

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA FILIAL – JAÉN



TESIS

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS
DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - JAÉN,
2022

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN ENFERMERÍA

AUTORA:

YANELÍ HERNÁNDEZ RAMÍREZ

ASESOR:

EMILIANO VERA LARA

JAÉN - PERÚ

2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA FILIAL - JAÉN



TESIS

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS
DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - JAÉN,
2022

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

YANELÍ HERNÁNDEZ RAMÍREZ

ASESOR:

EMILIANO VERA LARA

JAÉN - PERÚ

2023



Universidad Nacional de Cajamarca

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académico Profesional de Enfermería – Filial Jaén

Unidad de Investigación

INFORME DIGITAL DE TESIS N° 012-D-UI-FCS-FJ-UNC-2023

Fecha: Jaén, 08 de junio del 2023

Solicitante	Bach. Enf. YANELÍ HERNÁNDEZ RAMÍREZ
Fecha de solicitud	mié, 7 jun 2023 a las 10:56
Fecha de recepción	jue, 8 jun 2023 a las 15:59
Documentos que adjunta	1) Reporte de Originalidad, suscrito por el asesor de tesis [15%] 2) Oficio del Jurado Evaluador señalando fecha y hora de sustentación del informe final de la tesis
Título de tesis	“ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - JAÉN, 2022”.
Asesor(a)	Dr. Emiliano Vera Lara
Documentos de legalidad al proceso	Resolución de Consejo Universitario N° 944-2020-UNC Resolución de Consejo de Facultad N°162-2022-FCS-UNC
Análisis y respuesta a lo solicitado	En cumplimiento de los documentos que acreditan la legalidad del proceso y el acto resolutorio, que acredita mi condición de Delegado de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud - Filial Jaén, y luego de la verificación del cumplimiento de los requisitos exigidos para tal fin, se otorga el INFORME DIGITAL DE TESIS - FAVORABLE , para los fines correspondientes, en la continuación del trámite académico respectivo

Es cuanto comunico a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente


Dr. Emiliano Vera Lara
DELEGADO UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
FILIAL JAÉN

c.c. – Arch.

Hernández Y. 2022. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022, Yanelí Hernández Ramírez, 2022/. 68 páginas.

Asesor: Emiliano Vera Lara

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería - UNC 2023.

**ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - JAÉN, 2022**

AUTORA: Yanelí Hernández Ramírez

ASESOR: Emiliano Vera Lara

Tesis evaluada y aprobada para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería:

JURADO EVALUADOR



M.Cs. Doris Elizabeth Bringas Abanto

Presidenta



Lic. En Enf. Milagro de Jesús Portal Castañeda

Secretaria



M. Cs. Leyder Guerrero Quiñones

Vocal

JAÉN, PERÚ

2023

Dedico este trabajo:

A mi padre Gabriel Hernández, con amor y cariño y a mi mamita Salomé por su sacrificio y esfuerzo a lo largo de mi carrera, pues sin ellos no lo habría logrado, sus enseñanzas y consejos han sido fundamentales para alcanzar mis anhelos y conducirme siempre por el buen camino.

Mi agradecimiento:

En primer lugar, a Dios por haberme guiado en cada paso de mi carrera profesional.

A mi familia por contribuir siempre con su apoyo moral y económico para hacer realidad mi sueño de ser una gran enfermera.

A Jhon mi compañero de vida por apoyarme en el proceso de este trabajo, pues su amor incondicional ha sido primordial para el cumplimiento de este sueño.

A mi alma mater, la Universidad Nacional de Cajamarca- Filial Jaén por acogerme en sus aulas, y llenarme de conocimientos científicos, éticos y morales durante mi formación profesional.

A los docentes de la Escuela de Enfermería por sus conocimientos impartidos.

A mi asesor el Dr. Emiliano por su apoyo y contribución en el desarrollo de todo el proceso de la investigación.

A mis amigos con quienes compartimos día a día momentos inolvidables, anécdotas, tristeza, alegrías, apoyo, experiencias, durante la formación profesional basada en el compañerismo y respeto.

A todas las personas que de una u otra manera me apoyaron para la realización de este sueño anhelado.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO	vi
LISTA DE TABLAS	viii
LISTA DE ANEXOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Objetivos	5
1.2.1. Objetivo general.....	5
1.2.2. Objetivos específicos.....	5
1.3. Justificación	5
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	7
2.1. Antecedentes del estudio	7
Internacional.....	7
Nacional	8
2.2. Bases teóricas - conceptuales.....	10
2.2.1. Estado nutricional	10
2.2.2. Hábitos alimentarios	11
2.3. Teorías relacionadas a las variables	15
2.4. Hipótesis de la investigación	16
2.5. Variable de estudio	16
2.6. Operacionalización de variables.	17
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLOGICO	19
3.1. Tipo y diseño de estudio	19
3.2. Población de estudio	19
3.3. Criterio de inclusión y exclusión	19
3.4. Unidad de análisis.....	20
3.5. Marco muestral	20
3.6. Muestra.....	20
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21

3.8. Proceso de recolección de datos.....	21
3.9. Procesamiento y análisis de la información	22
3.11. Criterios éticos de la investigación.....	22
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	23
4.1. Resultados	23
4.2. Discusión.....	29
CONCLUSIONES.....	34
RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS.....	41

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.	Estado nutricional según índice de masa corporal de los estudiantes los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.	23
Tabla 2.	Hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, según dimensiones.	24
Tabla 3.	Nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén	27
Tabla 4.	Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.	27
Tabla 5.	Correlación de Pearson	28

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	42
Anexo 2: Cuestionario: estado nutricional y hábitos alimentarios	43
Anexo 3: Autorización para recolección de la información	48
Anexo 4: Prueba de fiabilidad.....	49
Anexo 5: Datos complementarios	50
Anexo 6: Consentimiento informado.....	52
Anexo 7: Formulario de autorización del repositorio digital institucional.....	53
Anexo 8: Acta de sustentación	55

RESUMEN

Título: Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022.

Autora: Yanelí Hernández Ramírez¹

Asesor: Emiliano Vera Lara²

Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo- correlacional, diseño transversal. Se realizó en una muestra de 127 estudiantes de enfermería matriculados en el ciclo 2022-I. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario, validado por Álvarez³⁷ que incorpora ambas variables, considerando para el estado nutricional: peso, talla e índice de masa corporal con una ponderación de bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad; y para los hábitos alimentarios 30 ítems distribuidas en 4 dimensiones: Forma y frecuencia de consumo, tipo de alimento y ambiente de alimentación, ponderados en desfavorables, regularmente favorables y favorables.

Resultados: El 64,4% tuvo un estado nutricional normal con un IMC entre 18,5-24,6; el 25,2% tuvieron sobrepeso (IMC entre 25 – 29,9); el 6,3% obesidad (IMC \geq 30); y el 3,1% tuvo bajo peso (IMC $<$ 18,5). En relación a los hábitos alimentarios: el 57,4% fueron: regularmente favorables, seguido de 21,3% de nivel favorable y desfavorable ambos equiparados.

Conclusión: No existe relación entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios, ya que el nivel de significación encontrado fue $p = 0,601$ (p valor $>$ 0,05).

Palabras clave: estado nutricional, hábitos alimentarios, estudiante de enfermería.

¹ Aspirante a Licenciada en Enfermería [Bach. Enf. Yanelí Hernández Ramírez, UNC]

² Emiliano Vera Lara. [Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad. Profesor Principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, Perú].

ABSTRACT

Title: Nutritional status and eating habits of nursing students of the Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022.

Author: Yanelí Hernández Ramírez³

Advisor: Emiliano Vera Lara⁴

Objective: To determine the relationship between nutritional status and eating habits of nursing students of the Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén. Methodology: A quantitative approach study, descriptive-correlational type, cross-sectional design. It was carried out in a sample of 127 nursing students enrolled in the 2022-I cycle. For data collection a questionnaire was applied, validated by Álvarez³⁷ that incorporates both variables, considering for nutritional status: weight, height and body mass index with a weighting of underweight, normal, overweight or obese; and for eating habits 30 items distributed in 4 dimensions: Form and frequency of consumption, type of food and eating environment, weighted in unfavorable, regularly favorable and favorable. Results: 64.4% had a normal nutritional status with a BMI between 18.5-24.6; 25.2% were overweight (BMI between 25 - 29.9); 6.3% were obese (BMI \geq 30); and 3.1% were underweight (BMI <18.5). In relation to dietary habits: 57.4% were: regularly favorable, followed by 21.3% of favorable and unfavorable level, both equated. Conclusion: There is no relationship between the variables nutritional status and eating habits, since the level of significance found was $p = 0.601$ ($p \text{ value} > 0.05$).

Key words: nutritional status, eating habits, nursing student.

³ Aspiring Nursing Degree [Bach. Enf. Yanelí Hernández Ramírez, UNC]

⁴ Emiliano Vera Lara. [Doctor in Public Management and Governance. Principal Professor of the Faculty of Health Sciences of the National University of Cajamarca, Peru].

INTRODUCCIÓN

La nutrición es un aspecto esencial para la salud y el desarrollo, de la buena nutrición depende la salud de los lactantes, los niños y las madres, el fortalecimiento del sistema inmunológico, embarazo y parto más seguros, menor riesgo de enfermedades como diabetes y enfermedades cardiovasculares y una vida más larga¹.

Las personas bien alimentadas son más productivas y pueden tener oportunidades para romper gradualmente el ciclo de la pobreza, sin embargo, la desnutrición y malnutrición representan una amenaza importante para la salud humana, mucho más cuando el mundo enfrenta la doble carga de enfermedades relacionadas la deficiencia nutricional y el sobrepeso, particularmente en países de ingresos bajos y medianos¹.

El sobrepeso y la obesidad en el mundo, en el 2017 registró 3,4 millones de muertes relacionadas con esta condición, siendo los adolescentes y jóvenes uno de los más vulnerables, caracterizado por el acceso a la comida rápida y sus efectos negativos, siendo proclives a desarrollar sobrepeso, obesidad y riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunas neoplasias².

En América Latina viven unos 130 millones de personas con sobrepeso y obesidad, producto de malos hábitos alimentarios en edades tempranas, constituyendo casi una cuarta parte de la población; siendo México, Chile, Venezuela, Argentina y Uruguay, los países con mayor incidencia de obesidad³.

En Perú, la obesidad es la enfermedad nutricional crónica no transmisible más frecuente, debido a comportamiento obesogénico, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2020 la cuarta parte de la población de 15 y más años de edad tenía obesidad, siendo mayor en mujeres que en hombres^{4,5}.

Estudios realizados en estudiantes universitarios encontraron que presentan hábitos alimentarios no saludables, con preferencia por pastas, carnes procesadas y escaso consumo de verduras, de allí que es fundamental estudiar el estado nutricional y los hábitos alimenticios, a fin de afianzar o reorientar las acciones preventivas en beneficio de la salud de los estudiantes de enfermería, de sus familias y la comunidad universitaria.

El estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial

Jaén; provee un aporte teórico y social importante, considerando la revisión bibliográfica aportada y la identificación del problema en forma temprana, recomendando la implementación de estrategias el nivel directivo, que ayudan a minimizar el impacto en la salud, previniendo enfermedades crónico degenerativas como la diabetes entre otras; asimismo los resultados servirán de referencia para otras investigaciones.

El estudio está organizado en: Introducción, El Capítulo I: que comprende el problema de investigación, con la definición y planteamiento del problema, pregunta de investigación, objetivos y justificación. El Capítulo II: incorpora el marco teórico, con los antecedentes de la investigación, base teórica, hipótesis de investigación y las variables. Capítulo III: reúne el marco metodológico y describe el tipo y diseño del estudio, población y muestra; técnicas y herramientas para la recolección de datos, procesamiento y análisis de datos, y estándares éticos. El cuarto capítulo presenta los resultados y la discusión, y finalmente las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En la actualidad, se ha visto un incremento en los índices de sobrepeso y obesidad, lo cual denota un problema sanitario de gran magnitud, que traerá consigo consecuencias a corto, mediano y largo plazo. Esta realidad se observa en todos los grupos etarios, siendo los jóvenes y adolescentes un grupo importante que durante la etapa universitaria enfrenta cambios en su estilo de vida, y sus hábitos alimentarios han ido empeorando, lo cual afecta su estado nutricional e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles⁶.

La Organización Mundial de la Salud reportó que al año 2016 existían 1900 millones de personas mayores de 18 años con sobrepeso, de ellos aproximadamente 650 millones presentaban obesidad^{7,8}. Los países que tienen los índices más altos de obesidad son: Estados Unidos (13%), China e India, juntas representan el 15% de la población con obesidad^{8,9}.

Mientras que en América Latina y el Caribe, aproximadamente el 58% de los habitantes vive con sobrepeso (360 millones de personas), los países que presentan mayor número de habitantes con esta alteración nutricional son: Bahamas (69%), México (64%) y Chile (63%). La obesidad afecta a 140 millones de personas (23%) de la población regional y las mayores prevalencias se pueden observar todas en países del Caribe: Bahamas (36,2%) Barbados (31,3%), Trinidad y Tobago (31,1%) y Antigua y Barbuda (30,9%)⁹.

Un estudio realizado en estudiantes universitarios de México, revela que el 70% de éstos tienen un índice de masa corporal (IMC) normal, sin embargo, el 25% presenta sobrepeso, el 2% tiene bajo peso y otro 2% presenta obesidad tipo I. detalla en relación a los hábitos alimenticios de los universitarios, que el 51% consume 3 comidas diarias; el 28% no desayuna y el 23% come en casa. El consumo frecuente frutas (62%), verduras (53%) y jugos naturales (35%); mientras que el consumo frecuente de alimentos que no fomentan la salud, fueron: refrescos (21,7%), jugos procesados (20,7%) y frituras (23,3%), siendo evidente que los hábitos alimentarios no son saludables¹⁰.

Perú ocupa el puesto número tres del ranking de países con mayor obesidad de Latinoamérica, después de México y Chile⁴. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reporta que en el año 2020 el 24,6% de la población de 15 y más años de edad tiene obesidad, siendo mayor en mujeres (25,1%) que en hombres (20,7%). Registrándose un aumento de 3,6 puntos porcentuales al compararlo con el año 2017. También se encontró que el 37,9% de personas de 15 y más años de edad presentó sobrepeso, siendo mayor en varones (39,9%) que en mujeres (36,1%). La incidencia fue más alta en la zona urbana. Estos resultados fueron obtenidos de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES-2020)⁵.

Conociendo la situación del estado nutricional y las condiciones de la población que recién ingresa a la universidad, (adolescencia tardía y edad adulta temprana), que comprende un período de 18 a 24 años de edad, se considera un colectivo, especialmente, vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que a menudo comienzan a vivir por primera vez lejos de casa de los padres, obtienen más libertad y hacen nuevos amigos, por lo que comienzan a responsabilizarse de su alimentación y atraviesan un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias, importantes para la salud futura¹¹.

Lo cual guarda relación con lo encontrado por Milián en su estudio realizado en Chiclayo, en el cual señala que el 60,2% de los estudiantes universitarios presentan hábitos alimentarios no saludables; sobre el estado de nutrición el mayor porcentaje fue normal con el 79,8%, seguido de sobrepeso con el 16,5%¹². Del mismo modo, Reyes y Oyola encontraron que los jóvenes tienen preferencias alimentarias por las pastas (79,58%), snacks (65,65%) y la carne procesada (63,68%), no consumen verduras (22,48%)¹³.

A nivel local según el Análisis de la Situación de Salud (ASIS) 2022 de la Red Integrada de Salud Jaén, la obesidad debida a exceso de calorías ocupa el 7mo lugar como dentro de las principales causas de morbilidad en la población en general con 3635 casos (5,1%)⁴².

En Jaén, estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca presentan hábitos alimentarios poco saludables, es decir señalan que a veces no desayunan porque se levantan tarde y rápidamente salen a clases, en ocasiones no almuerzan a la hora indicada porque tienen clase hasta la 1pm y hasta llegar a casa ya llegan tarde. Mencionan que sus desayunos mayormente son papas rellenas, yogurt, sándwich, galletas con gaseosa o

porciones de torta, ya que esos productos son vendidos cerca de la universidad, y no cuestan mucho. Asimismo, indican que cuando nuevamente tienen clase en la tarde, se quedan cerca de la universidad y ya no van a sus casas y almuerzan en menú. Se puede observar que hay estudiantes que tienen sobrepeso, como otros que se ven muy delgados.

Frente a la situación anterior surge la necesidad de formularse la siguiente pregunta de investigación.

¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén.
- Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén.

1.3. Justificación

El sobrepeso y obesidad afecta cada vez a mayor cantidad de personas durante el curso de vida, por tal razón es considerado como un problema de salud pública, el mismo que está vinculado a los hábitos alimentarios inadecuados, cambios en los patrones de alimentación y vida sedentaria, provocando enfermedades de alto riesgo, convertidas en las primeras causas de mortalidad en el país.

Es por ello que estudiar el estado nutricional y los hábitos alimenticios resulta relevante, aún más al tratarse de estudiantes de enfermería, en quien se espera que tenga un estado nutricional saludable por el conocimiento que tienen en el tema y por las consecuencias que implica a mediano y largo plazo, además porque son quienes tienen un rol protagónico en la comunidad, como ejemplo y portavoz de conductas de salud adecuadas y hábitos saludables.

Los resultados del estudio servirán para sugerir a los órganos directivos, la implementación de un programa educativo que contribuya a mejorar estos aspectos no saludables, por otro lado, es importante que se incorporen contenidos en el proceso formativo que coadyuven a prevenir problemas de esta naturaleza, además de reforzar el trabajo académico en la mejora de la formación profesional.

Asimismo, servirá de marco referencial para próximas investigaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Internacional

Durán et al.¹⁴ en el año 2017 realizó una investigación en Chile con el objetivo de caracterizar el estado nutricional, consumo de alimentos y patrones de sueño en estudiantes universitarios. Los resultados muestran que el 22% fueron estudiantes varones, con respecto al estado nutricional se encontró que el 68% tiene peso normal, el 24% con sobrepeso, 4% con obesidad y 3% presenta bajo peso. Dentro de los hábitos nocivos, 26% refiere que consumen menos de un vaso de bebidas alcohólicas los fines de semana, mientras que el 33% de los hombres y el 28% de las mujeres fumaban. Una minoría de hombres (18%) y mujeres (5%) realiza actividad física. Las mujeres consumen alimentos más saludables en relación a los hombres. En cuanto a los patrones de sueño se encontró que el 27% tenía somnolencia diurna leve, el 24% tenía somnolencia diurna moderada, el 50% tenía insomnio subclínico, 19% insomnio moderado y 1,4% insomnio severo. Concluyeron que, existe una alta frecuencia de estilos de vida no saludables.

Pérez y Mateos¹⁵ realizaron un estudio en el año 2017 con el objetivo de evaluar el estado nutricional de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas. Se obtuvo como resultados: el 64,6 % fueron mujeres y el 35,4% hombres. Los hombres presentaron índice de masa corporal de 25,5 Kg/m², correspondiente a sobrepeso y las mujeres se establecieron en peso normal con índice de masa corporal de 24 Kg/m². Los hombres presentaron un 20,6% de masa grasa promedio y las mujeres un 31,2%, cuyos valores establecieron a los hombres en un ligero sobrepeso y las mujeres en sobrepeso. Más de la mitad de los estudiantes realizaban tres o menos tomas alimentarias. Se observó bajo consumo de verduras y pescado, y alto consumo de azúcar. Se concluyó la existencia de sobrepeso y obesidad en cuatro de cada diez estudiantes, y la población masculina mostró un ligero sobrepeso según la masa grasa valorada, y sobrepeso en la población femenina. Es por ello que los jóvenes universitarios deben

considerar una dieta equilibrada y variada, combinada con un incremento de la actividad física.

Nacional

Mallqui et al.⁴ realizaron un estudio en el año 2020 con el objetivo de determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de una universidad pública en Barranca. Se encontró, que 80,4% de estudiantes universitarios presenta hábitos alimenticios inadecuados y 52,9% sobrepeso. Por escuelas profesionales se observa 42,9% con obesidad tipo II en Ingeniería agrónoma, 24,2% con obesidad tipo I en Enfermería y 20,3% con sobrepeso en Contabilidad y finanzas. Conclusiones: La prueba de hipótesis evidencia que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ($p= 0.00$), y el estado nutricional no guarda relación con la escuela profesional ($p= 0.11$).

Castillo y Vivancos¹⁶ realizaron un estudio en el año 2019 con el objetivo de determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años de una universidad privada de Lima Este. Los resultados indicaron que el 62,6 % de los estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados; el 63,5% presentan niveles moderados de actividad física, mientras que el 59,1% de los estudiantes presentan un estrés académico moderado. Se demostró que existe correlación estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y estrés académico ($p<.05$). También, se evidenció que existe asociación estadísticamente significativa entre actividad física y estrés académico ($p<.05$). Conclusión: Los estudiantes, con un estilo de vida basado en buenos hábitos alimenticios y una práctica moderada de actividad física, conllevan a un mejor control de estrés en un ambiente universitario.

Ríos y Sánchez¹⁷ realizaron en el año 2018 una investigación con el objetivo de relacionar hábitos alimentarios y nivel socioeconómico con el estado nutricional en estudiantes de la escuela de Educación Primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Se obtuvo como resultados: de los 41 hombres (100%), el 51,2 % presentaron un estado nutricional normal; el 46,3% presentaron sobrepeso y solo el 2,4% presentó obesidad. De las 88 mujeres (100%), el 59,1% presentó estado nutricional normal; 28,4% sobrepeso y 12,5

obesidad. Utilizando la prueba estadística no paramétrica τ_b de Kendall se demostró que existe relación estadísticamente significativa ($p < 0,01$) entre hábitos alimentarios y estado nutricional, con un valor de significancia bilateral $p = 0,000$; y que por el contrario, no existe relación entre el nivel socioeconómico y el estado nutricional, con un $p = 0,444$.

Milian¹² en el año 2017 realizó un estudio con el objetivo de determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”. Los resultados muestran que en lo correspondiente a los hábitos alimentarios se encontró que el 60,2% presentan hábitos alimentarios no saludables; sobre el estado de nutrición el mayor porcentaje fue normal con el 79,8%, seguido de sobrepeso con el 16,5%. Al realizar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado de nutrición se observó que en los hábitos alimentarios no saludable el mayor porcentaje lo obtuvo el estado de nutrición normal con el 79,2%, seguido de sobrepeso con el 16,3%, en los hábitos alimentarios regularmente saludable se encontró el mayor porcentaje en el estado de nutrición normal con el 80,9% y sobrepeso con el 16,7% y en el grupo de hábitos alimentarios saludable siendo los mayores porcentajes también al estado de nutrición normal y sobrepeso con el 75% y el 25% respectivamente. Se concluye que los Hábitos Alimentarios no influyen significativamente en el estado de nutrición de los alumnos comensales del Comedor Universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” Semestre 2017-II, Lambayeque.

Luego de una amplia revisión bibliográfica, no se encontró estudios sobre el tema a nivel local.

2.2. Bases teóricas - conceptuales

2.2.1. Estado nutricional

A) Definición

Según el Ministerio de Salud del Perú, el estado nutricional es la situación de salud de la persona adulta como resultado de su nutrición, su régimen alimentario y su estilo de vida¹⁸. Es la condición física que presenta un individuo en relación a las necesidades calórico proteicos y la ingesta de éstos provenientes de los alimentos¹⁹.

El estado nutricional también es definido como el reflejo de si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo²⁰. Se entiende por estado nutricional óptimo a la verificación de normalidad de los diferentes elementos constitutivos del organismo con los valores referenciales según grupo etario¹⁹.

B) Evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Esta evaluación se realiza mediante la toma de medidas antropométricas: peso, talla.

Peso: es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir, preferiblemente, con una balanza digital calibrada, con el sujeto de pie, apoyado de forma equilibrada en ambos pies, con el mínimo de ropa posible.

Talla: se determina con la persona descalza, de espaldas al vástago vertical del tallímetro, con los brazos relajados y la cabeza en una posición de forma que el meato auditivo y el borde inferior de la órbita de los ojos estén en un plano horizontal²⁰.

C) Determinación de la Valoración nutricional

El indicador más usado para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos es el índice de masa corporal (IMC), el cual se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos para el cuadrado de su talla en metros(kg/m^2)²¹.

- Delgadez: Las personas adultas con un IMC <18,5 son clasificadas con valoración nutricional de “delgadez”, y presentan un bajo riesgo de comorbilidad para enfermedades no transmisibles. Sin embargo, presentan un riesgo incrementado para enfermedades digestivas y pulmonares, entre otras. Un valor de IMC menor de 16 se asocia a un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad.
- Normopeso: Las personas adultas con valores de IMC entre 18,5 y 24,9 son clasificadas con valoración nutricional de “normal”. En este rango el grupo poblacional presenta el más bajo riesgo de morbilidad y mortalidad.
- Sobrepeso: Las personas adultas con un IMC mayor o igual a 25 y menor de 30, son clasificadas con valoración nutricional de “sobrepeso”, lo cual significa que existe riesgo de comorbilidad, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cáncer, entre otras. Se clasifica el sobrepeso de la forma siguiente:
 - Sobrepeso grado I: IMC 25,0-26,9
 - Sobrepeso grado II (preobesidad): IMC 27,0-29,9
- Obesidad: Las personas adultas con valores de IMC mayor o igual a 30 son clasificadas con valoración nutricional de “obesidad”, lo cual significa que existe alto riesgo de comorbilidad, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles como: diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cáncer, entre otras.
 - Obesidad grado I: IMC 30,0-34,9
 - Obesidad grado II: IMC 35,0-39,9
 - Obesidad grado III (mórbida): IMC 40,0-49,9
 - Obesidad grado IV (extrema) > 50¹⁸.

2.2.2. Hábitos alimentarios

2.2.2.1. Definición

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales²².

Borgues²³ señala que los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

Los hábitos alimentarios forman parte de la idiosincrasia de los pueblos, se construyen en el seno familiar, responden a costumbres que norman el proceso de alimentación e implican tanto la selección del alimento como las técnicas de cocción y horarios de ingesta, pueden variar a lo largo de la vida como consecuencia del embate del mercado²⁴, el intercambio cultural, la disponibilidad de alimentos y factores económicos, entre otras condiciones²⁵.

2.2.2.2.Principios de una dieta saludable

- Suficiente, de tal manera que se cobertura las necesidades energéticas y nutricionales del organismo.
- Completa; en tal sentido que esté constituida por los nutrientes esenciales, que garantizan la ingesta de sustancias que integran sus tejidos: vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua.
- Ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza.
- Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos.
- Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida²⁶.

2.2.2.3.Hábitos alimenticios saludables

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día²⁷.

La alimentación saludable representa uno de los factores más relevantes para el desarrollo físico, emocional e intelectual de las personas y tiene como principios la variedad y el equilibrio en el consumo de alimentos²⁷.

A) Formas de consumo de los alimentos

El tipo de cocción de los alimentos usualmente que se debe usar en el hogar son al horno y hervidos, resultando esta forma de preparación la ideal en comparación con las comidas fritas debido a su alto contenido en grasa y calorías en los alimentos aumentando así el riesgo de numerosos problemas de salud²⁸.

B) Tipo de alimentos

Hoy en día, se consume más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal / sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas, quedando expuestos no solo a alteraciones nutricionales, sino también a enfermedades no transmisibles²⁹. Una dieta saludable debe incluir los siguientes alimentos:

- Carbohidratos: son la fuente más importante de energía y fibra, deben consumirse entre 4 a 5 veces por día, incluye cereales como la avena, kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco y raíces como el camote, arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles, etc.
- Frutas y verduras: son fuentes principalmente de vitaminas, minerales y fibra, debe consumirse mínimo 2 veces por día. Como refrigerio entre horas, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.
- Proteínas: las carnes son fuente de proteínas, preferentemente consumir aves y pescado, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo; limitar el consumo de carnes procesadas. En este grupo también se considera a las vísceras de los animales como el hígado, bazo, bofe, etc.
- Lácteos: estos alimentos son excelentes fuentes de proteínas y minerales como el calcio que sirven para formar tejidos y fortalecer huesos y dientes.
- Grasas y azúcares: debe consumirse, pero en cantidad reducida, alimentos como grasa de cerdo, margarina, gaseosas, refrescos envasados, golosinas, bebidas energéticas etc.
- Una buena hidratación es crucial para una salud óptima. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías^{30,31}.

C) Frecuencia de la alimentación

Se debe tener en cuenta 3 comidas principales y dos refrigerios, en tiempos establecidos, desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena.

Desayuno: es la primera comida que se consume en el día, es tan importante ingerirla que omitirla o que el mismo sea deficiente puede influir negativamente en la salud. Es un hábito alimentario que condiciona el estado físico, psíquico y nutricional, no solo en niños y adolescentes, sino en todas las edades

Almuerzo: debe ser una parte habitual de nuestra alimentación, para evitar que transcurran muchas horas desde el desayuno hasta la próxima comida. Es indispensable para poder enfrentar la tarde con la energía necesaria que nos permita rendir al máximo en nuestras actividades.

Cena: frecuentemente las cenas son desorganizadas, y se acostumbra ingerir alimentos con alto contenido en grasa o azúcar. Lo ideal es tener una alimentación ligera.

Se debe mantener un horario de alimentación, lo que contribuye a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al transcurrir muchas horas entre una comida y otra el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de alimentos, lo que puede influir en el incremento de peso³².

A media mañana es mejor comer una fruta, para que el cuerpo asimile los azúcares y mantenga la energía. En esta comida no es bueno exceder el 10% de la ingesta de calorías del día, sino que solo es un bocadillo, al igual que la merienda o media tarde³³.

D) Ambiente de alimentación

La alimentación puede darse en el hogar o en establecimientos comerciales, restaurantes, etc. De igual modo puede darse en el comedor de la Universidad.

2.2.2.4. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios

El paso de la vida escolar a la vida universitaria de muchos estudiantes es algo complicado, debido a que en la universidad experimentan un nivel de autonomía que nunca antes habían experimentado, donde son ellos quienes toman las decisiones y de quienes ahora depende la organización de sus tareas cotidianas.

Actualmente, de todos los cambios que puede llegar a presentar el estudiante universitario, el que destaca es su alimentación. Los hábitos alimentarios que presentan no son saludables, debido a que en su mayoría los estudiantes acuden a tempranas horas a clases debido al horario fijo que llevan, lo cual impide que se alimenten adecuadamente en el desayuno, e incluso hay estudiantes que no van desayunando y esperan hasta aproximadamente media mañana para ingerir alimentos. Esto puede suceder porque duermen muy tarde realizando actividades académicas y por lo tanto se despiertan tarde también, es decir no han logrado organizar sus tiempos.

Los estudiantes en su mayoría ingieren alimentos de los establecimientos que expenden comida cerca de la Universidad y que muchas veces son alimentos con muy alto contenido en grasas, carbohidrato y azúcar, alguno de los alimentos que consumen son: bebidas energizantes, jugos de frutas envasados, papas fritas, helados, carne procesada, comida rápida, panadería y repostería industrial.

Estos alimentos no son nutritivos y su consumo excesivo se ve traducido en alteraciones nutricionales como sobrepeso y obesidad, lo cual según estadísticas están en aumento en este grupo etario, adicionalmente a eso puede ocasionarles diabetes, problemas cardiovasculares, etc. El no consumir alimentos en algunas comidas principales puede generar trastornos metabólicos y gastritis, por lo tanto, se debe cumplir el horario de las tres comidas principales³⁴.

2.3. Teorías relacionadas a las variables

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, está basado en la concepción de la promoción de la salud, que es definida como aquellas actividades realizadas para el desarrollo de recursos que mantengan o intensifiquen el bienestar de la persona. El modelo surge como una propuesta de integrar la enfermería a la ciencia del comportamiento, identificando los factores que influyen los comportamientos saludables, además de una guía para explorar el complejo proceso biopsicosocial, que motiva a los individuos para que se comprometan en comportamientos promotores de la salud.

El modelo de promoción de la salud sirve para evaluar la acción de promoción a la salud y el comportamiento que conduce a ésta y de la interrelación entre tres puntos principales:

- Características y experiencias de los individuos.

- Sensaciones y conocimiento en el comportamiento que se desea alcanzar.
- Comportamiento de la promoción de la salud deseable.

Dentro de los principales conceptos del modelo, encontramos que está dividido en dimensiones, con factores que condicionan la promoción a la salud:

1. Conducta previa relacionada: la frecuencia de la misma conducta o similar en el pasado, efectos directos o indirectos de la probabilidad de comportarse con las conductas de promoción a la salud.
2. Factores personales: son todos aquellos aspectos que influyen en el individuo para que se relacione con su medio para desarrollar conductas promotoras de salud, que incluyen factores biológicos, psicológicos y socioculturales, además de los beneficios percibidos de las acciones promotoras de salud, así como las barreras que encuentra para estas conductas.
3. Influencias situacionales: son las percepciones y cogniciones de cualquier situación o contexto determinado que pueden facilitar o impedir la conducta.
4. Factores cognitivo-preceptuales: son mecanismos motivacionales primarios de las actividades relacionadas con la promoción de la salud³⁵.

2.4. Hipótesis de la investigación

La relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, es estadísticamente significativa.

2.5. Variable de estudio

Variable 1: Estado nutricional

Variable 2: Hábitos alimentarios.

2.6. Operacionalización de variables.

Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Instrumento
Estado nutricional	Es la condición física que presenta un individuo en relación a las necesidades calórico proteicos y la ingesta de éstos provenientes de los alimentos ¹⁹ .	Es la condición física que presenta el estudiante de enfermería en relación a su peso, talla e IMC.	- Peso - Talla - Índice de masa corporal (IMC)	Desnutrición: IMC < 18,5 Normal: IMC 18.5 – 24.9 Sobrepeso: IMC 25 – 29.9 Obesidad: IMC ≥ 30	Ficha de recolección de datos

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Instrumento
Hábitos alimentarios	Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales ²² .	Es la respuesta expresada por el estudiante de enfermería sobre los hábitos alimentarios en cuanto a la forma, tipo de alimentos que consume, el ambiente en el cual consume los alimentos y con qué frecuencia diaria consume alimentos, que será obtenido mediante un cuestionario.	Forma de consumo	- Gusto en la preparación	Desfavorables: 0-68 puntos, Regularmente favorables: 69-77 puntos, Favorables: 78-85 puntos	Cuestionario
			Tipo de alimento	- Consumo de bebidas - Consumo de carnes - Consumo de cereales - Consumo de hortalizas - Consumo de frutas - Consumo de postres		
			Ambiente de alimentación	- Lugar de desayuno - Lugar de almuerzo - Lugar de cena - Tiempo de alimentación		
			Frecuencia	- Desayunos - Almuerzos - Cenas - Alimentación entre comidas		

CAPÍTULO III

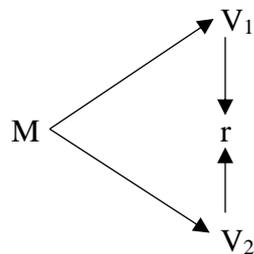
DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de estudio

Estudio cuantitativo, tipo descriptivo correlacional, diseño transversal.

Es de enfoque cuantitativo porque usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Es descriptivo porque únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente sobre las variables en estudio, y es correlacional debido a que su objetivo es indicar cómo se relacionan entre sí estas variables. Es Transversal porque la recolección de datos se realiza en un momento determinado³⁶.

Su diagrama es el siguiente:



Donde:

- M: Muestra
- V1: Estado nutricional
- r: Coeficiente de correlación
- V2: Hábitos alimentarios

3.2. Población de estudio

Estuvo constituida por 190 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, matriculados en el ciclo 2022-I.

3.3. Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la escuela de enfermería
- Estudiantes de ambos sexos

- Que se encuentren al momento de la recolección de información
- Que acepten participar en el estudio

Criterios de exclusión

- Estudiantes de Ing. Civil, Ing. Forestal.
- Que no se encuentren al momento de la recolección de la información.

3.4. Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, matriculados en el ciclo 2022-I.

3.5. Marco muestral

Estuvo constituido por el listado de alumnos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén, que se encuentren matriculados en el periodo académico 2022-I.

3.6. Muestra

La muestra estuvo conformada por 127 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, quienes tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos mediante muestreo probabilístico, con nivel de confianza del 95% y un error del 5%. Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Para calcular la muestra se empleó la fórmula:

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

$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 190}{0,05^2 (190 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 127$$

Muestreo: se realizó mediante la estratificación por ciclos académicos

Ciclo académico	Población por estrato	Factor	Muestra
I ciclo	39	0.67	26
III ciclo	40	0.67	27
V ciclo	36	0.67	24
VII ciclo	40	0.67	27
IX ciclo	35	0.67	23
Total	190		127

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, el cual fue validado en Perú por Álvarez³⁷, se le realizó una prueba de confiabilidad alfa de Cronbach en estudiantes no participantes del estudio y alcanzó una confiabilidad de 0.85 siendo aceptable.

La primera parte del instrumento lo constituyen datos generales del participante, seguido la consignación de peso, talla e índice de masa corporal para la evaluación del estado nutricional del participante (bajo peso, normal, sobrepeso u obesidad). Por último, se tiene las preguntas referentes a los hábitos alimentarios, son 30 y están agrupadas en 4 dimensiones, asimismo, tienen múltiples alternativas de respuesta en función de ser correctas e incorrectas, quedando la medición de la variable de la forma siguiente: hábitos alimentarios desfavorables: 0-68 puntos, hábitos alimentarios regularmente favorables: 69-77 puntos, hábitos alimentarios favorables: 78-85 puntos.

3.8. Proceso de recolección de datos

Se solicitó a la Directora de Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, la autorización para la aplicación del cuestionario, documento que fue presentado a cada docente para su conocimiento y que facilite el ingreso a las aulas. Se comunicó a los estudiantes el objetivo de la investigación, explicándoles que para su participación tendrán que firmar de manera voluntaria el consentimiento informado. Posteriormente se tomó el peso y talla de los estudiantes previa calibración de los

equipos, luego se aplicó el cuestionario, para el cual se dispuso de 20 minutos, fomentando un ambiente cálido.

3.9. Procesamiento y análisis de la información

El procesamiento de la información se realizó en el programa SPSS versión 26.0, los resultados se presentan en gráficos, tablas simples y dobles, éstos fueron analizados bajo la estadística descriptiva y teniendo en cuenta los estudios presentados en el marco teórico.

3.11. Criterios éticos de la investigación

La presente investigación se direcciona bajo tres principios:

Principio de respeto a las personas, ya que se respetó la decisión de participar o no en el estudio, la cual estuvo determinado por el consentimiento informado, también el

Principio de beneficencia: por medio del cual se evita hacer daño y poner en riesgo la integridad del participante; por último, el *Principio de justicia*: que comprende el derecho

al trato justo, donde se trató sin discriminación a los participantes del estudio, sin vulnerar sus derechos³⁸.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Identificar el estado nutricional de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Tabla 1. Estado nutricional según índice de masa corporal de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Indicadores del estado nutricional	Índice de masa corporal (IMC)	Usuarios	
		n°	%
Bajo peso	< 18,5	4	3,1
Normal	18,5 – 24,6	83	65,4
Sobrepeso	25 – 29,9	32	25,2
Obesidad	≥ 30	8	6,3
Total		127	100,0

En la Tabla 1, podemos apreciar el estado nutricional de los participantes del estudio, donde el 3,1% (4) tienen bajo peso y un IMC <18,5; el 65,4% (83) tienen un estado nutricional normal y un IMC entre 18,5-24,6; el 25,2% (32) tienen sobrepeso y un IMC entre 25 – 29,9 y el 6,3% (8) presentan obesidad y un IMC ≥ 30.

4.1.2. Identificar los hábitos alimentarios de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén

Tabla 2. Hábitos alimentarios de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, según dimensiones.

Forma de consumo								
¿Cómo te gusta la preparación de los alimentos?	Frito		Horneado		Sancochado o guisado			
	n°	%	n°	%	n°	%		
	29	22,8	19	15,0	79	62,2		
Tipo de alimento								
¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?	Infusiones, té, café		Jugo de frutas naturales		Quinua, leche, avena			
	n°	%	n°	%	n°	%		
	45	35,4	15	11,8	67	52,8		
¿Qué ingieres en el desayuno?	Pan solo		Cereales y galletas		Pan con mantequilla, camote, queso, palta, huevo		Pan con embutidos	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	22	17,3	7	5,5	87	68,5	11	8,7
¿Qué tipo de alimentos ingieres entre comidas?	Golosinas y/o postres		Sándwich o hamburguesa		Frutas y/o jugos		Refrescos y/o gaseosas	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	27	21,3	14	11,0	71	55,9	15	11,8
¿Qué tipo de carnes consumes en el almuerzo?	Res, cerdo, carnero		Pollo, pavita		Vísceras y/o mariscos		Pescado	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	39	30,7	74	58,3	3	2,4	11	8,7
¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?	Arroz con frejol y/o garbanzos o alverja		Jugo de frutas naturales		Quinua, leche, avena			
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	116	91,3	2	1,6	9	7,1		
¿Consumes hortalizas frescas en el almuerzo?	Si		No		A veces			
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	51	40,2	13	10,2	63	49,6		
¿Consumes frutas después del almuerzo?	Si		No		A veces			
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	33	26,0	26	20,5	68	53,5		
¿Qué líquidos consumes en el almuerzo?	Refrescos envasados		Infusiones		Agua		Jugos de frutas	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	18	14,2	3	2,4	70	55,1	36	28,3
	Si		No		A veces			

¿Consumes algún postre después del almuerzo?	n°	%	n°	%	n°	%		
	11	8,7	72	56,7	44	34,6		
La cena que ingieres es	Similar al almuerzo		Similar al desayuno		Algún postre o fruta		Nada	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
	75	59,1	34	26,8	10	7,9	8	6,3

Lugar y/o ambiente

Indicador	Ambulante		Restaurante		Casa	
	n°	%	n°	%	n°	%
¿Dónde desayunas?	13	10,2	9	7,1	105	82,7
¿Dónde almuerzas?	1	0,8	19	15,0	107	84,3
¿En qué lugar cenas?	5	3,9	7	5,5	115	90,6

Frecuencia

Indicador	Si		No		A veces	
	n°	%	n°	%	n°	%
¿Tomas desayuno todos los días?	63	49,6	13	10,2	51	40,2
¿Almuerzas todos los días?	107	84,3	1	0,8	19	15,0
¿Cenas todos los días?	79	62,2	5	3,9	43	33,9
¿Comes entre comidas del día?	48	37,8	12	9,4	67	52,8

Indicador	Nunca		1 o 2 veces		3 o más veces	
	n°	%	n°	%	n°	%
¿Con qué frecuencia comes vísceras y/o mariscos a la semana?	25	19,7	94	74,0	8	6,3
¿Con qué frecuencia comes carnes blancas (pollo, pavita, pescado) a la semana?	2	1,6	52	40,9	73	57,5
¿Con qué frecuencia comes carnes rojas (res, cabrito, cerdo) a la semana?	23	18,1	88	69,3	16	12,6
¿Con qué frecuencia comes fruta o postres a la semana?	7	5,5	74	58,3	46	36,2
¿Con qué frecuencia comes hortalizas a la semana?	6	4,7	78	61,4	43	33,9
¿Con qué frecuencia comes legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?	3	2,4	62	48,8	62	48,8
¿Con qué frecuencia a la semana tomas leche y derivados?	14	11,0	85	66,9	28	22,0
¿Con qué frecuencia semanal consumes cereales (pan, trigo, quinua)?	11	8,7	80	63,0	36	28,3
¿Con qué frecuencia semanal bebes gaseosas?	37	29,1	75	59,1	15	11,8
¿Con qué frecuencia a la semana bebes jugos de frutas natural?	20	15,7	74	58,3	33	26,0

¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?	Medio litro a 1 litro		1.5 litros		Más de 1.5 litros	
	n°	%	n°	%	n°	%
	29	22,8	65	51,2	33	26,0

En la Tabla 2, encontramos los hábitos alimentarios de los de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, agrupados en 4 grupos: forma de consumo, tipo de alimento, lugar y/o ambiente y frecuencia.

En relación a la forma de consumo, encontramos que la mayoría prefiere sancochado o guisado (62,2%), seguido de frituras (22,8%).

En torno al tipo de alimento que consumen, encontramos que la mayoría consume en el desayuno, *bebidas* como: quinua, leche, o avena (52,8%) seguido de infusiones, té o café (35,4%), acompañado de pan con mantequilla, camote, queso, palta o huevo (68,5%) y pan solo (17,3%); *ingiere entre las comidas?* frutas y/o jugos (55,9%), golosinas y/o postres (21,3%). En el *almuerzo* consumen carnes de pollo o pavita (58,3%), y res, cerdo o carnero (30,7%); leguminosas o cereales como arroz con frejol y/o garbanzos o alverja (91,3%), quinua, leche, avena (7,1%); hortalizas frescas consume el 40,2% y a veces el 49,6%. *Ingiere frutas después de almorzar* el 26,0% y a veces 53,5%; los líquidos consumidos son agua (55,1%) y jugos de frutas (28,3%); no consume postre después del almuerzo el 56,7% y a veces 34,6%. La cena que *ingieren* es similar al almuerzo 59,1% y similar al desayuno 26,8%.

En relación al lugar y/o ambiente donde toman sus alimentos: desayunan en casa el 82,7% y en ambulante el 10,2%; almuerzan en casa el 84,3% y en restaurante el 15%; y cenan en casa el 90,6% y en restaurante 5,5%.

Finalmente, en relación a la frecuencia con que consumen los alimentos se encontró que: toman desayuno todos los días el 49,6% y a veces el 40,2%, almuerzan todos los días el 84,3% y a veces el 15%, cenan todos los días el 62,2% y a veces el 33,9% e *ingiere alimentos entre comidas* el 37,8% y a veces el 52,8%; comen vísceras y/o mariscos 1 a 2 veces a la semana el 74,0% y nunca el 19,7%; comen carnes blancas (pollo, pavita, pescado) 1 o 2 veces a la semana el 40,9% y 3 o más veces el 57,5%; comen carnes rojas (res, cabrito, cerdo) a la semana, nunca el 18,1% y de a 1 a 2 veces a la semana 69,3%; comen frutas o postres de 1 a 2 veces a la semana el 58,3% y de 3 o más veces el 36,2%; comen hortalizas de 1 a 2 veces a la semana el 61,4% y de 3 o más veces el 33,9%; comen legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas) de 1 a 2 veces a la semana el 48,8% y de 3 o más veces el 48,8%; toman leche y derivados el 66,9% y de 3 o más veces el 22%; consumen cereales (pan, trigo, quinua) de 1 a 2 veces a la semana el 63,0% y de 3 o más veces el 28,3%; beben jugos de frutas natural de 1 a 2 veces a la semana el 58,3% y 3 o más veces el 26%; beben gaseosas: 1 a 2 veces a la semana el

59,1% y nunca el 29,1%; asimismo consumen un promedio diario de 1.5 litros de líquidos el 51,2 y más de 1.5 litros el 26%.

Tabla 3. Nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén

Hábitos nutricionales	Resultados	
	Usuario	Porcentaje
Desfavorables	27	21,3
Regularmente favorables	73	57,4
Favorables	27	21,3
Total	127	100,0

En la Tabla 3, se puede apreciar que el nivel de hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, son regularmente favorables (57,4%), seguido de un nivel favorable y desfavorable ambos con 21,3%.

4.1.3. Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén.

Tabla 4. Relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Estado nutricional	Hábitos nutricionales						Total	
	Desfavorables		Regularmente favorables		Favorables			
	fi	%	fi	%	fi	%		
Bajo peso	1	0,8	2	1,6	1	0,8	4	3,1
Normal	18	14,2	49	38,6	16	12,6	83	65,4
Sobrepeso	6	4,7	18	14,2	8	6,3	32	25,2
Obesidad	2	1,6	4	3,1	2	1,6	8	6,3
Total	27	21,3	73	57,5	27	21,3	127	100,0

En la tabla 4, se muestra la relación entre las variables estado nutricional y hábitos nutricionales donde encontramos que los participantes del estudio con hábitos nutricionales favorables tienen un estado nutricional normal (38,6%), seguido de un quienes tienen hábitos nutricionales

desfavorables y un peso normal (14,2%); luego están quienes tienen hábitos nutricionales regularmente favorables pero con un estado nutricional de sobrepeso (14,2%), seguido de aquellos que tienen hábitos nutricionales favorables pero con un estado nutricional de sobrepeso (6,3%); finalmente quienes tienen hábitos nutricionales regularmente favorables pero mantienen un estado nutricional de obesidad (3,1%).

Tabla 5. Correlación de Pearson

Correlación de Pearson				
	Correlación de Pearson	1	0,047	
Estado Nutricional (Agrupada)	Sig. (bilateral)		0,601	
	N	127	127	En
	Correlación de Pearson	0,047	1	la
Hábitos nutricionales (Agrupada)	Sig. (bilateral)	0,601		
	N	127	127	

En la Tabla 5, podemos observar la relación entre las variables: estado nutricional y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería participantes del estudio, encontrando mediante la correlación de Pearson, una significancia de $p = 0,601$ ($p > 0,05$); lo que indica que no existe una relación significativa entre las variables de estudio.

4.2. DISCUSIÓN

Al identificar el estado nutricional de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, los resultados muestran que la mayoría de participantes presentan un estado nutricional normal (65,4%) con un IMC entre 18,5-24,6; seguido de quienes tienen sobrepeso (25,2%) con un IMC entre 25 – 29,9; el 6,3% presentan obesidad con un IMC ≥ 30 ; y el 3,1% tienen bajo peso y un IMC $<18,5$.

Los resultados encontrados muestran un 31,5% de estudiantes con sobrepeso y obesidad, dato que resulta preocupante, puesto que esta condición mantiene proclive a quienes la padecen, a problemas de salud de alto riesgo, como enfermedades endocrinas, cardiovasculares y sus complicaciones diversas, siendo las más frecuentes, el accidente cerebro vascular, daño renal, neurológico, problemas de fertilidad, entre otras.

El problema de salud encontrado no solamente sucede a los estudiantes universitarios, sino que representa un problema de salud pública, ya que según el Ministerio de Salud, en el Perú hay 15 millones de personas con sobrepeso y obesidad, que representa el 62% de la población mayor de 15 años, de los cuales 300,000 padecen obesidad mórbida, la que se agudiza cuando estas personas experimentan a menudo alteraciones de salud mental, por los prejuicios y discriminación social que sufren de una sociedad hostil^{40,41}.

Al respecto similares resultados, encontró Milian¹², en su estudio sobre hábitos alimentarios y estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de una universidad nacional, donde el estado de nutrición fue normal con el 79,8%, seguido de sobrepeso con 16,5%.

De igual manera Durán et al.¹⁴, en su investigación sobre estado nutricional, consumo de alimentos y otros en estudiantes universitarios, encontraron que el 68% tuvo peso normal, el 24% sobrepeso, 4% obesidad y 3% bajo peso.

Asimismo, Pérez y Mateos¹⁵, en su investigación para evaluar el estado nutricional de los estudiantes universitarios, encontraron resultados parecidos, donde el 64,6% fueron mujeres con peso normal y un IMC de 24 Kg/m² y el 35,4% hombres con sobrepeso y un IMC de 25,5 Kg/m².

Resultados contrapuestos encontraron Mallqui et al⁴., en su investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios, mostrando que el 52,9% presenta sobrepeso.

Al identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, encontramos que la mayoría de participantes del estudio (57,4%), tienen hábitos alimentarios regularmente favorables, seguido de un nivel favorable y desfavorable ambos equiparados con un 21,3%.

Al describir los hábitos alimentarios los encontramos distribuidos en 4 grupos: forma de consumo, tipo de alimento, lugar y/o ambiente y frecuencia; caracterizados porque la mayoría de estudiantes prefiere consumir los alimentos sancochados o guisados y en frituras, en el desayuno consumen quinua, leche, o avena e infusiones, té o café, acompañado de pan con mantequilla, camote, queso, palta o huevo, pero también pan solo, entre las comidas ingieren frutas y/o jugos, así como golosinas y/o postres.

En el almuerzo ingieren carne de pollo o pavita y res, cerdo o carnero; arroz con frejol, garbanzos o alverja y quinua, leche y avena; la mayoría consume hortalizas frescas, ingiere siempre y a veces frutas después de almorzar; consumen agua y jugos de frutas; y no consumen postres después del almuerzo.

La cena que ingieren es similar al almuerzo en su mayoría y el resto similar al desayuno. Sus alimentos los toman en su mayoría en casa desayuno, almuerzo y cena, sin embargo, algunas veces utilizan ambulantes y restaurante.

En relación a la frecuencia con que consumen los alimentos, se encontró que, la mayoría almuerzan y cenan todos los días, sin embargo, el consumo de desayuno es menos frecuente, ingieren alimentos entre comidas un 30 % de los participantes y más de la mitad lo hace a veces; comen vísceras, mariscos, pollo, pavita, pescado, carnes de res, cabrito, cerdo de 1 a 2 veces por semana.

El consumo de frutas o postres, hortalizas, legumbres, leche y derivados, cereales (pan, trigo, quinua), jugos de frutas natural, su consumo es de 1 a 2 veces a la semana, sin embargo, a veces alcanza 3 o más veces; por otro lado, beben gaseosas de 1 a 2 veces a la semana, pero también un grupo importante nunca lo hace.

Asimismo, una escasa cantidad de estudiantes (6%) consumen un promedio diario de 1.5 litros de líquidos, y casi siempre presentan problemas de digestión como dolor abdominal o diarrea; trastornos en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, escozor que obliga a rascarse y morderse las uñas, somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud y problemas de concentración.

Al respecto es importante con estos resultados incidir más en la autodeterminación para alcanzar un autocuidado efectivo que se iniciaría por incrementar la ingesta de agua mínimo en 2 litros en cada uno de los estudiantes, lo que favorecería la hidratación y mejoraría el funcionamiento renal y por ende el estado cardiovascular; es importante señalar que también debe asociarse la práctica de la actividad física y el deporte, hecho que escasamente sucede ya que la mayoría utiliza para movilizarse, motocicleta o mototaxi movilidad propia de la zona, en desmedro del desarrollo de prácticas saludables.

Similares resultados encontraron Castillo y Vivancos¹⁶ al determinar la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada, indicando que el 62,6% de los estudiantes presentan hábitos alimentarios adecuados y el 63,5% presentan niveles moderados de actividad física.

Resultados contrapuestos encontraron Pérez y Mateos¹⁵, en su investigación para evaluar el estado nutricional de los estudiantes universitarios, donde más de la mitad de los estudiantes realizaban tres o menos tomas alimentarias, un bajo consumo de verduras y pescado, y alto consumo de azúcar.

Asimismo, Mallqui et al⁴., a través de su investigación, hábitos alimenticios y estado nutricional de los estudiantes, encontró que el 80,4% de estudiantes universitarios presenta hábitos alimenticios inadecuados.

Por otro lado, Milian¹², al buscar determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de una universidad nacional, encontró que el 60,2% presentan hábitos alimentarios no saludables; sobre el estado de nutrición el mayor porcentaje fue normal con el 79,8%, seguido de sobrepeso con el 16,5%.

Es fundamental que tomado conocimiento de estos resultados, el servicio de bienestar universitario coordine una intervención rápida de atención de salud, necesaria para

coberturar el riesgo de enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, la diabetes y enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones.

Al respecto el Modelo de Nola Pender³⁵, define a la promoción de la salud, como la acción que se realiza para aumentar o mantener el nivel de bienestar. El modelo sirve como hoja de ruta para examinar el proceso biopsicosocial que impulsa a las personas a participar en comportamientos que promueven la salud, así como una propuesta para integrar la enfermería en la ciencia del comportamiento mediante la identificación de las variables que influyen en los comportamientos saludables.

La principal afirmación de esta teoría es que el autocuidado es una función humana reguladora que cada persona debe practicar para mantener su calidad de vida, estado de salud, desarrollo y bienestar. Por lo tanto, es un sistema de acción que debe ser aprendido y utilizado adecuadamente, deliberada y repetidamente a lo largo del tiempo.

En ese sentido los estudiantes de enfermería por estar en formación de una carrera profesional de la salud, deben tener claro que la promoción de la salud es el mejor recurso para incentivar a los usuarios a adoptar conductas de autoprotección, hacia el mantenimiento o mejora de su salud y calidad de vida, y contribuir a su propio bienestar, el de la familia y de la comunidad.

En tal sentido debe considerarse los efectos benéficos de la adopción de conductas de promoción a la salud, los factores vinculados a las personas influyentes en el individuo para el desarrollo de conductas promotoras de salud incluyendo factores biopsicosociales, socioculturales y cognitivo-preceptuales, así como los mecanismos motivacionales que será el propio profesional de salud al erigirse como referente y guía.

Al determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, se encontró que la mayoría de la población estudiantil participante, presenta hábitos nutricionales favorables con un estado nutricional normal (38,6%), seguido de aquellos que tienen hábitos nutricionales desfavorables y un peso normal (14,2%); luego están quienes tienen hábitos nutricionales regularmente favorables, pero con un estado nutricional de sobrepeso (14,2%).

La correlación entre estado nutricional y hábitos alimentarios se obtuvo mediante el estadístico Chi-cuadrado de Pearson, no encontrándose una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio puesto que el nivel de significación fue $p = 0,601$ ($p \text{ valor} > 0,05$).

Similares resultados, encontró Milian¹² a través de su estudio “hábitos alimentarios y el estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de una Universidad Nacional”, concluye que los hábitos alimentarios no influyen significativamente en el estado de nutrición de los alumnos comensales participantes.

De igual manera Oscuivilca, et al.³⁹ en su estudio “hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes universitarios”, concluyen que no se encontró relación significativa entre hábitos alimentarios con el estado nutricional antropométrico, al obtener una significancia de $p = 0,380$ ($p > 0,05$).

Resultados contrapuestos encontraron Mallqui et al.⁴ en su investigación hábitos alimenticios y estado nutricional, al concluir que la prueba de hipótesis evidencia que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ($p = 0,00$).

Asimismo, Ríos y Sánchez¹⁷ utilizando la prueba estadística no paramétrica τ_b de Kendall, demostraron que existe relación estadísticamente significativa ($p < 0,01$) entre hábitos alimentarios y estado nutricional, al mostrar un valor de significancia bilateral $p = 0,000$; y no encontrando relación entre el nivel socioeconómico y el estado nutricional, $p = 0,444$.

CONCLUSIONES

- La mayoría de participantes presentan un estado nutricional normal con un IMC entre 18,5-24,9; seguido de quienes tienen sobrepeso con un IMC entre 25 – 29,9; obesidad con un IMC ≥ 30 ; y bajo peso con un IMC $<18,5$.
- La mayoría de participantes del estudio tienen hábitos alimentarios regularmente favorables, seguido de un nivel favorable y desfavorable ambos equiparados.
- No se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios, ya que el nivel de significación encontrado fue $p = 0,601$ ($p \text{ valor} > 0,05$).

RECOMENDACIONES

A la Dirección General de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén

- A través del Área de Bienestar Universitario, elaborar e implementar un plan de intervención, que promueva la práctica de estilos de vida saludable en los estudiantes de todas las escuelas profesionales, considerando que el sobrepeso y la obesidad se constituyen en un problema de riesgo en la población universitaria.

A la Escuela de Enfermería

- Implementar un programa de capacitación sobre alimentación saludable y estado nutricional, incorporando competencias deportivas y danzas, que ayudara a mantener un estilo de vida saludable.
- Impulsar investigaciones del estado nutricional y los hábitos alimentarios, en todas las escuelas de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, a fin de disponer de datos que fundamenten la aplicación de intervenciones temprana sobre el problema.
- A Los estudiantes de la escuela de enfermería se les invoca a desarrollar practicas diarias de buenos hábitos alimentarios fidelizando el compromiso de incorporar el ámbito familiar, considerando que debemos ser referentes para las demás escuelas y la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Nutrición. [Internet]. Consultado el 12.02.2023. disponible en: Nutrición (who.int).
2. Valdés Gómez W, Leyva Álvarez de la C, Espinosa Reyes T, Palma Tobar C. Nutritional status in adolescents, body excess weight and associated factors. Rev cubana Endocrinol [Internet]. 2011 dic [citado 2021 Feb 23]; 22(3): 225-236. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532011000300005&lng=es
3. Plaza C. Estado nutricional de los adolescentes que acuden al Subcentro Unidos Somos Más de la Ciudad de Esmeraldas, Ecuador 2021. [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. [consultado el 12.02.2023]. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2763/1/Plaza%20Cabezas%20Carmen%20Yadira.pdf>
4. Instituto Nacional de Salud. Perú ocupa el tercer puesto en el ránking de obesidad en Latinoamérica [internet]. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/230-peru-ocupa-el-tercer-puesto-en-el-ranking-de-obesidad-en-latinoamerica>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2020. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2020.pdf
6. Mallqui J, León L, Reyes S. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. Revista Salud Pública y Nutrición [internet] 2020; 19 (4): 10-15. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536>
7. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [internet] 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
8. Instituto Nacional de Salud. Revelan los 10 países con mayores índices de obesidad y sobrepeso. [internet] disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/130-revelan-los-10-paises-con-mayores-indices-de-obesidad-y-sobrepeso>
9. Organización Panamericana de la Salud. Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití. [internet]

2017. Disponible en:
https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-american-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es
10. Benítez J. Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la Universidad Autónoma del Estado de México; 2017. Disponible en:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68726/Tesis%20Judith%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Manzanero et al. Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la Universidad Autónoma de Zacatecas. [Internet] enfermería universitaria; 2018;15(4).
12. Milián Y. Hábitos alimentarios y estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” semestre 2017-II, Lambayeque; 2017. Disponible en:
<http://repositorio.udch.edu.pe/bitstream/UDCH/296/1/TESIS%20-%20YSABEL%20MARGARITA%20MILIAN%20LIZA%29.pdf>
13. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr [internet] 2020; 47(1): 67-72. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
14. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev Med Chile [internet] 2017; 145: 1403-1411. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403
15. Pérez A, Mateos S. Estado nutricional, medidas antropométricas y estilos de vida en estudiantes universitarios. Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación [innovación] 2017; 4(4). Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6756377>
16. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Ríos y Sánchez. Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y estado nutricional de estudiantes universitarios de educación primaria de la FCEH de la UNAP, Iquitos 2018. Disponible en: <https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/5887>
18. Ministerio de Salud del Perú. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta; 2012. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/depydan/documentosNormativos/7_Gu%C3%ADa%20T%C3%A9cnica%20VNA%20Adulto.pdf
19. Ministerio de Salud del Perú. Norma Técnica de Salud de la unidad productora de servicios de salud de nutrición y dietética; 2013. Disponible en: <https://cnp.org.pe/wp-content/uploads/2016/11/NORMA-T%C3%89CNICA-DE-SALUD-DE-LA-UNIDAD-PRODUCTORA-DE-SERVICIOS-DE-SALUD-DE-NUTRICI%C3%93N-Y-DIET%C3%89TICA.pdf>
20. Farré. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica);2016. Disponible en: https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf
21. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, Ministerio de Salud de Ecuador. Plan intersectorial de Alimentación y Nutrición Ecuador 2018 – 2025; 2018. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
22. Universidad de Buenos Aires. Contenidos Teóricos Evaluación Nutricional. [Internet] Buenos Aires: Facultad de Medicina, Carrera de Nutrición; 2015. Disponible en: <http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrievaluacion/2015/evaluacion.pdf>
23. Borgues H. Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición [internet] 1990; 13(2).
24. Crovetto M, Coñuecar S. Publicidad alimentaria según grupos y sub-grupos de alimentos en la televisión de Chile. Nutr. clín. diet. hosp. 2016; 36(1): 41-53.
25. Aguirre P. Alimentación humana: el estudio científico de lo obvio. Salud Colectiva. 2016; 12(4): 463-472.

26. Ministerio de Salud. Guía Técnica para la Valoración Nutricional Antropométrica de la Persona Adolescente. Perú: MINSA; 2015.
27. Ramírez C, Silva L. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; mayo – noviembre 2018. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3296>
28. Cuadrado K, Velasco B. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil; 2020. Disponible en:
29. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
30. Organización Mundial de la Salud. Sanos en casa: alimentación saludable [internet] 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
31. Chota C, Simón S. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Catacora Y, Quispe N. Hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes a las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Agustín; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4783>
33. Ok salud. Cuántas veces al día hay que comer, según los nutricionistas; 2020. Disponible en: <https://okdiario.com/salud/cuantas-veces-dia-hay-que-comer-segun-nutricionistas-5250235>
34. Aco E. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco; 2018. Disponible en: <https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81/72>
35. Tillett L. Modelo de promoción de la Salud de Nola J. Pender. Elsevier España, S.L. 2011. Disponible en:

<https://enfermeriavulare16.files.wordpress.com/2016/05/teorc3ada-nola-j-pender-modelo-de-la-promocic3b3n-de-la-salud.pdf>

36. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. Sexta edición. México, 2015
37. 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. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/44>
38. Belmont. El Informe Belmont: Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. Prac. Científica. U.S.A 1979.
39. Oscuvilca E, Sosa W, Cáceres O, et al. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de las universidades de la Región Lima – 2015. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú, 2016.
40. Ministerio de Salud. 15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad. [Nota de prensa: 23/07/2022]. [Internet]. [consultado el 20/05/2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>
41. Diario Gestión. Perú: Obesidad afecta al 62% de peruanos y 300,000 tienen obesidad mórbida. [Nota de prensa: 04/03/2023] [consultado el 20/05/2023]. Disponible en: redacciongestion@diariogestion.com.pe.
42. Gobierno Regional de Cajamarca. Red Integrada de Salud Jaén. Análisis de la Situación de Salud Jaén 2022.

ANEXOS

Anexo 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - JAÉN, 2022

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Pregunta de investigación:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022?</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén. • Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén. 	<p>H1. La relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén, 2022, es estadísticamente significativa.</p>	<p>Variables</p> <p>Variable 1: Estado nutricional</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla • Índice de masa corporal (IMC) <p>Variable 2: Hábitos alimentarios</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forma de consumo • Tipo de alimento • Ambiente de alimentación • Frecuencia 	<p>Tipo de estudio:</p> <p>Estudio cuantitativo, tipo descriptivo correlacional, diseño transversal.</p> <p>Sujetos de estudio:</p> <p>127 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, matriculados en el ciclo 2022-I.</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento: Cuestionario.</p> <p>Procesamiento: Programa estadístico SPSS versión 25.0</p> <p>Criterio ético y rigor científico: Principio de respeto a las personas, beneficencia, consentimiento informado y justicia.</p>

Anexo 2

ENCUESTA

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – JAÉN, 2022

Instrucciones

A continuación, se presenta preguntas con múltiples alternativas de respuestas, solo marca con un aspa o encierra en un círculo la alternativa que consideres correcta. Le recordamos que se guardará total confidencialidad y su identidad se mantendrá en el anonimato.

I. DATOS GENERALES

1. Sexo

- a) Hombre
- b) Mujer

- c) Viudo
- d) Divorciado
- e) Conviviente

2. Estado civil

- a) Soltero
- b) Casado

3. Edad:

4. Zona de procedencia:

.....

II. ESTADO NUTRICIONAL

- 1. Talla:
- 2. Peso:
- 3. IMC:

III. HÁBITOS ALIMENTICIOS

Forma de consumo

1. ¿Cómo te gusta la preparación de los alimentos?

- a) Frito 1
- b) Horneado 2
- c) Sancochado o guisado 3

Tipo de alimento

2. ¿Qué tipo de bebidas consumes en el desayuno?

- a) Infusiones, té, café 1
 - b) Jugo de frutas naturales 2
 - c) Quinoa, leche, avena 3
3. ¿Qué ingieres en el desayuno?
- a) Pan solo 1
 - b) Cereales y galletas 2
 - c) Pan con mantequilla, camote, queso, palta, huevo 4
 - d) Pan con embutidos 3
4. ¿Qué tipo de alimentos ingieres entre comidas?
- a) Golosinas y/o postres 2
 - b) Sándwich o hamburguesa 3
 - c) Frutas y/o jugos 4
 - d) Refrescos o gaseosas 1
5. ¿Qué tipo de carnes consumes en el almuerzo?
- a) Res, cerdo, carnero 1
 - b) Pollo, pavita 2
 - c) Vísceras y/o mariscos 3
 - d) Pescado 4
6. ¿Qué tipos de leguminosas o cereales consumes en el almuerzo?
- a) Arroz con frejol y/o garbanzos o alverja 3
 - b) Quinoa, sémola 2
 - c) Fideos y otras pastas 1
7. ¿Consumes hortalizas frescas en el almuerzo?
- a) Sí 3
 - b) No 1
 - c) A veces 2
8. ¿Consumes frutas después del almuerzo?
- a) Sí 3
 - b) No 1
 - c) A veces 2
9. ¿Qué líquidos consumes en el almuerzo?

- a) Refrescos envasados (gaseosas, frugos) 1
- b) Infusiones 2
- c) Agua 3
- d) Jugo de frutas 4

10. ¿Consumes algún postre después del almuerzo?

- a) Sí 1
- b) No 3
- c) A veces 2

11. La cena que ingieres es

- a) Similar al almuerzo 2
- b) Similar al desayuno 4
- c) Algún postre o fruta 3
- d) Nada 1

Lugar y/o ambiente

12. ¿Dónde desayunas?

- a) En ambulantes 1
- b) Restaurante o similar 2
- c) Casa 3

13. ¿Dónde almuerzas?

- a) En ambulantes 1
- b) Restaurante 2
- c) Casa 3

14. ¿En qué lugar cenas?

- a) En ambulantes 1
- b) Cafetería de la Universidad y/o restaurante 2
- c) Casa 3

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

- a) Menos de 10 minutos 1
- b) De 10 min. a 20 minutos 2
- c) Más de 20 minutos 3

Frecuencia:

16. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) Sí 3
- b) No 1
- c) A veces 2

17. ¿Almuerzas todos los días?

- a) Sí 3
- b) No 1
- c) A veces 2

18. ¿Cenas todos los días?

- a) Sí 3
- b) No 1
- c) A veces 2

19. ¿Comes entre comidas del día?

- a) Sí 3
- b) No 1
- c) A veces 2

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

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

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

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

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

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

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

- a) Nunca 1
- b) 1 o 2 veces 2

- c) 3 o más veces 3
24. ¿Con qué frecuencia comes hortalizas a la semana?
- a) Nunca 1
 - b) 1 o 2 veces 2
 - c) 3 o más veces 3
25. ¿Con qué frecuencia comes legumbres (frejoles, lentejas, arvejas, garbanzos, habas)?
- a) Nunca 1
 - b) 1 o 2 veces 2
 - c) 3 o más veces 3
26. ¿Con qué frecuencia a la semana tomas leche y derivados?
- a) Nunca 1
 - b) 1 o 2 veces 2
 - c) 3 o más veces 3
27. ¿Con qué frecuencia semanal consumes cereales (pan, trigo, quinua)?
- a) Nunca 1
 - b) 1 o 2 veces 2
 - c) 3 o más veces 3
28. ¿Con qué frecuencia semanal bebes gaseosas?
- a) Nunca 3
 - b) 1 o 2 veces 2
 - c) 3 o más veces 1
29. ¿Con qué frecuencia a la semana bebes jugos de frutas natural?
- a) Nunca 1
 - b) 1 o 2 veces 2
 - c) 3 o más veces 3
30. ¿Cuál es tu consumo promedio diario de líquidos?
- a) Medio litro a 1 litro 1
 - b) 1,5 litros 2
 - c) Más de 1,5 litros 3

Muchas gracias.

Anexo 3

AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"
Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1,962
Bolivar N° 1368 Placa de Armas - Telf. 431907
JAEN PERU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Jaén, 12 de octubre de 2022

OFICIO VIRTUAL N° 0661 -2022-SJE-UNC

Señores

ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA – FILIAL JAÉN

CIUDAD

ASUNTO: COMUNICA AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE ENCUESTA TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para hacerle llegar mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que, la Bachiller **YANELÍ HERNÁNDEZ RAMÍREZ**, realizará el trabajo de investigación: "ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – JAÉN, 2022", con fines de optar el título de Licenciada en Enfermería.

Encontrándose en la etapa de ejecución del Proyecto, esta Dirección, autoriza a la indicada egresada para presentarse ante su persona, a fin de efectuar la aplicación de una Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela de Enfermería – Filial Jaén, que se encuentran matriculados en el Semestre académico 2022-I, a partir de la fecha y/o durante el período que se requiera para la recolección de datos.

Cabe mencionar que, bajo la responsabilidad de la egresada, quedará el uso de los equipos de protección para la aplicación del instrumento de investigación.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,




M. Cs. María Amelia Valderrama Soriano
Docente (e) EAPE - E.J.

C.C: -Archivo.
MAVS/rm.

Anexo 4

PRUEBAS DE FIABILIDAD

1) Prueba de confiabilidad del cuestionario hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén

Para determinar la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar la prueba estadística Alfa de Cronbach

<hr/>	
Alfa de	
Cronbach	N° de elementos
<hr/>	
,852	30
<hr/>	

Anexo 5.

DATOS COMPLEMENTARIOS

Tabla 9. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén.

Características Sociodemográficas		Resultados	
		Usuarios	Porcentaje
Edad	17 - 25 años	86	96.6
	26 - 34 años	1	1.1
	35 - 45 años	2	2.2
Sexo	Femenino	68	76.4
	Masculino	21	23.6
Ciclo	I Ciclo	30	33.7
	III Ciclo	31	34.8
	V Ciclo	28	31.5
Estado Civil	Soltero	89	100.0
Zona de procedencia	Rural	43	48.3
	Urbana	46	51.7

En la Tabla 9, podemos observar que la mayoría de las participantes (96,6%), tienen una edad promedio de 17 – 25 años, el 35%; en relación al estado civil, el 100% son solteros, respectivamente; en torno al sexo: el 76% son mujeres y el 23,6 varón; en relación a la procedencia: el 51,7% proceden de la zona urbana y el 48,3% de la zona rural; en relación al ciclo de estudios está distribuido proporcionalmente con ligera variación en un promedio del 30%.

Figura 1. Nivel de estado nutricional de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén.

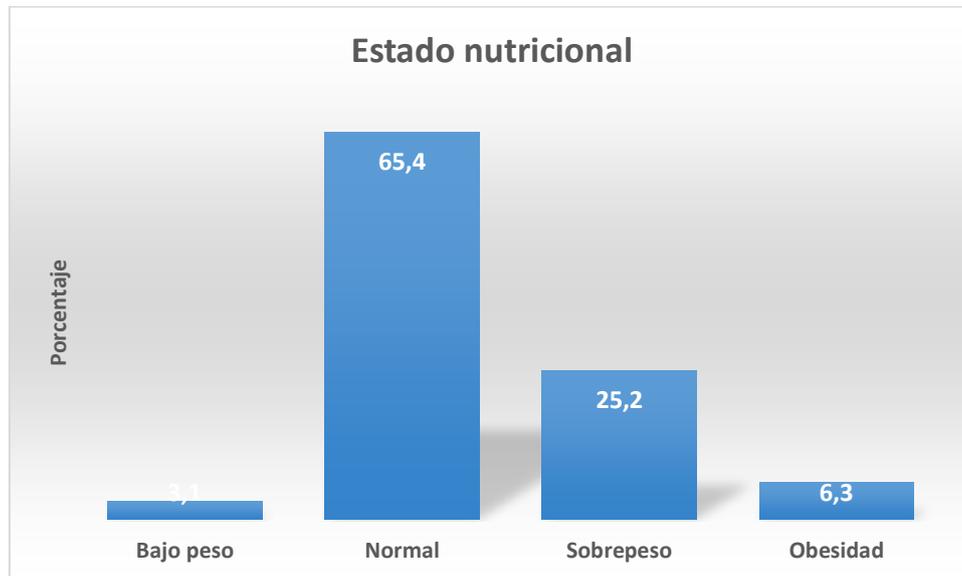
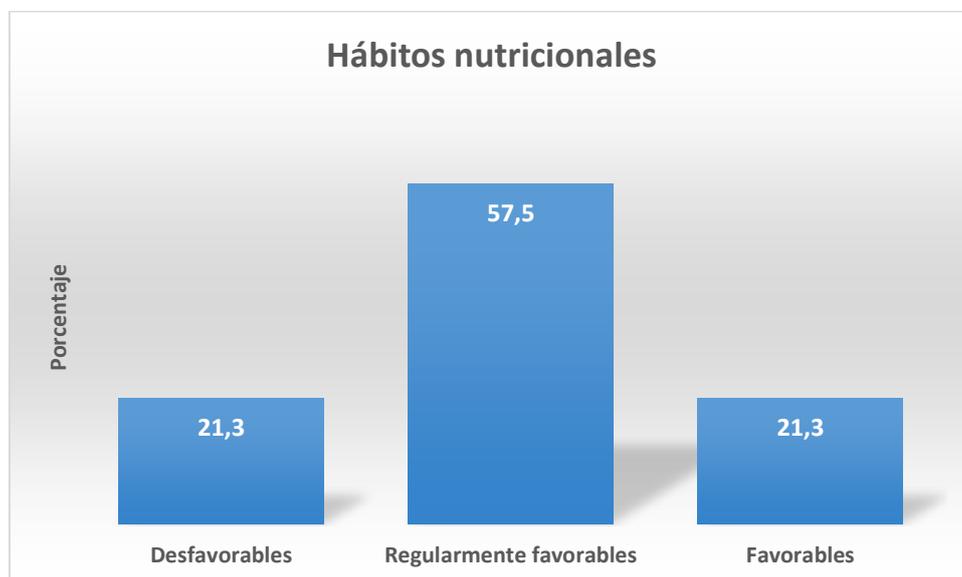


Figura 2. Nivel de hábitos alimentarios de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén



Anexo 6



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL JAÉN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, en pleno uso de mis facultades mentales declaro estar de acuerdo con mi participación en la investigación **“Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022”**. Realizado por la Bachiller en Enfermería Yanelí Hernández Ramírez y asesorada por el Dr. Emiliano Vera Lara.

Cabe recalcar que fui informado sobre los objetivos de la investigación y los datos que brinde serán anónimos y toda la información será usada solo para la investigación.

Jaén 11 de julio del 2022

Firma

Anexo 7

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”

Av. Atahualpa N° 1050

Repositorio digital institucional

Formulario de autorización

1. Datos del autor:

Nombres y apellidos: Yanelí Hernández Ramírez

DNI N°: 71890235

Correo electrónico: yhernandezr13@unc.edu.pe

Teléfono: 914947617

2. Grado, título o especialidad

Bachiller

Título

Magister

Doctor

3. Tipo de investigación

Tesis

Trabajo académico

Trabajo de investigación

Trabajo de suficiencia profesional

Título: Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022.

Asesor: Dr. Emiliano Vera Lara

DNI N°: 27740444

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2589-4368>

Año: 2021

Escuela Académico/ Unidad: Escuela Académico Profesional de Enfermería filial Jaén

4. Licencias

a) Licencia Estándar

¹Tipos de investigación

Tesis: Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una Licencia no exclusiva para reproducir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición al público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido o por conocer, a través de los diversos servicios previstos de la universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre de los autores del trabajo de investigación, y no hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

Si, autorizo que se deposite inmediatamente.

Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha.

No autorizo.

b) licencias Creative Commons²

Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.



Firma

17 / 07 / 2023

²Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
SECCION JAEN

"Horte de la Universidad Peruana"
 Fundada por Ley N° 14015 del 11 de Febrero de 1962
 Bolívar N° 1368 Plaza de Armas - Telf. 431907
 JAEN PERU

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA

En Jaén, siendo las 10:30am del 07 de julio del 2023, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente Auditorium principal de la Escuela Académico Profesional de Enfermería – Sede Jaén, de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - JAÉN, 2022

Presentado por la Bachiller: **YANELÍ HERNÁNDEZ RAMÍREZ**

Siendo las 12:30pm del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: MUY BUENO, con el calificativo de: 17 (diecisiete), con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	MCS Doris Elizabeth Bringas Abanto	
Secretario(a):	Lic Enp. Milagro de Jesús Portal Costaneda	
Vocal:	MCS Leydy Guerrero Quinones	
Accesitaria:		
Asesor (a):	Dr. Emiliano Vera Lara	
Asesor (a):		

Términos de Calificación:
 EXCELENTE (19-20)
 REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)
 REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)
 DESAPROBADO (10 a menos)

Universidad Nacional de Cajamarca
Facultad de Ciencias de la Salud
Biblioteca Especializada

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

El que suscribe: Jorge Vargas Torres, responsable y encargado del repositorio de la Biblioteca Especializada de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca. Expide lo siguiente.

Constancia

Que la tesis de enfermería. Hernández Ramírez, Yanelí. Con título: Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén 2022

<https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5898>

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Cajamarca, 20 de julio del 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA


Jorge A. Vargas Torres
BIBLIOTECARIO