la misma frecuencia”. La conclusión indica que “los estudiantes presentaron inadecuados hábitos alimentarios que posiblemente se relacionan con la prevalencia de malnutrición hallada”.

2.1.2 Antecedentes Nacionales.

En Perú Álvarez Y Bendezú, realizaron una tesis: “Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011” (13); tuvo como objetivo “establecer la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los internos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener”. En el método se puede indicar que fue un “estudio descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 internos de Enfermería, adultos jóvenes. La técnica que se utilizó

fue la entrevista, y el instrumento, un cuestionario con 34 preguntas de opción múltiple sobre los hábitos alimenticios, para determinar el IMC de los encuestados”. Como resultados se puede decir que “se encontró que, en cuanto al estado nutricional y los hábitos alimenticios de los internos, el 30 % de estos presentan hábitos mayormente regulares, el 18 % con tendencia a malos y el 14 %, bueno hábitos. De entre aquellos con sobrepeso y obesidad, 9 tienen hábitos alimenticios regulares (18 %), 7 presentan malos hábitos (14 %) y 3 de ellos ostentan buenos hábitos. En relación al estado nutricional, el 62 % tuvo un nivel normal, el 32 %, sobrepeso; y solo el 6 % presentó obesidad. Con respecto a los hábitos alimenticios, en el 48 % fueron regulares, en el 32 % fueron malos, y en el 20 % fueron buenos”. Se concluyó que “no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los internos de Enfermería”.

Otra tesis realizada en Perú por Fabián, titulada “Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto De Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María” (15); buscó como objetivo el “determinar el nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo”. La metodología utilizada por los autores fue de “en un estudio con enfoque cuantitativo, observacional, de corte transversal”. Para la selección de la muestra se trabajó con ciento treinta y tres estudiantes. Para recopilar la información “se aplicó un cuestionario para medir conocimiento. Se utilizó la estadística descriptiva apoyándonos en el SPSS. Los resultados indicaron que la edad promedio de los alumnos fue de 20,6 años de edad, el [40,6% (54)] es de la especialidad técnico de Enfermería, el [76,7%(102)] se califica con un peso normal. Mayoritariamente los alumnos se sienten satisfechos con su cuerpo y su apariencia física. El [66,9% (89)] le gusta tal como está, el [72,9% (97)] tiene peso normal, el [78,9% (105)] tiene conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables”. Se llegó a la conclusión que los estudiantes presentan un nivel de conocimientos medio relacionado a los hábitos alimentarios saludables.

Una tesis realizada en Lima, Perú por Puente a la que tituló “Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima 2016” (16); Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina. Diseño: Descriptivo de asociación cruzada. Lugar: Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Participantes: 157 estudiantes ingresantes universitarios. Principales medidas de resultados: porcentaje de estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados y porcentaje de estudiantes con exceso de peso, tejido adiposo alto, obesidad abdominal y riesgo cardiovascular. Resultados: El 69%(n=108) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios inadecuados. El 33 % (n=52) tuvieron IMC > 25, 52%(n=81) presentaron una reserva de masa adiposa elevada, 31%(n=50) presentaron obesidad abdominal con el indicador cintura/talla, solo un 9% y 12% presentaron riesgo cardiovascular según perímetro de cuello y cintura respectivamente. Los estudiantes presentaron dificultades para seguir una alimentación sana debido al consumo inadecuado de comidas principales, colaciones, frutas y verduras; y alto consumo de alimentos procesados. Se evidenció adecuado consumo de agua natural, pescados, huevos, fuentes de proteínas y menestras en la mayoría de estudiantes No hubo relación significativa entre hábitos alimentarios y cada indicador del perfil antropométrico ($p > 0.05$). Conclusiones: No se halló relación entre los hábitos alimentarios e IMC, sumatoria de 6 pliegues cutáneos, índice cintura/talla, perímetro de cuello y cintura en los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina.

2.2 Bases Teóricas

a) Elección de alimentos

Los hábitos alimentarios adecuados son un aspecto clave para el desarrollo de una vida saludable. Sin embargo, a nivel mundial se observa una alta prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados; siendo la prevalencia de consumo de comidas rápidas en Europa, Asia Pacífico y en las Américas (17). Los hábitos alimentarios inadecuados son un importante factor de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles como obesidad, enfermedad coronaria, cáncer, diabetes. Actualmente, la prevalencia de estas enfermedades está aumentando de manera alarmante a nivel mundial, de manera que anualmente las ENT causan millones de muertes. Los hábitos alimentarios se suelen adquirir tempranamente durante el desarrollo de la persona, influenciados por el aprendizaje de la persona en su contexto familiar, social y cultural. Sin embargo, algunas situaciones estresantes como el ingreso a la universidad generan una serie de cambios desfavorables en los estilos de vida, incluyendo la alimentación. Por ello, implementar estrategias que prevengan tempranamente la adquisición o el reforzamiento de hábitos alimentarios inadecuados puede tener efectos significativos en la salud a corto y largo plazo. Sin embargo, lamentablemente la tendencia entre los estudiantes universitarios es la irregularidad en el consumo de comidas, y el consumo excesivo de comidas rápidas.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

b) Factores que influyen en la elección de los alimentos

Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.
Determinantes económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.

Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible.

Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.

Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa.

Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro. Por eso, un mismo tipo de intervención que se realice para modificar la conducta en cuestión de elección de alimentos no tendrá éxito en todos los grupos de población. Por lo tanto, deberán realizarse diversas intervenciones orientadas a diferentes grupos de la población, teniendo en cuenta los numerosos factores que influyen en sus decisiones a la hora de elegir alimentos.

Lo que se percibe en la actualidad son las modificaciones en los patrones de consumo en los jóvenes por preferir alimentos industrializados, siendo la principal causa del dramático incremento de las enfermedades no transmisibles por lo que está muy bien establecido el papel de las dietas y de los patrones de consumo de alimentos como elemento fundamental para prevenir esas patologías (18).

c) Determinantes biológicos de la elección de alimentos

Hambre y saciedad: “Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta)”. Se puede afirmar que “en el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central. Los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) generan señales de saciedad de intensidad variable. Sopesando las evidencias parece claro que las grasas son las que tienen la menor capacidad saciante, mientras que los hidratos de carbono tienen una capacidad saciante intermedia y se ha demostrado que las proteínas tienen la mayor capacidad saciante”.

Otros estudios también comprobaron que “las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquéllas. La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares también puede conducir a un consumo excesivo pasivo: se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional”. “El volumen de alimento o el tamaño de las raciones consumidas pueden constituir una señal de saciedad importante. Muchas personas no son conscientes de qué tamaño deben tener las raciones para considerarse adecuadas y, por eso, ingieren un exceso de energía sin darse cuenta”.

Palatabilidad: “La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto. Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan”.

A través de la literatura científica se puede confirmar que “la influencia de la palatabilidad sobre el apetito y sobre la ingesta de alimentos en seres humanos. A medida que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta de alimentos, pero el efecto de la palatabilidad sobre el apetito en el período posterior a la ingesta sigue sin estar claro”. También se puede decir que “además, incrementar la variedad de alimentos puede aumentar también la ingesta de alimentos y de energía y, a corto plazo, puede alterar el equilibrio energético. Sin embargo, se desconocen los efectos sobre la regulación energética a largo plazo”.

Aspectos sensoriales: “El sabor resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones

espontáneas de alimentos”. Se sabe también que desde niños “el sabor y la familiarización con los alimentos influyen en la actitud que tenemos hacia estos últimos. Se consideran inclinaciones humanas innatas el gusto por lo dulce y el rechazo de lo amargo, que están presentes desde el nacimiento”. “Las preferencias por sabores concretos y las aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, y además, se ven influenciadas por nuestras actitudes, creencias y expectativas”. A nivel sensorial, atributos como apariencia, color, olor, sabor, textura en todos los productos, juegan un papel importante que definen la calidad y aceptabilidad de los mismos, así como la acción de recompra (19).

d) Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos

Costo y accesibilidad: “Sin duda, el costo de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el costo sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona”. “Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras. No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar”.

Con la globalización y todo lo que se importa de alimentos preparados y aquello que se ofertan en los supermercados “la accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados de las afueras”.

Educación y conocimientos: “De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados”.

También podemos incidir en aspectos relacionados a la publicidad, donde “la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar. Por lo tanto, es importante transmitir mensajes exactos y coherentes a través de los diversos canales de comunicación, en el etiquetado de los alimentos y, por supuesto, mediante los profesionales del ámbito de la salud”. “La adolescencia se considera un periodo crítico en la adquisición y configuración de hábitos alimentarios y de un estilo de vida saludable para el futuro joven y que probablemente serán perdurables en la edad adulta” (20).

e) Determinantes sociales de la elección de alimentos

Influencia de la pertenencia a una clase social u otra: “Lo que la gente come se ve conformado y limitado por circunstancias que, en esencia, son sociales y culturales. En estudios llevados a cabo en la población se halló que existen diferencias claras entre las diversas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de nutrientes. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad); se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización y pericia y diferentes métodos de intervención”.

Influencias culturales: “Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales: cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país”.

El contexto social: todo tipo de influencia que proviene de la sociedad y que está relacionado al consumo de alimentos se basan en “las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas,

ya sea directamente o indirectamente, y ya se trate de una influencia consciente o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales, porque se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas”.

Podemos comprender también otros aspectos importantes en este tema, como es el apoyo social, el mismo que “puede ejercer un efecto beneficioso sobre las elecciones de alimentos e impulsar un cambio hacia una alimentación saludable. El apoyo social puede provenir del propio hogar y también de compañeros de trabajo, y dichos apoyos se han asociado positivamente a aumentos en el consumo de frutas y verduras y a una fase de preparación para una mejora de los hábitos alimentarios, respectivamente. El apoyo social puede incrementar la promoción de la salud mediante el impulso de la sensación de pertenencia a un grupo, así como ayudando a las personas a mostrarse más competentes y eficientes por sí mismas en este ámbito”.

Lo que sí se puede afirmar en la actualidad es que “la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación. En las investigaciones realizadas se ha demostrado que la conformación de las elecciones de alimentos tiene lugar en el hogar familiar”. Ya que se sabe que “la familia y los amigos pueden impulsar la decisión de cambiar los hábitos alimentarios y de mantener ese cambio, la adopción de estrategias alimentarias que resulten aceptables para los familiares y amigos puede beneficiar al individuo y, a la vez, tener un efecto beneficioso sobre los hábitos alimentarios de otras personas”.

El entorno social: “Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo, en los colegios, en el trabajo y en restaurantes. El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y

escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso. Ese hecho afecta en especial a quienes tienen horarios de trabajo (por ende, de alimentación) irregulares o a quienes tienen determinados requisitos (por ejemplo, las personas vegetarianas). La mayoría de los hombres y mujeres adultos tienen trabajo, por lo que la influencia del trabajo sobre las conductas que afectan a la salud, como las elecciones de alimentos, constituye un campo de investigación importante”.

Dentro de los comportamientos adquiridos por las personas, las relacionadas a alimentos “pueden ser definidas como un comportamiento habitual relacionado con hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones y volúmenes consumidos de estos alimentos, los que influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios” (21).

f) El equilibrio energético en la alimentación

Entendiéndose que el organismo humano está basando su ingesta energética en los nutrientes que recibe con la dieta y que de manera proporcional usa esa energía para cubrir ese requerimiento, podemos entender lo del equilibrio energético. “El cuerpo humano regula en forma automática la ingesta y el gasto de energía para conservar un equilibrio energético; tal equilibrio ocurre incluso cuando la cantidad de energía necesaria varía a la ingesta de alimentos es errática. El cuerpo también puede compensar durante la restricción de alimentos o la inanición a través de conservar energía. El mantenimiento de un peso corporal reducido o elevado se asocia con cambios compensatorios en el gasto de energía, que son contrarios al mantenimiento de un peso corporal que es diferente del peso corporal usual de la persona” (22).

Lograr un balance entre la energía que ingresa y la que nuestro cuerpo gasta es algo complicado para la ciencia; “sin embargo, durante los últimos dos años se ha aprendido más acerca de este sistema de equilibrio energético que en todos los años anteriores juntos. Este texto proporciona una introducción a esta fascinante investigación”.

g) Mediciones de energía

Existen algunos factores que influyen sobre las necesidades energéticas del organismo, como son los “patrones de consumo de energía, contenido calórico y densidad de nutrientes de los alimentos, aportes de energía”.

Recomendaciones actuales sobre consumo de energía.

Homeostasis y supervivencia: “El cuerpo humano busca la homeostasis, es decir el equilibrio. La homeostasis, en términos de equilibrio de energía, ocurre cuando el número de kilocalorías ingeridas es igual al número utilizado para producir energía. Un individuo que mantiene un peso corporal estable está, en general, en equilibrio. Sin embargo, el cuerpo humano ha desarrollado mecanismos biológicos que le permiten sobrevivir a costa de mantener el equilibrio de energía”. A través de la historia hemos aprendido que “los periodos de abundancia y hambruna fueron comunes y el cuerpo humano desarrolló numerosos sistemas redundantes para protegerse contra la muerte por inanición. En caso de que fallara una vía metabólica, evolucionó otra como compensación. Empero, en tiempos modernos- cuando a menudo la comida es abundante- estos mecanismos evolutivos de supervivencia han resultado perjudiciales para muchas personas. Esta desventaja es evidente en el creciente número de personas que tienen sobrepeso u obesidad”.

Ingesta de energía: “El adulto típico ingiere de 500 000 a 850 000 kcal por año. Comer un exceso de sólo 1% o 15 kilocalorías por día dará por resultado un aumento de peso de 680 g (1.5 lb) por año de una manzana pequeña. Los individuos con un peso sano, estable, se preocupan poco de la cantidad de comida que ingieren cada día, sin embargo, su peso permanece constante”.

Sin embargo el “comer parece ser un acto de voluntad influido por el ambiente externo, pero también se regula al nivel interno. La regulación interna del equilibrio de energía implica a las vías gastrointestinales, al sistema endocrino, al cerebro y a las reservas de grasa del organismo. La regulación fisiológica se evidencia en la constancia del peso corporal en los

adultos y en el hecho de que, luego de un aumento o pérdida de peso, este peso corporal constante se restablece. A largo plazo, la ingesta de energía por medio de los alimentos se regula para equilibrar el gasto de energía” (23).

Gasto de energía: “El gasto de energía, que varía a diario, se mide por el número de kilocalorías empleado para satisfacer las necesidades de combustible del organismo. Una persona utiliza muchas más kilocalorías para correr un maratón que para dormir. La actividad física gasta energía”.

Termogénesis adaptativa: “Es frecuente que el gasto de energía se adapte a grandes incrementos o decrementos en la ingesta alimenticia de varios días mediante un proceso llamado termogénesis adaptativa. La termogénesis adaptativa es un ejemplo de cómo evolucionó el cuerpo humano para afrontar las condiciones de abundancia o hambruna. El gasto de energía disminuye durante la restricción de alimentos o la inanición. Las kilocalorías se queman de modo más eficiente. La termogénesis adaptativa produce que un individuo que trata de perder peso. Como resultado, para muchas personas la pérdida de peso es difícil, pero no imposible, no obstante, el exceso de alimentos durante varios días causará un aumento de gasto de energías”.

Medición de la energía: “Es posible medir tanto la energía (combustible) que contiene los alimentos como la cantidad de energía que utiliza el cuerpo. Los métodos utilizados para medir la energía son bastantes universales.

Unidades de medida: El contenido energético de los alimentos se mide en kilocalorías y cada vez más en joules. Una kilocaloría (abreviado kcaloría o kcal), es la cantidad de calor que se necesita para elevar en 1 °C la temperatura de 1 kg de agua. A menudo las profesiones ajenas al área de la salud denominan "calorías" a las kilocalorías. En química, una caloría es la cantidad de calor requerida para elevar 1 °C la temperatura de 1 g de agua. Una kilocaloría, como se emplea en las ciencias de la nutrición, contiene 1 000 veces la energía de 1 caloría en química. Es importante comprender la diferencia. "Kilocaloría" o "kcal" son las expresiones que se utilizan en este

texto debido a que son términos empleados en la literatura médica, incluidos los expedientes médicos de los pacientes. El uso de kilocalorías para la medición nutricional elimina los grandes números que se requerirían al utilizar el término químico. Este es un concepto que provoca confusión porque las etiquetas de los alimentos emplean incorrectamente la palabra "calorías"

El joule es otra unidad para medir energía. Un kilo joule es la cantidad de energía requerida para mover una masa de 1 kg con una aceleración de 1 metro/segundo. El kilo joule es igual a 0.239 kilocalorías; 1 kilocaloría equivale a 4.184 kj.

Valores energéticos: Los nutrientes energéticos son los carbohidratos, la grasa y las proteínas. El alcohol (etanol) también produce energía. El valor en kilocalorías de un alimento se determina por su contenido de proteína, grasa, carbohidratos y alcohol

1 de carbohidratos equivale a 4 kilocalorías (o 17 kilojoules)

1 g de proteína equivale a 4 kilocalorías (o 17 kilojoules)

1 g de grasa equivale a 9 kilocalorías (o 37.6 kilojoules)

1 g de alcohol equivale a 7 kilocalorías (o 29.3 kilojoules)

El agua, la fibra, las vitaminas y los minerales no proporcionan kilocalorías.

Determinación de los valores energéticos: La energía, ya sea en los alimentos o en el cuerpo, se mide como una forma de calor. El contenido energético de los alimentos individuales se mide con un dispositivo llamado bomba calorimétrica. Una bomba calorimétrica es un recipiente aislado que tiene una cámara en la que se queman los alimentos. La cantidad de calor (kilocalorías) producido por la combustión del alimento se determina por medio del cambio en la temperatura de una cantidad medida de agua que rodea la cámara. Toda la energía en el alimento está en forma de energía química. En una bomba calorimétrica, la energía química almacenada en la muestra de alimento se transforma en energía calórica. La siguiente ecuación puede facilitar la comprensión de este concepto:

Proteína + oxígeno = energía calórica + agua + dióxido de carbono.

En el organismo humano ocurre un proceso similar a la combustión de los alimentos en la bomba calorimétrica. La cantidad de energía que utiliza el cuerpo puede medirse en forma directa o indirecta.

La medición directa de la energía empleada por el cuerpo humano requiere de equipos costosos que se emplean sólo en la investigación científica. La energía se mide de forma directa al colocar a una persona en una cámara aislada sensible al calor y medir el calor emitido por el cuerpo.

h) Concepto de balance energético

“El balance de energía corporal, como cualquier otro balance, refleja la situación entre ingresos y gastos que, en este caso, son los de carácter energético. Un balance energético equilibrado es aquel en que el gasto es igual al ingreso. Cuando no es así, se producen situaciones que siguen la primera ley de la termodinámica, que dice que "en cualquier cambio físico, la suma de masa y energía permanece siempre constante" o, dicho de otro modo, "la energía no se crea ni se destruye, sino simplemente se transforma". Así, un exceso de ingreso energético respecto al gasto dará lugar a un aumento de masa corporal, como ocurre en las situaciones de crecimiento u obesidad (balance energético positivo), mientras que un menor ingreso respecto al gasto energético producirá depleción de masa corporal (balance energético negativo)” (24).

Uno de los aspectos que al inicio de los estudio de nutrición no se comprendió muy bien, fue el determinar la unidad de medición para la energía que brindan los alimentos; “la energía, en términos de nutrición, se ha venido cuantificando tradicionalmente como kcal (kcal o Cal), pero esta expresión, que ha llegado a formar parte de la cultura popular, debe abandonándose con el fin de adecuarse al sistema internacional de medidas. La unidad de energía del sistema internacional es el julio (J), que es la energía necesaria para desplazar una masa de un kg una distancia de un metro, aplicando la fuerza de un Newton”. “Dada la pequeña magnitud de esta unidad, en la práctica se utiliza el kilojulio (kJ) y el megajulio (MJ) que equivalen a 10^3 y 10^6 J, respectivamente. Asimismo, la potencia (energética) se puede expresar como J/unidad de tiempo o en vatios (W), ya que un vatio es igual a 1 J/sg. Obviamente, se suelen utilizar los múltiplos

de J y W (KJ, MJ, KW), así como distintas unidades de tiempo (minuto, hora, 24 horas)” (24).

Ingreso energético: “El ingreso energético para cubrir las necesidades corporales se produce a través de la ingesta de alimentos. Ahora bien, la energía aprovechable es menor que la que contienen los alimentos, denominada energía bruta, pues hasta que esta energía se pone en disposición de ser utilizada (energía metabolizable), existen pérdidas fecales y urinarias”.

La energía bruta de un alimento “se determina con una bomba calorimétrica para cuantificar el calor de combustión, en donde aquel se somete a una oxidación (combustión) generando CO₂ y H₂O (a partir de hidratos de carbono, grasa y proteína) y óxidos de nitrógeno (procedentes solo de las proteínas). Como consecuencia de esta combustión hay una liberación de energía en forma de calor, cuya medida representa la energía bruta o energía total del alimento”.

La energía bruta que contienen los alimentos “sufre una primera pérdida a nivel digestivo o, dicho de otra manera, el sistema digestivo del hombre no la puede utilizar en su totalidad. El ejemplo más evidente es la fibra, que en su mayoría son hidratos de carbono incapaces de ser digeridos a nivel del intestino delgado, aunque una fracción puede ser utilizada por la flora intestinal. Aunque la mayor parte de los macronutrientes son aprovechados digestivamente, de tal modo que se puede hablar de una digestibilidad del 95% como cifra media, la parte restante se utiliza por la flora y/o se pierde por heces”.

Por lo tanto, “la energía resultante de restar a la energía bruta de los alimentos las pérdidas digestivas se conoce con el nombre de energía digerible. La energía digerible está representada por los nutrientes, tras su digestión, que son absorbidos a nivel intestinal. Gran parte de esa energía se utiliza metabólicamente y otra parte, normalmente pequeña, se pierde a distintos niveles, destacando las pérdidas urinarias, especialmente en forma de urea. La urea, producto final de la degradación catabólica de las proteínas

(junto a CO₂ y H₂O), aún posee una apreciable energía química en sus enlaces moleculares (1,2 kcal/g)”.

“La energía resultante de restar a la energía digerible las pérdidas urinarias es lo que se ha denominado como energía metabolizable, la cual se podría medir determinando la energía residual de heces y orina mediante bomba calorimétrica y restando este valor de la energía bruta. Con el fin de estimar de un modo sencillo esa energía metabolizable, se está estableciendo unos factores, calculados inicialmente por Atwater que eran los valores por los que habría que multiplicar los hidratos de carbono, grasa y proteína (y alcohol). Estos factores son los que normalmente se utilizan en la práctica diaria para determinar el valor calórico utilizable de los alimentos: 9 kcal/g en caso de grasa, 4 kcal/g en caso de hidratos de carbono y proteínas y 7 kcal/g para el alcohol, respectivamente. Sin embargo, cuando se quiere una mayor precisión hay que matizar determinados aspectos que afectan al valor calórico, como puede ser el distinto valor de polisacáridos respecto a monosacáridos (4,1 kcal/g frente a 3,75 kcal/g) o de ácidos grasos de cadena larga respecto a los de cadena media (aproximadamente 9,3 kcal/g frente a 9 kcal/g), o la distinta cantidad de proteína por gramo de nitrógeno, que tienen diversos alimentos (6,25 para la generalidad de ellos, 5,7 para cereales y 6,4 en el caso de la leche) así como la digestibilidad. Normalmente los aspectos concretos y diferenciales a los cuales se ha hecho referencia (digestibilidad, pérdidas, etc.) están contemplados en las tablas de composición de alimentos y dada la gran frecuencia del uso de la misma, tanto para cálculo de valores calóricos como de contenido de macronutrientes, aquellos detalles son automáticamente considerados”.

Los comentarios y valores anteriores pueden aplicarse dentro de una normalidad fisiológica, ya que en determinadas situaciones patológicas los hechos pueden llegar a ser sustancialmente distintos. Así, alteraciones del tracto gastrointestinal, que cursan con malabsorción (diarrea por atrofia vellositaria, insuficiencia pancreática, insuficiencia biliar, etc.), conducen a una disminución, a veces muy acusada, de la utilización de nutrientes, con lo que se reduce la energía aportada. Por otra parte, una disfunción renal

puede aumentar las pérdidas de nutrientes, como ocurre en el síndrome nefrótico, en donde se eliminan por la orina cantidades importantes de proteínas. Otro ejemplo puede encontrarse en la diabetes mellitus, en donde los elevados niveles de glucemia pueden sobrepasar el umbral renal, perdiéndose glucosa a nivel urinario. En los dos últimos ejemplos lo que se pierde es energía metabolizable y, obviamente, las mayores o menores pérdidas dependen del grado de daño tisular y/o funcional. La energía metabolizable en estas condiciones patológicas pasaría por la determinación de las pérdidas urinarias y fecales, así como la energía bruta del alimento mediante bomba calorimétrica. Por otra parte, durante el embarazo y la lactancia puede aumentar relativamente la absorción de algunos nutrientes para hacer frente a las crecientes demandas fisiológicas asociadas al desarrollo de nuevos tejidos o la producción láctea.

i) Gasto energético

Para poder explicar lo relacionado al gasto energético se debe comprender que “la energía metabolizable es energía química contenida en los enlaces de las moléculas de nutrientes energética absorbida. Esta energía no puede utilizarse como tal, sino que el nutriente que la aporta tiene que sufrir una serie de reacciones de oxidación celular, generando ATP y una parte importante se pierde como calor. Este ATP es una molécula energética que contiene la energía en los enlaces fosfato y constituye el sustrato energético, que utiliza la célula para llevar a cabo sus específicas funciones. En esta conversión aproximadamente un 40% de la energía química del alimento se disipa en forma de calor. El 60% restante, que permanece en forma de ATP, se utiliza para llevar a cabo la contracción muscular, el mantenimiento de los gradientes iónicos a través de las membranas y la síntesis de nuevas moléculas, entre otras funciones. La eficacia con que la energía metabolizable contenida en los macronutrientes se utiliza para la formación de ATP es sensiblemente constante para los distintos tipos de un macronutriente en concreto (tipos de hidratos de carbono, o tipos de ácidos grasos, etc.), pero varía según el macronutriente”.

“En términos aplicados, un adulto varón de referencia de 70 kg, que requiere 2.500 kcal y que debe ingerirlas para lograr el adecuado balance energético,

disipa 1.000 kcal en forma de calor y con las 1.500 kcal restantes, lleva a cabo todas las funciones del organismo. El calor formado va a permitir mantener una adecuada temperatura corporal, excepto cuando la temperatura ambiental sea tan baja, que la capacidad de producir calor no pueda llegar a alcanzar la temperatura requerida por el cuerpo. La energía restante se va a destinar a cubrir los siguientes componentes del gasto energético”:

- a. Metabolismo basal, o energía necesaria para mantener las funciones fisiológicas esenciales.
- b. Gasto energético por actividad física, o energía destinada a la contracción muscular y desplazamientos.
- c. Efecto térmico de los alimentos, o termogénesis obligatoria para la utilización digestiva y metabólica de los nutrientes.
- d. Termogénesis facultativa, o energía de adaptación que el organismo destina a modular/ajustar el balance energético y que suele desprenderse en forma de calor.

j) Recomendaciones para la alimentación de jóvenes estudiantes

Energía

En lo relacionado a la ingesta energética “las directrices nutricionales deben enfocarse en evitar las consecuencias de la deficiencia o el exceso de calorías”.

Estas “directrices dietéticas basadas en alimentos deben fomentar la ingestión calórica apropiada al promover las elecciones adecuadas de alimentos, incluido el equilibrio de los alimentos que contienen carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. También debe subrayarse la función de la actividad física en la ecuación del equilibrio energético, proteínas”.

Proteínas

Las proteínas son elementos muy importantes para la nutrición saludable de los estudiantes “en cuanto a las proteínas de alta calidad, los requerimientos de la mayoría de las personas pueden cubrirse si se suministra 8% a 10 % del total de calorías en forma de proteínas. Para las dietas mixtas con predominio de vegetales, frecuentes en países en vías de desarrollo, se sugiere que las proteínas presenten 10% a 12% de consideración de la menor digestibilidad y la mayor incidencia de enfermedades diarreicas. En el caso de los ancianos que tienen ingestión calórica baja, la proteína debe representar 12% a 14% del total de calorías”.

Grasa

En el tema de las grasas se sabe que existen las saludables (grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas y las no saludables (grasas trans y saturadas) “los adultos deben obtener al menos 15% de su ingestión energética en forma de grasas dietéticas y aceites. Las mujeres en edad reproductiva deben obtener al menos 20% para asegurar una ingestión adecuada de los ácidos grasos esenciales necesarios para el desarrollo cerebral fetal e infantil”. “Las personas activas sin obesidad pueden consumir hasta 35% de las calorías en forma de grasa, siempre que las grasas saturadas no representen más de 10% de la ingestión energética”

Los individuos sedentarios deben de limitar el consumo de grasa o no más de 30% de la ingestión calórica. Los ácidos grasos saturados deben de limitar a menos de 10% de la ingestión.

Carbohidratos

Se constituyen en los nutrientes que se consumen en mayor cantidad, estos son básicos en toda dieta. “los carbohidratos son la principal fuente de energía en la dieta (> 50%) para la mayoría de las personas. Los productos de cereales, tubérculos, raíces y algunas frutas son ricos en carbohidratos complejos. Por lo general es necesario cocerlos para que sean digeribles del todo”. “Los azúcares casi siempre aumentan la aceptabilidad y densidad energética de la dieta; la ingestión total de azúcar a menudo guarda una relación inversa con la ingestión de grasa total. La ingestión moderada de

carbohidratos es consistente con una dieta variada y nutritiva; en el informe no se propone un límite específico para el consumo de azúcar”.

Micronutrientes

Las principales deficiencias de nutrientes en los jóvenes se centran en los micronutrientes, por una escasa ingesta de verduras y frutas, además de lácteos; “las vitaminas y minerales incluyen compuestos con actividades metabólicas muy diversas y son esenciales para el crecimiento y desarrollo normales, así como para la salud óptima. Los micronutrientes también son importantes para evitar enfermedades infecciosas y crónicas. Los estudios epidemiológicos, clínicos y experimentales ayudan a definir la función de los alimentos y los nutrimentos específicos en el desarrollo y prevención de las enfermedades”.

Directrices dietéticas

Se utilizó una medida basada en evidencias para establecer las actualizaciones de la Dietary Guidelines for Americans. Esto incluyó una conducta científica y sistemática. Las directrices son las siguientes:

Equilibrar los nutrientes con las calorías.

Ingerir diversos alimentos y bebidas ricos en nutrimentos de todos y cada uno de los grupos básicos de alimentos.

Elegir alimentos que limiten la ingestión de grasas saturadas y trans, colesterol, azúcares agregados, sal y alcohol.

Cubrir los consumos recomendados dentro de las necesidades energéticas mediante la adopción de un patrón alimentario equilibrado.

Controlar el Peso

El mantener un peso saludable se debe de constituir en una estrategia permanente en toda la población y en especial en los jóvenes; “para mantener un peso corporal en un intervalo saludable, deben equilibrarse las calorías de alimentos y bebidas con las calorías gastadas. Para evitar el aumento gradual del peso con el paso del tiempo, deben hacerse pequeños decrementos de las calorías de alimentos y bebidas e incremento de la actividad física”.

Mantener la actividad física

Realizar actividades físicas regular y disminuir actividades sedentarias para promover la salud, el bienestar psicológico y el peso corporal saludable.

“Para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, además de la actividad habitual, en el trabajo o en casa la mayor parte de los días de la semana. Para casi todas las personas, los mayores beneficios para la salud se obtienen con la actividad física más vigorosa o prolongada”.

Para ayudar a controlar el peso corporal y evitar el aumento de peso gradual y poco saludable en la edad adulta, deben realizarse alrededor de 60 minutos de actividad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana, mientras no se excedan los requerimientos de la ingestión calórica.

Para mantener la pérdida de peso en la edad adulta, hay que efectuar al menos 60 a 90 minutos de actividad física diaria.

2.3 Marco Conceptual

Elección de alimentos: Fase de la acción voluntaria compleja, mediante la que el sujeto se decide por una de las posibles metas tendenciales en competencia, que se convierte así en propósito-intención directriz de la conducta, en este caso para elegir los alimentos a consumir (25).

Contenido nutricional: Representa el aporte de los alimentos en relación a la cantidad de energía, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales; obtenidos de tablas de composición de alimentos de diferentes países (26).

Percepción sobre salud: En el proceso de la percepción están involucrados mecanismos vivenciales que implican tanto al ámbito consciente como al inconsciente de la psique humana. En contra de la postura que circunscribe a la percepción dentro de la conciencia han sido formulados planteamientos psicológicos que consideran a la percepción como un proceso construido involuntariamente en el que interviene la selección de preferencias, prioridades, diferencias cualitativas y cuantitativas del individuo acerca de lo que percibe (este proceso se denomina preparación); al mismo tiempo, rechazan que la conciencia y la introspección sean elementos característicos de la percepción. (27).

Costo de alimento: el precio es el valor monetario que se le asigna a algo. Dicho valor monetario se expresa en dinero y señala la cantidad que debe tener el comprador o cliente para hacerse con un producto o servicio (28).

Accesibilidad física: Esto se da cuando los alimentos adecuados están al alcance de todas las personas en el momento y espacio oportuno (29).

Peso corporal: representa a la fuerza que logra generar la fuerza de la gravedad sobre el cuerpo de la persona. Ambas magnitudes son proporcionales entre sí (fuerza gravitacional y masa corporal), pero no son iguales, pues están vinculadas por el factor aceleración de la gravedad (30).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis general

H_1 = Existen factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existen factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

3.2 Hipótesis específicas:

Hipótesis específica 1:

H_1 = Existe una relación directa entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 2:

H_1 = Existe una relación directa entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 3:

H_1 = Existe una relación directa entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 4:

H_1 = Existe una relación directa entre la accesibilidad y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre la accesibilidad y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 5:

H_1 = Existe una relación directa entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 6:

H_1 = Existe una relación directa entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 7:

H_1 = Existe una relación directa entre las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

3.3 Variables

Variable de estudio:

Elección de alimentos: Viene a ser la selección de alimentos que repercutirá en la adquisición de hábitos saludables, que disminuyen el riesgo de comorbilidades en el futuro (31).

Variable de asociación:

Factores asociados: “Determinante que puede ser modificado por medio de la intervención y que por lo tanto permite reducir la probabilidad de que aparezca una enfermedad u otros resultados específicos. Para evitar confusión, se le puede referir como factor modificable del riesgo” (32). Para el presente estudio se han seleccionado al contenido nutricional, percepción de ventajas en la salud, el costo, la accesibilidad, peso corporal, tiempo disponible para comer e influencia de personas del entorno.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método de investigación

Según los argumentos de Torres (32), el trabajo utilizó el método científico, y como método específico el inferencial.

4.2 Tipo de investigación

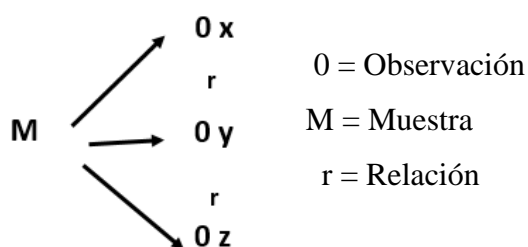
Según Supo (33), el trabajo realizado es de tipo observacional (ya que no se manipuló variables), transversal (porque se midió una solo vez las variables), y analítico (al existir 2 variables de estudio). Además es una investigación básica (ya que se centra en recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento teórico y científico).

4.3 Nivel de la investigación

El nivel es el relacional (33); ya que se trabajó con 2 variables de estudio y para probar las hipótesis se hizo uso de la estadística bivariada, ya que por las características del estudio y de las variables y su comportamiento se usó la correlación de Spearman.

4.4 Diseño de la Investigación

El diseño del trabajo de investigación es el correlacional, como lo afirma Sánchez y Reyes (34) con la siguiente representación gráfica:



4.5 Población y muestra

Se utilizó un muestreo no probabilístico con 199 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana los Andes, por lo tanto se decidió evaluar a la totalidad de estudiantes, y por consiguiente no se empleó una muestra, tampoco técnica de muestreo.

Criterios de inclusión:

- a) Firmar el consentimiento informado.
- b) Estar matriculado en el semestre académico 2019-1.
- c) Pertenecer a la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Los Andes.
- d) No presentar ninguna enfermedad que afecte directamente su alimentación.

Criterios de exclusión:

- a) No estar consumiendo suplementos nutricionales.
- b) No estar consumiendo medicamentos que alteren el apetito o la ingesta normal de su alimentación.
- c) Estudiantes que estén embarazadas.

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Entendiendo que las técnicas son los medios que nos van a facilitar la realización de una determinada investigación, por lo tanto, se procedió a utilizar la encuesta, utilizando un cuestionario que considere a todas las variables a estudiar.

Validación del cuestionario: Se realizó la validez de contenido que se refiera al grado en que un cuestionario refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide, siendo el grado en que la medición representa al concepto medido. Por lo tanto el cuestionario a utilizar en la presente tesis pasó por las pruebas de validez de contenido, a través de 03 profesionales expertos en el tema y pruebas de confiabilidad.

Variable: elección de alimentos

Para medir esta variable se ha establecido que una buena elección de alimentos se puede medir a través de evaluar el consumo de una alimentación saludable; por lo tanto se aplicó un cuestionario estructurado con 10 preguntas, obteniéndose para cada integrante de la muestra un puntaje cuantitativo de 0 a 20, entendiendo que a mayores puntajes existe una mejor elección de alimentos.

Variable: Factores asociados a la elección de alimentos

Se diseñó un cuestionario de 7 preguntas, donde cada una contiene los factores considerados para la tesis, que son: contenido nutricional, percepción de ventajas en la salud, costo, accesibilidad, peso corporal, tiempo disponible para comer, y la influencia de personas del entorno.

4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

En esta parte del trabajo de investigación se describen las distintas operaciones a las que se sometieron las respuestas que se obtuvo de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, lo que incluye las tablas y figuras que se diseñaron en el programa estadístico IBM-SPSS, versión 23; y se procedió a aplicar las pruebas estadísticas inferenciales para probar las hipótesis planteadas con el coeficiente de correlación de Spearman; considerando que la tesis es correlacional, transversal con una variable numérica y otra categórica ordinal.

4.8 Aspectos éticos de la investigación

Para el trabajo de campo se ha considerado los principios éticos que están descritos en el “Código de Ética Para La Investigación Científica de la Universidad Peruana los Andes”. Los aspectos que se consideraron son los del capítulo IV, que en el artículo 27 menciona los principios que rigen la actividad investigativa y el artículo 28 hace referencia a las normas de comportamiento ético de quienes investigan. Por lo tanto, se consideró los principios de protección de la persona, firma del consentimiento informado, beneficencia y no maleficencia, la protección al medio ambiente y el respeto a la biodiversidad; responsabilidad y veracidad de la información. También se respetó las normas de comportamiento de quienes investigan especificadas en el Artículo 5, del mismo código.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

TABLA 1.- Estadística descriptiva de la elección de alimentos en los estudiantes de Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Elección de alimentos		
N	Válido	199
	Perdidos	0
Media		11,32
Mediana		11,00
Moda		13
Desviación estándar		2,64

Para obtener la información sobre la variable elección de alimentos, se aplicó a cada estudiante de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, un cuestionario estructurado con 10 preguntas, obteniéndose para cada integrante de la muestra un puntaje cuantitativo de 0 a 20, interpretándose que a mayores puntajes existe una mejor elección de alimentos. Por esta razón al considerarse una variable numérica se ha determinado aplicar estadística descriptiva. Como se puede observar en la tabla 1, de los 199 estudiantes evaluados el promedio de puntuación obtenido es de 11.32, con una mediana de 11 y una moda de 13; además la desviación estándar o desviación típica resulto 2,64. Por lo que en líneas generales los estudiantes presentan una alimentación poco saludable.

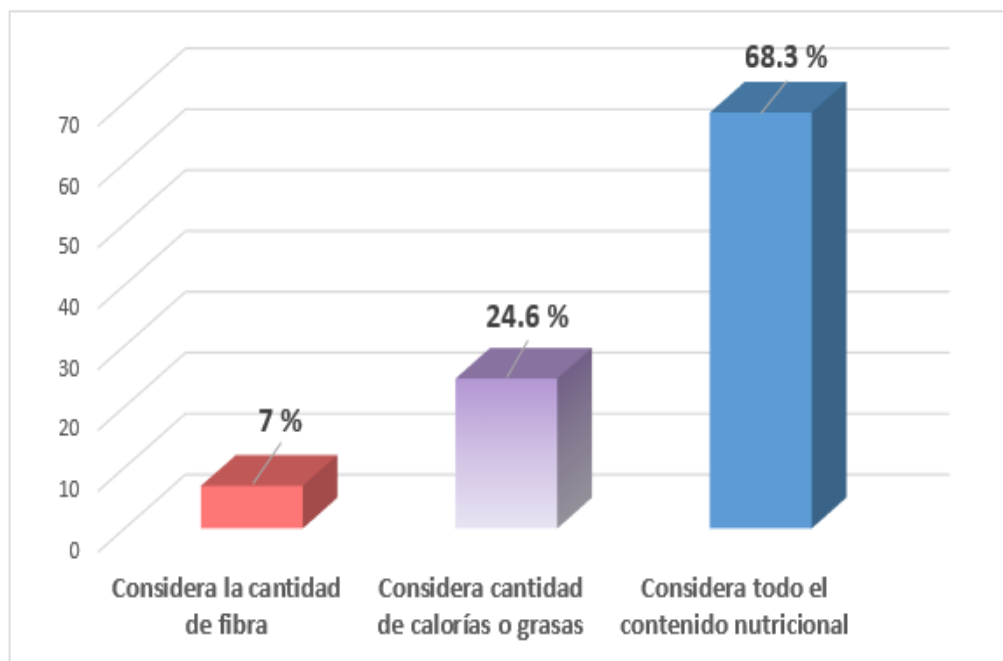
TABLA 2.- Factor relacionado a la elección de alimentos: contenido nutricional.

¿Al elegir un alimento para consumir cuál criterio considera más importante?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Considera la cantidad de fibra	14	7,0	7,0	7,0
	Considera cantidad de calorías o grasas	49	24,6	24,6	31,7
	Considera todo el contenido nutricional	136	68,3	68,3	100,0
	Total	199	100,0	100,0	

FIGURA 1.- Factor relacionado a la elección de alimentos: contenido nutricional.

¿Al elegir un alimento para consumir cuál criterio considera más importante?



Para evaluar lo relacionado al factor contenido nutricional, se pudo obtener como información en la tabla 2 y Figura 1, que a la pregunta ¿Al elegir un alimento para consumir cuál criterio considera más importante?, el 7% de los estudiantes considera a la cantidad de fibra, el 24.6% considera la cantidad de calorías y el 68.3% considera al contenido nutricional.

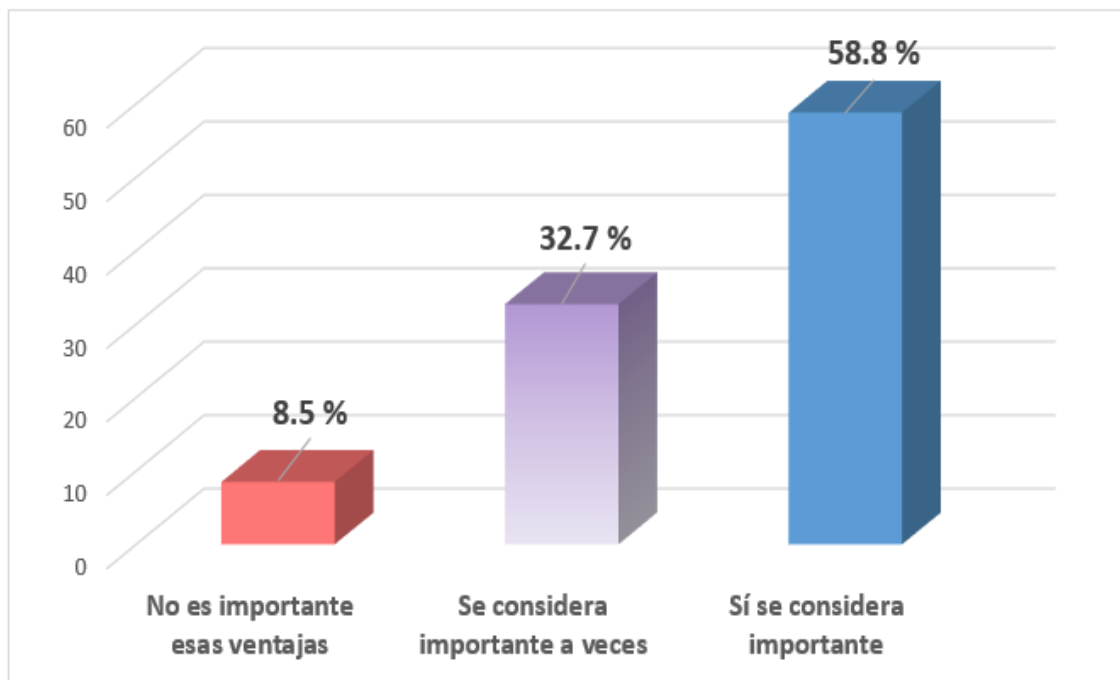
TABLA 3.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Ventajas del alimento para la salud

¿Al elegir un alimento considera importante las ventajas del mismo sobre su salud?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No es importante esas ventajas	17	8,5	8,5	8,5
	Se considera importante a veces	65	32,7	32,7	41,2
	Sí se considera importante	117	58,8	58,8	100,0
	Total	199	100,0	100,0	

FIGURA 2.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Ventajas del alimento para la salud.

¿Al elegir un alimento considera importante las ventajas del mismo sobre su salud?



En la tabla 3 y Figura 2, se puede ver la evaluación de lo relacionado al factor ventajas del alimento para la salud, se pudo obtener como información, que a la pregunta ¿Al elegir un alimento considera importante las ventajas del mismo sobre su salud?, el 8.5% de los estudiantes considera que no es importante considerar esas ventajas, el 32.7% considera que es importante a veces y el 58.8% sí lo considera muy importante.

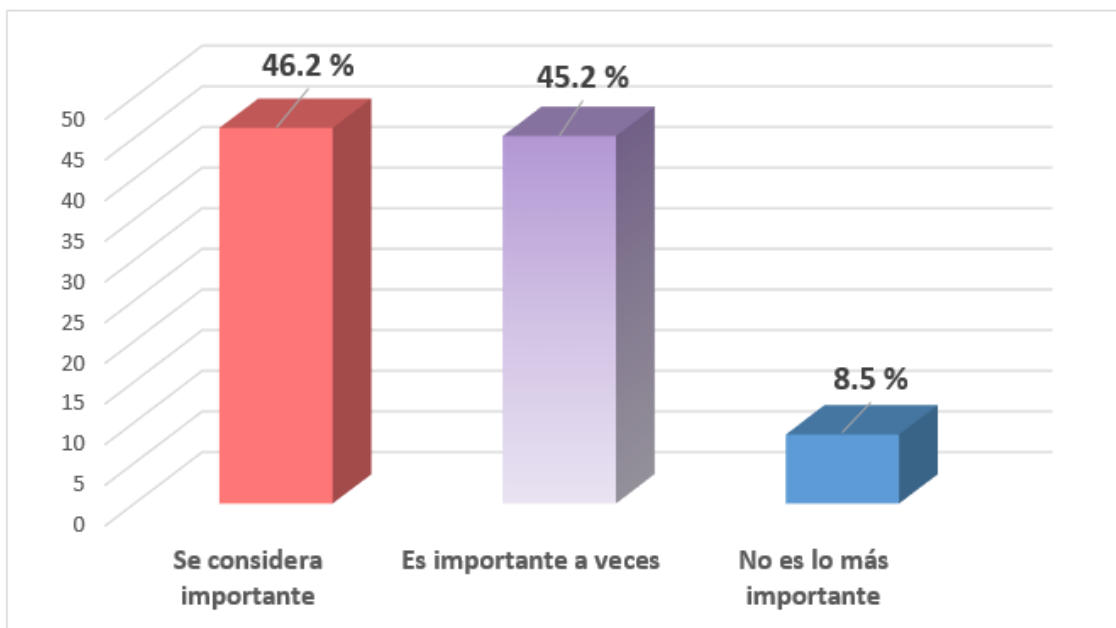
TABLA 4.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Importancia del costo para decidir comprar alimentos.

¿Considera importante el costo cuando decide comprar y consumir un alimento?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se considera importante	92	46,2	46,2	46,2
	Es importante a veces	90	45,2	45,2	91,5
	No es lo más importante	17	8,5	8,5	100,0
Total		199	100,0	100,0	

FIGURA 3.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Importancia del costo para decidir comprar alimentos.

¿Considera importante el costo cuando decide comprar y consumir un alimento?



En la tabla y Figura 3, se presenta la información sobre el factor relacionado a la elección de alimentos: Importancia del costo para decidir comprar alimentos; se pudo obtener como información, que a la pregunta ¿Considera importante el costo cuando decide comprar y consumir un alimento?, el 46.2% si lo considera importante, el 45.2% lo considera importante a veces y solo el 8.5% indicó que no es lo más importante.

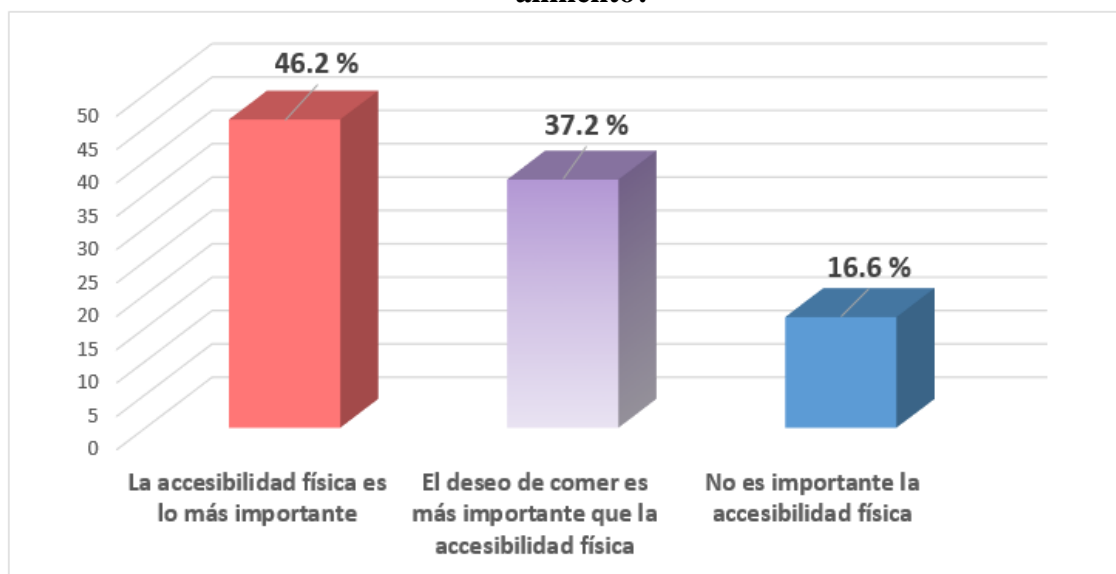
TABLA 5.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Accesibilidad física

¿Cuál de las siguientes razones considera con mayor importancia cuando elige un alimento?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	La accesibilidad física es lo más importante	92	46,2	46,2	46,2
	El deseo de comer es más importante que la accesibilidad física	74	37,2	37,2	83,4
	No es importante la accesibilidad física	33	16,6	16,6	100,0
	Total	199	100,0	100,0	

FIGURA 4.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Accesibilidad física

¿Cuál de las siguientes razones considera con mayor importancia cuando elige un alimento?



Como se puede ver en la tabla 5 y Figura 4, se presenta la información sobre el Factor relacionado a la elección de alimentos Accesibilidad física; que se obtuvo al realizar la pregunta ¿Cuál de las siguientes razones considera con mayor importancia cuando elige un alimento?; obteniendo como respuestas que el 46.2% considera que la accesibilidad física es lo más importante, el 37.2% considera que más importante es el deseo de comer algo, y el 16.6% indicó que no es importante la accesibilidad física.

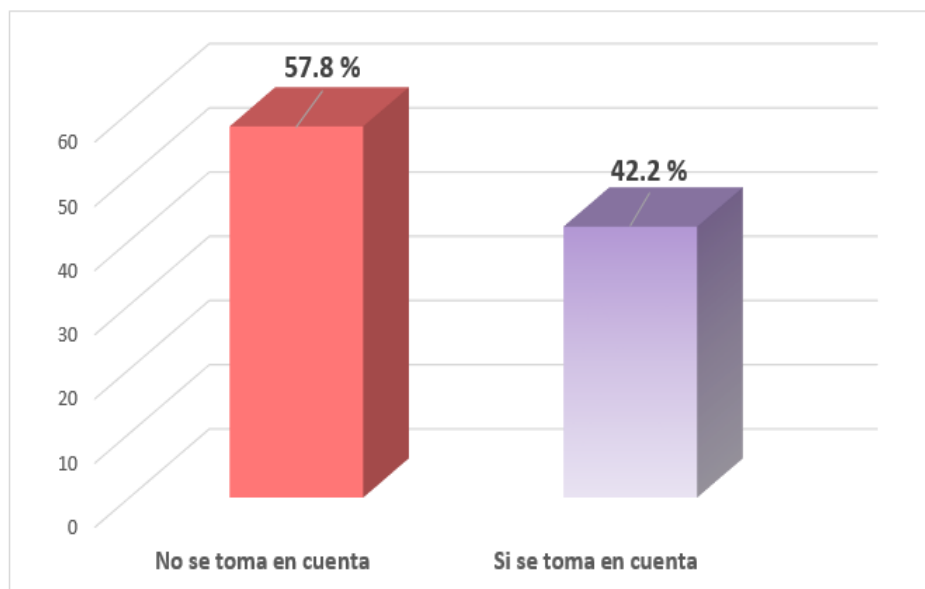
TABLA 6.- Factor relacionado a la elección de alimentos: peso corporal

¿Elige los alimentos tomando en cuenta su peso corporal?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No se toma en cuenta	115	57,8	57,8	57,8
	Si se toma en cuenta	84	42,2	42,2	100,0
	Total	199	100,0	100,0	

FIGURA 5.- Factor relacionado a la elección de alimentos: peso corporal

¿Elige los alimentos tomando en cuenta su peso corporal?



Como se puede ver en la tabla 6 y Figura 5, se presenta la información sobre el Factor relacionado a la elección de alimentos Peso corporal; que se obtuvo al realizar la pregunta ¿Elige los alimentos tomando en cuenta su peso corporal?; obteniendo como respuestas que el 57.8% considera que cuando elige los alimentos para comer, no toma en cuenta su peso corporal; mientras que el 42.2% considera que si toma en cuenta su peso corporal cuando va a elegir qué alimentos va a comer.

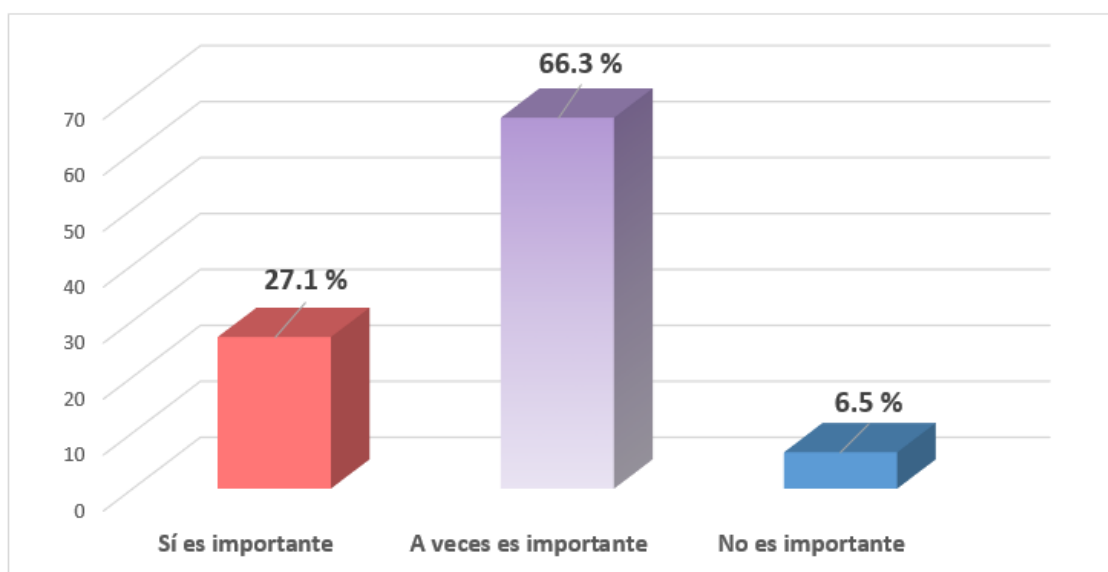
TABLA 7.- Factor relacionado a la elección de alimentos: El tiempo

¿Considera que el tiempo es una barrera que impide elegir alimentos adecuadamente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí es importante	54	27,1	27,1	27,1
	A veces es importante	132	66,3	66,3	93,5
	No es importante	13	6,5	6,5	100,0
	Total	199	100,0	100,0	

FIGURA 6.- Factor relacionado a la elección de alimentos: El tiempo.

¿Considera que el tiempo es una barrera que impide elegir alimentos adecuadamente?



La tabla 7 y Figura 6, nos presenta la información sobre el factor relacionado a la elección de alimentos El tiempo; que se obtuvo al realizar la pregunta ¿Considera que el tiempo es una barrera que impide elegir alimentos adecuadamente?; obteniendo como respuestas que el 27.1% considera que sí es importante el tiempo, el 66.3% considera que a veces es importante el tiempo, y el 6.5% respondió que el tiempo no es importante para la elección de alimentos a consumir.

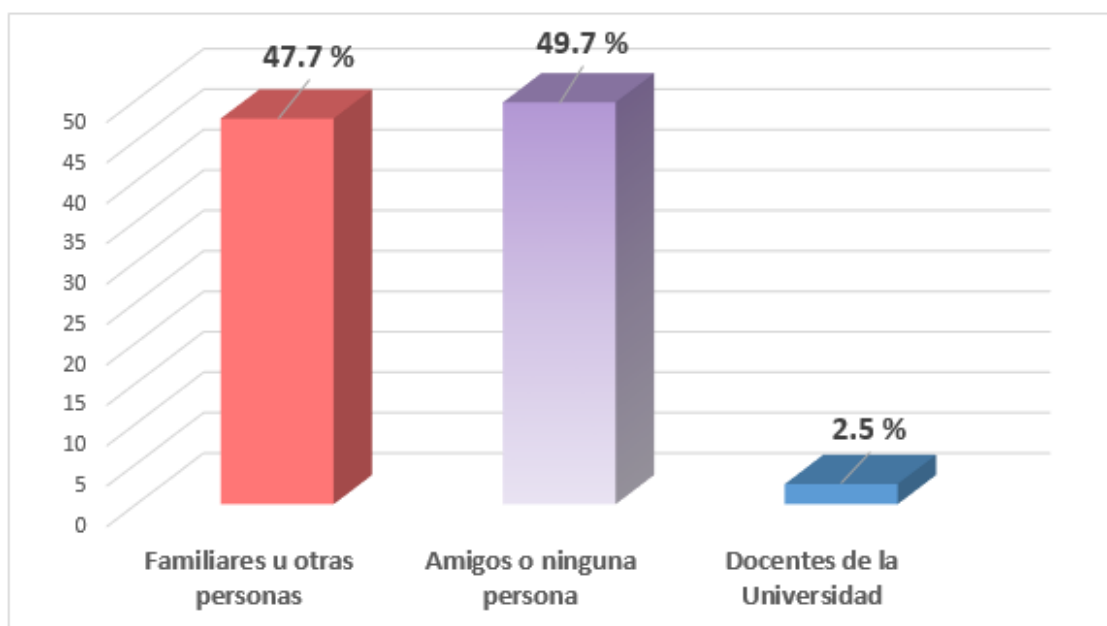
TABLA 8.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Persona del entorno.

¿Quién influye de manera significativa cuando se trata de elegir alimentos para consumir?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Familiares u otras personas	95	47,7	47,7	47,7
	Amigos o ninguna persona	99	49,7	49,7	97,5
	Docentes de la Universidad	5	2,5	2,5	100,0
	Total	199	100,0	100,0	

FIGURA 7.- Factor relacionado a la elección de alimentos: Persona del entorno.

¿Quién influye de manera significativa cuando se trata de elegir alimentos para consumir?



La tabla 8 y Figura 7, nos presenta la información sobre el Factor relacionado a la elección de alimentos: Persona del entorno; que se obtuvo al realizar la pregunta ¿Quién influye de manera significativa cuando se trata de elegir alimentos para consumir?; obteniendo como respuestas que el 47.7% considera que son los familiares u otras personas los que influyen más, el 49.7% considera que son los amigos o ninguna persona, y el 2.5% respondió que son los docentes de la universidad los que más influyen sobre la elección de alimentos a consumir.

5.2 Contrastación de hipótesis

Para el contraste o prueba de hipótesis se consideró utilizar la prueba estadística del coeficiente de correlación de Spearman; considerando que la tesis es de nivel correlacional, que existen 2 variables una numérica y una categórica ordinal, y que es un trabajo de corte transversal.

Se considera para todas las pruebas estadísticas un error del 5%, un nivel de confianza del 95% y un valor de Z calculado en tabla de 1.96.

El valor de p se puede definir como el menor nivel de significación al que se puede rechazar una hipótesis nula cuando es verdadera. Si el valor de p es superior a 0,05, no habría motivos suficientes como para descartar la hipótesis nula, por lo que la tomaríamos como cierta y se rechazaría la hipótesis de investigación. Y si el p valor es inferior a 0.05 aceptaremos la hipótesis de investigación y rechazaremos la nula planteada en la tesis (35).

La fuerza de correlación en el caso que se demuestre que existe relación entre las variables, se va a interpretar a partir de los valores publicados por Mondragón (36):

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Hipótesis específica 1:

H_1 = Existe una relación directa entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

TABLA 9.- Correlación entre contenido nutricional y elección de alimentos

		Contenido nutricional	Elección de alimentos
Rho de Spearman	Contenido nutricional	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral) (Valor de p)	.
		N	199
	Elección de alimentos	Coefficiente de correlación	0,099
		Sig. (bilateral)	0,164
		N	199

Decisión estadística a partir de la lectura del valor de p: No existe una relación directa entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 2:

H_1 = Existe una relación directa entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

TABLA 10.- Correlación entre ventajas del alimento para la salud y elección de alimentos.

		Ventajas del alimento para la salud	Elección de alimentos
Rho de Spearman	Ventajas del alimento para la salud	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral) (Valor de p)	.001
		N	199
	Elección de alimentos	Coeficiente de correlación	0,228**
		Sig. (bilateral)	.001
		N	199

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística a partir de la lectura del valor de p:

Existe una relación directa entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

El coeficiente de correlación es de 0,228 por lo que existe una correlación positiva media.

Hipótesis específica 3:

H_1 = Existe una relación directa entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

TABLA 11.- Correlación entre importancia del costo para decidir comprar alimentos y elección de alimentos.

			Importancia del costo para decidir comprar alimentos	Elección de alimentos
Rho de Spearman	Importancia del costo para decidir comprar alimentos	Coeficiente de correlación	1,000	0,018
		Sig. (bilateral) (Valor de p)	.	0,802
		N	199	199
	Elección de alimentos	Coeficiente de correlación	0,018	1,000
		Sig. (bilateral)	0,802	.
		N	199	199

Decisión estadística a partir de la lectura del valor de p:

No existe una relación directa entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 4:

H_1 = Existe una relación directa entre la accesibilidad y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre la accesibilidad y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

TABLA 12.- Correlación entre Accesibilidad física y elección de alimentos.

		Accesibilidad física	Elección de alimentos
Rho de Spearman	Accesibilidad física	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral) (Valor de p)	.
		N	199
	Elección de alimentos	Coeficiente de correlación	-,047
		Sig. (bilateral)	0,507
		N	199

Decisión estadística a partir de la lectura del valor de p:

No existe una relación directa entre la accesibilidad y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

Hipótesis específica 5:

H_1 = Existe una relación directa entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

TABLA 13.- Correlación entre peso corporal y elección de alimentos.

		Peso corporal	Elección de alimentos
Rho de Spearman	Peso corporal	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral) (Valor de p)	.000
		N	199
	Elección de alimentos	Coeficiente de correlación	0,260**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	199

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística a partir de la lectura del valor de p:

Existe una relación directa entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

El coeficiente de correlación es de 0,260 por lo que existe una correlación positiva media.

Hipótesis específica 6:

H_1 = Existe una relación directa entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

TABLA 14.- Correlación entre tiempo y elección de alimentos.

		El tiempo	Elección de alimentos
Rho de Spearman	El tiempo	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral) (Valor de p)	.
		N	199
	Elección de alimentos	Coefficiente de correlación	-0,167*
		Sig. (bilateral)	0,018
		N	199

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Decisión estadística a partir de la lectura del valor de p:

Existe una relación directa entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

El coeficiente de correlación es de -0,167 por lo que existe una correlación negativa media.

Hipótesis específica 7:

H_1 = Existe una relación directa entre las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

H_0 = No existe una relación directa entre las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

TABLA 15.- Correlación entre persona que influye y elección de alimentos.

			Persona que influye de manera significativa	Elección de alimentos
Rho de Spearman	Persona que influye de manera significativa	Coeficiente de correlación	1,000	-0,057
		Sig. (bilateral) (Valor de p)	.	0,423
		N	199	199
	Elección de alimentos	Coeficiente de correlación	-0,057	1,000
		Sig. (bilateral)	0,423	.
		N	199	199

Decisión estadística a partir de la lectura del valor de p:

No existe una relación directa entre las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Hablar de la alimentación, implica hablar sobre diversos factores, que probablemente no es posible estudiar a plenitud y en menor proporción hacer investigaciones sobre el tema, siendo que la alimentación como interacción social está involucrada a una serie de factores tanto de orden individual y también colectivo, también relaciona factores como la producción, la economía, las decisiones políticas, la idiosincrasia, la cultura, y hasta la estética; se ubica en un lugar principal dentro de las dinámicas del comportamiento humano. También se puede mencionar los factores fundamentales como los ingresos económicos. Así mismo, esta elección de alimentos tiene su componente basado en las preferencias, pero incluso se asume en la actualidad un creciente interés por la salud y el cuerpo (e incluso el alma); en el medio nuestro que es mayormente urbano es fundamental el papel de los medios de comunicación y la publicidad relacionados a la globalización; en esta tesis se ha pretendido analizar algunos de los aspectos importantes que ocurre en un grupo de estudiantes universitarios, para ver y analizar cuáles son los factores que están relacionados a su alimentación y específicamente a la elección de alimentos que tienen. Aunque como se mencionó, son múltiples estos factores, las limitaciones propias del estudio se centran es que solo se ha seleccionado algunos temas que se han considerado de interés para cumplir los objetivos de la investigación.

Evaluar la elección de los alimentos resulta un hecho difícil en vista que no existe una forma precisa de lograr su medición, por esta razón en la presente tesis se decidió evaluarla a través de un cuestionario sobre preguntas relacionadas al consumo de una alimentación saludable; las respuestas obtenidas indican que los estudiantes no consumen una dieta saludable, esto se traduce en el hecho que el promedio de puntuación obtenido

en la escala aplicada es de 11.3 siendo la puntuación de 0 a 20; estos resultados son semejantes a los obtenidos por Muñoz (15) quien en estudiantes universitarios de México utilizó un cuestionario similar y en sus resultados indica que de acuerdo al índice de alimentación saludable el 80.2% de los estudiantes participantes tuvieron dieta de baja calidad, el 19.7% en el nivel regular. Esto puede ser preocupante para los estudiantes de Huancayo, que a diferencia de los de México (que son de diversas carreras y además son ingresantes), están estudiando una carrera donde tienen conocimientos sobre la alimentación y nutrición correcta que deben de consumir y en su mayoría llevan varios semestres de estudio; sin embargo en la práctica no están llevando una dieta adecuada. El problema se puede explicar por varios factores, como se está analizando en los resultados de esta tesis, ya que no necesariamente el tener conocimientos de alimentación saludable son suficientes para consumir una dieta nutritiva (17).

Sería necesario hacer otros trabajos de investigación para tener la certeza de cuáles son los factores que inciden en los estudiantes, para que a pesar de tener conocimientos teóricos sobre nutrición, no lo apliquen en la vida diaria, optando por el consumo de alimentos no saludables; ya que podría ser la falta de dinero, en el contexto social que tienen muchos estudiantes de la Universidad Peruana los Andes, otro factor que pueden estar afectando sería la disponibilidad de alimentos en las áreas cercanas al campus universitario (que a simple vista está llena de comida “chatarra” alta en grasa no saludable, en azúcar y en sal), por lo que los estudiantes no tienen la posibilidad de ingerir frutas u otras opciones que le garanticen una buena salud. Además de haber otros factores poco estudiados, como las actitudes y creencias, que como indica Muñoz (15), pueden afectar de forma significativa la decisión de cuáles alimentos consumir. Por esta razón se reitera que solo las futuras investigaciones pueden darnos más información sobre este problema que es muy común en los estudiantes universitarios y que de forma alarmante pueden contribuir en el futuro a tener una población con muchos problemas de salud como son las enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes mellitus tipo 2, obesidad e hipertensión), si no se toman medidas de salud pública a tiempo.

En los resultados encontrados en los estudiantes de Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, se encontró que el 46.2% considera como

importante el costo de los alimentos para determinar la elección, estos resultados se asemejan a los encontrados por Duarte (8), donde los estudiantes entrevistados indicaron como un factor influyente el costo de los alimentos, (por lo que muchos optan por traerlos de su casa); en este sentido el análisis podría incluir en que las respuestas de los estudiantes va a depender del nivel económico que tengan, ya que el priorizar el costo para la elección puede estar directamente influenciado por su disponibilidad de dinero o presupuesto con que cuenten; ya que si tendrían solvencia económica, es posible que no sea el precio de los alimentos un factor que tomen en cuenta; por lo tanto sería necesario hacer trabajos de nivel comparativo para ver en dos estratos sociales diferentes si es que el costo realmente influye sobre la elección de alimentos. En la presente investigación ejecutada con estudiantes de la Universidad Peruana los Andes, el 46.2% de los jóvenes considera que la accesibilidad física es lo más importante cuando se trata de adquirir alimentos y en el estudio de Duarte los estudiantes consideran que la disponibilidad de alimentos en las universidades y sus alrededores es otro factor que cobra importancia; aunque este factor es muy importante también se encuentra sesgado por otras variables como por ejemplo los horarios que manejan los alumnos; porque el comparar grupos de diferentes universidades implica ver los tiempos que disponen para comer, que dependiendo de que si tienen más tiempos libres, probablemente no consideren importante la accesibilidad y obtén por ir lejos a buscar los alimentos que más les agrada, pero si sus horarios están saturados, es posible que si tomen en cuenta este factor; ambos estudios son transversales por lo que aquí también se presentan algunos sesgos como por ejemplo el ver si estos resultados hubieran sido iguales si se hubieran realizado las encuestas en la semana de exámenes; donde posiblemente cambies las respuestas de los estudiantes.

El 27.1% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición consideran que sí es importante el tiempo, el 66.3% considera que a veces es importante el tiempo, esto es similar al estudio de Troncoso (9), donde encontró que para la mayoría de los entrevistados, el tiempo disponible es un factor importante en sus conductas alimentarias, la falta de tiempo condiciona la forma de alimentarse en algunos jóvenes; esto como se mencionó se debe a otros factores que a la vez influyen, como los horarios que manejan e incluso el simple hecho que algunos estudiantes trabajan, lo que hace que sus tiempos se acorten y lo consideren como algo fundamental para elegir que alimentos consumir,

también se suma a esto, las tareas que dejan los docentes y el número de asignaturas y créditos que estén cursando, porque en la medida en que sean más, es inevitable que los tiempos destinados a comer se vean afectados de una u otra forma.

Otro factor estudiado en la tesis que se presenta es el relacionado a quién influye de manera significativa cuando se trata de elegir alimentos para consumir, obteniendo como respuestas que el 47.7% considera que son los familiares u otras personas los que influyen más, el 49.7% considera que son los amigos; esto también es semejante a lo estudiado por Troncoso donde la mayoría de los entrevistados perciben que son las amistades las que influirían en la selección de alimentos, consumiendo algunos de estos últimos identificados como de “no saludables”, pero que permite formar o asentar redes sociales con sus pares. Este hallazgo es un tema fundamental que sería motivo de nuevas investigaciones ya que el sentido de pertenencia a un grupo es algo que decide de forma importante en la elección de qué comer y dónde hacerlo; se sabe que la comida crea vínculos sociales, se come por estatus e incluso de celebración. El ser humano es uno de los pocos seres vivos que piensa sobre los alimentos, habla y escribe sobre ellos y crea vínculos sociales en el simple hecho de comer. Por esta razón, es necesario seguir investigando respecto a los factores culturales y sociales que determinan la elección de alimentos en las personas, para comprender mejor el tema.

Cuando se hizo la pregunta relacionada a la elección del alimento considerando las ventajas del mismo sobre la salud, el 58.8% lo considera muy importante, estas respuestas coinciden con lo encontrado por Elorriaga (37) investigadora que ejecutó un trabajo en estudiantes universitarios de Argentina, quienes encontraron como segundo factor importante para decidir consumir un alimento a los motivos relacionados a la salud, luego el precio y la accesibilidad. A diferencia del trabajo que se está presentando, el de Elorriaga fue hecho en varias carreras profesionales (Farmacia, Nutrición y Odontología), esto se menciona porque al hacerlo solo en estudiantes de Nutrición Humana, las respuestas de los estudiantes pueden estar sesgadas de alguna forma por la profesión que están siguiendo, a diferencia si es que se hubiera realizado en estudiantes de otras profesiones donde no le enseñan cursos sobre salud y alimentación como por ejemplo de Derecho o Administración, donde los resultados a esta pregunta hubieran sido diferentes

en alguna medida; lo que si queda claro es que para ver el grado de influencia de las asignaturas sobre la elección de alimentos, sería necesario hacer un trabajo donde se involucren a estudiantes de diferentes carreras para ver las diferencias estadísticas.

La aplicación de las pruebas estadísticas nos ha podido determinar los factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes. De los 7 factores estudiados se encontró que en los que existe relación son: percepción de ventajas en la salud, peso corporal y el tiempo disponible para comer. No se encontró relación en 4 variables que son el contenido nutricional, el costo, la accesibilidad física, y la influencia de las personas del entorno. Los dos primeros factores en los que se encontró relación pueden explicarse en función a la carrera que están estudiando los jóvenes, ya que mucho de sus contenidos de los cursos que llevan, tienen que ver con la importancia de la salud y del peso corporal que deben de tener, para garantizar una buena salud; sobre el tiempo disponible para comer, se puede deber a los horarios que manejan, ya que en la facultad a la que pertenecen, que es ciencias de la salud, siempre existen problemas de horarios, por el uso de laboratorios, las prácticas en los hospitales, sus trabajos extramurales de proyección social y otros factores que inciden en que no dispongan del tiempo suficiente para alimentarse de forma correcta.

Estos resultados obtenidos en la tesis de los estudiantes universitarios, deberán de revisarse en función a nuevos hallazgos que se obtengan en otras investigaciones, para poder completar información que realmente nos dé datos precisos sobre los diversos factores que pueden estar determinando los motivos de elección de alimentos preferidos por la población estudiantil. Sin embargo, hay que tener en cuenta en futuras tesis que la técnica de recolección de datos empleada (encuesta) y el instrumento utilizado (cuestionario), podrían tener una dificultad con respecto a la conducta de los jóvenes; por ejemplo el estudiante puede responder lo que sería socialmente aceptable (en el contexto de la universidad) o lo que cree que esperan que responda para dar una buena impresión a las personas, docentes o compañeros de su entorno. Esta reflexión merece una atención aparte para los futuros investigadores, ya que deben de tener en cuenta estos aspectos de interés científico.

CONCLUSIONES

1. Existe correlación de la elección de alimentos con las variables percepción de ventajas en la salud, el peso corporal y el tiempo disponible para comer, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.
2. No existe relación entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.
3. Existe una correlación positiva media entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.
4. No existe relación entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.
5. No existe relación entre la accesibilidad física y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.
6. Existe una correlación positiva media entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.
7. Existe una correlación negativa media entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.
8. No existe relación entre la influencia de las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes.

RECOMENDACIONES

1. Existen factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes, y es necesario recomendar en primer lugar a las autoridades de la mencionada casa de estudio, implementar la creación de un comedor y cafetín universitario en la Ciudad Universitaria de Chorrillos, bajo la dirección técnica de profesionales nutricionistas con experiencia en la administración de cafetines universitarios para que a partir de estudios de preferencias alimentarias y de costos propongan menús saludables y refrigerios que realmente puedan contribuir a mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de todas las carreras profesionales.
2. Una recomendación importante es ver el tema de educación alimentaria en los estudiantes, esta debe realizarse no solo a los jóvenes de nutrición y de ciencias de la salud, sino a todas las carreras de la Universidad, y tiene que implementarse en los primeros ciclos como un curso general, entendiendo que este conocimiento es parte indispensable de la vida y formación de los futuros profesionales del Perú; por lo tanto se tiene que dar prioridad a este tema.
3. En relación con la percepción de ventajas en la salud, se recomienda la realización de campañas educativas a nivel de toda la universidad, haciendo un trabajo con las áreas de proyección social, para poder reforzar todos los conocimientos que se imparten de forma paralela, en esto debe involucrarse también a los docentes para que ellos puedan complementar lo aprendido en las clases.
4. El costo si bien es cierto no tuvo relación con la elección de alimentos, pero si se puede considerar como un tema a analizar y ver en qué medida el comedor universitario y el cafetín que se implemente, ofrezcan diferentes precios al alcance de todas las posibilidades económicas de los estudiantes; sin embargo se tiene que

estudiar un aspecto que a veces se repite en la venta de alimentos, ya que al disminuir los costos se baja la calidad de los alimentos; lo que no debe suceder en el caso de los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana los Andes.

5. La accesibilidad física a una buena elección de alimentos es algo que se va a resolver con la implementación del comedor universitario; sin embargo es necesario trabajar otras estrategias, ya que si los horarios son complicados para el consumo de alimentos, habrá que ver la forma en que los estudiantes aprendan a preparar en sus casas, refrigerios balanceados y nutritivos, para esto es necesarios buscar estrategias de diferente tipo para involucrar a las familias en comenzar estas prácticas saludables.
6. Si bien es cierto el tema de la elección de alimentos es fundamental para la salud de los estudiantes, el tema del peso corporal también resulta importante, ya que en la medida que se implementen estrategias alimentarias, estas deben de ser complementadas por campañas para fomentar la actividad física en los estudiantes, por lo que se recomienda en primer lugar hacer investigaciones sobre los niveles de actividad física en los estudiantes y a partir de estos resultados implementar los programas respectivos.
7. Se ha encontrado en el estudio que el tiempo es un factor importante para la elección de alimentos, por lo que se deben profundizar las investigaciones al respecto para ver en qué medida, el disponer de más tiempo, puede mejorar las conductas alimentarias de los estudiantes.
8. La influencia del entorno es algo que debe ser considerado como algo fundamental, ya que si bien es cierto en esta tesis se trató lo relacionado a las amistades y personas cercanas; existen otros factores de suma importancia como es ver los medios de comunicación y publicidad que pueden influir de forma significativa en la elección de alimentos, es necesario entonces recomendar mayores investigaciones sobre estos temas de suma importancia para el bienestar de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Rizo MM, González NG, Cortés E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutr. Hosp. [Internet]. 2014 Ene [citado 2019 Mar 25]; 29(1): 153-157. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>.
2. Cervera F, Serrano R, Vico MT, García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 Abr [citado 2019 Mar 25]; 28(2): 438-446. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>.
3. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan KN. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2011 Dic [citado 2019 Mar 25]; 38(4): 458-465. Disponible en: [https:// http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009](https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009).
4. Muñoz de Mier G, Lozano M, Romero CS, Pérez J, Veiga P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. Nutr. Hosp. [Internet]. 2017 Feb [citado 2019 Mar 26]; 34(1): 134-143. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000100021&lng=es.
5. Organización de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación -FAO. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017. Roma; 2017.
6. Babio N, López L, Salas J. Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional: estudio cruzado. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 Feb [citado 2019 Mar 26]; 28(1): 173-181. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100024&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6254>.
7. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Abr [citado 2019 Mar 23]; 31(4):1824-1831.

- Disponible en:http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000400049&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>.
8. Duarte C, Ramos D, Latorre A, González P. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Rev. salud pública*. 17 (6): 925-937, 2015.
 9. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2009 Dic [citado 2019 Mar 23]; 36(4): 1090-1097. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>.
 10. Rodríguez R. Fernando, Palma L. Ximen, Romo B. Ángela, Escobar B. Daniela, Aragón G. Bárbara, Espinoza O. Luis et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. [internet] *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 Abr [citado 2019 Mar 24]; 28(2): 447-455. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>.
 11. Rizo MM, González NG, Cortés E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2014 Ene [citado 2020 Dic 04]; 29(1): 153-157. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>.
 12. Fabiola B, Melier Z. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Rev. salud pública*. 17 (5): 762-775, 2015. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n5/v17n5a10.pdf>
 13. Álvarez G, Bendezú R. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011. Perú: Universidad Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud; 2011.
 14. Fabián T. Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María. Perú: Universidad de Huánuco, Facultad de Ciencias de la Salud, Programa Académico de Enfermería; 2017.
 15. Puente D. Relación entre hábitos alimentarios y el perfil antropométrico de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016. Perú: Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Facultad De Medicina, Escuela Académico Profesional De Nutrición; 2016.

16. Torres C. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr* Vol. 43, N° 2, 2016.
17. Muñoz-Cano Juan Manuel, Córdova-Hernández Juan Antonio, Valle-Leveaga David del. El índice de alimentación saludable de estudiantes de nuevo ingreso a una universidad de México. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Abr [citado 2019 Mar 24]; 31(4): 1582-1588. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8401>.
18. Estrada H, Restrepo CE, Iglesias MA. Aceptabilidad Sensorial de Productos de Panadería y Repostería con Incorporación de Frutas y Hortalizas Deshidratadas como Ingredientes Funcionales. *Información tecnológica*, 29(4), 13-20; 2018.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000400013>.
19. Martínez MI, Hernández MD, Ojeda M, Mena R, Alegre A. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2009 Ago [citado 2019 Abr 02]; 24(4): 504-510. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000400017&lng=es
20. Troncoso C, Amaya P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2009 Dic [citado 2019 Abr 02]; 36(4): 1090-1097. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>.
21. Lutz C, Przytulski K. *Nutrición y dietoterapia*. 5ta ed. México: Editorial Graw-Hill interamericana; 2011.
22. Mahan K, Escott-Stump S, Raymond J. *Nutrición y Dietoterapia de Krause*, 13va ed.
23. Mataix J. *Nutrición y Alimentación Humana*, Editorial océano, España; 2005.
24. Clínica Universidad de Navarra. *Diccionario médico*. [internet] Disponible en:
<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/eleccion>
25. Greenfield H, Southgate D. *Datos de composición de alimentos*. 2^{da} ed. Organización de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación. Roma; 2006.
26. Vargas LM. Sobre el concepto de percepción. *Alteridades* [Internet]. 1994; 4(8):47-53. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74711353004>

27. Oracle Hospitality. Control de costos en Alimentos y Bebidas. [Internet]
 Disponible en:
https://www.google.com.pe/search?ei=utueXPPuGpGJggfB9bi4Aw&q=que+es+el+precio+de+un+alimento+PDF&oq=que+es+el+precio+de+un+alimento+PDF&gs_l=psy-b.3...153930.155430..156972...0.0..0.286.1693.0j9j1.....0....1..gws-wiz.....0i71.dkxbbwR_xZY
28. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria - PESA - Centroamérica
 Seguridad alimentaria y nutricional, conceptos básicos. 3^{ra}. ed. Honduras; 2011.
29. Chong Y. El entrenamiento definitivo con peso corporal. Estados Unidos:
 Editorial Babelcube INC; 2016.
30. Montserrat RU. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Cátedra Ordesa
 de Nutrición Infantil de la Universidad de Zaragoza; Prensas de la Universidad de
 Zaragoza. España; 2015. p. 241.
31. Echemendía TB. Definiciones acerca del riesgo y sus implicaciones. Rev Cubana
 Hig Epidemiol [Internet]. 2011 Dic [citado 2020 Oct 23]; 49 (3): 470-481.
 Disponible en:
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032011000300014&lng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032011000300014&lng=es)
32. Torres C. Metodología de la Investigación Científica, orientaciones básicas. Lima:
 editorial San Marcos; 2002.
33. Supo J. Seminarios de investigación científica. 2^o ed. Perú: editado por
 Bioestadístico EIRL; 2014.
34. Sánchez H, Reyes C. Metodología y diseños en la investigación científica. 5ta ed.
 Perú: Editado por Business Support Aneth S.R.L; 2017.
35. Romero N. La revolución en la toma de decisiones estadísticas: el p-valor.
 TELOS. [Internet]. 2012; 14(3):439-446. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99324907004>
36. Mondragón M. Uso de la correlación de spearman en un estudio de intervención
 en fisioterapia. Mov.cient.Vol.8 (1): 98-104 ISSN: 2011-7191. Enero a Diciembre
 de 2014.
37. Elorriaga N, Colombo ME, Hough G, Watson DZ, Vázquez MB. ¿Qué factores
 influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud?
 Diaeta (B.Aires) 2012; 30 (141):16-24. ISSN 0328-1310.

A N E X O S

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FACTORES ASOCIADOS A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN HUMANA, EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO - 2019.
LEON TORRES, EDITH PAMELA - BARRA MEZA, XIOMY MISHELL

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE(s)	METODOLOGÍA	
<p>¿Cuáles son los factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Evaluar los factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>H₀ No existen factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>H₁: Existen factores relacionados a la elección de alimentos en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p>	<p>VARIABLES</p> <p>Variable de estudio: Elección de alimentos</p> <p>Variable de asociación: Factores asociados Contenido nutricional Percepción de ventajas en la salud Costo Accesibilidad Peso corporal Tiempo disponible para comer Influencia personas</p>	<p>MÉTODO</p> <p>Método Científico</p>	<p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</p> <p>Técnica e Instrumentos: Se procedió a utilizar la encuesta, utilizando un cuestionario que considere a todas las variables a estudiar, el mismo que pasó por las pruebas de validez de contenido, a través de profesionales expertos en el tema.</p>
	<p>Objetivos Específicos</p> <p>a) Determinar la relación entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>b) Determinar la relación entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p>	<p>TIPO</p> <p>Observacional (ya que no se manipulará variables), transversal (porque se va a medir una sola vez las variables), y analítico (al existir 2 variables de estudio).</p>			

	<p>c) Determinar la relación entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>d) Determinar la relación entre la accesibilidad física y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>e) Determinar la relación entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>f) Determinar la relación entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>g) Determinar la relación entre las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>Hipótesis específica 1: H1 = Existe una relación directa entre el contenido nutricional y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>Hipótesis específica 2: H1 = Existe una relación directa entre la percepción de ventajas en la salud y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>Hipótesis específica 3: H1 = Existe una relación directa entre el costo y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>Hipótesis específica 4: H1 = Existe una relación directa entre la accesibilidad y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>Hipótesis específica 5:</p>		<p>NIVEL Relacional</p>	
				<p>DISEÑO Descriptivo correlacional</p>	
				<p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>La población es igual a la muestra considerando a 199 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Universidad Peruana los Andes.</p>	

		<p>H1 = Existe una relación directa entre el peso corporal y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>Hipótesis específica 6:</p> <p>H1 = Existe una relación directa entre el tiempo disponible para comer y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p> <p>H1 = Existe una relación directa entre las personas del entorno y la elección de alimentos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana los Andes, en el año 2019.</p>			
--	--	--	--	--	--

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	VALORES Y CATEGORÍAS	ÍNDICES	ESCALA DE MEDICIÓN
Elección de alimentos: Viene a ser la selección de alimentos que repercutirá en la adquisición de hábitos saludables, que disminuyen el riesgo de comorbilidades en el futuro (28)	Elección de alimentos	Elige alimentos saludables	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No elige alimentos saludables	2	
Factores asociados: “Determinante que puede ser modificado por medio de la intervención y que por lo tanto permite reducir la probabilidad de que aparezca una enfermedad u otros resultados específicos. Para evitar confusión, se le puede referir como factor modificable del riesgo” (29).	Contenido nutricional	Toma en cuenta el contenido nutricional de lo que elige	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No toma en cuenta el contenido nutricional de lo que elige	2	
	Percepción de ventajas en la salud	Considera las ventajas para su salud de los alimentos que elige	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No considera las ventajas para su salud de los alimentos que elige	2	
	Costo	Considera el costo de los alimentos para elegir	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No considera el costo de los alimentos para elegir	2	
	Accesibilidad física	Elige los alimentos porque están accesibles físicamente	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No elige los alimentos porque están accesibles físicamente	2	
	Peso corporal	Elige los alimentos considerando su peso corporal	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No elige los alimentos considerando su peso corporal	2	
	Tiempo disponible para comer	Elige los alimentos por cuestiones de disponibilidad de tiempo para comer	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No elige los alimentos por cuestiones de disponibilidad de tiempo para comer	2	
	Influencia de las personas del entorno	Elige los alimentos por Influencia de amigos	1	Variable cualitativa, nominal, dicotómica
		No elige los alimentos por Influencia de amigos	2	

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES RELACIONADOS A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

Código del encuestado:
 Ciclo:

Fecha:
 Edad:

1.- ¿Al elegir un alimento para consumir cuál criterio considera más importante?

a) La cantidad de calorías.	a)	
b) La cantidad de fibra alimentaria.	b)	
c) El contenido nutricional del alimento.	c)	
d) La cantidad de grasa que tenga.	d)	

2.- ¿Al elegir un alimento considera importante las ventajas del mismo sobre su salud?

a) Si lo considero importante.	a)	
b) Lo considero importante a veces.	b)	
c) No lo considero importante.	c)	
d) Prefiero ver otras bondades del alimento.	d)	

3.- ¿Considera importante el costo cuando decide comprar y consumir un alimento?

a) Si lo considero importante.	a)	
b) Lo considero importante a veces.	b)	
c) Nunca considero el costo.	c)	

4.- ¿Cuál de las siguientes razones considera con mayor importancia cuando elige un alimento?

a) Accesibilidad física (que se encuentre siempre en los lugares cercanos).	a)	
b) No importa cuán lejos se venda, voy a buscarlo si lo deseo consumir.	b)	
c) No considero importante la accesibilidad física	c)	

5.- ¿Elige los alimentos tomando en cuenta su peso corporal?

a) Sí	a)	
b) No	b)	

6.- ¿Considera que el tiempo es una barrera que impide elegir alimentos adecuadamente?

a) No lo considero importante.	a)	
b) A veces lo considero importante.	b)	
c) Nunca lo considero importante.	c)	

7.- ¿Quién influye de manera significativa cuando se trata de elegir alimentos para consumir?

a) Familiares.	a)	
b) Amigos de la Universidad.	b)	
c) Docentes de la Universidad.	c)	
d) Otras personas.	d)	
e) Nadie influye.	e)	

CUESTIONARIO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Código del encuestado:
Ciclo:

Fecha:
Edad:

Nº	ITEM	Puntaje
1	PESO DESEABLE	
	Estoy dentro de mi peso o sólo tengo 3 kg. demás	2
	Tengo 4 a 8 Kg. Demás	1
	Tengo más de 8 Kg. de exceso	0
2	CONSUMO DE LÁCTEOS EN UN DÍA	
	3 porciones	2
	2 porciones	1
	1 o ninguna porción	0
3	CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA	
	4 a 5 Porciones	2
	2 a 3 Porciones	1
	1 o ninguna 5 Porción	0
4	CONSUMO DE AGUA NATURAL CON FRECUENCIA	
	En promedio 8 vasos al día	2
	Entre 4 y 7 vasos al día	1
	Menos de 4 vasos al día	0
5	USO DE SUPLEMENTOS DE VITAMINAS	
	Si	2
	No	0
6	CONSUMO DE CARNES BAJAS EN GRASA	
	3 o 4 veces a la semana	2
	1 o 2 veces a la semana	1
	Nunca	0
7	PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS (caminata, bicicleta, baile, etc.)	
	Por lo menos 4 veces a la semana	2
	3 o 4 veces a la semana	1
	No tengo tiempo	0
8	CONSUMO DE ACEITES Y GRASAS	
	Sólo uso aceites en ensaladas, como más nueces, maní, etc.	2
	Eventualmente como frituras	1
	Me encantan las frituras y las como siempre	0
9	CONSUMO DE CIGARRILLOS	
	Hace más de 1 año que no fumo	2
	No he fumado en el último año	1
	He fumado en este año	0
10	CONSUMO PROMEDIO DE ALCOHOL	
	0 a 7 tragos a la semana	2
	8 a 12 tragos a la semana	1
	Más de 12 tragos a la semana	0
	SUMA TOTAL DEL PUNTAJE	
RESULTADO DIAGNÓSTICO		Puntaje
Alimentación saludable		16 o más
Alimentación poco saludable		Menos de 16

CONSENTIMIENTO INFORMADO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

LA DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS



	Contenido nutricional	Ventajas sobre la salud	Costo	Accesibilidad física	Peso corporal	Tiempo destinado para comer	Persona que incluye	Elección Alimentos
1	Considera to...	Sí se consi...	No es l...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
2	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	10
3	Considera c...	Se conside...	No es l...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	9
4	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	12
5	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	11
6	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	10
7	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	15
8	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	11
9	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	11
10	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	13
11	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	7
12	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	12
13	Considera c...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	13
14	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	12
15	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	No es importante	Familiare...	7
16	Considera la...	Sí se consi...	No es l...	La accesibili...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	11
17	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	10
18	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	9
19	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	11
20	Considera la...	Se conside...	Es imp...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	9
21	Considera to...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	12
22	Considera to...	No se consi...	No es l...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	9

Vista de datos Vista de variables



	Contenido nutricional	Ventajas sobre la salud	Costo	Accesibilidad física	Peso corporal	Tiempo destinado para comer	Persona que incluye	Elección Alimentos
23	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	11
24	Considera to...	Sí se consi...	No es l...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	7
25	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	11
26	Considera to...	Se conside...	No es l...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	10
27	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	13
28	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	No es importante	Amigos o...	12
29	Considera la...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	10
30	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	10
31	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	11
32	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	15
33	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	10
34	Considera la...	Se conside...	Es imp...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	6
35	Considera la...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
36	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	10
37	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	12
38	Considera to...	No es imp...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	12
39	Considera to...	No es imp...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	11
40	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	12
41	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Docentes...	11
42	Considera to...	Sí se consi...	No es l...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	11
43	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	17
44	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	15

Vista de datos Vista de variables



	Contenido_nutricional	Ventajas_sobre_la_salud	Costo	Accesibilidad_fisica	Peso_corporal	Tiempo_destinado_para_comer	Persona_que_influye	Elección_Alimentos
44	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	15
45	Considera c...	Se conside...	Es imp...	No es import...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	10
46	Considera to...	No es imp...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	14
47	Considera to...	No es imp...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	9
48	Considera c...	Se conside...	Se con...	No es import...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	13
49	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	9
50	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	9
51	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	12
52	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	8
53	Considera to...	Se conside...	Se con...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	10
54	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	No es import...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	13
55	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	9
56	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	13
57	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	9
58	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	No es importante	Docentes...	9
59	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	12
60	Considera c...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	10
61	Considera to...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	10
62	Considera c...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	12
63	Considera c...	No es imp...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	9
64	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	11
65	Considera to...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	11

Vista de datos

Vista de variables

	Contenido_nutricional	Ventajas_sobre_la_salud	Costo	Accesibilidad_fisica	Peso_corporal	Tiempo_destinado_para_comer	Persona_que_influye	Elección_Alimentos
83	Considera c...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	7
84	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	9
85	Considera c...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	13
86	Considera to...	Sí se consi...	No es l...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	14
87	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	13
88	Considera c...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	10
89	Considera to...	Se conside...	Es imp...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
90	Considera to...	Se conside...	Se con...	No es import...	No se tom...	No es importante	Familiare...	7
91	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	12
92	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
93	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	10
94	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	11
95	Considera la...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	10
96	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	13
97	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	11
98	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	11
99	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	10
100	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	10
101	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	14
102	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	13
103	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	12
104	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	14

Vista de datos Vista de variables

	Contenido nutricional	Ventajas sobre la salud	Costo	Accesibilidad física	Peso corporal	Tiempo destinado para comer	Persona que influye	Elección Alimentos
104	Considera la...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	11
105	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	18
106	Considera to...	Se conside...	Es imp...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	12
107	Considera la...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	13
108	Considera to...	Se conside...	No es l...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	14
109	Considera la...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	17
110	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	13
111	Considera to...	Sí se consi...	No es l...	No es import...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	13
112	Considera to...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	12
113	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	11
114	Considera to...	No es imp...	Se con...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	7
115	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	11
116	Considera to...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	16
117	Considera to...	No es imp...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	8
118	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	12
119	Considera la...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	6
120	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	8
121	Considera la...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	12
122	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	5
123	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	12
124	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
125	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	8

Vista de datos Vista de variables



	Contenido nutricional	Ventajas sobre_la_ salud	Costo	Accesibilid ad_fisica	Peso_cor poral	Tiempo_destin ado_para_com er	Persona _que_inf luye	Elecció n_Alime ntos
128	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	13
129	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	16
130	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	13
131	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	13
132	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	6
133	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	14
134	Considera c...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	16
135	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	16
136	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	17
137	Considera la...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	12
138	Considera to...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	9
139	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	9
140	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	10
141	Considera c...	Se conside...	No es l...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	13
142	Considera la...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	13
143	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	15
144	Considera to...	Sí se consi...	No es l...	El deso de c...	No se tom...	No es importante	Amigos o...	12
145	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	13
146	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	No es import...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	11
147	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	15
148	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	18
149	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	No es importante	Amigos o...	14



	Contenido nutricional	Ventajas sobre la salud	Costo	Accesibilidad física	Peso corporal	Tiempo destinado para comer	Persona que incluye	Elección Alimentos
149	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	No es importante	Amigos o...	11
150	Considera c...	Se conside...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	7
151	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	No es import...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	10
152	Considera to...	Se conside...	No es l...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	9
153	Considera c...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	12
154	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	13
155	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	9
156	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	14
157	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	6
158	Considera to...	No es imp...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	4
159	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
160	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	12
161	Considera to...	No es imp...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Amigos o...	14
162	Considera to...	No es imp...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	13
163	Considera to...	No es imp...	No es l...	No es import...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	15
164	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Amigos o...	16
165	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	11
166	Considera to...	Sí se consi...	No es l...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	14
167	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	13
168	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
169	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	13
170	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	No es importante	Amigos o...	9

	Contenido_nutricional	Ventajas_sobre_la_salud	Costo	Accesibilidad_fisica	Peso_corporal	Tiempo_destinado_para_comer	Persona_que_influye	Elección_Alimentos
179	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	No es import...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	16
180	Considera c...	Se conside...	Se con...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	10
181	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	13
182	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	13
183	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	13
184	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	11
185	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	No es importante	Amigos o...	14
186	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	17
187	Considera to...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	No es importante	Amigos o...	12
188	Considera to...	Se conside...	Se con...	El deso de c...	Si se toma...	Sí es importante	Familiare...	10
189	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	8
190	Considera c...	No es imp...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	13
191	Considera c...	Sí se consi...	Se con...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Docentes...	12
192	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	Si se toma...	A veces es imp...	Familiare...	13
193	Considera to...	Se conside...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	Sí es importante	Familiare...	9
194	Considera c...	No es imp...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	10
195	Considera to...	Sí se consi...	Se con...	El deso de c...	No se tom...	Sí es importante	Amigos o...	16
196	Considera c...	Sí se consi...	Es imp...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	11
197	Considera c...	Se conside...	Se con...	No es import...	No se tom...	Sí es importante	Docentes...	10
198	Considera to...	No es imp...	Se con...	No es import...	No se tom...	A veces es imp...	Amigos o...	11
199	Considera to...	Se conside...	Se con...	La accesibili...	No se tom...	A veces es imp...	Familiare...	10
...								

1

Vista de datos Vista de variables

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE INSTRUMENTO

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO SOBRE FACTORES RELACIONADOS A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: ARROYO ELESKANO KATHERINE LISSET

GRADO ACADÉMICO: MAGISTER EN NUTRICIÓN HUMANA

CENTRO LABORAL Y CARGO: C.S. CHILCA - COORDINADORA DE NUTRICIÓN

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco	1
----------	---

Poco	2
------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	¿AL ELEGIR UN ALIMENTO PARA CONSUMIR CUAL CARACTER CONSIDERA MÁS IMPORTANTE?			X		
2	AL ELEGIR UN ALIMENTO CONSIDERA IMPORTANTE USUARIOS RELATIVOS				X	
3	CONSIDERA IMPORTANTE EL COSTO CUANDO DEBE CONSIDERAR TENER UN ALIMENTO				X	
4	¿CUAL DE LAS SIGUIENTES RAZONES CONSIDERA COMO MÁS IMPORTANTE AL ELEGIR ALIMENTOS?				X	
5	¿EMIGE LOS ALIMENTOS TOMANDO EN CUENTA SUS RECOMENDACIONES?					X
6	¿CONSIDERA QUE EL TIEMPO ES UNA BARRERA AL TIEMPO DE ELEGIR ALIMENTOS ADECUADAMENTE?				X	
7	¿QUIÉN INFLUYE DE MANERA SIEMPRESTA CUANDO SE TRATA DE ELEGIR ALIMENTOS PARA CONSUMIR?					

Recomendaciones:

.....

.....

Huancayo, 11 de SETIEMBRE del 2019

MICRO RED SALUD CHILCA
COORDINADORA DE NUTRICIÓN

Lc. Katherine L. Arroyo Elescano
CNP 8621

Firma

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Questionario sobre factores relacionados a la obesidad en cont.
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Ruiz Espino Johan E.
 GRADO ACADÉMICO: Magister
 CENTRO LABORAL Y CARGO: Universidad Peru Los Andes

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco	1
----------	---

Poco	2
------	---

Regular	3
---------	---

Aceptable	4
-----------	---

Muy aceptable	5
---------------	---

N°	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	¿El elixir es adecuado para niños, adultos etc.?				4	
2	Alerts y Ventajas para la salud				4	
3	Como usarlo desde el primer año de vida				4	
4	Precauciones al usarlo				4	
5	Alerts y para el personal				4	
6	Tipo de bamba para elixir				4	
7	Indicaciones para elixir al usarlo				4	

Recomendaciones: Verificar el contenido de reportes (a, b, c).
Seguir explicando!

Huancayo, 01 de Agosto del 2019



Johan E. Ruiz Espino
 LIC EN NUTRICIÓN HUMANA
 CNP N° 5627

Firma

FICHA DE VALIDACIÓN

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Questionario "Factores Relacionado a la elección de alimentos"
 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Yupangui Granados Alberto
 GRADO ACADÉMICO: Licenciado en Nutrición
 CENTRO LABORAL Y CARGO: Hospital Regional Docente Clínico Quirúrgico Daniel Alcides Carrón

CRITERIO DE CALIFICACIÓN:

Muy poco	1	Poco	2	Regular	3	Aceptable	4	Muy aceptable	5
----------	---	------	---	---------	---	-----------	---	---------------	---

Nº	ÍTEM	PUNTAJE				
		1	2	3	4	5
1	¿Al elegir un alimento para consumirlo ¿criterio considera más importante?				X	
2	¿Al elegir un alimento considera importante las ventajas del mismo sobre su salud?				X	
3	¿Considera importante el costo cuando decide comprar y consumir un alimento?				X	
4	¿Cual de las siguientes razones considera con mayor importancia cuando elige un alimento?				X	
5	¿Elige los alimentos tomando en cuenta su peso corporal?				X	
6	¿Considera que el tiempo es una barrera que impide elegir alimentos adecuadamente?				X	
7	¿Quién influye de manera significativa cuando se trata de elegir alimentos para consumir?				X	

Recomendaciones:

.....

.....

Huancayo, 26 de Setiembre del 2019


 Lic. Alberto A. Yupangui Granados
 NUTRICIONISTA
 CNP. 3875

Firma

FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



Estudiantes de la E.P. de Nutrición Humana realizando la encuesta.



Estudiantes de la E.P. de Nutrición Humana realizando la encuesta.