

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



TESIS:

**Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de
enfermería de la serie 300, Universidad Nacional de San
Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.**

Para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:
**Bach. Amilsa Brisvana INFANTE TREJO
Bach. Yudith Sandra JAYACC REVATTA**

ASESORA:
Dra. Mercedes GALLARDO GUTIERREZ

**AYACUCHO - PERÚ
2025**

DEDICATORIA

A Dios por guiarme, y darme sabiduría, y a mis padres Amilcar Infante Cuba y Ana Trejo Sauñe, por su apoyo incondicional, esfuerzo y motivación constante en todo momento. También a mi hermana Elleen Infante Trejo y a mis queridos amigos que de una y otra forma me apoyaron en la realización de este trabajo.

Amilsa Brisvana

A Dios, por brindarme fortaleza y acompañamiento en cada etapa de mi vida; en especial en mi etapa universitaria; y a mis padres, por su amor inquebrantable, apoyo continuo y por inculcarme, con su ejemplo, el valor del esfuerzo y la constancia.

Yudith Sandra

AGRADECIMIENTO

A Dios por mostrarnos el rumbo y por darnos la fuerza para seguir adelante, sin rendirnos frente a las dificultades.

A nuestra Alma Mater, la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga por ayudarnos a crecer como profesional y fomentar nuestro amor a la profesión, preparándonos con principios éticos, científicos y humanos para el servicio de la sociedad.

A la Facultad de Ciencias de la Salud, por crear un ambiente que facilita y apoya el proceso de elaboración de la Tesis.

A la Escuela Profesional de Enfermería y la plana de docentes, por compartir sus conocimientos y brindarnos la guía necesaria para nuestra formación profesional.

A la Dra. Mercedes Gallardo Gutiérrez y los diferentes docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, por brindarnos sus conocimientos y su asesoría durante todo el desarrollo de la Tesis, sin ellos no hubiera sido posible este anhelo.

A los discentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por brindarnos todo su apoyo para la recolección de datos.

Por último, a todas las personas que, de una forma u otra, aportaron para enriquecer y mejorar el contenido de esta investigación.

**“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA SERIE 300, UNIVERSIDAD
NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO -2025”**

INFANTE TREJO, Amilasa Brisvana y JAYACC REVATTA, Yudith Sandra

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en estudiantes de Enfermería de la serie 300, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025. **Material y Métodos:** El estudio es de enfoque cuantitativa, tipo aplicativa, descriptivo -correlacional, de corte transversal; la población está conformada por todos los estudiantes de Enfermería; el muestreo fue no probabilística por conveniencia, constituido por 150 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la serie 300. La técnica utilizada para los hábitos alimenticios fue la encuesta y el instrumento fue un cuestionario elaborado por León, S. Obregón, L. y Ojeda, H. UPOCH 2021, para el estado nutricional la técnica fue la observación y el instrumento un registro antropométrico para determinar el estado nutricional por medio de indicadores como el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro abdominal. Los datos fueron procesados en la herramienta estadística SPSS versión 26. **Resultados:** del total de estudiantes de enfermería, se aprecia que el 52.7% evidencia una conducta adecuada con respecto a los hábitos alimenticios, de los cuales el 40.7% tiene peso normal, 20% pre-obesidad y un 47.3% una conducta inadecuada, de ellos el 20% tiene peso normal, 19.3% pre-obesidad y 8% obesidad tipo I. **Conclusión:** Existe una relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional, la prueba estadística Chi Cuadrado, indica que la relación entre las variables es significativa, el P valor calculado es de 0.001, que es menor al 0.05 ($0.001 < 0.05$).

Palabras claves: Hábitos alimenticios, estado nutricional de los estudiantes de enfermería.

**“EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS AMONG NURSING
STUDENTS OF THE 300 SERIES, NATIONAL UNIVERSITY OF SAN
CRISTOBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO - 2025”**

INFANTE TREJO, Amilasa Brisvana y JAYACC REVATTA, Yudith Sandra

SUMMARY

Objective: To determine the relationship between eating habits and nutritional status in Nursing students of the 300 series, National University of San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025. **Materials and Methods:** The study is quantitative in approach, correlational application type and cross-sectional; the population is made up of all Nursing students; the sampling was non-probabilistic by convenience, consisting of 150 students from the Professional School of Nursing of the 300 series. The technique used for eating habits was the survey and the instrument was a questionnaire prepared by León, S. Obregón, L. and Ojeda, H. UPCH 2021, for nutritional status the technique was observation and the instrument an anthropometric record to determine nutritional status through indicators such as body mass index (BMI) and abdominal perimeter. The data were processed in the statistical tool SPSS version 25. **Results:** Of 100% (150) of nursing students, it is observed that 52.7% show adequate behavior with respect to eating habits, of which 40.7% have normal weight, 20% pre-obesity and 47.3% inadequate behavior, of which 20% have normal weight, 19.3% pre-obesity and 8% type I obesity. **Conclusion:** There was no relationship between eating habits and nutritional status. The Chi-square statistical test indicated that the relationship between the variables was not significant. The calculated P value was 0.001, which is less than 0.05 ($0.001 < 0.05$).

Keywords: Eating habits, nutritional status of nursing students

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRAC	v
INTRODUCCIÓN	07
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	15
1.1. Antecedentes de estudio	15
1.2. Base teórica	24
1.3. Variable de estudio	33
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	36
2.1. Enfoque de estudio	36
2.2. Tipo de investigación	36
2.3. Tipo de diseño de investigación	36
2.4. Área de estudio	37
2.5. Población	37
2.6. Muestra	38
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección	38
2.8. Recolección de datos	40
2.9. Procesamiento y presentación de datos	40
CAPÍTULO III: RESULTADOS	41
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	48
CONCLUSIONES	55
RECOMENDACIONES	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	64

INTRODUCCIÓN

El estudio fue trascendente porque permitió analizar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, este estudio permitió reconocer tanto los factores que aumentan el riesgo de enfermedades crónicas y no transmisibles, como la obesidad y sobrepeso; estos que desfavorecen la protección estudiantil universitaria. Se realizó a fin de crear conocimientos, que tengan utilidad como base, recurso académico y marco de consulta para futuros estudios, así como medio para elaborar propuestas educativas. En esta investigación, los resultados permitieron identificar cómo se asocian los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los discentes de Enfermería. Los resultados obtenidos, constituyó una de base de conocimientos y referencias para futuras investigaciones, así mismo para poder formular y guiar estrategias educativas y programas preventivos que fomenten hábitos alimenticios adecuados y estilos de vida saludables.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) los hábitos alimenticios son el conjunto de alimentos consumidos por una persona o comunidad en un contexto y tiempo determinado, influenciados por factores económicos y socioculturales como tradiciones y preferencias (1).

Así mismo la FAO, indicó que el estado nutricional refleja el equilibrio entre la ingesta de alimentos y las necesidades del cuerpo, considerando no solo la calidad de la dieta, sino también cómo el organismo procesa los nutrientes (2).

Además, la FAO, señala que según el informe sobre seguridad alimentaria y nutrición en el mundo, para el año 2022 prevalecía de obesidad en adultos y se incrementó al 15,8 %, situación que refleja un exceso en el consumo de alimentos indebidamente planificados, caracterizados principalmente por la ingesta frecuente de productos altos en carbohidratos y grasas. Por otro lado, en los menores de cinco años, la prevalencia del retraso en el crecimiento infantil mostró una disminución al 23,2 % en el año 2024; no obstante, esta condición continúa siendo preocupante, ya que puede derivar en vulnerabilidades nutricionales que afectan el desarrollo físico y cognitivo de los niños, así como aumentar la probabilidad de presentar problemas de salud en etapas posteriores de la vida (3).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la malnutrición es un asunto de gran relevancia e importancia, lo cual se manifiesta tanto en excesos como en deficiencias e inestabilidades en el nivel de energía y nutrientes suministrados al cuerpo. Menciona que en el 2022, aproximadamente 2.500 millones de adultos (43%) presentaban sobrepeso a nivel mundial, de los cuales 890 millones (16 %) eran obesos (4).

Conforme la Organización Panamericana de la Salud (OPS) nueve países de América Latina y el Caribe trabajan para fortalecer la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, situación que afecta a gran parte de la población de esta región. Actualmente, el 67.5% de los adultos y el 37.6% de los niños y adolescentes entre 5 y 19 años en América latina tienen sobrepeso u obesidad, lo que incrementa gradualmente el riesgo de enfermedades crónicas graves (diabetes y enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, etc.). En el 2022, la tasa de sobrepeso y obesidad en adultos en la región creció un 67.5%, y se proyecta que para 2030 esta prevalencia alcanzará el 73.2% (5).

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), establece que el obrepeso u obesidad es una de las principales causas por las que muchas personas mueren o quedan con problemas de salud. Cada año, estas condiciones generan más de 1,2 millones de muertes. Además, aumentan la posibilidad de sufrir enfermedades graves como problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. Las personas que han pasado por la pandemia de COVID-19 suelen tener peores situaciones de malnutrición por exceso. Por ello es crucial prevenir y tratar la obesidad desde la infancia hasta la adultez mediante dieta, actividad física y atención médica apropiada (6).

Maza et al., hace referencia que, en Colombia, esta situación se hace particularmente evidente en la población universitaria, ya que los discentes suelen adoptar hábitos alimenticios poco saludables. Esto se debe, en gran medida, a los cambios que enfrentan al ingresar a la universidad, donde deben adaptarse a nuevas responsabilidades académicas, las limitaciones económicas, el manejo del estrés y el descenso de la actividad física. Además, las modificaciones en sus rutinas diarias influyen directamente en la adopción de prácticas alimentarias inapropiadas, marcadas por un consumo desequilibrado y deficiente de alimentos (7).

Conforme al Ministerio de Salud (MINSA), con base en los datos de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), el 62.7% de individuos de 15 años o más fueron clasificadas como con sobrepeso en todo el país. Las mujeres presentaron la prevalencia superior del 65.6%, en contraste con los hombres, que registraron un 59.5%. En el ámbito residencial, la región urbana exhibió un porcentaje superior de individuos clasificados con sobrepeso, alcanzando el 66.2%, en comparación con el 48.7% en la zona rural (8).

Además, especialistas del Ministerio de Salud mencionan que la obesidad sigue siendo una grave problemática de salud pública en el Perú, con el 60% de la población clasificada con sobrepeso. El país ocupa el tercer lugar en Latinoamérica en cuanto a índices de sobrepeso. Esta situación afecta también a los niños. De acuerdo con Antonio Castillo Carrera, nutriólogo del Instituto Nacional de Salud (INS), la obesidad está vinculada a un índice de masa corporal (IMC) igual o superior a 30, lo que aumenta el riesgo de hipertensión, colesterol alto, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otros problemas de salud. La alimentación inadecuada es uno de los factores principales que contribuye al aumento del sobrepeso y obesidad (9).

Daga R. et al., hace referencia que, de acuerdo con los datos del Informe de Enfermedades No Transmisibles del 2022, en Perú, entre las personas de 15 años o más, el 10.8% había sido detectado con hipertensión arterial, y el 5.1% tenía diabetes mellitus. Además, el sobrepeso y la obesidad prevalecieron en 37,5% y 25,6%, respectivamente (10).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud (INS), en Perú, con base a los datos de la Encuesta Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles de 2021, un 36.9% de los ciudadanos mayor de 15 años presentó sobrepeso, mientras que la obesidad afectó al 25.8% de este grupo etario (11).

Pacheco M., en Perú, los hábitos alimenticios de los discentes universitarios han cambiado significativamente en las últimas décadas, destacándose la reducción del consumo de frutas y verduras, el aumento de alimentos y bebidas procesadas, frecuencia inadecuada del número de comidas principales y la preferencia por la comida rápida. Estos cambios aumentan la posibilidad de padecer afecciones crónicas

no contagiosas como obesidad, sobrepeso, hipertensión y diabetes. Además, se enfatizó que los hábitos alimentarios adquiridos en la niñez se consolidan durante la universidad y en la madurez, lo que hace necesario implementar intervenciones nutricionales en las universidades para mejorar la salud a largo plazo de los estudiantes (12).

Según Haustein, en nuestro país, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población general ha ido creciendo, así también se eleva el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y cáncer. Esta situación implica una carga económica significativa tanto para las familias como para el sistema de salud. Se estima que alrededor del 50% de los ciudadanos presenta sobrepeso u obesidad (13).

Huertas et al., destaca que en Perú, un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles está vinculado a la malnutrición, un problema relacionado con la falta de educación en alimentación y nutrición, así como con la influencia de la publicidad. El consumo de alimentos ultra procesados, los hábitos alimenticios poco saludables y la escasa actividad física afectan negativamente la salud nutricional. Se encontró que el 63.2% de los jóvenes entre 18 y 29 años consume regularmente estos productos. En las personas que consumen pocos alimentos ultra procesados, la mayoría presenta sobrepeso u obesidad, mientras que en quienes consumen habitualmente estos productos, también prevalece el sobrepeso y la obesidad, aunque con una ligera mayor incidencia de obesidad tipo I (14).

Según el estudio realizado por Medina J., en la ciudad de Lima, Según los resultados de una iniciativa de salud sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los empleados de una universidad privada de Lima, Perú, el 45% del total, se clasifican como "Sobrepeso", 36% como "Normal", 14% como "Obesidad Tipo 1", 3% como "Obesidad Tipo 2" y 2% como "Obesidad Tipo 3" (15).

Según Castro, en base a los datos de ENDES de 2023, cerca del 18% de la población en Ayacucho padece obesidad, una enfermedad de alto riesgo para la salud debido a su relación con afecciones como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas. Los especialistas indican que esta problemática es producto de hábitos alimentarios

inadecuados y el sedentarismo, destacando que las mujeres tienen una mayor incidencia debido a aspectos fisiológicos y hormonales. Para abordar esta situación, se recomienda implementar un enfoque integral que considere modificaciones en la dieta, la incorporación de actividad física y el manejo del estrés (16).

A nivel local se realizó una entrevista inopinada a alumnos de la UNSCH de la escuela profesional de enfermería donde se planteó interrogantes con respecto a sus hábitos alimentarios como: ¿cuántas veces consumen alimentos al día?; a lo cual responden que solo consumen 1 a 2 veces al día, seguido de ¿qué tipo de alimentos consumen y en qué lugar?, la mayoría dio respuestas que consumen alimentos como snacks, gaseosas, hamburguesas etc., del mismo modo consumen sus alimentos en restaurantes; a razón de ello es que se decide realizar el trabajo de investigación y establecer la relación entre los hábitos alimenticios y la relación que tienen en el estado nutricional de los discentes.

En nuestra etapa universitaria, muchos de los estudiantes, incluidas nosotras, pertenecientes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, fuimos parte del grupo de tener hábitos alimentarios inadecuados, como saltar alguna las comida o ingerir algún alimento ultra procesado en un puesto de comidas rápidas; acciones tomadas por diversos motivos en gran parte, a factores como la sobrecarga académica, los horarios ajustados, el estrés por exámenes y la falta de planificación.

A partir de las referencias mencionadas líneas arriba y las observaciones realizadas en los estudiantes de enfermería en relación a inadecuados hábitos alimenticios y estado nutricional es que se consideró oportuno realizar una investigación, estableciendo así el siguiente problema general ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025?.

Así mismo se definió el siguiente **objetivo general**: Determinar la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025; mientras que los **objetivos específicos** fueron:

1. Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.
2. Determinar el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.
3. Determinar la relación entre el número de comidas al día y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.
4. Identificar la relación entre el tipo de alimentos que consumen y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.
5. Determinar la relación que existe entre el lugar donde se consumen los alimentos y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.
6. Relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.

En consideración al problema del estudio, se formuló la hipótesis de investigación **(H_i)**: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025; mientras que la hipótesis nula **(H_o)**: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.

La presente investigación es relevante debido a que radica en la población universitaria, son condicionados a diversas situaciones que influyen en sus hábitos alimenticios se observó que muchos estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería mantienen una alimentación inadecuada debido a factores como el tiempo limitado, la falta de organización y los exigentes horarios académicos. Esta situación

representa un factor de riesgo importante, ya que una dieta desequilibrada puede contribuir al desarrollo de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2, trastornos gastrointestinales, hipertensión, anemia, entre otras, afectando su bienestar físico y mental, etc.

La metodología de la investigación fue realizada con un enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel correlacional, con diseño no experimental de corte transversal. La población fueron los estudiantes de Enfermería de la serie 300 de la Universidad San Cristóbal de Huamanga consta de 150 estudiantes que optaron por participar de forma voluntaria y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Las técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y la observación. Y los instrumentos de recolección de información fueron el cuestionario de hábitos alimenticios y ficha de registro de medición antropométrica.

Del trabajo realizado, se obtuvo los siguientes resultados, del total de estudiantes de enfermería, el 52.7% tiene una conducta adecuada, donde el mayor porcentaje se concentra dentro del peso normal con 40.7%, seguido 12% con pre-obesidad. Por otro lado, el 47.3% evidencia una conducta inadecuada de hábitos alimenticios de los cuales prima el peso normal con 20% mientras que el 19.3% presenta pre - obesidad y el 8%, obesidad tipo I. En conclusión, condición que se asocia con la pre-obesidad y obesidad tipo I en los estudiantes de enfermería ($\chi^2:0.001$, $P<0.05$) aceptando la hipótesis de investigación.

El presente estudio de investigación está estructurado de la siguiente manera: “Introducción, Capítulo I: Revisión de la literatura, Capítulo II: Diseño metodológico, capítulo III: Resultados, Discusión, Conclusiones, Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos correspondientes”.

CAPÍTULO I

REVISION DE LITERATURA

1.1. Antecedentes referenciales

Después de analizar las diversas investigaciones existentes, se encontraron varias investigaciones vinculadas al tema, las cuales fueron tomadas como base y referencia para el proyecto.

1.1.1. Antecedentes internacionales

Carchi E., en su trabajo de investigación titulado “**Hábitos alimenticios y su relación con el sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la ciudad de Ambato 2024**” tuvo como **Objetivo**: Examinar la correlación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los discentes de Enfermería durante el año académico. **Metodología**: Investigación descriptiva correlacional que examina los hábitos alimentarios y la prevalencia de anomalías del estado nutricional (sobrepeso y obesidad). La muestra se compuso por 217 discentes universitarios matriculados en el grado en Enfermería, quienes completaron un formulario de recolección de datos y se sometieron a mediciones antropométricas. **Resultados**: La mayoría de la muestra fueron individuos entre 18 y 20 años (46.16%) y entre 21 y 23 años (37.32%), con una alta proporción de mujeres (68.66%) y solteras (47.47%). Respecto a sus hábitos alimentarios, se observó que el 36.87% comen más de tres comidas al día, destacando como alimentos preferidos los carbohidratos (64.98%), las proteínas de origen animal (61.75%) y las verduras (39.17%). Entre los primordiales factores identificados se encuentran un bajo nivel de educación nutricional (29.03%) y la falta de tiempo suficiente para comer adecuadamente (23.35%). **Conclusiones**: La relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios se puede evidenciar a través de análisis estadísticos, los cuales revelan una correlación positiva con la frecuencia de consumo de carbohidratos y azúcares, tal como lo demuestra la prueba de chi-cuadrado (17).

Morales A., en su artículo, titulado: “**Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica 2020**” con su **objetivo** Determinar la relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en discentes universitarios de 18- 30 años de Guápiles, Pococí. **Metodología:** es un estudio correlacional, en el que participaron 99, estudiantes universitarios a los cuales se les aplicó un cuestionario basado en anamnesis nutricional y frecuencia de consumo. **Resultados;** el estado nutricional según índice de masa corporal, peso normal 44.4%, 39.4% sobre peso, 9.1% obesidad. Conforme hábitos alimentarios la mayoría realiza entre tres y cuatro tiempos de comida al día. Enfermedades gastrointestinales con mayor incidencia, gastritis (n=15, 15,2%), intolerancias alimentarias (n=6, 6,1%), síndrome de colon irritable (n=5, 5,1%), colitis (n=4, 4,0%), estreñimiento (n=4,4,0%), enfermedad celiaca (n=2, 2,0%). **Conclusiones:** Existe una estrecha relación entre los hábitos alimentarios y los problemas gastrointestinales. Al tener hábitos alimentarios saludables habrá ausencia de enfermedad y, posteriormente, se verá reflejado en el estado nutricional de los individuos (18).

Maza, et al., en su estudio titulado “**Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios -2022**” tuvieron como **Objetivo:** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y sus efectos en la salud de discentes universitarios de una institución de educación superior en Colombia. **Metodología:** estudio correlacional, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos se empleó una encuesta estructurada, compuesta por preguntas cerradas y previamente validadas, que evaluó tanto los hábitos alimentarios como la autopercepción de la salud. **Resultados:** El 87,72% de discentes carece de hábitos alimenticios saludables, y se establece una relación significativa entre las prácticas alimentarias inadecuadas y la manifestación de alteraciones en la salud física y emocional, como fatiga, estrés, fluctuaciones de peso y problemas gastrointestinales. **Conclusión:** Gran parte de los discentes universitarios exhiben hábitos alimentarios deficientes que afectan adversamente su bienestar

general, lo que enfatiza la necesidad de establecer iniciativas educativas y de promoción de la salud para la mejora nutricional en este grupo demográfico (7).

Catalá et al., publicó un artículo titulado “**Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa, 2023**” cuyo fue **Objetivo:** identificar la frecuencia de malnutrición por exceso o defecto en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa, y su relación con los hábitos alimentarios. **Metodología** se realizó un estudio observacional, analítico y transversal en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa del municipio Pinar del Río. **Resultados:** predominó el sexo femenino y la malnutrición por exceso (Sobrepeso u obesos) con 35,6 %. Se constataron diferencias estadísticamente significativas ($p<0,05$) entre sexos para la circunferencia de la cintura, el pliegue tricipital, el índice cintura-talla y el índice cintura-cadera. Se encontró como hábitos alimentarios inadecuados la omisión frecuente del desayuno (23,3 %), el infrecuente consumo de frutas (63,3 %) y vegetales (37,0 %), de pescado (90,4 %), el frecuente consumo de embutidos y ahumados (43,8 % y de comida chatarra (37,0 %). **Conclusiones:** el sobrepeso y la obesidad afectó a aproximadamente un tercio de los adolescentes estudiados, por lo que se constataron malas prácticas alimentarias (19).

1.1.2. Antecedentes nacionales

Llerena A y Terrazas A., realizaron un estudio titulado “**Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa estatal en San Juan de Lurigancho, marzo-2024**”. Cuyo **objetivo** fue determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de una institución educativa estatal en SJL durante el periodo Marzo - 2024. Utilizaron la **Metodología:** de enfoque cuantitativo, utilizando un diseño descriptivo correlacional, no experimental, de corte transversal y prospectivo. La población fue 120 adolescentes de tercer, cuarto y quinto año de secundaria. Para recolectar los datos se emplearon técnicas como la encuesta y el cuestionario, además de la observación del estado nutricional y el uso de una hoja de registro de datos. Los **resultados** indican que el 72% (86) exhibe hábitos alimenticios regulares; de igual manera, el 60.8% (73) mantiene regularidad en su elección de bebidas y alimentos. En términos de consumo

de alimentos entre comidas y lugares de comida, el 67.5% (81) demuestra patrones positivos, mientras que el 70.8% (85) refleja regularidad en sus horarios y frecuencia de comida. Por otro lado, la evaluación nutricional mostró que el 61% (73) de los individuos tiene un peso normal, seguido por un 19% (23) con sobrepeso, un 13% (16) con bajo peso y un 7% (8) con obesidad. Con la prueba Chi-Cuadrado [$X^2= 8.449$, $P=0.037$, $gl=3$], existe una correlación significativa entre estas dos variables. Esto lleva a la **conclusión** de que la totalidad de los adolescentes evaluados presentan patrones alimentarios regulares, y los casos de peso normal, bajo peso, sobrepeso y obesidad son menos pronunciados. La hipótesis planteada se confirmó gracias a la relación significativa encontrada entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional (20).

Valle J., realizó un trabajo titulado **“Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”**. **Objetivo:** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los discentes de la escuela de Nutrición y Dietética de dicha universidad. **Metodología:** estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo, usando un diseño no experimental, correlacional, transversal y microsociológico. La población se conformó por 120 discentes y se empleó una muestra de 90 estudiantes. **Técnica:** Se usaron los instrumentos de estudio, siguiendo las reglas de inclusión y exclusión. **Resultado:** El nivel de hábitos alimentarios entre los universitarios fue bueno para el 88.9% y malo para el 11.1%. El factor biológico fue bueno para el 84% y malo para el 15.6%. El factor económico fue bueno para el 70% y malo para el 30%. El factor social fue bueno para un 74% y malo para un 25.6%. El factor psicológico fue considerado positivo en un 58.9% de los evaluados y negativo en un 41.1%. Además, el 66.7% presentaba un estado nutricional normal; el 22.2% tenía sobrepeso; el 8.9% obesidad; y el 2.2% delgadez. **Conclusión:** se observa una correlación elevada y significativa entre las variables analizadas (21) .

García B y Jiménez F., realizaron un trabajo de investigación que tiene como título **“Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024”**. Cuyo **Objetivo:** es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la

Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024. Utilizaron la **Metodología:** tipo básico, nivel descriptivo-correlacional, diseño no experimental. La población consistió en 1894 alumnos y la muestra fue de 274. **Técnica:** Se utilizó la encuesta sobre hábitos alimentarios y estado nutricional creada por Álvarez, G. y BendeZú (Lima, 2011), la cual tiene una confiabilidad con un Alfa de Cronbach igual o superior a 0.90. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) empleó la variable estado nutricional para clasificar el índice de masa corporal (IMC). Los datos recolectados fueron codificados, organizados en formato Excel y luego procesados y analizados con el software SPSS, versión 25.0. **Resultado:** el 78,8 % afirma que sus hábitos alimentarios son apropiados para un peso normal. Esto se aplica a sus hábitos alimentarios en cuanto a cómo comen (93,1 %), qué comen (95,3 %), dónde comen (94,2 %) y con qué frecuencia comen (96,4 %). Llegando a la **Conclusión:** Se identificó una correlación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad. Esto se confirmó estadísticamente con un valor de chi-cuadrado (X^2) de 6.213, que supera el valor crítico de 5.9915 según la tabla, y un nivel de significancia de 0.008, menor a 0.05, lo que llevó al rechazo de la hipótesis nula (H_0) (22).

Medina C., realizó un trabajo de investigación titulado “**Hábitos alimentarios y estado nutricional de colaboradores de una universidad privada de lima, Perú, mediante un programa de salud, 2022**”. Cuyo **objetivo** fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los colaboradores de una Universidad Privada de Lima- Perú, mediante un programa de salud. **Metodología:** enfoque cuantitativo, experimental, descriptivo y correlacional, además de ser de naturaleza transversal. La población y la muestra (muestra censal) estarán compuestas por 100 colaboradores. **Técnica:** Se utilizó una encuesta como instrumento de medición, consistente en un cuestionario diseñado por la investigadora para evaluar los hábitos alimentarios. Este cuestionario incluye preguntas que cumplen con los criterios establecidos según la matriz de operacionalización de variables, abarcando las dimensiones e indicadores correspondientes. **Resultado:** Del total de la muestra de estudio, a través de los resultados se observa que, del total, 45 de los encuestados que describen un porcentaje de 45 %, están considerados según evaluación en situación de “Sobrepeso”, 36 % en situación normal, 14 % Obeso tipo 1, 3 % obesos tipo 2, y 2 %

considerados en situación de obeso tipo 3 **Conclusión:** se puede afirmar que existe relación entre Hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal - Sobrepeso ($p=0,000<0,050$), el valor de la prueba muestra como resultado ,359, lo cual indica una relación media (15).

León S et al., realizaron un estudio titulado “**Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2021**”. Cuyo **objetivo:** fue determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del primer grado de secundaria de una Institución Educativa “Nuestra Señora de Lourdes 2078” Los Olivos, diciembre, 2020. **Metodología:** Enfoque cuantitativo-correlacional, con la ayuda de 90 estudiantes. La **Técnica:** el estado nutricional se evaluó usando el índice de masa corporal (IMC), mientras que los hábitos alimentarios fueron analizados por medio de un cuestionario diseñado por las autoras. La validación del instrumento fue con la opinión de expertos y una prueba piloto, obteniendo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.751. Los datos recopilados fueron ingresados y codificados en una hoja de Excel, y mostrados en tablas con estadísticas descriptivas de frecuencia y porcentaje. Para el análisis estadístico se aplicó la prueba de chi-cuadrado. Y el **Resultado:** se obtuvo que el 58.9% de los estudiantes tenía un estado nutricional normal, el 22.2% presentaba sobrepeso, el 15.6% tenía bajo peso y el 3.3% padecía obesidad. Respectivamente a sus hábitos alimentarios, la mayoría (86.7%) los calificó como buenos. En **Conclusión:** se encontró una relación directamente proporcional entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes, respaldada por un valor de significancia $p = 0.000$ (23).

Brioso T, en su trabajo de investigación titulado “**Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario, Lima 2023**”. Cuyo **objetivo** general fue determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de la Victoria. **Metodología** se aplicó el método deductivo con enfoque cuantitativo y con diseño de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 80 adolescentes del 5to año de secundaria de 14 a 16 años; a los cuales se les aplicó un cuestionario hábitos

alimenticios que consta de 13 preguntas y la toma de medidas antropométricas para obtener su Índice de Masa Corporal. La confiabilidad de Alfa de Cronbach de la variable hábitos saludables fue de 0,860 IC 95% (28.65 – 30.86). La prueba de Kolmogórov-Smirnov (KS) arrojó Sig. .000 $P < 0.5$ determinando así que la variable y dimensiones, no asumen una distribución normal por lo que se utilizó la correlación Rho Spearman y la prueba de U de Mann Whitney para contrastar las hipótesis. Los **resultados** nos indican que existe un mayor porcentaje (29%) de adolescentes con hábitos alimenticios poco saludables. El 30% de adolescentes presenta sobrepeso. El 40% de adolescentes consumen en el recreo frugos, gaseosa, golosinas y en la cena el 39% de los adolescentes consumen pollo broaster, salchipapa. Un 17.5% de adolescentes toma desayuno en programas de vaso de leche, un 33.8% almuerza en comedor popular y un 32.5% cena en puestos de comida rápida y además, que el 28% consume solo 2 comidas al día, el 65% 3 comidas al día y solo el 8% consume 5 comidas al día. En **conclusión**, se logró demostrar que sí existen diferencias estadísticamente significativas entre el IMC y los hábitos alimenticios en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario en el distrito de Victoria (24).

1.1.3. Antecedentes Locales

Mayhuay C, realizó un estudio titulado “**Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de Ayacucho-Perú, 2022**”; con el **objetivo** determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los escolares del nivel primario en la Institución Educativa Privada San Carlos de Ayacucho - Perú. **Metodología** de tipo observacional con diseño descriptivo correlacional, empleó el método hipotético deductivo. Los **instrumentos** para recolectar los datos fueron el cuestionario y la ficha de registro. **Resultados** indicaron que un 53 % de escolares tienen hábitos de alimentación adecuados y el 58.9% presenta un estado de nutrición con parámetros normales. Las **conclusiones** obtuvieron un valor de significación asintótica bilateral de 0.000, evidenciando que existe relación entre los hábitos alimentarios y estado nutricional (25).

Espinoza J. y Lozano E., realizaron un estudio titulado “**Actividad física y estado nutricional en estudiantes de la escuela profesional de enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2024**”; cuyo **objetivo** fue

determinar la relación entre actividad física y estado nutricional en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2024”. **Metodología:** el estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicativa correlacional y diseño transversal. Para medir la actividad física se utilizaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y su versión corta. En cuanto al estado nutricional, se emplearon la observación directa y una guía de observación basada en un manual de cálculo. **Resultados:** De los 221 discentes de enfermería, el 56,1% son moderadamente activos. De ellos, el 45,2 % posee un peso normal, el 7,7 % posee sobrepeso, el 1,8 % posee bajo peso y el 1,4 % presenta obesidad. Además, el 22,2 % afirma realizar poca actividad física. De ellos, el 14,0 % tiene un peso normal, el 5,9 % tiene sobrepeso, el 1,4 % tiene bajo peso y el 0,9 % presenta obesidad. Finalmente, el 21,7% muestra altos niveles de actividad física: el 17,6% tiene un peso normal, el 3,2% tiene sobrepeso, el 0,9% tiene bajo peso y no se han reportado casos de obesidad. **Conclusión:** En los discentes de enfermería, no existe correlación entre la actividad física y el estado nutricional (Rho de Spearman: - 0,11, P: 0,099) (26).

Palomino E y Eyzaguirre M., realizaron un trabajo de investigación titulado “**Relación entre hábitos alimentarios y afecciones gastrointestinales en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2023**”. Cuyo **objetivo** fue determinar la relación entre hábitos alimentarios y afecciones gastrointestinales en discentes de la Escuela Profesional de Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2023. **Metodología:** el estudio es cuantitativa, aplicada y tiene un enfoque descriptivo y correlacional. alcance descriptivo y nivel transversal de alcance. La población se conformó por 412 estudiantes y la muestra probabilística incluyó a 200 estudiantes. **La Técnica:** para recopilar información fue la encuesta, y el instrumento, el cuestionario pre estructurado. Y el **Resultado:** Del total de estudiantes, el 63.0% presentó hábitos alimenticios poco saludables, el 35.5% mantuvo hábitos saludables y el 1.5% mostró hábitos un poco saludables. En relación a problemas gastrointestinales, el 28.0% experimentó acidez y dolor de estómago, el 19.0% tuvo gases y eructos, el 16.0% sufrió dolor abdominal, el 13.5% presentó diarrea y el 7.5% padeció otros trastornos como hipo, reflujo, náuseas y vómitos. Por otro lado, el 15.5% de los estudiantes nunca presentó ningún problema gastrointestinal. Respecto a la gravedad,

el 68.0% reportó problemas gastrointestinales leves, mientras que el 16.0% tuvo problemas de moderada intensidad. Llegando a la **Conclusión:** El coeficiente de calificación de Spearman coeficiente de calificación de ($Rho: -0,439, p<0,000$) muestra una calificación significativa y negativa entre los hábitos alimenticios y los problemas gastrointestinales de los discentes de enfermería (27).

1.2. Base teórica científica

a. Hábitos alimenticios

1.2.1 Definición

Según la FAO, menciona que los hábitos alimenticios se definen como el conjunto de alimentos que integran la dieta de una persona o grupo social, en función de un contexto específico y a un determinado tiempo, lo cual están condicionados por la disponibilidad y acceso económico a los alimentos, así mismo por factores socioculturales, como las tradiciones, los valores, las costumbres, las preferencias individuales y otras características propias del entorno (1).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) los hábitos alimentarios son costumbres que aprendemos y repetimos al momento de elegir, preparar y consumir nuestros alimentos. Cuando estas costumbres no son adecuadas, pueden alterar el equilibrio nutricional y afectar tanto nuestra salud física como nuestro bienestar emocional. (28).

Maza refiere, que varios estudios han evidenciado que los estudiantes universitarios suelen adoptar hábitos alimenticios insalubres debido al estrés académico, la falta de tiempo y la autonomía en la alimentación. La mayoría de ellos tiene hábitos alimenticios poco saludables, como comer alimentos ultra procesados, beber bebidas azucaradas y no comer suficientes frutas y verduras. Esto afecta su estado nutricional y aumenta el riesgo de enfermedades como la obesidad o la diabetes (7).

1.2.2 Alimentación saludable

Según INS, la alimentación saludable consiste en proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, manteniendo un equilibrio

entre la energía que se consume y la que se gasta, y fomentando la variedad de los alimentos en la dieta. Esto implica que la alimentación sea variada y equilibrada, dando prioridad a alimentos en su estado natural o con mínimo procesamiento, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes, pescados y aceites vegetales (29).

1.2.3. Hábitos alimenticios adecuados

Según la OMS, los hábitos alimenticios saludables son el conjunto de prácticas alimentarias que permiten satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales del organismo, favoreciendo su crecimiento, desarrollo y mantenimiento a lo largo de las distintas etapas de la vida. Estos hábitos no solo contemplan la selección equilibrada de alimentos preferiblemente naturales y mínimamente procesados sino también la distribución adecuada de las comidas durante el día, la hidratación correcta y el control en el consumo de sodio, grasas saturadas y azúcares (28).

Por otro lado Pope, menciona que tener buenos hábitos alimenticios significa adoptar prácticas conscientes y constantes al elegir, preparar y consumir alimentos. Estas acciones buscan cubrir las necesidades nutricionales del cuerpo, ayudar a conservar una salud adecuada y prevenir enfermedades. Los hábitos no solo dependen del conocimiento sobre alimentación saludable, sino también de factores como la frecuencia de las comidas, los horarios, el entorno social durante la alimentación y las preferencias individuales (30).

Por ello, para Madero mantener hábitos alimentarios y de vida saludables es fundamental. Recomienda desayunar todos los días para activar el metabolismo y obtener energía, realizar cinco comidas diarias en porciones moderadas para estabilizar la glucosa y la energía, y beber al menos ocho vasos de agua para favorecer la hidratación y la concentración. Asimismo, incluir frutas y verduras en al menos cinco porciones diarias aporta nutrientes esenciales. Es importante evitar la comida chatarra, el cigarro y el alcohol, además de hacer ejercicio regularmente y respetar las horas de sueño, contribuyendo al bienestar físico y mental y previniendo problemas como sobrepeso, cansancio y afectaciones en la memoria y aprendizaje (31).

1.2.4. Hábitos alimenticios inadecuados

Maza, menciona que los hábitos alimenticios inadecuados son un conjunto de comportamientos repetitivos relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos que, generan efectos perjudiciales sobre el bienestar físico y psicológico de las personas. Estos patrones suelen caracterizarse por una ingesta excesiva de alimentos ultra procesados, con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio, así como por el bajo consumo de frutas, verduras y alimentos naturales (7).

Según el instituto DYN, la desnutrición surge por diversos factores biológicos, sociales y conductuales que afectan la ingesta y el aprovechamiento de los nutrientes. Entre sus causas destacan la falta de educación nutricional, los hábitos alimentarios inadecuados, las limitaciones económicas o geográficas, el consumo de alcohol y tabaco, los trastornos alimentarios, los problemas digestivos y el estrés, todos los cuales contribuyen a una deficiente nutrición y deterioro de la salud (32).

- **Consecuencias:**

- **Anemia:** deficiencia de hierro que provoca fatiga, debilidad muscular, falta de apetito y palidez.
- **Obesidad y sobrepeso:** consumo excesivo de alimentos ultra procesados y azúcares, aumentando el riesgo de diabetes tipo 2, colesterol alto y problemas cardiovasculares.
- **Trastornos digestivos:** gastritis y otros problemas gastrointestinales por hábitos alimentarios inadecuados.
- **Problemas cardiovasculares:** riesgo de hipertensión y fallas cardíacas, incluso en personas con peso normal, por malos hábitos alimenticios.
- **Trastornos mentales:** depresión, ansiedad y problemas de concentración asociados a una alimentación desequilibrada.
- **Alteraciones del sueño:** malos hábitos alimentarios afectan el ciclo vigilia-sueño y el descanso reparador.
- **Envejecimiento prematuro:** dietas altas en grasas y azúcares aceleran el deterioro del cuerpo y el cerebro (33).

1.2.5 Dimensiones de hábitos alimenticios

1.2.5.1 Dimensión: número de comidas

Santa L, refiere que, la frecuencia de las comidas varía según las necesidades individuales y el nivel de desgaste energético; recomienda que un estudiante universitario realice un consumo mínimo de cinco comidas diarias, distribuidas en tres principales; desayuno, almuerzo y cena y dos meriendas. El desayuno, siendo la comida más importante del día, debería incluir preparaciones accesibles y rápidas como cereales (kiwicha, avena, quinua o maca), complementados con una fuente de proteínas (pollo, queso o huevo) o grasas saludables (como la palta) para contribuir al equilibrio nutricional. Asimismo, el almuerzo y la cena no deben descuidarse y deben contener una proporción adecuada de carbohidratos, proteínas y vegetales para garantizar un aporte nutricional completo (34).

Sin embargo, según el Instituto Nacional de Salud (INS), menciona que es común que adolescentes y jóvenes consuman alimentos fuera de las comidas principales, como dulces, galletas o bebidas azucaradas, e incluso aumenten la ingesta de helados en épocas de calor. Algunos jóvenes, motivados por su alta actividad física, tienden a omitir el desayuno, lo cual genera problemas como anemia, gastritis u otros desórdenes gastrointestinales, a largo plazo. Por ello, es importante mantener tres comidas principales y respetar horarios de alimentación para asegurar el equilibrio nutricional (35).

De acuerdo con la OMS, se recomienda comer al menos 400 gramos diarios de frutas y hortalizas. Esto implica que lo ideal es realizar cinco comidas al día y que una alimentación variada, equilibrada y saludable debe adaptarse a cada persona. Factores como la edad, el sexo, el estilo de vida, el nivel de actividad física, la cultura, la disponibilidad de alimentos y las costumbres locales influyen en lo que constituye una dieta adecuada para cada individuo (36).

1.2.5.2. Dimensión: Tipo de alimentación

La Organización Mundial de la Salud, enfatiza que la dimensión tipo de alimentación se centra en la selección y equilibrio de los alimentos diarios, ya que una dieta variada asegura la ingesta adecuada de vitaminas, minerales y macronutrientes esenciales (36).

a. Clasificación de los alimentos

Se clasifican los alimentos de acuerdo a su función, origen y grado.

Según Barboza T, clasifica a los alimentos:

- ❖ Por su función en el organismo son:
 - **Energéticos:** como cereales, grasas y azúcares (aportan energía).
 - **Constructores:** carnes, huevos, lácteos (forman y reparan tejidos).
 - **Reguladores:** frutas y verduras (aportan vitaminas y minerales)
- ❖ Por su origen son:
 - **Animal:** leche, carne, huevos, pescado.
 - **Vegetal:** frutas, verduras, legumbres, cereales.
 - **Mineral:** agua, sal
- ❖ Por su grado de procesamiento:
 - **Alimentos naturales:** sin alteraciones, como frutas frescas, verduras.
 - **Alimentos procesados:** han pasado por algún tratamiento, como el pan, verduras enlatadas o congeladas, quesos, yogures.
 - **Ultra Procesados:** con aditivos y composición industrial, como snacks, refrescos (37).

b. Tipos de nutrientes en los alimentos.

Lucena, menciona que los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que son esenciales para la vida. Los nutrientes proporcionan energía, construyen y reparan tejidos, y regulan las funciones corporales (38).

Proteínas: Constituyen uno de los nutrientes importantes para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo. Además, intervienen en la formación de enzimas, hormonas y anticuerpos, elementos indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Las principales fuentes proteicas provienen de alimentos como carnes, pescados, huevos, leche, productos lácteos, legumbres y frutos secos.

Grasas: Cumplen un papel importante de protección de órganos, el control de la temperatura corporal y el almacenamiento de energía. También facilitan la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Las grasas saludables se encuentran en aceites vegetales, mantequilla, frutos secos, semillas, aguacates y pescados grasos como el salmón.

Hidratos de carbono: Principal fuente de energía del cuerpo. Están presentes en panes, pastas, arroz, frutas y verduras. Se dividen en carbohidratos simples, que se absorben rápidamente y aportan energía inmediata (como el azúcar), y carbohidratos complejos, que se digieren lentamente y proporcionan energía sostenida, como los cereales integrales y legumbres.

Vitaminas: Son micronutrientes esenciales para optar con buena salud y previniendo enfermedades. Se hallan en frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, leche y derivados lácteos. Participan en procesos vitales como el fortalecimiento del sistema inmunológico, la producción hormonal y la regulación metabólica.

Minerales: Cumplen funciones específicas en el organismo, como fortalecer huesos, dientes y músculos, además de participar en la formación de enzimas y hormonas. Entre los más importantes se encuentran el hierro, calcio, magnesio y zinc. Sus fuentes alimenticias incluyen carnes, pescados, lácteos, frutas, verduras y cereales integrales.

Agua: Es el nutriente más vital para el funcionamiento de todos los sistemas corporales. Participa en la digestión, circulación, eliminación de desechos y regulación de la temperatura. Se obtiene a través del agua potable, así como de frutas, verduras, jugos, leche y otras bebidas con alto contenido de agua (38).

c. Requerimientos de alimentos que necesita una persona para una dieta equilibrada al día.

Según el INS, un adulto de 18 a 59 años necesita una alimentación equilibrada y diversa para alcanzar un óptimo estado de salud, que le brinde la energía necesaria para desempeñar sus actividades diarias, tanto académicas como laborales, y que le permita mantener un peso adecuado, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas concernientes con una alimentación inadecuada. Ellos necesitan un total de 2200 kcal diarias, las cuales deben derivarse de diversos grupos alimenticios (35).

Grupos de alimentos	Porciones/ gramos Por día	Alimentos presentes
Cereales	7 - 8 porciones 40-50 gr	● 1 ½ unidad de pan francés ● 7 cucharadas de arroz ● 1/2 plato de fideos ● 9 unidades de galleta de soda ● ¾ de taza de quinua ● 1 unidad mediana de papa, camote amarillo

		● 1 rodaja pequeña de yuca blanca ● 8 cucharadas de lentejas chicas cocidas ● $\frac{3}{4}$ taza de frijoles ● taza de frijoles
Verduras	3 porciones por día 150 – 200g	● 1 unidad mediana de tomate ● 10 arbolitos de brócoli ● $\frac{2}{3}$ de taza de vainitas ● 1 unidad pequeña de zanahoria ● 1 trozo pequeño de zapallo
Frutas	4 porciones 120- 200 g	● 1 unidad mediana de mandarina, melocotón, tuna, tumbo, cocona ● 1 unidad pequeña de naranja, mango, manzana ● $\frac{1}{2}$ unidad de plátano isla o seda ● 10 unidades de uva ● 1 tajada pequeña de papaya ● 1 rodaja pequeña de piña
Lácteos	2- 3 porciones 200- 250 ml o g	● $\frac{1}{3}$ de leche evaporada descremada (en 1 taza) ● $\frac{3}{4}$ de vaso de leche fresca, yogur

		● 1 tajada mediana de queso fresco, mantecoso
Carnes	3- 4 porciones 100- 125 g	● 2 unidades pequeñas de huevo de gallina ● ½ filete mediano de cerdo pulpa ● 4 cucharadas llenas de conserva de pescado de atún ● 1 filete mediano de hígado de res ● ½ filete mediano de pescado fresco ● ½ filete mediano de pollo, carne pulpa ● ½ taza de sangre cocida de pollo
Azucares	6 porciones 10 – 50 g	● 1 cucharadita de azúcar ● 1 cucharadita de miel ● 2 cucharaditas de mermelada de fresa
Grasas	4 – 5 porciones 9gr	● 2 cucharadas de aceite vegetal ● 1 cucharada de mantequilla ● 5 unidades de nueces

Fuente: Instituto Nacional De Salud y Perez H (35;39).

- d. Hidratación:** recomienda un mínimo consumo de 1.5 a 2 litros de agua por día, ajustado según clima y nivel de actividad (40).

1.2.5.3 Dimensión: Lugar de alimentación.

Según la fuente de nutrición, un entorno alimentario es la intersección entre un individuo y el sistema alimentario en general, determinado por factores físicos, políticos, económicos y socioculturales que influyen en qué alimentos están disponibles, son asequibles, se seleccionan y se preparan para el consumo. Además, el lugar donde se consumen los alimentos constituye un componente importante de los hábitos alimenticios; aunque muchas personas comen habitualmente en casa, sus actividades laborales o académicas pueden llevarlas a ingerir alimentos en otros entornos, como el trabajo, la universidad o restaurantes (41).

Rangel y Sanchez refiere que los entornos de consumo alimentario, como el hogar, la escuela, quioscos, juguerías, restaurantes y puestos de comida rápida, pueden impactar de manera negativa o positiva los hábitos alimentarios de los universitarios. En numerosos centros educativos se comercializan refrigerios con elevado contenido graso y bebidas con muchas calorías, como gaseosas y jugos artificiales. Esto contribuye a que los estudiantes universitarios reduzcan el consumo de verduras y frutas, incrementando así la ingesta de grasas saturadas por encima de los niveles recomendados (42).

Carducci et al., analizaron las prácticas de preparación y consumo de alimentos en 135 países durante el período 2018-2022, encontraron que aunque cocinar en casa se vincula con un mayor consumo de frutas y verduras, esto no garantiza una dieta de calidad. Además, la calidad de la alimentación está influida por factores como la educación, los ingresos y el contexto social, lo que evidencia que tanto el lugar de consumo como los hábitos personales son determinantes clave en la nutrición (43).

Sin embargo, Pineda E et al., refiere que al mencionar que la exposición a establecimientos que ofrecen principalmente alimentos ultra procesados se asocia con mayores niveles de obesidad, mientras que la disponibilidad y accesibilidad a frutas, verduras y supermercados con opciones más saludables se relacionan con menores niveles de obesidad (44).

1.2.6 Seguridad alimentaria

Según FAO, la seguridad alimentaria es un estado en que las personas, de manera constante, poseen acceso físico, económico y social a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos, en cantidad y calidad adecuadas para poder satisfacer sus necesidades alimenticias, consumo, utilización biológica, garantizando un estado que contribuya su visión integral para lograr una vida saludable (45).

Dimensiones de la seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria se encuentra en constantes cambios en el cual se reconoce la importancia esencial de estas dimensiones: disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad (46).

- **La disponibilidad:** hace alusión a la garantía de que los alimentos estén accesibles en el territorio nacional de manera oportuna, suficiente y con estándares adecuados de calidad e inocuidad. Esta dimensión abarca aspectos relacionados con la producción, procesamiento, almacenamiento, conservación, comercialización e incluso las importaciones, incluyendo también la normativa sobre comercio exterior y mecanismos de donación (47).
- **El acceso:** comprende la posibilidad real de los hogares para disponer de los recursos económicos, físicos o sociales que les permitan obtener alimentos en cantidad suficiente y calidad adecuada para satisfacer sus necesidades nutricionales. Cuando este acceso se ve limitado, puede generar inseguridad alimentaria, situación que suele originarse por factores como una oferta alimentaria insuficiente, la ubicación remota de ciertas poblaciones, carencias en infraestructura o restricciones económicas derivadas de ingresos bajos o precios altos (46;47).
- **La utilización:** está vinculada a la calidad de los alimentos requeridos para obtener un estado nutricional adecuado para poder vivir una vida saludable. Lo cual la inadecuada utilización biológica genera consecuencias como la desnutrición y/o la malnutrición. Esta se puede mejorar poniendo en mayor énfasis en la inocuidad de los alimentos, respecto a diferentes sectores como,

al agua potable, mejorando la calidad de la dieta y reduciendo la obesidad (46;47).

- **La estabilidad:** se entiende como la capacidad de asegurar una oferta constante y suficiente de alimentos nutritivos a lo largo del tiempo, independientemente de los factores como la estacionalidad agrícola, las limitaciones en la producción durante ciertos periodos del año o la dependencia de ingresos de poblaciones vinculadas a cultivos específicos (46).
- **Institucionalidad:** esta dimensión implica que se debe implementar políticas públicas respecto a seguridad alimentaria y nutricional con un trabajo coordinado y articulado de forma multisectorial e intergubernamental (47).

Se añadieron dos importantes dimensiones de la seguridad alimentaria:

- **El arbitrio:** alude a la facultad que tienen las personas y las comunidades para decidir de manera consciente y autónoma qué alimentos consumir, así como, para intervenir en los procesos de producción, transformación y distribución dentro de los sistemas alimentarios. Esta dimensión también contempla su derecho a participar activamente en los espacios donde se diseñan y gestionan las políticas públicas vinculadas a dichos sistemas (46).
- **La sostenibilidad:** es la habilidad continua de los sistemas alimentarios para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de manera constante en el tiempo, sin poner en riesgo los pilares económicos, sociales y ambientales que la respaldan, con el fin de preservar dicha seguridad para las generaciones futuras (45).

1.2.7. Leyes de la alimentación

Fueron formulados en 1930 por el Dr. Pedro Escudero en Buenos Aires, Argentina. Además, es reconocido como pionero y padre de la nutrición en América Latina, que creó cuatro leyes alimentarias (48).

- **Ley de cantidad:** la dieta debe ofrecer suficientes alimentos para adaptarse a las necesidades energéticas del cuerpo, es decir, cubrir los requisitos de calorías (49).

Ortis, refiere que esta definición incluye dos conceptos: el valor calórico total, que indica que los alimentos deben cubrir las necesidades energéticas de cada persona; y el balance, que señala que la energía consumida debe igualar la gastada. Cuando este equilibrio es adecuado, la persona mantiene un peso normal. Si es insuficiente, pueden surgir problemas como desnutrición y anemia; y si es excesivo, puede provocar sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares (50).

- **Ley de la calidad:** La dieta debe contener todos los nutrientes necesarios y en como carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas, en las cantidades adecuadas para mantener una buena salud. El resultado de esta ley es completo si se cumple con lo referido y carente si se reduce o falta de nutrientes (48;50).
- **Ley de armonía:** Los distintos nutrientes deben mantener una proporción equilibrada en nutrientes y cantidades, para que el organismo pueda utilizarlos de forma eficiente (49).
- **Ley de la adecuación:** La dieta tiene que ajustarse a las características propias de cada individuo, abarcando su edad, estado de salud, preferencias y contexto socioeconómico y cultural (50).

Nuevas leyes de la alimentación:

- **Aceptación:** está referida a que la alimentación debe ser placentera, aceptada a la cultura de cada individuo y comunidad (51).
- **Sostenibilidad:** la dieta debe ser sostenible, es decir, que no comprometer a los recursos naturales, donde no se perjudique el bienestar de futuras generaciones. Esta ley toma fuerza con los principios de la FAO y la Agenda 2030 sobre sistemas alimentarios sostenibles (51).

b. Estado nutricional

2.2. Definición.

Cacha, menciona que el estado nutricional se define como la situación corporal de una persona que depende del equilibrio entre la energía que obtiene de los alimentos, la forma en que el cuerpo absorbe y utiliza los nutrientes, y las necesidades metabólicas propias de cada individuo (52).

De acuerdo con Santillana J y Villacís J, “El estado nutricional es la condición del cuerpo respecto al balance entre la ingesta y utilización de nutrientes” (53).

Elica, refiere que el estado nutricional refleja la salud y bienestar derivados de la alimentación de una persona o grupo. Cada individuo tiene necesidades nutricionales específicas que varían según su edad, actividad física y situación particular (crecimiento, embarazo, enfermedad, ejercicio). Un estado nutricional adecuado se logra al satisfacer óptimamente las necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas mediante una ingesta adecuada de nutrientes (54).

La universidad Europea Online, refiere que es la condición física en la que se encuentra un individuo en relación con la utilización e ingesta de nutrientes esenciales para el organismo. Este concepto abarca, por lo tanto, la variedad y calidad de los alimentos consumidos, así como su cantidad y la capacidad del cuerpo humano para absorber y utilizar los nutrientes de manera eficaz (55).

2.2.1. Nutrición.

Conforme con la OMS, la nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos obtienen, asimilan y utilizan los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la vida, el crecimiento y la salud. Este proceso incluye la ingesta, digestión, absorción, transporte, almacenamiento y eliminación de nutrientes. La nutrición es fundamental para el funcionamiento celular, la reparación de tejidos y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo (56).

2.2.2. Evaluación nutricional.

Para, Campos A. et al., la valoración nutricional es un conjunto de procedimientos para describir el estado nutricional de una persona y determinar sus necesidades específicas. Incluye una historia clínica completa con antecedentes relevantes, un análisis detallado de la ingesta alimentaria mediante encuestas dietéticas y una exploración física para identificar signos de deficiencias nutricionales. La antropometría es clave, midiendo peso, estatura, pliegues cutáneos y circunferencias corporales (cintura, cadera, muslo) para una evaluación precisa (57).

Top Doctors, menciona que la evaluación del estado nutricional es una herramienta clave para saber si la alimentación cubre adecuadamente las necesidades del cuerpo. Permite detectar tanto deficiencias como excesos nutricionales (58).

Según Sosa, la evaluación nutricional es un proceso que consiste en la obtención, verificación e interpretación de los datos necesarios para identificar los problemas vinculados con la nutrición, así como sus causas y su relevancia (59).

2.2.3. Indicadores del estado nutricional

2.2.3.1. Antropométricos

Montoya C, menciona que la antropometría es una disciplina científica que mide y analiza las proporciones del cuerpo humano. Su objetivo es clasificar y evaluar el estado nutricional mediante datos como peso, estatura, perímetros corporales y el índice de masa corporal. Estos indicadores son esenciales para medir el crecimiento y desarrollo físico, y permiten realizar estudios comparativos en salud y nutrición (60).

De acuerdo con Aguilar L, et al., “Las mediciones antropométricas en adultos incluyen el registro del peso corporal, la estatura y la circunferencia abdominal” (61).

Peso: Es la cantidad total de masa de una persona y se utiliza comúnmente en enfermería para evaluar la nutrición y salud general del paciente. Se mide con básculas digitales o manuales, y es crucial registrar el dato con precisión para el seguimiento médico. El peso puede variar según la complexión física y el tamaño óseo de cada individuo (62).

Medición del peso

La medición del peso y su correcto procedimiento. Al respecto el Ministerio de salud, (63).

Condiciones

- **Balanza mecánica de plataforma (sin tallímetro):** es un instrumento usado para medir el peso de las personas.

- **Kit de pesas patrones:** son las pesas que se usan para mostrar pesos exactos y conocidos, y así ayudar a ajustar y verificar que las balanzas midan correctamente.

Procedimiento:

1. Es importante asegurarse de que la balanza esté situada sobre una superficie plana, nivelada y libre de objetos que puedan interferir con una medición precisa.
2. Se solicita al joven que se retire los zapatos u otra prenda añadida que pueda influir en el peso, como chaquetas, abrigos o mochilas.
3. Se ajusta la balanza para que marque “0” antes de pesar.
4. La persona debe ubicarse en el centro de la balanza, de pie, con la espalda erguida y la mirada al frente. Los brazos deben mantenerse relajados a los lados del cuerpo, con las palmas apoyadas sobre los muslos. Los talones deben estar levemente separados y los pies colocados de forma que las puntas formen una “V”.
5. Se mueve la pesa grande hacia la derecha hasta que las varillas se equilibren, y luego se retrocede 10 kg. La pesa pequeña debe quedar siempre en el extremo izquierdo.
6. Se desliza la pesa pequeña (de gramos) hacia la derecha hasta que las varillas queden equilibradas en el centro de la abertura.
7. Se anuncia en voz alta el peso total registrado en kilogramos y gramos, y luego se descuenta el peso estimado de la ropa que la persona lleva puesta para obtener un valor más preciso.
8. Finalmente, se anota el peso obtenido con letra clara y fácil de leer.

Talla o Estatura: es la medida que indica la altura de una persona desde la parte más alta de la cabeza hasta los talones, normalmente expresada en centímetros (62).

Medición de la talla

La medición de la talla y su correcto procedimiento. Al respecto el Ministerio de salud (63).

Condiciones:

- **Tallímetro fijo de madera:** Se debe colocar sobre una superficie plana y nivelada, asegurándose de que no haya ningún objeto debajo. El tablero debe apoyarse firmemente sobre esa superficie, formando un ángulo recto de 90 grados con el piso.
- **Revisión del tallímetro:** El movimiento del tope móvil debe ser suave y sin interrupciones. La cinta métrica tiene que estar bien pegada al tablero, y los números deben verse claramente. Además, es importante revisar que el tallímetro esté estable y en buenas condiciones.

Procedimiento:

1. Se debe revisar dónde está colocado el tallímetro y asegurarse de que esté en buen estado. También hay que asegurarse de que el tope móvil se deslice sin problemas y que la cinta métrica esté en buen estado para obtener una medida correcta.
2. Se le explica al joven o a la joven cómo se va a medir su altura y se le pide que coopere durante el proceso.
3. Se le pide a la persona que se quite los zapatos, cualquier prenda de vestir gruesa y todos los accesorios u objetos que puedan alterar la medición, incluyendo los que estén en la cabeza o el cuerpo.
4. Se le indica que se coloque en el centro de la base del tallímetro, con la espalda recta apoyada contra el tablero, de pie, mirando al frente. Debe mantener los brazos relajados a los costados, con las palmas sobre los muslos, los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente separadas.
5. Se comprueba que los talones, pantorrillas, glúteos, hombros y la parte posterior de la cabeza estén en contacto con el tablero del tallímetro.
6. Se verifica que la cabeza esté correctamente alineada, asegurándose de que una línea imaginaria desde el oído hasta el borde inferior del ojo esté en posición horizontal y perpendicular al tablero, lo que se conoce como el plano de Frankfurt.

7. Si la persona que mide es más baja que la persona que va a ser medida, se recomienda usar una pequeña escalera de dos peldaños para hacer la medición correctamente.
8. Luego, con la mano izquierda abierta, se coloca suavemente sobre el mentón de la persona para ayudar a mantener la cabeza en la posición correcta, sin cubrir la boca.
9. Con la mano dominante, desliza la parte superior del tallímetro hasta que toque la parte superior de tu cabeza, presionando ligeramente tu cabello. Después, mueve la parte superior hacia arriba. Este proceso se repite tres veces, acercándose y alejándose cada vez. La distancia se mide en metros, centímetros y milímetros cada vez.
10. Finalmente, se anuncian en voz alta las tres mediciones tomadas, se calcula el promedio de estas y se anota el resultado en la historia clínica de la persona.

2.2.3.2. Índice de masa corporal (IMC)

Cuidate Plus, 2020. el índice de masa corporal (IMC), creado por el estadístico belga Adolphe Quetelet motivo por el cual también se le conoce como índice de Quetelet o Body Mass Index (BMI), es una herramienta ampliamente empleada para estimar la cantidad de grasa corporal en una persona. A través de este indicador, se puede determinar si el peso de un individuo se encuentra dentro de un rango saludable o si presenta condiciones como delgadez, sobrepeso u obesidad. Este índice se calcula relacionando la estatura con el peso actual de la persona mediante una fórmula matemática (64).

El Índice de Masa Corporal (IMC), según el Ministerio de Salud, es una medida sencilla que relaciona el peso y la estatura con el fin de identificar casos de sobrepeso y obesidad en adultos. Se calcula utilizando la fórmula peso (kg) dividido entre la altura (m) al cuadrado (kg/m²) (65).

Fórmula para determinar el IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

Clasificación del índice de masa corporal.

- **Bajo peso o delgadez:** es la deficiencia de energía y nutrientes que aumenta el riesgo de enfermedades. Esta condición puede ser un factor de riesgo significativo, especialmente si se debe a desnutrición crónica, complicaciones del embarazo, estrés, depresión, ansiedad u otras enfermedades subyacentes. Se considera insuficiencia ponderal cuando el índice de masa corporal (IMC) está por debajo del rango saludable (66).

Un IMC inferior a 18.5 puede deberse a una alimentación insuficiente en alimentos sólidos y líquidos que no satisfacen las demandas energéticas del organismo, dificultades en la absorción de nutrientes o un metabolismo poco eficiente (67).

- **Peso normal:** Un índice de masa corporal (IMC) saludable se sitúa entre 18.5 y 24.9. Este intervalo se vincula con un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas y, por lo general, indica que la persona posee una cantidad equilibrada de grasa corporal en proporción a su estatura. Permanecer dentro de este rango puede favorecer una mejor calidad de vida (67).
- **Sobrepeso:** es una condición en la que un individuo tiene demasiada grasa acumulada en su cuerpo (68). Además de tener un peso más alto de lo que es saludable para la altura de una persona se clasifica como sobrepeso con un IMC de 25.0 - 29.9 kg/m² (67).
- **Obesidad:** Es el estado del cuerpo cuando acumula mucha más grasa de la que debería, y esto se refleja cuando el (IMC) es mayor a 30 kg/m². Esta condición está vinculada a varios problemas de salud, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardíacas, dificultad respiratoria como la apnea del sueño, mayor probabilidad de ciertos cánceres y problemas musculoesqueléticos por el peso adicional (65).

La OMS, define que la obesidad es el aumento de tamaño de las células de grasa en todo el cuerpo que puede afectar negativamente la salud , así como tiene un impacto importante en las relaciones sociales, familiares y el rendimiento académico (67).

- **Obesidad tipo 2:** Se refiere a cuando una persona tiene un (IMC) intervalo de 35 y 39,9 kg/m². Esta situación puede venir acompañada de síntomas como tener mucha grasa en el cuerpo, subir mucho de peso y sentir dolor en la espalda o en las articulaciones (68).
- **Obesidad tipo 3:** El (IMC) es igual o mayor a 40 kg/m², generalmente entre 40 y 49.9 kg/m². Este nivel indica una obesidad que representa un alto riesgo para la salud. Esta condición puede estar relacionada con enfermedades como presión alta, diabetes tipo 2, problemas del corazón, dificultad para respirar, niveles altos de grasas en la sangre y problemas en los huesos y las articulaciones (69).

- Tabla de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

IMC	Estado
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18,5–24,9	Peso normal
25.0–29.9	Pre-obesidad o Sobrepeso
30.0–34.9	Obesidad clase I
35,0–39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

2.2.3.3. Perímetro abdominal (PAB)

De acuerdo con Aguilar L et al., el perímetro abdominal es la medición de la circunferencia del abdomen y se usa como una herramienta para estudiar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo problemas cardiovasculares, diabetes y otras afecciones relacionadas. Esta medida ayuda a encontrar personas que podrían tener más probabilidades de padecer determinadas enfermedades (61).

Interpretación de los valores del perímetro abdominal (PAB)

- **PAB < 94 cm en varones y < 80 cm en mujeres (bajo):** se observa que hay un bajo riesgo de que la persona presente otras enfermedades al mismo tiempo, como la diabetes tipo 2, problemas del corazón como la hipertensión o la enfermedad coronaria, etc.
- **PAB ≥ 94 cm en varones y ≥ 80 cm en mujeres (alto):** Se reconoce que este factor representa un alto riesgo para la aparición de otras enfermedades que suelen presentarse junto con él.
- **PAB ≥ 102 cm en varones y ≥ 88 cm en mujeres (muy alto):** se interpreta que este factor representa un riesgo muy alto de que una persona pueda desarrollar otras enfermedades al mismo tiempo (61).

Medición del perímetro abdominal:

Condiciones:

- **Cinta métrica:** El instrumento utilizado para medir el perímetro abdominal debe poseer una longitud de 200 cm y una precisión de 1 mm.

Procedimiento:

1. Se solicita que el adulto se ponga de pie, con la espalda recta, sobre una superficie nivelada. Debe estar con el torso descubierto y los brazos relajados, colgando a los costados del cuerpo.
2. Es importante asegurarse de que la persona esté tranquila y cómoda. Si lleva cinturón o alguna correa que logre apretar el abdomen, se le solicita que se la quite para evitar interferencias en la medición.
3. Los pies deben estar separados aproximadamente entre 25 y 30 centímetros, para que el peso se distribuya de modo equilibrada en ambas piernas.
4. Se debe palpar suavemente el borde inferior de la última costilla y el borde superior de la cresta ilíaca en el lado derecho. Luego, se mide y marca la

distancia promedio entre estos dos puntos. Este mismo proceso se repite en el lado izquierdo.

5. Con una cinta métrica, se mide de forma horizontal al entorno del abdomen, usando como guía las marcas hechas anteriormente, asegurándose de no apretar ni comprimir la zona abdominal.
6. La medición se toma en el punto donde se encuentran los extremos de la cinta métrica al cruzarse.
7. La medida se toma mientras la persona respira de forma lenta y normal, justo al final de una exhalación. Este paso se repite tres veces seguidas, quitando y volviendo a colocar la cinta entre cada medición.
8. Finalmente, se leen en voz alta las tres mediciones obtenidas, se calcula su promedio y se registra en la historia clínica (61).

Cuadro 2. Clasificación de riesgo de enfermar según sexo y perímetro abdominal

Sexo	Riesgo		
	Bajo	Alto	Muy alto
Hombre	< 94 cm	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mujer	< 80 cm	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Otros métodos para la evaluación del estado nutricional

El Centro Universitario de Nutrición, menciona que la evaluación del estado nutricional usa varios métodos combinados para obtener una visión completa de la salud de una persona, identificando tanto deficiencias como excesos nutricionales (70).

- **Métodos bioquímicos:** Se fundamenta en el análisis de muestras biológicas como sangre, orina o heces para evaluar niveles de nutrientes, metabolitos y enzimas. Estas pruebas permiten identificar deficiencias nutricionales antes de que se manifiesten síntomas clínicos, ejemplos incluyen la medición de glucosa en sangre, colesterol, hematocrito y linfocitos.

- **Métodos clínicos:** Consiste en la exploración física para identificar signos y síntomas incluyendo datos clínicos, asociados a alteraciones nutricionales. Se inspeccionan zonas como la piel, ojo, boca, lengua, cabello, uñas para identificar posibles indicios de deficiencias.
- **Métodos dietéticos:** Se evalúan los patrones de ingesta alimentaria utilizando métodos como la encuesta de 24 horas, el registro alimentario, los cuestionarios de frecuencia de consumo. Estas herramientas permiten analizar la ingesta nutricional para identificar deficiencias o excesos en la dieta.

2.2.4. Malnutrición

La malnutrición según la OMS, son los desequilibrios, excesos o deficiencias en el consumo calórico y nutricional de un individuo. Estos incluyen la desnutrición, que se manifiesta en un crecimiento insuficiente, bajo peso para la altura o edad, y falta de vitaminas y minerales vitales. Por otro lado, el exceso de consumo puede causar sobrepeso y obesidad, ligados a enfermedades como problemas cardíacos, diabetes y ciertos cánceres. Ambos desequilibrios impactan negativamente el bienestar y requieren atención adecuada (71).

La Unicef, define que esta condición se manifiesta como el impacto directo de una alimentación inadecuada desde la perspectiva nutricional, caracterizada por la presencia insuficiente o excesiva de componentes esenciales, lo cual deriva en efectos perjudiciales para el bienestar físico y el desarrollo integral del individuo. En este contexto, el término engloba tanto la desnutrición asociada a deficiencias nutricionales, pero también como el sobrepeso y la obesidad, condiciones vinculadas al consumo desproporcionado de calorías o nutrientes específicos (72).

Causas o problemas de salud que trae la malnutrición

La malnutrición, es un problema mundial que perturba a las personas. Incluye tanto la insuficiencia de nutrientes y calorías como el sobrepeso, la obesidad y enfermedades asociadas a la alimentación, como enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer (71).

- **Desnutrición:** La emaciación sucede cuando una persona pesa menos de lo esperado para su altura, normalmente debido a una pérdida de peso rápida y significativa. Esto puede ser causado por una alimentación inadecuada o por enfermedades infecciosas que provocan esta situación.
- **Desnutrición relacionada con micronutrientes:** Las personas que no consumen suficiente yodo, vitamina A y hierro tienen un problema común. El cuerpo necesita estas pequeñas sustancias llamadas micronutrientes para crear enzimas, hormonas y otras cosas importantes que ayudan a crecer y desarrollarse bien.
- **Enfermedades no transmisibles:** Son condiciones médicas o enfermedades que no se contagian ni se transmiten de persona a persona. En consecuencia del consumo inadecuado de alimentos, la malnutrición por exceso, son factores que incrementan el riesgo de desarrollar estas enfermedades como el sobrepeso, obesidad, la diabetes, hipertensión, afecciones cardíacas, enfermedades respiratorias crónicas y otros tipos de cáncer.

En resumen, la malnutrición es un problema multifactorial que incluye tanto la falta como el exceso de nutrientes, con causas vinculadas a la pobreza, desigualdad, factores ambientales y problemas de salud, y que conlleva graves consecuencias para la salud pública y el desarrollo social y económico.

Enfermedades derivadas de una malnutrición por deficiencia:

- **Desnutrición crónica:** El retraso en el crecimiento es una condición que afecta tanto el desarrollo físico como mental, manifestándose cuando una persona, especialmente un niño, tiene una estatura menor a la esperada para su edad debido a una alimentación insuficiente o desequilibrada por mucho tiempo. Esta desnutrición genera efectos negativos a largo plazo en la salud, el aprendizaje y la productividad, y está relacionada con la pobreza, malas condiciones ambientales y falta de cuidados adecuados, representando un grave problema de salud pública.
- **Desnutrición aguda:** se define por una pérdida inmediata de peso, que ocurre después de episodios recientes de hambre o enfermedad. Esta condición se

muestra principalmente como una delgadez extrema o un peso mínimo en relación con la altura de la persona. Cuando la desnutrición aguda es grave, es necesario recibir atención médica inmediata, porque está relacionada con un alto riesgo de muerte.

- **Desnutrición global:** es la insuficiencia ponderal, o déficit de peso según la edad, es cuando un niño tiene un peso menor al esperado para su edad. Esta medida refleja tanto problemas de desnutrición crónica como aguda, y se maneja para valorar de manera general el estado nutricional de los niños en una población (73).
- **Anemia:** es una condición en la que hay una cantidad baja de glóbulos rojos o hemoglobina en la sangre, lo que hace que el cuerpo tenga dificultad para llevar oxígeno a los tejidos. Esta condición es frecuente en niños que sufren desnutrición aguda y puede ser causada por la falta de nutrientes importantes como hierro, ácido fólico y vitaminas B12, C y A.
- **Marasmo:** es un tipo de desnutrición aguda que se presenta cuando una persona tiene una pérdida muy fuerte de peso, sin que haya hinchazón en el cuerpo. Esto ocurre porque la alimentación no aporta la cantidad ni la calidad suficiente de nutrientes. Desde el punto de vista clínico, se nota una reducción significativa en la masa muscular y la grasa del cuerpo, además la piel se vuelve floja y arrugada.
- **Kwashiorkor:** es una forma grave de desnutrición que ocurre cuando existe una falta severa de proteínas en la alimentación. Se caracteriza principalmente por la hinchazón en partes del cuerpo como los pies, piernas, manos o brazos, debido a la acumulación de líquidos causada por la baja cantidad de proteínas en la sangre. Además, suele presentarse un aumento del tamaño del hígado y cambios en la piel, como manchas o lesiones, así como alteraciones en el cabello, que puede volverse quebradizo o cambiar de color.
- **kwashiorkor marasmático:** se refiere a la presencia simultánea de signos y síntomas propios del marasmo y del kwashiorkor en un mismo paciente. Cuando el paciente presenta edema nutricional, la forma principal que se observa es kwashiorkor, esta condición es más grave y conlleva mayores riesgos para la salud (74).

Enfermedades derivadas de una malnutrición por exceso:

- **Sobrepeso:** se considera que una persona tiene sobrepeso cuando su peso es mayor al que debería tener según su altura. En los adultos, se clasifica como sobrepeso cuando el IMC es igual o superior a 25.
- **Obesidad:** es la acumulación excesiva o poco saludable de grasa en el cuerpo que puede perjudicar la salud. En personas mayores, se determina obesidad cuando el índice de masa corporal (IMC) es igual o mayor a 30 (75).
- **Diabetes:** es una enfermedad crónica que causa un aumento considerable de azúcar en la sangre. Si no se controla, puede dañar los nervios, la visión, los riñones, los vasos sanguíneos y el corazón con el tiempo. La diabetes tipo II, la más frecuente, sucede cuando el organismo no utiliza correctamente la insulina o no la produce en cantidad suficiente. El cuerpo no produce casi nada de insulina en la diabetes tipo 1 (76).
- **Hipertensión arterial:** es una enfermedad donde la presión de la sangre en las arterias se mantiene alta de manera continua. Esta condición puede causar daño en los vasos sanguíneos y aumentar la posibilidad de sufrir problemas en el corazón y los riñones. Además, consumir muchos alimentos con sal, grasas y procesados favorece que esta enfermedad se desarrolle.
- **Enfermedades cardiovasculares:** las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, como los infartos y los accidentes cerebrovasculares, son problemas de salud que perturban a muchas personas. Estas enfermedades suelen estar relacionadas con malos hábitos alimenticios, especialmente cuando se consume mucha grasa saturada, colesterol y sal, lo que aumenta el riesgo de que estas condiciones aparezcan.
- **Cáncer:** el cáncer es una enfermedad que ocurre cuando las células del cuerpo crecen de forma descontrolada y anormal. Según diversos estudios, llevar una dieta poco balanceada, que tenga pocas frutas y verduras y muchas comidas procesadas y grasas, puede elevar la probabilidad de desarrollar algunos tipos de cáncer (76).

- **Accidente cerebro vascular (ACV):** El ACV ocurre cuando la circulación sanguínea al cerebro se interrumpe o reduce, generando daño celular. Este evento puede ser producto de una obstrucción (isquémico) o de la ruptura de un vaso sanguíneo (hemorrágico). Por otra parte, la obesidad contribuye al desarrollo de enfermedades que afectan al sistema cardiovascular y elevan la posibilidad de un ACV (77).

Beneficios del estado nutricional

Un buen estado nutricional aporta los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, crecer y desarrollarse saludablemente. Además, brinda energía, fortalece el sistema inmunológico, facilita el mantenimiento de un peso adecuado, promueve la salud del corazón y los huesos, y favorece el rendimiento cerebral y la digestión. También contribuye a tener una piel saludable, disminuye la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas como la diabetes y algunos tipos de cáncer, y mejora la energía, el bienestar emocional y la calidad de vida a largo plazo (78).

1.3. Hipótesis

- **Hi:** Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.
- **Hº:** No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.

1.4. Variables

1.4.1. Variable Independiente: Los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.

Dimensiones:

- Número de comidas al día

- Tipo de alimentos
- Lugar donde se consumen los alimentos

1.4.2. Variable Dependiente: Estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.

Dimensiones:

- IMC (kg/m^2)
- PAB (cm)

1.5. Operacionalización de variables

Variable 1

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Criterios de medición	Escala de medición	Instrumento
Hábitos alimenticios	Conjunto de costumbres adquiridas por repetición de actos relacionados con la elección, preparación y consumo de alimentos (1).	Esta variable será medida por un cuestionario que consta de 3 dimensiones con sus respectivos indicadores.	Número de comidas al día.	Ítem 1: ¿Cuántas veces consumes al día? Ítem 2: ¿Tomas desayuno todos los días? Ítem 3: ¿Almuerzas todos los días? Ítem 4: ¿Cenas todos los días?	Inadecuados: 4- 8 puntos Adecuados: 9 - 12 puntos Se considera tres comidas durante el día (desayuno, almuerzo y cena) acompañado de dos meriendas (media mañana y tarde).	Nominal Inadecuados : 13 - 26 puntos	Cuestionario

			Tipo de alimentos.	Ítem 5: ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno? Ítem 6: En la media mañana (merienda) ingieres Ítem 7: ¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo? Ítem 8: ¿Qué consumías en tu media tarde? Ítem 9: ¿En la cena que tipo de alimentos ingieres? Ítem 10: ¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos)	Inadecuados: 6- 15 puntos Adecuados: 16 - 18 puntos Los alimentos para consumir deben ser altos en proteínas, minerales, lípidos, carbohidratos, fibras, minerales y agua.	Adecuados: 27 - 39 puntos	
--	--	--	--------------------	---	---	---	--

				ingieres al día.			
			Lugar donde se consumen los alimentos.	Ítem 11: ¿Dónde desayunas? Ítem 12: ¿En qué lugar ingieres tu almuerzo? Ítem 13: ¿En qué lugar ingieres tu cena?	Inadecuados: 3 - 8 puntos Adecuados: 9 puntos Los medios físicos adecuados para el consumo de las comidas se recomiendan que sean en la casa.		

Variable 2

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Criterio de medición	Escala de medición	Instrumento
Estado Nutricional	El estado nutricional es la condición en la que se encuentra el organismo en relación a la ingesta de nutrientes y es medido a través de los parámetros nutricionales. (51)	El estado nutricional se determinará mediante la clasificación del IMC peso/talla ² valorando la antropometría (peso y talla) utilizando la balanza, tallímetro y hoja de cálculo y del perímetro	IMC (kg/m ²)	- Talla(m) - Peso(kg)	Bajo peso IMC < de 18,5 Kg/m² Normal IMC de 18,5 - 24,9 Kg/m² Sobrepeso IMC de 25.0 - 29.9 Kg/m² Obesidad IMC de 30,0 a más	Ordinal Bajo peso o delgadez: IMC < de 18,5 Kg/m Peso normal: IMC de 18,5 - 24,9 Kg/m² Sobrepeso: IMC de 25,0 - 29,9 Kg/m² Obesidad: IMC de 30,0 - 34,9 Kg/m²	Ficha del estado nutricional

[illegible]

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Enfoque

La investigación realizada fue de método cuantitativo. Debido a que generan información numérica apropiada para el análisis estadístico sin manipulación de variables (79).

2.2. Tipo de investigación

Tipo Aplicada debido a que busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación (82).

Para Bunge, señala que la investigación aplicada tiene como propósito "dar solución a situaciones o problemas concretos e identificables", mediante la aplicación del conocimiento generado por la investigación básica para intervenir y definir estrategias de solución (80).

2.3. Nivel de investigación

Descriptivo - Correlacional; debido que las variables se estudian, sin manipularlas deliberadamente. Se busca describir los fenómenos y determinar la relación que existe entre ellos en un momento específico.

Por otro lado, Tinta, menciona que "Se llama correlacional porque ofrece una representación de los eventos que están sucediendo o que han ocurrido anteriormente, examinando la posible relación entre dichos eventos" (81).

La investigación es descriptiva debido a que se analizan las variables sin la manipulación deliberada donde solo se observen los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (82).

2.4. Diseño de Investigación

El estudio fue de tipo no experimental y diseño transversal, en el cual las variables se observaron sin ser modificadas ni manipuladas. Según Hernández et al., el diseño no experimental es aquel en que no se pueden manipular las variables independientes. Por otra parte, hace mención que un estudio transversal se recolectan datos en un solo momento del tiempo (82).

Esquema de diseño correlacional:

Donde:

M: Muestra de estudio.

X: Hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UNSCH.

Y: Estado nutricional de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UNSCH.

r: Asociación entre las variables.

2.5. Campo de estudio

El trabajo de investigación se ejecutó en la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, en la Escuela Profesional de Enfermería, Ayacucho – Huamanga.

2.6. Población

Para la Escuela de investigación, define que, es el grupo completo de personas, objetos o situaciones que comparten ciertas particularidades que se desean analizar. Es decir, es el conjunto sobre el cual se quiere obtener información o llegar a conclusiones. Esta población puede ser pequeña y limitada, o muy grande y casi sin fin, pero siempre debe estar claramente definida con reglas que indiquen quiénes o qué forman parte de ella (83).

Para nuestro estudio la población estuvo conformada por los estudiantes de la serie 300 de la escuela de Enfermería de la Universidad San Cristóbal de Huamanga el cual según la lista de matriculados en el semestre académico 2025 son un total de 150 estudiantes.

2.7. Muestra

La muestra según la Escuela de investigación, es un grupo pequeño que representa a toda la población que se está estudiando. Se elige usando diferentes métodos, ya sea con probabilidades o sin ellas, y debe mostrar las características principales de esa población. Además, su tamaño tiene que ser suficiente para asegurar que los resultados sean confiables y se puedan aplicar a todo el grupo que se investiga (83).

El muestreo es censal porque la muestra incluye a toda la población o cuando la población es lo suficientemente pequeña y manejable, por lo que no se selecciona una muestra parcial, sino que se estudia a todos sus miembros, consta de 150 estudiantes que optaron por participar de forma voluntaria y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

2.8.1. Técnicas de recopilación de datos

- **Encuesta:** Se aplicó para determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de la serie 300 de la escuela de Enfermería de la UNSCH.
- **Observación:** Se aplicó para determinar el estado nutricional de los estudiantes de la serie 300 de la escuela de Enfermería de la UNSCH.

2.8.2. Instrumentos de recopilación de datos

Los instrumentos que se aplicaron fueron:

- **Cuestionario :**

Se utilizó un cuestionario el cual fue realizado por León, S., et al., UPCH 2021. Dicho instrumento fue validado a través del juicio de expertos , constituido por nueve profesionales del área de la salud: Un médico, cuatro enfermeras con experiencia en Salud Pública, dos nutricionistas y dos docentes de nivel secundario. Además, se efectuó una prueba piloto con 20 estudiantes de la institución, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.742, lo que demuestra que el instrumento es aceptable y confiable para su aplicación (23).

Cuestionario de hábitos alimenticios

El instrumento que se empleó está compuesto por 13 preguntas las cuales cuenta con tres alternativas de respuesta A, B, C, las preguntas están

subdivididas en tres dimensiones Dimensión 1: frecuencia de comida incluye los ítems [1,2,3,4]

Dimensión 2: tipo de alimentos [5,6,7,8,9,10]

Dimensión 3: lugar donde se consume los alimentos [11,12,13]

Para la categorización de las interrogantes del instrumento se considerará que la alternativa A tiene un valor de 1 punto, B tiene un valor de 2 puntos y C tiene un valor de 3 puntos, por lo que 1 punto es el mínimo valor e inadecuada, 2 puntos es el valor medio y regular y 3 puntos será el valor máximo y adecuada.

Para el puntaje general, la calificación será de la siguiente manera:

	Inadecuado	Adecuado
Hábitos alimenticios	13 - 26 puntos	27 – 39 puntos

Para el puntaje de las dimensiones, la calificación será de la siguiente manera:

	Inadecuado	Adecuado
Dimensión 1	4- 8puntos	9 - 12 puntos
Dimensión 2	6 - 15 puntos	16 - 18 puntos
Dimensión 3	3 - 8 puntos	9 puntos

- **Ficha de registro :**

Para llevar a cabo la evaluación del estado nutricional de los estudiantes, se diseñó una ficha de registro que será utilizada por las investigadoras en el procedimiento de recolectar los datos. Esta ficha está compuesta por: N°, edad, peso, talla, IMC, PAB, diagnóstico nutricional con esta información se obtendrá el estado nutricional. El cual ayudará a clasificar de la siguiente manera.

IMC	
Por debajo de 18,5	Bajo peso
18,5 – 24,9	Peso normal
25,0 – 29,9	Pre – obesidad o sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidad clase I
35,0 – 39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

PAB			
Sexo	Riesgo		
	Bajo	Medio	Alto
Hombre	< 94 cm	≥ 94 cm	≥ 102
Mujer	< 80 cm	≥ 80	≥ 88

2.9. Plan de recopilación de datos

El proceso de recolección de datos se efectuó del siguiente modo:

Primero: se realizó la solicitud a dirección de escuela de enfermería para requerir la autorización para el desarrollo del estudio.

Segundo: se solicitó la nómina de matriculados en la serie 300 durante el año 2025, también se solicitará el tallímetro y balanza a la dirección de la escuela profesional de enfermería.

Tercero: las investigadoras realizaron una reunión informativa a los estudiantes quienes participaran de la investigación para brindarles la información del desarrollo de la investigación, al finalizar se les hará entrega de consentimiento informado, con el fin de conseguir la autorización.

Cuarto: las investigadoras realizaron la recolección de consentimiento informado firmado por cada participante que aceptó participar en la investigación.

Quinto: se aplicó el cuestionario de hábitos alimenticios, para lo cual se explicó detalladamente a los participantes los objetivos y el propósito de la aplicación del cuestionario, antes de esto se resolvieron todas sus dudas, el tiempo otorgado para completar el cuestionario será un máximo 10 minutos como máximo.

Sexto: para la toma de medidas antropométricas a cada estudiante se brindó la explicación sobre la toma de peso y talla y PAB el cual nos ayudó a determinar el estado nutricional de cada estudiante este proceso tomó un tiempo de 15 minutos por estudiante, realizando la técnica correcta posterior a ello se registró los resultados obtenidos en las fichas de registro.

Séptimo: con la recolección de la información, se procedió a registrar la base de datos.

2.10. Plan de procesamiento de datos

- Los datos se codificaron y se ingresaron en una base de datos utilizando Microsoft Office Excel 2020.
- Procedimos al Programa estadístico informático Statical Package for the Social Sciences (SPSS 26).
- Una vez obtenidos los datos, de los cuadros y gráficos se procedió al análisis, interpretación, y discusión de los resultados, luego las conclusiones y recomendaciones.

2.11. Plan de presentación y análisis de datos

- Se realizó una clasificación y codificación inicial de los datos para facilitar su manejo y análisis posterior.
- Se proporcionó una interpretación clara y precisa de cada tabla o gráfico con el fin de facilitar su comprensión por parte del lector.
- Se presentó los datos de manera ordenada mediante tablas, gráficos, figuras y cuadros estadísticos, los cuales se elaborarán utilizando Microsoft Office Excel 2021.

- Se aplicó estadísticas descriptivas básicas, tales como medias, medianas, desviaciones estándar, frecuencias y porcentajes, para cada variable o punto de estudio.
- Se interpretó los resultados estadísticos obtenidos en función de los objetivos planteados en la presente investigación, asegurando que la interpretación sea coherente y relevante.

2.12. Aspectos éticos

Se garantizó el respeto por los derechos de autor de los investigadores y autores de trabajos previos, los cuales han sido utilizados como base teórica y soporte en la revisión de la literatura del presente estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Tabla 1. Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, 2025.

HÁBITOS ALIMENTICIOS	fi	%
Inadecuado	71	47.3
Adecuado	79	52.7
TOTAL	150	100.0

Fuente: Cuestionario de León, S. Obregón, L, Ojeda, H. aplicado a estudiantes de Enfermería-UNSCH.

GENERAL	VALOR
Inadecuado	13-26
Adecuado	27-39

En la tabla N° 1 se observa que, del total de estudiantes de enfermería, la mayoría presenta hábitos alimenticios adecuados 52.7% mientras que el 47.3% son inadecuados.

Tabla 2. Estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, 2025.

ESTADO NUTRICIONAL	fi	%
Peso normal	91	60.7
Pre - obesidad	47	31.3
Obesidad tipo I	12	8.0
TOTAL	150	100.0

Fuente: Ficha de evaluación elaborado por las autoras aplicado a estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, UNSCH.

En la tabla N° 2 se observa que, del total de estudiantes de enfermería, la mayoría presenta un estado nutricional con peso normal 60.7%, seguido del 31.3%, con pre-obesidad y el 8%, con obesidad tipo I.

Tabla 3. Relación entre los hábitos alimenticios según la dimensión número de comidas al día con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, 2025.

HABITOS ALIMENTICIOS	ESTADO NUTRICIONAL							
	Peso normal		Pre-obesidad		Obesidad tipo I		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	29	19.3	33	22.0	7	4.7	69	46.0
Adecuado	62	41.3	14	9.3	5	3.3	81	54.0
TOTAL	91	60.7	47	31.3	12	8.0	150	100

Fuente: Cuestionario de Leon, S. Obregón, L, Ojeda, H. aplicado a estudiantes de Enfermería-UNSCH.

Nº COMIDAS AL DIA	VALOR
Inadecuado	4-8
Adecuado	9-12

$$X^2 c = 19.144 \text{ gl: } 2, p:0.001$$

En la tabla N°3, se aprecia que, del total de estudiantes de enfermería el 54% tiene una conducta adecuada, donde el mayor porcentaje se concentra dentro del peso normal con 41.3%, seguido 9.3% con pre-obesidad y 3.3% obesidad tipo I; en consecuencia, un porcentaje significativo, con conductas adecuadas en relación al número de comidas, evidencia un peso normal. Por otro lado, el 46% evidencia una conducta inadecuada con respecto al número de comidas, de los cuales prima la pre-obesidad con 22% mientras que el 4.7 % presenta obesidad tipo I y el 19.3% peso normal, es decir el mayor porcentaje reflejan un estado nutricional de pre-obesidad y obesidad. Condición que se asocia con el N° de comida al día (X^2 : 19.144, P: 0.001) con el estado nutricional, por tanto, se acepta la hipótesis de investigación. En síntesis, la asociación entre la dimensión número de comida y el estado nutricional es significativa.

Tabla 4. Relación entre los hábitos alimenticios según la dimensión tipo de alimentos que se consumen con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, 2025.

ESTADO NUTRICIONAL								
HABITOS ALIMENTICIOS	Peso normal		Pre- obesidad		Obesidad tipo I		TOTAL	
TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUME	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	38	25.3	32	21.3	12	8.0	82	54.7
Adecuado	53	35.3	15	10.0	0	0.0	68	45.3
TOTAL	91	60.7	47	31.3	12	8.0	150	100

Fuente: Cuestionario de Leon, S. Obregón, L, Ojeda, H. aplicado a estudiantes de Enfermería-UNSCH.

TIPO DE ALIMENTOS	VALOR
Inadecuado	6 - 15
Adecuado	16-18

$$X^2 c = 19.485 \quad gl: 2, p:0.001$$

En la tabla N° 4 se aprecia que, del total de estudiantes de enfermería, el 45.3% tiene una conducta adecuada, donde el mayor porcentaje se concentra dentro del peso normal con 35.3%, seguido 10% con pre-obesidad en consecuencia, un porcentaje significativo, con conductas adecuadas en relación al número de comidas, evidencia un peso normal. Por otra parte, con respecto al tipo de alimentos que consume, el 54.7% evidencia una conducta inadecuada con respecto al tipo de alimentos que consume, de los cuales prima el peso normal con 25.3% mientras que el 21.3% presenta pre - obesidad y el 8%, obesidad tipo I; es decir, quienes muestran una conducta inadecuada, el mayor porcentaje padece un estado nutricional de pre-obesidad y obesidad tipo I. Condición que se asocia con el tipo de alimento que consume (X^2 : 19.485, P: 0.001) con el estado nutricional, por tanto, se acepta la hipótesis de investigación. En síntesis, la relación entre el tipo de alimentos que se consume y el estado nutricional es significativa.

Tabla 5. Relación entre los hábitos alimenticios según la dimensión lugar donde se consume los alimentos con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, 2025.

ESTADO NUTRICIONAL									
HABITOS ALIMENTICIOS	Peso normal		Pre- obesidad		Obesidad tipo I		TOTAL		
LUGAR DONDE SE CONSUME LOS ALIMENTOS	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
Inadecuado									
Quiosco, restaurante, puesto de comida rápidas.	41	27.3	21	14.0	9	6.0	71	47.3	
Adecuado									
Casa, comedor universitario.	50	33.3	26	17.3	3	2.0	79	52.7	
TOTAL	91	60.7	47	31.3	12	8.0	150	100	

Fuente: Cuestionario de Leon, S. Obregón, L, Ojeda, H. aplicado a estudiantes de Enfermería-UNSCH.

LUGAR DONDE SE CONSUME	VALOR
Inadecuado	3 - 8
Adecuado	9

$$X^2 c = 4.007 \text{ gl: } 2, p:0.135$$

En la tabla N° 5 se observa que, del total de estudiantes de enfermería, el 52.7% evidencia una conducta adecuada con respecto al lugar donde consume los alimentos, donde el mayor porcentaje se concentra dentro del peso normal con 33.3%, seguido 17.3% con pre-obesidad y 2% obesidad tipo I en consecuencia, un porcentaje significativo, con conductas adecuadas en relación al lugar donde se consume, evidencia un peso normal. Con respecto a los que tienen una conducta inadecuada se evidencia un 47.3% de los cuales es más frecuente el peso normal con 27.3% mientras que el 14% presenta pre - obesidad y el 6%, obesidad tipo I; por tanto, quienes exhiben una conducta inadecuada, reflejan un estado nutricional de peso normal. Condición que no se asocia al lugar donde se consume los alimentos (X^2 : 4.007, P: 0.135) con el estado nutricional, por tanto, se rechaza la hipótesis alterna. En síntesis, la relación

entre la dimensión del lugar donde se consume y el estado nutricional no es significativa.

Tabla 6. Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, 2025.

HÁBITOS ALIMENTICIOS	ESTADO NUTRICIONAL						TOTAL	
	Peso normal		Pre- obesidad		Obesidad tipo I			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	30	20.0	29	19.3	12	8.0	71	47.3
Adecuado	61	40.7	18	12.0	0	0.0	79	52.7
TOTAL	91	60.7	47	31.3	12	8.0	150	100

Fuente: Cuestionario de Leon, S. Obregón, L, Ojeda, H. aplicado a estudiantes de Enfermería-UNSCH.

$$X^2 c = 24.779 \text{ gl: } 2, p: 0.001$$

En la tabla N° 6 se observa que, del total de estudiantes de enfermería, el 52.7% tiene una conducta adecuada, donde el mayor porcentaje se concentra dentro del peso normal con 40.7%, seguido 12% con pre-obesidad en consecuencia, un porcentaje significativo, con conductas adecuadas de hábitos alimenticios se evidencia un peso normal. Por otro lado el 47.3% evidencia una conducta inadecuada de hábitos alimenticios de los cuales prima el peso normal con 20% mientras que el 19.3% presenta pre - obesidad y el 8%, obesidad tipo I; por tanto, quienes exhiben una conducta inadecuada, el mayor porcentaje reflejan un estado nutricional de pre-obesidad y obesidad tipo I. Condición que se asocia a los hábitos alimenticios (X^2 : 24.779, P: 0.001), por tanto, se acepta la hipótesis alterna. En síntesis, la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional es significativa.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

Durante la etapa universitaria, los hábitos alimenticios y el estado nutricional obtienen una importancia fundamental, pues repercuten directamente en la salud y el bienestar diario de los estudiantes. Este aspecto cobra aún mayor relevancia en aquellos que se forman en el área de la salud, ya que sus propias prácticas alimentarias pueden influir en su desempeño académico y en el futuro ejercicio profesional. Por lo tanto, es necesario comparar los hallazgos con estudios previos, donde se presentan los hallazgos principales de la investigación, e interpretan marcos teóricos, para así poder interpretar con más claridad los resultados obtenidos.

El primer objetivo fue determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025; según los resultados de la tabla N° 1, el 52.7% tiene hábitos alimenticios adecuados y el 47.3% presenta hábitos alimenticios inadecuados.

Se pudo constatar que los resultados obtenidos se asemejan con; Valle, en su estudio realizado en Tumbes, reportó que el 88.9% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios buenos, mientras que el 11.1% los tuvo malos (21). De manera similar, León, S. et al., encontraron que la mayoría de su población estudiada (86.7%) calificó sus hábitos alimentarios como buenos (23). En Ayacucho, Mayhuay C., indicó que un 53% de los estudiantes mostraron hábitos de alimentación adecuados (25).

Por otro lado, resultados diferentes a los hallazgos obtenidos; Palomino y Eyzaguirre, en la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, hallaron que el 63.0% de los estudiantes presentó hábitos alimenticios poco saludables, el 35.5% mantuvo hábitos saludables (27).

Los autores presentados en la investigación, coinciden en que los hábitos alimenticios son un componente fundamental para mantener un estado nutricional ideal, abarcando tanto la salud física, mental y social; puesto que, una alimentación adecuada proporciona nutrientes necesarios para un buen desempeño académico y bienestar

general; por otro lado, los resultados obtenidos de los autores mencionados con el nuestro, el mayor porcentaje presenta hábitos alimenticios adecuados frente a una proporción cercana de estudiantes con hábitos inadecuados, debido a factores relacionado con el ritmo acelerado de vida, falta de tiempo, estrés académico, sedentarismo, conocimiento inadecuado sobre nutrición, la influencia de entornos que promuevan opciones alimenticias poco saludables y el uso excesivo de los dispositivos electrónicos (21,23,25). En base a ello, se hace necesario implementar un enfoque integral que promueva la adopción de hábitos alimenticios saludables entre la población estudiantil, abarcando programas de educación nutricional, incorporación de contenidos sobre alimentación balanceada; así como la creación de entornos universitarios que faciliten el acceso a alimentos nutritivos.

El segundo objetivo específico fue; determinar el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025; según los resultados en la tabla N° 2, del total de estudiantes de enfermería, el 60.7% presenta un estado nutricional con peso normal, 31.3% pre- obesidad, 8% obesidad tipo I.

Se pudo constatar la similitud con, Llerena A. y Terrazas A., en su estudio realizado en San Juan de Lurigancho, encontraron que la evaluación nutricional mostró un 61% de individuos con peso normal, seguido por un 19% con sobrepeso, un 13% con bajo peso y un 7% con obesidad (20). Valle, J. indicó que el 66.7% de su población presentaba un estado nutricional normal, el 22.2% sobrepeso, el 8.9% obesidad y el 2.2% delgadez (21). Por su parte, Espinoza, J. y Lozano, E., en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, hallaron que el 45.2% posee un peso normal, el 7.7% sobrepeso, el 1.8% bajo peso y el 1.4% obesidad (26). Morales A., el estado nutricional según índice de masa corporal, peso normal 44.4%, 39.4% sobre peso, 9.1% obesidad (18).

Medina C, en obtuvo resultados diferentes, en Lima, del total, de los encuestados que describen un porcentaje de 45 %, están considerados según evaluación en situación de “Sobrepeso”, 36 % en situación normal, 14 % Obeso tipo I. Así mismo, Catalá et al, en Ulloa, reportaron que predominó en sus resultados predomina el sexo femenino y que la malnutrición por exceso alcanzó el 35.6% (15).

Por tanto, los autores concluyen que el estado nutricional tiende a exhibir un patrón dual: si bien una mayoría significativa de estudiantes mantiene un peso normal (entre 45.2% y 66.7% en los estudios comparados), la malnutrición por exceso, manifestada como sobrepeso, pre-obesidad u obesidad, persiste como una preocupación relevante en la población universitaria; esta problemática afecta aproximadamente a un tercio de la población estudiantil, alcanzando el 39.3% (pre-obesidad y obesidad tipo I) en el presente estudio, lo cual es consistente con reportes de sobrepeso u obesidad de 35.6% en otras investigaciones. Un porcentaje considerable de estudiantes presenta sobrepeso, atribuible a hábitos alimenticios inapropiados y poco organizados a lo largo de su vida académica. Asimismo, la obesidad y el sobrepeso son condiciones que requieren atención, ya que pueden estar relacionados con estilos de vida poco saludables, carencias nutricionales o desequilibrios en la dieta, además de factores genéticos, metabólicos o de salud mental que necesitan ser abordados y monitoreados adecuadamente.

Como tercer objetivo específico del presente trabajo de investigación; fue determinar la asociación entre el número de comidas al día y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, de acuerdo a los resultados de la tabla N°3, el mayor porcentaje 54% de los estudiantes presenta una conducta adecuada con respecto al número de comidas, de los cuales el 41.3% se encuentra en condición de peso normal, 9.3% pre-obesidad y 3.3% con obesidad tipo I, por otro lado, el 46% de los estudiantes evidencia una conducta inadecuada en relación al número de comidas, predominando entre ellos el pre-obesidad con 22%, seguido de 19.3% con peso normal y 4.7% obesidad tipo I.

Estos resultados que se asemejan con los hallazgos de Llerena y Terrazas, quienes reportaron que el 36.87% de los estudiantes comía más de tres veces al día, prefiriendo carbohidratos, proteínas de origen animal y verduras, mientras que factores como un bajo nivel de educación nutricional y la falta de tiempo para comer adecuadamente influyen en la calidad de los hábitos alimenticios (20).

Según el INS, dio a conocer que muchos jóvenes omiten el desayuno o consumen alimentos fuera de las comidas principales, lo que afecta su estado nutricional; por

ello, es fundamental mantener las tres comidas principales y horarios regulares para asegurar una nutrición equilibrada (35).

Brioso, obtuvo resultados que difiere, que el 28% consume solo 2 comidas al día, el 65% 3 comidas al día y solo el 8% consume 5 comidas al día. Pero existen estudiantes que a veces no toman desayuno ocasionando de esta forma un ayuno muy prolongado al saltarse una comida, generando que se altere su estado nutricional al no consumir el requerimiento de energía necesario (24).

En general, aunque algunos autores asocian comer más veces al día con aumento de peso, la relación entre el número de comidas y el estado nutricional depende de múltiples factores como el tipo de alimentos, el tamaño de las porciones, los horarios de ingesta y el nivel de actividad física, de manera que tanto omitir comidas principales como realizar pocas ingestas al día puede estar vinculado a un mayor IMC o ganancia de peso (34, 36). La educación nutricional que enfatice la importancia de distribuir adecuadamente las comidas durante el día y elegir alimentos nutritivos. Además, integrar estrategias que incentiven la actividad física habitual puede contrarrestar el impacto negativo de un patrón alimenticio irregular y el sedentarismo, frecuentes en contextos académicos.

Al realizar, la comprobación de la hipótesis de investigación, empleando la prueba de Chi Cuadrado en el análisis estadístico, (X^2 : 19.144, P: 0.001). Se determina que el número de comidas al día se relaciona significativamente con el estado nutricional en los estudiantes de Enfermería de la UNSCH.

El cuarto objetivo específico del presente trabajo de investigación; fue identificar la relación entre el tipo de alimentos que consumen y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; de acuerdo a los resultados de la tabla N° 4, el mayor porcentaje (54.7%) de los estudiantes presenta una conducta inadecuada con respecto al tipo de alimentos que consume, de los cuales 25.3% mantiene peso normal, 21.3% presenta pre-obesidad y 8% obesidad tipo I; por otro lado, el 45.3% de los estudiantes evidencia una conducta adecuada respecto al tipo de alimentos, predominando entre ellos el peso normal 35.3%, seguido de 10% con pre-obesidad.

Estos hallazgos se relacionan en similitud con lo señalado por Maza et al, resultados también arrojaron que los jóvenes universitarios no practican hábitos alimentarios saludables 87,72%. De hecho, su alimentación se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, con un alto consumo de dulces 57,89%, grasas 45,61% y comidas rápidas y ultra procesadas 45,61%, frente a una baja ingesta de frutas y verduras 71,93%. Asimismo, se muestra que los malos hábitos alimenticios tienen una alta incidencia en la salud 73,91%, tales como sobrepeso 47,21%, enfermedades cardiovasculares 18,18 % (7). Pacheco, quien indicó que los universitarios peruanos han disminuido el consumo de frutas y verduras, aumentando la ingesta de ultra procesados y comidas rápidas, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (12). De forma complementaria, el Instituto Nacional de Salud, señala que una dieta equilibrada es esencial para mantener un estado nutricional adecuado (29). Y Huertas et al., encontraron que el consumo frecuente de ultra procesados en jóvenes peruanos está asociado con sobrepeso y obesidad en más del 80% de los casos (14).

Catalá et al, encontró como hábitos alimentarios inadecuados la omisión frecuente del desayuno (23,3%), el infrecuente consumo de frutas (63,3%) y vegetales (37,0%), de pescado (90,4%), el frecuente consumo de embutidos y ahumados (43,8%) y de comida chatarra (37,0%). Concluye que el sobrepeso y la obesidad afectó a aproximadamente un tercio de su población estudiada, por lo que se constataron malas prácticas alimentarias (19).

La Organización Mundial de la Salud, señala que la dimensión tipo de alimentación es tener una dieta que proporcione energía y proteja contra enfermedades crónicas, mientras que un desequilibrio nutricional y el consumo frecuente de comida rápida aumentan el riesgo de sobrepeso y obesidad (36).

En síntesis, los autores coinciden en que el tipo de alimentos, como los ultra procesados, comida chatarra, etc impactan en el estado nutricional, siendo relevante para contribuir dentro de los hábitos alimenticios y asegurar el consumo adecuado de micronutrientes y macronutrientes esenciales y proteger contra enfermedades crónicas por otra parte, los resultados obtenidos de los autores mencionados con el nuestro, el mayor porcentaje (54.7%) de los estudiantes presenta una conducta inadecuada debido

al estrés, demasiada carga académica, mala organización del tiempo, rutinas agotadoras; mientras que, el 29.3% refleja un estado nutricional inadecuado, expresado en pre-obesidad y obesidad tipo I, porque predomina el sedentarismo, el consumo excesivo de alimentos poco saludables y la falta de educación nutricional adecuada; por tanto, se hace necesario implementar estrategias multidisciplinarias que incluyan educación nutricional, manejo del estrés, promoción de actividad física y mejor organización del tiempo para fomentar estilos de vida saludables.

Al realizar la constatación de la hipótesis de investigación, empleando la prueba de Chi Cuadrado en el análisis estadístico, se determina que existe relación significativa entre la dimensión tipo de alimentos que consume con el estado nutricional en los estudiantes de Enfermería de la UNSCH (X^2 : 19.144, P: 0.001).

Como quinto objetivo específico de la investigación realizada; fue determinar la relación que existe entre el lugar donde se consumen los alimentos y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. En la tabla N° 5; el 52.7% tiene una conducta adecuada, donde el mayor porcentaje se concentra dentro del peso normal con 33.3%, seguido 17.3% con pre-obesidad y 2% obesidad tipo I; en consecuencia, un porcentaje significativo, con conductas adecuadas en relación al número de comidas, evidencia un peso normal. Por otro lado, el 47.3% evidencia una conducta inadecuada con respecto al número de comidas, de los cuales prima el peso normal con 17.3% mientras que el 14% presenta pre-obesidad y el 6% obesidad tipo I, es decir el mayor porcentaje reflejan un estado nutricional de pre-obesidad y obesidad.

Estos hallazgos concuerdan en similitud, con el estudio realizado por León O et al. quienes reportaron que el 91.1% de los estudiantes presentaba una conducta adecuada en la dimensión del lugar de consumo y solo el 8.9% una conducta inadecuada, sin que ello se relacione necesariamente en un impacto significativo sobre el estado nutricional (23). Así mismo, Carducci et al., encontraron que aunque cocinar en casa se vincula con un mayor consumo de frutas y verduras, esto no garantiza una dieta de calidad. Además, la calidad de la alimentación está influida por factores como la educación, los ingresos y el contexto social, lo que evidencia que tanto el lugar de consumo como los hábitos personales son determinantes clave en la nutrición (42).

Por otro lado, Rangel et al., argumentan que los entornos de consumo alimentario, tales como el hogar, la escuela, quioscos, restaurantes y puestos de comida rápida, pueden influir de forma positiva o negativa en los hábitos alimenticios de los universitarios; sin embargo, este efecto depende también de variables individuales como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y el contexto cultural y geográfico (41) .

Así mismo; en diferencia con los resultados obtenidos del presente estudio, Pineda et al., concluyeron que la exposición a establecimientos que ofrecen principalmente alimentos ultra procesados se asocia con mayores niveles de obesidad, mientras que la disponibilidad y accesibilidad a frutas, verduras y supermercados con opciones más saludables se relacionan con menores niveles de obesidad (43).

En síntesis, los autores coinciden en que el lugar donde se consumen los alimentos, como el hogar, la escuela o espacios recreativos, impacta significativamente en el estado nutricional, siendo relevante para contribuir dentro de los hábitos alimenticios debido a la influencia del entorno, la disponibilidad de alimentos saludables y el acompañamiento familiar o social; Además, se comparan los resultados logrados por los autores citados con los encontrados en nuestro estudio, muestran que el mayor porcentaje 52.7% de los estudiantes presenta hábitos adecuados mientras que el 47.3% adquiere hábitos inadecuados, debido a factores como la falta de educación nutricional, la influencia de la publicidad de alimentos poco saludables y las dificultades para acceder a opciones alimenticias equilibradas.

Al realizar la constatación de la hipótesis de investigación, aplicando la prueba estadística del Chi Cuadrado, se determina que no existe la relación entre la dimensión lugar donde consumen los alimentos no se asocia con el estado nutricional en los estudiantes de Enfermería de la UNSCH (X^2 : 4.007, P: 0.135).

Finalmente el sexto objetivo de este estudio fue; determinar la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. según los resultados de la Tabla N°6, el 52.7% de los estudiantes evidencia conductas adecuadas, predominando en ellos el peso normal 40.7%. Por otro lado el 47.3% de los estudiantes presenta una conducta inadecuada de hábitos alimenticios, de los cuales un 19.3% se encuentra en condición de pre-obesidad y un 8% con obesidad tipo I., De acuerdo a la

OMS, alrededor de 2.500 millones de personas adultas (43%) en todo el planeta tenían sobrepeso, y entre ellos, 890 millones (16%) sufrían de obesidad; además, el 62.7% de individuos de 15 años o más fueron clasificadas como con sobrepeso en todo el país (4) . El MINSA reportó que las mujeres presentaron una prevalencia superior del 65.6%, en contraste con los hombres, que registraron un 59.5% (8).

Se pudo constatar la similitud con el estudio realizado por Maza et al., en Colombia, en estudiantes universitarios, se encontró que el 87.72% carecía de hábitos alimenticios saludables, estableciendo una relación significativa entre las prácticas inadecuadas y la presencia de problemas de salud física y emocional, como fatiga, estrés y fluctuaciones de peso, lo cual respalda los hallazgos del presente estudio (7).

Del mismo modo, Carchi, evidenció mediante análisis estadísticos que existe una correlación positiva entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, especialmente con la frecuencia de consumo de carbohidratos y azúcares. (Lo que demuestra el mayor porcentaje de participantes que acostumbran a consumir el consumo de carbohidratos, azúcares (hábitos alimenticios inadecuados), tiende tener condiciones como sobrepeso, pre-obesidad (17).

Por su parte, Llerena y Terrazas, demostraron con la prueba Chi-Cuadrado una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, hallazgo que concuerda con lo obtenido en esta investigación, donde también se evidenció asociación entre ambas variables (20). Asimismo, Medina, identificó correlaciones significativas, aunque de distinta magnitud (desde moderada hasta elevada), entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en poblaciones universitaria (15).

De manera similar, Palomino y Eyzaguirre, encontró una relación significativa entre las variables ($p=0.000$), confirmando que los hábitos alimenticios influyen directamente en el estado nutricional; también, reportaron que el 63% de estudiantes universitarios presentaban hábitos poco saludables y solo el 35.5% mantenía prácticas adecuadas, resultados que refuerzan el hecho de que los estilos de vida poco saludables predominan en la población universitaria (25).

Sin embargo, se encontraron diferencias con León y Ojeda, en Lima encontraron que, pese a que el 86.7% de estudiantes calificó sus hábitos como buenos, una parte

importante presentó sobrepeso u obesidad, lo que muestra que la autopercepción de los hábitos no siempre coincide con el estado nutricional (23).

En síntesis, empleando la prueba de Chi Cuadrado en el análisis estadístico, se determina que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el estado nutricional en los estudiantes de Enfermería ($X^2:24.779$, $P:0.001$), aceptando la hipótesis de investigación.

En general, se deduce con los autores considerados que la mayoría de los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga presentan reflejados principalmente un estado nutricional adecuado con peso normal; sin embargo, una proporción importante muestra conductas inadecuadas vinculadas a pre-obesidad y obesidad tipo I, lo que representa un riesgo para su salud. Se evidenció que el número de comidas y el tipo de alimentos consumidos guardan relación con el estado nutricional, destacando que un mayor consumo de ultra procesados y comidas rápidas aumenta la probabilidad de exceso de peso. En cambio, el lugar donde se consumen los alimentos no mostró asociación significativa con el estado nutricional, lo que sugiere que influyen otros factores, como la calidad de la dieta, los horarios de ingesta y la actividad física.

CONCLUSIONES.

1. Del total de estudiantes, la mayoría; 52.7% tiene hábitos alimenticios adecuados.
2. Del total de estudiantes, el mayor porcentaje 60.7% presenta un estado nutricional con peso normal.
3. El mayor porcentaje de los estudiantes 54% presenta hábitos alimenticios adecuados con respecto a la dimensión número de comidas al día; condición que se relaciona estadísticamente significativa con el estado nutricional ($p=0.001$; $p > 0.05$).
4. El mayor porcentaje de los estudiantes 54.7% presenta hábitos alimenticios inadecuados con respecto a la dimensión tipo de alimentos; condición que se asocia con el estado nutricional ($p=0.001$; $p > 0.05$).
5. El mayor porcentaje de los estudiantes 52.7% presenta hábitos alimenticios adecuados con respecto a la dimensión lugar donde consume los alimentos; condición que no se asocia con el estado nutricional ($p=0.135$, $p < 0.05$).
6. El mayor porcentaje de los estudiantes 52.7% presenta hábitos alimenticios adecuados; y el 60.7% con peso normal; por lo tanto se acepta la hipótesis alterna de investigación. ($p=0.001$; $p > 0.05$).

RECOMENDACIONES

- A la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, se sugiere ofrecer programas de orientación y formación en nutrición a estudiantes de enfermería, para que adopten hábitos alimenticios saludables y así prevean enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.
- A la Escuela Profesional de Enfermería, diseñar y ejecutar programas dirigidos a la promoción de la salud y prevención de enfermedades, enfocados en mejorar y aumentar el conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables, para impulsar un cambio positivo en el estilo de vida tanto de los estudiantes como de la comunidad en general.
- A los docentes, se recomienda que impartan charlas o seminarios sobre hábitos saludables en cuanto a la cantidad y horarios de las comidas, destacando que los estudiantes de enfermería serán agentes de cambio que compartirán este aprendizaje con sus futuros pacientes para promover mejores hábitos de salud.
- A la masa estudiantil universitaria, se recomienda que cuiden el tipo de alimento que consumen y estén atentos a su índice de masa corporal (IMC) para evitar problemas como delgadez, sobrepeso u obesidad, ya que esto puede afectar su salud, desarrollo profesional y desempeño académico.
- A los docentes, se sugiere continuar investigando los hábitos alimenticios y el estado nutricional de estudiantes universitarios para promover una alimentación saludable. Este tema tiene gran relevancia social, pues impulsa campañas educativas y políticas públicas para mejorar la salud y el bienestar comunitario.
- A las licenciadas del tópico de la escuela se recomienda que realicen chequeos periódicos para detectar y atender a tiempo cualquier problema relacionado con la alimentación o la salud nutricional.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. FAO. Hambre e inseguridad alimentaria. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.fao.org/hunger/es>
2. FAO. ANEXO 7: Glosario [Internet]. www.fao.org. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/7401e23d-78f8-48ef-a38f-3d93e841d766/content/sofi-2022/annexes7.html>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola; Organización Mundial de la Salud; Programa Mundial de Alimentos; Unicef. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2025: Hacer frente a la inflación alta de los precios de los alimentos en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición [Internet]. Romaníes: FAO; 202. Disponible en: <https://www.fao.org/publications/fao-flagship-publications/the-state-of-food-security-and-nutrition-in-the-world/es>
4. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [citado 2025 abril 21]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
5. Organización Panamericana de la Salud. Nueve países de América Latina y el Caribe intensifican sus esfuerzos para frenar la obesidad, con el apoyo de la OPS. Washington, D.C. 2025. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/4-3-2025-nueve-paises-america-latina-caribe-intensifican-sus-esfuerzos-para-frenar>
6. ONU Noticias. Jóvenes enfrentan desafíos nutricionales en América Latina. [Internet]. 2024 Feb 2024 [citado 2025 Oct 11]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2024/02/1528027>
7. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. 2022. Una revisión sistemática de la literatura. DOI: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
8. Minsa, El 62.7 % de personas de 15 años a más padece de exceso de peso [Internet]. Gob.pe. [citado el 12 de abril de 2025]. Disponible en:

- <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
9. Minsa. Nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso [Internet]. Gob.pe. [citado el 13 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advierten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
 10. Daga R, Gómez Y, Palomino L. Distribución de nutricionistas en el sistema de salud peruano: un panorama por niveles de atención. Rev. chil. nutr [Internet]. 2024 febrero [citado el 13 de abril de 2025];51(1) DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000100015>
 11. Instituto Nacional de Salud. Especialistas del Cenari destacan la importancia de la alimentación saludable para la prevención de la malnutrición en la población [Internet]. Gob.pe. [citado el 13 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/752576-especialistas-del-cenari-destacan-la-importancia-de-la-alimentacion-saludable-para-la-prevencion-de-la-malnutricion-en-la-poblacion>
 12. Pacheco M. Hábitos alimentarios inadecuados en universitarios [Internet]. El Comercio Perú. 2023 [citado el 12 de abril de 2025]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/opinion/voz-universitaria/habitos-alimentarios-inadecuados-en-universitarios-por-maria-teresa-pacheco-noticia/>
 13. Haustein D. La triple carga de la malnutrición en el Perú [Internet]. Elperuano.pe. [citado el 12 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/234563-la-triple-carga-de-la-malnutricion-en-el-peru>
 14. Huertas R, Villalobos S, Visal F, Palomino L. Estado nutricional y consumo de alimentos ultra procesados en adultos de Lima – Perú. Nutr Clín Diet Hosp. 2024; 44(2):137-144. DOI: <https://doi.org/10.12873/442vidal>
 15. Medina J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de colaboradores de una universidad privada de Lima, Perú, mediante un programa de salud, 2022 [Internet] [Trabajo de grado] ;2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0c00d105-bd55-4249-8e72-3a2b9915cae9/content>

16. Castro IG. Obesidad en Ayacucho afecta al 18% de la población [Internet]. Diario Jornada. El diario judicial de la región de Ayacucho. Disponible en : <https://jornada.com.pe/al-menos-el-18-de-la-poblacion-en-ayacucho-sufre-de-obesidad/>
17. Carchi F, E. M. Hábitos alimenticios y su relación con el sobrepeso y la obesidad en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la ciudad de Ambato (Tesis de maestría). (2024). Universidad de las Américas, Quito. Disponible en <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16232>
18. Morales F, A. Ortiz P. Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de Guápiles, Pococí, Costa Rica. Rev Hispanoam Cienc Salud. 2020;6(1):14-21. DOI: <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.415>
19. Catalá D. et al. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río [Internet]. 2023 Apr 1;27(2). Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000200007
20. Llerena A, Terrazas A. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa estatal en san juan de Lurigancho, marzo – 2024 [Internet] [Trabajo de grado]; 2024. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/14815/llerena_day_terrzas_sab_restringido.pdf?sequence=7&isAllowed=y
21. Valle J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024 [Internet] [Trabajo de grado] ;2024. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/65177/TESES%20-%20VALLE%20MENDOZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Garcia B, Jimenez F. Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2024 [Internet] [Trabajo de grado] ;2024. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/9832/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

23. León, S. Obregón, L. Ojeda, H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021 [Internet] [Trabajo de grado] ;2021. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=1
24. Brioso Chavez, Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de una institución educativa pública del nivel secundario. [Internet]. Universidad Norbert Wiener Lima 2023. citado: 2025, octubre]. Disponible en :<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/4d757ea5-ff1d-4235-b67f-6cb70682745d>
25. Mayhuay Cardenas Cristina. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de Ayacucho-Perú (Tesis de pregrado). 2022 Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú. Disponible en: <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/ffdd3c5d-71ee-441a-8e66-c20aac487ba7>
26. Espinoza Rua J. y Lozano Flores E. Actividad física y estado nutricional en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho – 2024. Tesis de pregrado. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/1ea7a4a1-83c4-41fb-b6eb-1a6705cb5f47>
27. Palomino E, Eyzaguirre M. Relación entre hábitos alimentarios y afecciones gastrointestinales en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2023 [tesis de licenciatura]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e901ab0e-5baa-48f4-b12d-c10d5291449a/content>
28. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 2025 abril 22]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. INS. Alimentación saludable. 2025. Página Web. Disponible en : <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/node/974>

30. Pope, M. C. (2023). Hábitos alimentarios y conocimientos de alimentación saludable en universitarios de Lima-2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/36751>
31. Madero LG. No son 3: este es el número de veces que se debe comer al día, según la OMS [Internet]. Noticias de Cali, Valle y Colombia - Periodico: Diario El País. El País; 2023. Disponible en: <https://www.elpais.com.co/como-hacer/no-son-3-este-es-el-numero-de-veces-que-se-debe-comer-al-dia-segun-la-oms-0712.html>
32. Comunicación. Mala alimentación: síntomas, causas y consecuencias - Instituto DYN [Internet]. Instituto DYN. 2022 [citado 2025 Oct 14]. Disponible en : <https://institutodyn.com/mala-alimentacion-causas-consecuencias/#%C2%BFQue significa tener una mala alimentacion>
33. Quiromet. ¿Qué enfermedades pueden provocar una mala alimentación? [página web]. 2024. Disponible en : <https://www.quiromet.es/noticias/%C2%BFQu%C3%A9+enfermedades+pueden+provocar+una+mala+alimentaci%C3%B3n%3F/ia97>
34. Santa LM. ¿Cómo debe ser la dieta de un estudiante? Consejos y recomendaciones | LP [Internet]. LP. 2022. Disponible en: <https://lpderecho.pe/dieta-estudiante-consejos-recomendaciones/>
35. Instituto Nacional de Salud, Adulto de 18 a 59 años | Alimentación Saludable [Internet]. Ins.gob.pe. 2021. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
36. OMS. Dieta sana [página Web]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/healthy-diet#tab=tab_3
37. Barboza T, Alimentos y tipos de alimentos [Internet]. Discapnet. 2024. Disponible en : <https://www.discapnet.es/salud/alimentacion-y-nutricion/alimentos-y-tipos-de-alimentos>

38. Paola Sucena. Universidad de Cesuma. Clasificación de nutrientes [Internet]. 2024. Disponible en <https://www.cesuma.mx/blog/clasificacion-de-nutrientes.html>
39. Pérez Quispe HC. Nutrición y deporte para el estudiante universitario [Tesis]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2017. Citado el [05/05/2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14414/10055>
40. Organización Mundial de la Salud; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO [Internet]. Ginebra: OMS; 2003 [citado 2025 abr 22]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/924120916Xe>
41. La fuente de nutrición . Entorno alimentario saludable [Internet]. The Nutrition Source. 2024. Disponible en: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-food-environment/>
42. Rangel-Buitrago N, Sánchez-Sánchez LM. Factores asociados a los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Rev Fac Nac Salud Pública [Internet]. 2011 [citado 2025 abril 22] Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972011000200007
43. Carducci F, Smith J, Lee H, et al. Cocina casera y calidad de la dieta: Un análisis internacional de 135 países, 2018-2022. Nutrients. 2025;17(3):456. DOI:10.3390/nu17030456
44. Pineda E, Stockton J, Scholes S, Lassale C, Mindell JS. Entorno alimentario y obesidad: una revisión sistemática y un metaanálisis . BMJ Nutrition, Prevention & Health . 2024: . <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2023-00066>
45. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA),[Consulta: 8 mayo 2025]. Conceptos básicos [en línea]. Disponible en: <https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>

46. Seguridad alimentaria y nutrición elaborar una descripción global de cara a 2030 [Internet]. 2020. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/c8753688-a9a6-413b-a061-404fc5ada007/content>
47. El Peruano, Ley 31315. Ley de la seguridad alimentaria. Congreso de la república. Busquedas.elperuano.pe. 2021. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1976374-1>
48. Buschini J. La alimentación como problema científico y objeto de políticas públicas en la Argentina: Pedro Escudero y el Instituto Nacional de la Nutrición, 1928-1946. Apuntes [Internet]. 2016 [citado 2025 Mayo] DOI:10.21678/apuntes.79.868.
49. Borello N. Tradiciones alimentarias de los inmigrantes piamonteses en la pampa gringa. [citado 2025 May 8]. Disponible en : <https://www.fhuc.unl.edu.ar/portalgringo/crear/gringa/itinerarios/pdf/tradicionespiamonteses.pdf>
50. Ortis C. Catedra de Nutrición. Aspectos generales de la alimentación y nutrición.[Citado 2025 May 9] Disponible en <https://ifdcsluis-slu.infed.edu.ar/sitio/upload/UNIDAD 1 NUTRICION-1.pdf>
51. Redacción Clarín. Clásicas y nuevas leyes de la alimentación [Internet]. Clarín. 2014 [citado 2025 May 9]. Disponible en : https://www.clarin.com/nutricion/clasicas-nuevas-leyes-alimentacion_0_rJopNi5PQl.html
52. Cacha A. Estado nutricional (I) [Internet]. Enfermería en Desarrollo. 2020 [consultado el 16 de abril del 2025]. Disponible en: <https://enfermeriaendesarrollo.es/en-desarrollo/estado-nutricional-i/>
53. Saintila J, Villacís J. Estado nutricional antropométrico, nivel socioeconómico y rendimiento académico en niños escolares de 6 a 12 años. Nutr. clín. diet. hosp. 2020; 40(1):74-81. DOI: 10.12873/401saintila.
54. Elica. ¿Cuál es el Estado Nutricional óptimo de una persona? [Internet]. Persona Consumidora. ELIKA Fundazioa; 2022 [consultado el 16 de abril del

- 2025]. Disponible en: <https://personaconsumidora.elika.eus/cual-es-el-estado-nutricional-optimo-de-una-persona/>
55. Universidad Europea. Estado nutricional y su importancia en la salud [Internet]. Universidad Europea Perú. Universidad Europea en Perú; 2025 [consultado el 16 de abril del 2025]. Disponible en: <https://peru.universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/>
56. Organización Mundial de la Salud. Nutrición [Internet]. Ginebra: OMS; [citado 2025 Mayo 7]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/nutrition#tab=tab_1
57. Campos A, Llodrá J, Martínez R. Valoración del estado nutricional. *Protoc diagn ter pediatr*. 2023; DOI: 1:389-399 .
58. Top Doctors. Evaluación del Estado Nutricional [Internet]. Topdoctors.mx; 2024 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.topdoctors.mx/diccionario-medico/evaluacion-del-estado-nutricional/>
59. Sosa P, Desantadina M, Zonis L, Fernandez A. Evaluación nutricional: una oportunidad para intervenir cuando la progresión pondoestatural no es la adecuada. *Actual. Nutr*. 2024; 25(4): 186-192.
60. Montoya C. Caracterización del estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias para la salud de la Universidad de Caldas [Tesis de especialización]. Manizales: Universidad de Caldas; 2021 [citado 21 abril 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucaldas.edu.co/server/api/core/bitstreams/3c278477-bbea-4efe-9644-c7e4c26166f5/content>
61. Aguilar L, et al. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta [Internet]. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud; 2012 [citado 2025 Abril 21]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
62. Santiago A. Somatometría técnica (peso, talla, cintura, I.M.C) [Internet]. Yo Amo Enfermería Blog; 2020 febrero 9 [citado 2025 Abril 22]. Disponible en:

<https://yoamoenfermeriablog.com/2018/10/09/somatometria-tecnica-enfermeria/>

63. Ministerio de Salud (MINSA). Orientaciones para la atención integral de salud en la etapa de vida joven [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2016 [citado 2025 Abr 21]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/284854-orientaciones-para-la-atencion-integral-de-salud-en-la-etapa-de-vida-joven-documento-tecnico>
64. Cuidate Plus. Índice de Masa Corporal (IMC) [Internet]. CuídatePlus. Cuidateplus; 2020 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/indice-masa-corporal-imc.html>
65. Minsa, ¿Qué es el sobrepeso y la obesidad? [Internet]. Gob.pe.2024 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/73468-que-es-el-sobrepeso-y-la-obesidad>
66. Top Doctors. ¿Qué es el bajo peso? [Internet]. Topdoctors.mx; 2023 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/bajo-peso/>
67. Organización Mundial de la salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [citado 2025 Abril 22]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweig>
68. Tua Saúde. Obesidad grado 2: qué es, causas y tratamiento [Internet]. Tua Saúde; actualizado; 2024 octubre 15 [citado el 21 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/obesidad-grado-2/>
69. MedlinePlus. Riesgos de la obesidad para la salud [Internet]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); 2023 Julio 8 [citado 2025 Abril 22]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000348.htm>
70. Centro Universitario de Nutrición (CUN); Valoración del estado nutricional [Internet]. 2025 Sep 29 [citado 2025 Oct 12]. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/valoracion-estado-nutricional>

71. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. Publicado el 7 de mayo de 2025. Consultado el 16 de abril de 2025. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/malnutrition>
72. UNICEF España. ¿Cuáles son las diferencias entre malnutrición y desnutrición? UNICEF [Internet]. 2024 julio 24 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.es/blog/desnutricion/diferencias-malnutricion-desnutricion>
73. Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN). ¿Cuál es la diferencia entre desnutrición crónica y desnutrición aguda? [Internet]. Guatemala: SESAN; 28 agosto 2023 [citado 2025 mayo 8]. Disponible en: <https://portal.sesan.gob.gt/2023/08/28/cual-es-la-diferencia-entre-desnutricion-cronica-y-desnutricion-aguda/>
74. UNICEF Argentina. Manual para el Manejo Comunitario de la Desnutrición Aguda [Internet]. Buenos Aires: UNICEF; 2020 [citado 2025 Mayo 8]. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/9301/file/Manual%20para%20el%20Manejo%20Comunitario%20de%20la%20Desnutrici%C3%B3n%20Aguda.pdf>
75. MedlinePlus. Sobrepeso y obesidad. MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD): U.S. National Library of Medicine; 2024 Julio 23 [citado el 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>
76. Quiromet. ¿Qué enfermedades pueden provocar una mala alimentación? [Internet]. [Consultado el 8 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://www.quiromet.es/noticias/%C2%BFQu%C3%A9+enfermedades+pueden+provocar+una+mala+alimentaci%C3%B3n%3F/ia97>
77. Mayo Clinic. Accidente cerebrovascular - Síntomas y causas [Internet]. Rochester (MN): Mayo Clinic; 2024 [citado 2025 Oct 12]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stroke/symptoms/causes/syc-20350113>

78. Escuela ELBS. ¿Cuáles son los beneficios de la nutrición? [Internet]. Escuela ELBS; [citado 15 de octubre de 2025]. Disponible en: <https://escuelaelbs.lat/beneficios-nutricion-importancia/>
79. Cleopatra de Jesús Bonifaz Villar. Investigación cuantitativa: características y aplicaciones. Corporación Universitaria de Asturias (2023). Disponible en: https://www.centrovirtual.com/recursos/biblioteca/pdf/investigacion_cuantitativa/unidad1_pdf1.pdf
80. Bunge M. La investigación científica: su estrategia y su filosofía. Barcelona: Ariel; 1971. p. 210.
81. Tinta S, Daen M. tipos de investigación científica. Página 621 [Internet]. Disponible en http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/pdf/raci/v12/v12_a11.pdf
82. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio MP. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2014. Capítulo 7. Pag 174[citado el abril 2025]
83. Escuela de Investigación. ¿Cuál es la diferencia entre población, muestra y unidad de análisis? [Internet]. 2024 Setiembre 5 [citado 2024 Abril 27]. Disponible en: <https://escueladeinvestigacion.com/2024/09/05/cual-es-la-diferencia-entre-poblacion-muestra-y-unidad-de-analisis/>

ANEXOS



ANEXO N° 1

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

I. PRESENTACIÓN:

Estimados estudiantes, somos estudiantes de enfermería Amilsa Brisvana Infante Trejo y Jayacc Revatta, Yudith Sandra. Estamos realizando un trabajo de investigación con la finalidad de obtener información sobre cómo se relacionan los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería. Para lo cual solicitamos muy amablemente tenga a bien de contestar los siguientes ítems con toda la sinceridad. El cuestionario es anónimo.

II. DATOS GENERALES:

Edad: ...

Sexo: M () F ()

Ciclo:

II. INSTRUCCIONES GENERALES:

- Responda cada pregunta con la mayor seriedad posible.
- Marcar la casilla que usted considere que es su respuesta.

FRECUENCIA DE COMIDAS

1. ¿Cuántas veces consumes al día?

- a) 2
- b) 3
- c) 5

2. ¿Tomas desayuno todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

3. ¿Almuerzas todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

4. ¿Cenas todos los días?

- a) No
- b) A veces
- c) Sí

TIPO DE ALIMENTOS

5. ¿Qué tipo de alimentos consumes en el desayuno?

- a) Frugos, galletas, hamburguesas.
- b) Infusiones, café, cereales.
- c) Quinua, soya, maca, jugo de frutas naturales.

6. En la media mañana (merienda) ingieres:

- a) Frugos, gaseosa, golosinas (chocolate, galleta, piqueos, caramelos).
- b) Frutos secos (pasas, almendras, pecanas).
- c) Frutas o jugos de fruta,

7. ¿Cuáles son los alimentos que consumes en el almuerzo?

- a) Frituras (pollo a la brasa, hamburguesas, salchipapas)
- b) Caldos o sopas instantáneas (ajinomen).
- c) Menestras, ensaladas de verduras, guisos, pescado, pollo.

8. ¿Qué consumes en tu media tarde ?

- a) Snacks, galleta, chocolates, gaseosa.
- b) Hamburguesas.
- c) Frutas, agua

9. ¿En la cena que tipo de alimentos ingieres?

- a) Pollo broaster, hamburguesa, salchipapa.
- b) Sopas, caldos.
- c) Guisos, tortillas y ensaladas.

10. ¿Cuántos vasos de líquidos (agua, infusiones, refrescos) ingieres al día?

- a) 4 vasos
- b) 8 vasos
- c) 10 vasos

LUGAR DONDE CONSUMEN

11. ¿Dónde desayunas?

- a) Quiosco, juguería.
- b) Comedor universitario.
- c) Casa.

12. ¿En qué lugar ingieres tu almuerzo?

- a) Restaurante.
- b) Comedor universitario.
- c) Casa.

13. ¿En qué lugar ingieres tu cena?

- a) Puestos de comida rápida..
- b) Comedor universitario
- c) Casa.

Inadecuados: 13 - 26 puntos **Adecuados:** 27 – 39 punto **Fuente:** León, S.Obregón, L. Ojeda, H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021

ANEXO N°2

FICHA PARA EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

FICHA DE REGISTRO

N°	EDAD	PESO	TALLA	IMC	PAB	DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

IMC	Nivel de peso
< 18.5	Bajo peso
18,5 – 24,9	Peso normal
25,0 – 29,9	Pre – obesidad o sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidad clase I
35,0 – 39,9	Obesidad clase II
> 40	Obesidad clase III

PAB			
Sexo	Riesgo		
	Bajo	Medio	Alto
Hombre	< 94 cm	≥ 94 cm	≥ 102
Mujer	< 80 cm	≥ 80	≥ 88

Autores: Amilsa Brisvana Infante Trejo y Jayacc Revatta, Yudith Sandra

ANEXO N° 03

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Hábitos alimentarios y el Estado Nutricional en Estudiantes de Enfermería de la serie 300, de La Universidad Nacional De San Cristóbal De Huamanga, Ayacucho 2025”.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
PROBLEMA PRINCIPAL ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025? PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar los	Hi: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de	VARIABLE INDEPENDIENTE: Los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho - 2025. Dimensiones: - Número de comidas al día. - Tipo de alimentos.	TIPO DE ESTUDIO: Investigación de tipo aplicada con un nivel descriptivo - correlacional y enfoque cuantitativo. DISEÑO DE ESTUDIO No experimental de corte transversal. ÁREA DE ESTUDIO: El trabajo de investigación se realizará en la Universidad San Cristóbal de Huamanga, en la

• ¿Cuales son los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025? • ¿Cual es el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025? • ¿Cuál es la relación entre el número de comidas al día y el estado	hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. • Determinar el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. • Determinar la relación entre el número de comidas al día y el estado nutricional en los	Huamanga, Ayacucho 2025. Ho: No existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.	• Lugar donde se consumen los alimentos. VARIABLE DEPENDIENTE: Estado Nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. Dimensiones: • IMC (kg/m²) • PAB (cm)	Escuela Profesional de Enfermería, Ayacucho – Huamanga 2025. POBLACIÓN: El grupo de interés para esta investigación son alumnos de Enfermería de la Universidad San Cristóbal de Huamanga. MUESTRA: La muestra consta de 150 estudiantes que optaron por participar de forma voluntaria y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS Técnicas de recolección es la encuesta, medición antropométrica y la observación.
--	---	--	--	--

nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025? • ¿Qué relación existe entre el tipo de alimentos que consumen y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025? • ¿Cuál es la relación que existe entre	estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. • Identificar la relación entre el tipo de alimentos que consumen y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. • Determinar la relación que existe entre el lugar donde se consumen			INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN: Cuestionario de hábitos alimenticios y ficha de registro.
--	---	--	--	--

el lugar donde se consumen los alimentos y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025? • ¿Cuál es la relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025?	los alimentos y el estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la serie 300, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. • Relación de los hábitos alimenticios con el estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.			
---	--	--	--	--

ANEXO N° 4

PRUEBAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LEON Y OJEDA

PRUEBA DE JUICIO DE EXPERTOS

JUE CES	JUE Z 1			JUEZ 2			JUEZ 3			JUEZ 4			JUEZ 5			JUE Z 6			JUE Z 7			JUE Z 8			JUEZ 9			VAL OR P
ITE MS	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 7
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.01 2
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 7
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.01 2
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 2
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 7
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 7
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 7
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 2
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 2
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 2
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 2
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.00 2
0.00 6																												

PRUEBA BINOMIAL

Cuestionario dirigido a estudiantes sobre Estado Nutricional y Hábitos Alimenticios en escolares de una Institución Educativa, Los Olivos, 2021.

1: Validez de contenido 2: Validez constructo 3: Validez de criterio

Se ha considerado:

1: Respuesta favorable del experto o evaluador según pregunta formulada.

0: Respuesta desfavorable del experto o evaluador según pregunta formulada.

P= 0.006

Respecto con la validez del instrumento existe coherencia interna de contenido, constructo y criterio; es decir, que los ítems miden lo que tienen que medir. En el presente cuadro se puede evidenciar la prueba de correlación de juicio de expertos, que para la presente investigación se consideró en número de 9, entre las cuales se puede evidenciar que existía concordancia en la opinión de los juicios en los diferentes ítems. Encontrándose además que el valor de p-valor < 0.05 (0.006) en la prueba binomial; por lo que se puede concluir que el instrumento **es válido para este estudio**

**CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO ÍNDICE DE CAPACIDAD DE
TRABAJO**

Alfa de Cronbach

Fórmula del Alfa de Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2} \right]$$

Resumen del procesamiento de datos			
		Nº	%
Casos	Válido	20	100.0
	excluido	0	.0
	Total	20	100.0
Estadística de fiabilidad <u>Alfa de cronbach</u> <u>N de elementos</u> .742 10 a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.			

Resultado del Spss Como criterio general, George y Mallery (2003) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa $>.9$ es excelente
- Coeficiente alfa $>.8$ es bueno
- Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable
- Coeficiente alfa $>.6$ es cuestionable
- Coeficiente alfa $>.5$ es pobre
- Coeficiente alfa $<.5$ es inaceptable
- Alfa Cronbach es (0.742), por lo tanto, podemos afirmar que el instrumento de índice de capacidad de trabajo es aceptable, confiable para el estudio

ANEXO N°5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

MANIFIESTO:

Que he sido informado por la Srtas. Amilsa Brisvana Infante Trejo y Jayacc Revatta, Yudith Sandra del estudio de los Hábitos alimentarios y Su Relación Con El Estado Nutricional en estudiantes de Enfermería, que se realizará en La Universidad Nacional De San Cristóbal De Huamanga, así como de la importancia de mi colaboración no suponiendo riesgo alguno para mi salud.

ACEPTO:

Participar en el estudio y ayudar en cada uno de los aspectos que se mencionan a continuación.

Las personas encargadas del estudio aseguran que toda la información que se recoja sobre los participantes será confidencial.

Los datos personales de los participantes se tratarán de manera anónima.

Después de recibir toda la información necesaria, aceptó colaborar en lo que se ha explicado antes.

.....

FIRMA DEL ESTUDIANTE

ANEXO N°6

CUADRO DE CORRELACION

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24.779 ^a	2	<.001
Razón de verosimilitud	29.582	2	<.001
Asociación lineal por lineal	24.410	1	<.001
N de casos válidos	150		

Cuadro 1: Cuadro de correlación de hábitos alimenticios y estado nutricional.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19.485 ^a	2	<.001
Razón de verosimilitud	24.101	2	<.001
Asociación lineal por lineal	19.285	1	<.001
N de casos válidos	150		

Cuadro 2: Cuadro de correlación de hábitos alimenticios según frecuencia de comidas y el estado nutricional.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19.144 ^a	2	<.001
Razón de verosimilitud	19.523	2	<.001
Asociación lineal por lineal	13.394	1	<.001
N de casos válidos	150		

Cuadro 3: Cuadro de correlación de hábitos alimenticios según tipo de alimentos y el estado nutricional.

ANEXO 7
TABLAS DE DATOS

Tabla cruzada lugar consume (Agrupada)*V2_ENUTRICIONAL

			ESTADO NUTRICIONAL			
			peso normal	pre- obesidad	obesidad tipo I	Total
Lugar Consumo (Agrupada)	Quiosco, restaurante, puesto de comida rapida	Recuento	4	2	2	8
		% del total	2.7%	1.3%	1.3%	5.3%
	Comedor univdersitario	Recuento	14	10	7	31
		% del total	9.3%	6.7%	4.7%	20.7%
	Casa	Recuento	73	35	3	111
		% del total	48.7%	23.3%	2.0%	74.0%
Total	Recuento	91	47	12	150	
	% del total	60.7%	31.3%	8.0%	100.0%	

Tabla 1: Tabal cruzada de hábitos alimenticios según lugar de consumo y el estado nutricional

Tabla cruzada genero*V2_ENUTRICIONAL

			ESTADO NUTRICIONAL			
			peso normal	pre- obesidad	obesidad tipo I	Total
Genero	Masculino	Recuento	24	17	4	45
		% del total	16.0%	11.3%	2.7%	30.0%
	Femenino	Recuento	67	30	8	105
		% del total	44.7%	20.0%	5.3%	70.0%
Total		Recuento	91	47	12	150
		% del total	60.7%	31.3%	8.0%	100.0%

Tabla 2 : Tabla cruzada de género y el estado nutricional.

ANEXO N° 8
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Imagen 1: Tallado de los estudiantes de enfermería



Imagen 2: Medición del perímetro abdominal (PAB) de los estudiantes de enfermería

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

RESOLUCIÓN DECANAL N° 932-2025-UNSCH-FCSA-D

BACHILLERES: AMILSA BRISVANA INFANTE TREJO

YUDITH SANDRA JAYACC REVATTA

En la ciudad de Ayacucho siendo las diez horas con diez minutos del dieciocho de diciembre del dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio de la Escuela Profesional de Enfermería los docentes miembros jurados evaluadores, para el acto de sustentación del trabajo de tesis titulado, **Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.**, presentado por las bachilleres: AMILSA BRISVANA INFANTE TREJO, YUDITH SANDRA JAYACC REVATTA, para optar el título profesional de Licenciada(o) en Enfermería y, los miembros del Jurado de Sustentación conformados por:

Presidente : Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino (Delegado por el decano)

Miembros : Prof. Celia Berenice Maurtua Galván

: Prof. Maritza Saccsara Meza

: Prof. Jhoanna Elya Córdova Cruzatt

Asesor : Prof. Mercedes Gallardo Gutiérrez

Secretaria Docente: Soledad Yeni Quispe Cadenas

Con el quorum del reglamento, se dio por inicio la sustentación de tesis, el presidente de la comisión pide a la secretaria docente dar lectura a los documentos presentados por los recurrentes y, da algunas indicaciones a las sustentantes. Acto seguido, dan inicio a la exposición las Bachilleres AMILSA BRISVANA INFANTE TREJO y seguido por YUDITH SANDRA JAYACC REVATTA. Una vez concluida, el presidente de la comisión solicita a los miembros del jurado evaluador realizar sus respectivas preguntas, las cuales fueron absueltas adecuadamente por las sustentantes. El presidente invita a las sustentantes abandonar el espacio para que los jurados evaluadores puedan proceder con la calificación.

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL

Bachiller: AMILSA BRISVANA INFANTE TREJO

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino (Delegado por el decano)	19	19	19	19
Prof. Celia Berenice Maurtua Galván	19	19	19	19
Prof. Maritza Saccsara Meza	19	19	19	19
Prof. Jhoanna Elya Córdova Cruzatt	19	19	19	19
Prof. Mercedes Gallardo Gutiérrez	19	19	19	19
PROMEDIO FINAL:	19			

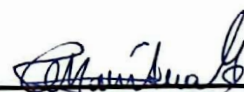
Bachiller: YUDITH SANDRA JAYACC REVATTA

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino (Delegado por el decano)	19	19	19	19
Prof. Celia Berenice Maurtua Galván	19	19	19	19
Prof. Maritza Saccsara Meza	19	19	19	19
Prof. Jhoanna Elya Córdova Cruzatt	19	19	19	19
Prof. Mercedes Gallardo Gutiérrez	19	19	19	19
PROMEDIO FINAL:	19			

De la evaluación realizada por los miembros del jurado calificador, llegaron al siguiente resultado: Aprobar por unanimidad a las Bachilleres: AMILSA BRISVANA INFANTE TREJO y YUDITH SANDRA JAYACC REVATTA con la nota de diecinueve (19), para lo cual, los miembros del jurado evaluador firman al pie del presente, siendo las once horas con veinte minutos se da por concluido el presente acto académico.



Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino
(Presidente)



Prof. Celia Berenice Maurtua Galván
(Miembro)



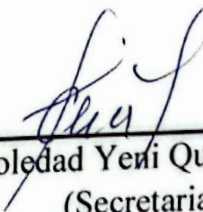
Prof. Maritza Saccsara Meza
(Miembro)



Prof. Jhoanna Elya Córdova Cruzatt
(Miembro)



Prof. Mercedes Gallardo Gutiérrez
(Miembro)



Prof. Soledad Yeni Quispe Cadenas
(Secretaria)

Ayacucho, 18 de diciembre del 2025

**UNSCH**FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUDESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA

Nro: 038– 2025

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE TESIS CON DEPÓSITO

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA; (segunda instancia de verificación de la originalidad de los trabajos de investigación de tesis (borrador final antes de la sustentación), en el marco del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, aprobado por Resolución N° 039-2021-UNSCH-CU),

DEJA CONSTANCIA:

Que:

Bach. Amilsa Brisvana INFANTE TREJO
Bach. Yudith Sandra JAYACC REVATTA

Con el informe de tesis titulado: **Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025**. Ha sido verificado y sometido al sistema de análisis TURNITIN CON DEPÓSITO mediante el cual se concluye que presenta un porcentaje de **23% de similitud**.

Por lo que, se concede la Constancia de Originalidad con Depósito.

Ayacucho, 13 de noviembre de 2025.

Dr. Edward E. Barboza Palomino

Adscripción: Departamento Académico de Enfermería

Dr. Edward E. Barboza Palomino
DIRECTOR ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA

Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.

por Amilsa Brisvana INFANTE TREJO- Yudith Sandra JAYACC REVATTA

Fecha de entrega: 13-nov-2025 04:44p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2813816354

Nombre del archivo: BORRADORA__DE__TESIS_INFANTE_TREJO_Amilsa-_JAYACC_REVATTA_YUDITH_CORREGIDO.docx (4.67M)

Total de palabras: 24579

Total de caracteres: 138926

Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la serie 300, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025.

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

6%

2

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.unsch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

revcmpinar.sld.cu

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

repositorio.unac.edu.pe

Fuente de Internet

1%

9	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1 %
12	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	dspace.udla.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
14	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
15	alimentacionsaludable.ins.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to usmp Trabajo del estudiante	<1 %
17	www.cesuma.mx Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %

20	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez	<1 %
Trabajo del estudiante		

21	Submitted to Universidad Internacional SEK	<1 %
Trabajo del estudiante		

22	repositorio.ucv.edu.pe	<1 %
Fuente de Internet		

23	repositorio.upecen.edu.pe	<1 %
Fuente de Internet		

24	emmanuelameth.com.mx	<1 %
Fuente de Internet		

25	Submitted to Universidad Autonoma de Chile	<1 %
Trabajo del estudiante		

26	Submitted to Universidad Americana	<1 %
Trabajo del estudiante		

27	alicia.concytec.gob.pe	<1 %
Fuente de Internet		

28	docplayer.es	<1 %
Fuente de Internet		

29	repositorio.upla.edu.pe	<1 %
Fuente de Internet		

30	revista.nutricion.org	<1 %
Fuente de Internet		

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

31

Trabajo del estudiante

<1 %

32

es.scribd.com

Fuente de Internet

<1 %

33

repositorio.ucsg.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo