



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Escuela de Post Grado

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD

TESIS

**“NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL TIPO DE
ALIMENTACIÓN Y LA ACTITUD PARA EL CONSUMO
DE DIETAS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE
HUÁNUCO, 2017”**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE
DOCTORA EN CIENCIAS DE LA SALUD**

AUTORA

Mg. Rosa María, VARGAS GAMARRA

ASESOR

Dr. Bernardo Cristóbal DAMASO MATA

HUÁNUCO - PERÚ

2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL GRADO DE DOCTORA EN CIENCIAS DE LA SALUD

En la ciudad Universitaria la Esperanza, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco, a los Veinticuatro días del mes de junio del año dos mil diecinueve, siendo las 11:00 horas, los Jurados, docentes en la Universidad de Huánuco, Dra. Julia Palacios Zevallos, **Presidenta**, Dra. Maria Luz Preciado Lara, **Secretaria**, y Dra. Gladys Liliana Rodriguez de Lombardi, **Vocal** respectivamente; nombrados mediante Resolución N° 296-2019-D-EPG-UDH, de fecha doce de junio del año dos mil diecinueve y el aspirante al Grado Académico de Doctora, **Rosa Maria VARGAS GAMARRA**.

Luego de la instalación y verificación de los documentos correspondientes, la Presidenta del jurado invitó a la graduando a proceder a la exposición y defensa de su tesis intitulada: "**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL TIPO DE ALIMENTACIÓN Y LA ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO, 2017**", para optar el Grado Académico de Doctorado en Ciencias de la Salud.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADO Por Unanimes con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Bueno (Art. 54).


Siendo las 12.55 horas del día 24 del mes de Junio del año 2019, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



PRESIDENTA
Dra. Julia Palacios Zevallos



SECRETARIA
Dra. Maria Luz Preciado Lara



VOCAL
Dra. Gladys Liliana Rodriguez de Lombardi

DEDICATORIA

A mi madre Alfonsa Gamarra,
Mi esposo Juan Maylle,
Mis hijos Robert, Leslie y Naysha,
Por haberme apoyado incondicionalmente
en los momentos buenos y difíciles y
por alentarme en el logro de mis metas.

AGRADECIMIENTOS

A la Directora, Mg. Amalia Leiva Yaro y a los docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería y a la plana de docentes del Doctorado de la Universidad de Huánuco en la mención de Doctor en Ciencias de la Salud por brindarnos sus conocimientos y apoyo en bien de nuestra formación como docentes universitarios.

A los Alumnos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco del I Ciclo del 2016 - 2017, quienes amablemente accedieron en participar en el presente trabajo de investigación.

La autora.

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
INDICE.....	iv
INDICE DE TABLA	vi
INDICE DE GRÁFICOS	viii
RESUMEN.....	x
INTRODUCCION.....	xi
CAPÍTULO I.....	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1. Descripción del problema	14
1.2 Formulación del problema	16
1.2.1 Problemas específicos	16
1.3 Objetivo general:.....	16
1.4 Objetivos específicos:.....	17
1.5 Trascendencia de la investigación	17
1.6 Limitaciones de la investigación	18
1.7 Viabilidad de la investigación.....	18
CAPÍTULO II.....	19
2 MARCO TEÓRICO	19
2.1 Antecedentes de la investigación	19
2.1.1 Antecedentes internacionales	19
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	23
2.1.3 Antecedente Local.....	25
2.2 Bases teóricas	26
2.2.1 Breve referencia histórica de la alimentación.....	26
2.2.2 Alimentación.....	27
2.2.3 Dieta saludable.....	28
2.2.4 Alimentación saludable para estudiantes	28
2.2.5 Teoría que sustenta	33

2.3	Bases filosóficas	35
2.4	Definiciones conceptuales	37
2.5	Sistema de Hipótesis	37
2.5.1	Sistema de Hipótesis.....	37
2.5.1.1	Hipótesis General	37
2.5.1.2	Hipótesis Específicas:.....	38
2.5.2	Sistema de variables	38
2.5.2.1	Variable Independiente	38
2.5.2.2	Variable Dependiente	38
2.5.3	Variable Intervinientes.....	39
2.6	Operacionalización de variables	40
CAPÍTULO III.....		42
3	MARCO METODOLÓGICO.....	42
3.1	Tipo de investigación:	42
3.1.1	Enfoque.....	42
3.1.2	Alcance o nivel de investigación:.....	43
3.1.3	Diseño	45
3.2	Población y muestra	45
3.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
a)	Validación	49
b)	Validez por consistencia interna (confiabilidad)	50
3.4	Técnicas para el procesamiento y análisis de la información	52
CAPITULO IV		55
4	RESULTADOS	55
4.1	Resultados descriptivo.....	55
4.2	Contrastación y Prueba de la hipótesis.....	69
DISCUSIÓN.....		71
CONCLUSIONES		75
RECOMENDACIONES.....		76
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....		77
ANEXOS.....		83

INDICE DE TABLA

		Pág.
Tabla N° 1.	Edad de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	56
Tabla N° 2.	Género de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	57
Tabla N° 3	Procedencia de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	58
Tabla N° 4	Grado de Instrucción de Padres de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	59
Tabla N° 5	Ingreso Económico de Padres de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	60
Tabla N° 6	Nivel de conocimientos de alimentos del grupo I y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	61
Tabla N° 7	Nivel de conocimientos de alimentos del grupo II y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	62
Tabla N° 8	Nivel de conocimientos de alimentos del grupo III y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	63
Tabla N° 9	Nivel de conocimientos de alimentos del grupo IV y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	64
Tabla N° 10	Nivel de conocimientos de alimentos del grupo V y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	65

	Pág.
Tabla N° 11. Nivel de conocimientos de alimentos del grupo VI y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	66
Tabla N° 12. Nivel de conocimientos de alimentos del grupo VII y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	67
Tabla N°13 Evaluación de la Actitud sobre el consumo de dietas saludables en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco	68
Tabla N°14 Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	69
Tabla N°15 Contrastación y prueba de hipótesis general según la estadística inferencial mediante la significancia del chi cuadrado: X^2 en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco	70

INDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1. Porcentaje de Edad de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	56
Gráfico N° 2. Porcentaje de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	57
Gráfico N° 3. Porcentaje de Procedencia de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	58
Gráfico N° 4. Porcentaje de Grado de Instrucción de Padres de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	59
Gráfico N° 5. Porcentaje de Ingreso Económico de Padres de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	60
Gráfico N° 6. Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del grupo I y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	61
Gráfico N° 7. Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del grupo II y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	62
Gráfico N° 8. Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del grupo III y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	63
Gráfico N° 9. Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del grupo IV y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	64
Gráfico N° 10. Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del grupo V y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	65

Gráfico N° 11. Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del grupo VI y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	66
Gráfico N° 12. Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del grupo VII y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	67
Gráfico N°13 Evaluación de la Actitud sobre el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	68
Gráfico N°14 Porcentaje de Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	69

RESUMEN

La presente investigación científica se realizó con el objetivo de determinar el nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería del primer ciclo de la Universidad de Huánuco, 2017. El método de investigación fue no experimental, tipo básica cuantitativa y de nivel descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformado por 53 estudiantes de enfermería. Para la recolección de datos el instrumento utilizado fueron un cuestionario y una escala de Likert. De esta manera se obtuvieron el resultado: ($X^2=22.0$, GL: 2; $p<0.05$). De los cuales se obtuvo el resultado de $x^2 = 22.0$ y $P < 0.05$ aceptando la hipótesis de investigación (H_i). Llegando a conclusiones: Un promedio de 71,7%(38) de estudiantes de enfermería estudiados presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de alimentación del grupo I, II, III, IV, V, VI y VII. Al 100,0% de estudiantes de enfermería evaluados afirmaron tener una actitud positiva frente al consumo de dietas saludables.

Palabras claves: Nivel de Conocimientos, Actitud, Tipo de Alimentación, Consumo de dietas saludables.

INTRODUCCION

Nuestra sociedad está tomando creciente conciencia acerca de los problemas de salud derivados de una mala o desequilibrada alimentación, y cada vez es mayor el número de sujetos que convierte la dieta cotidiana en una base fundamental de su bienestar individual y familiar.¹

La alimentación es una de las necesidades básicas e inaplazables en el niño y adolescente. Desde los albores de la humanidad el hombre ha buscado sus propios alimentos. En la actualidad la situación es preocupante porque los alimentos cada vez son más escasos, mientras la población tiene un crecimiento constante demandando más productos alimenticios, pareciera cumplirse la ley del economista inglés Malthus.²

La pobreza y el deficiente aprendizaje están fuertemente relacionadas, y afectan a la mitad de la población del Perú y sus regiones y a la cuarta parte de su población infantil, escolar, adolescente respectivamente. Un niño y adolescente desnutrido está más expuesto a infecciones, sus procesos cognitivos se encuentran disminuidos, lo que ocasiona bajo rendimiento escolar y académico (muchas veces a causa de anemia) que limita su acceso a niveles de educación superior de calidad; y cuando sea una persona adulta, tendrá limitadas capacidades para desempeñarse en forma óptima en su vida laboral, lo que generará que se convierta en una persona de mando medio o que realice oficios que le retribuirán bajos ingresos. Es así, como se cierra el círculo de la desnutrición y la pobreza, el cual se reproduce intergeneracionalmente.³

La alimentación saludable que consume los adolescentes, juega un papel fundamental en el bienestar y la calidad de vida de los mismos. En la actualidad se reconoce a la alimentación adecuada en nuestro país (Perú y regiones) como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad durante la época de estudios universitarios. Si bien, las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria; pero el valor nutritivo de los mismos que aportan en la dieta es lo más elemental. Pues la alimentación es uno de los principales factores exógenos que influyen sobre el crecimiento y

desarrollo de los seres humanos. Una alimentación saludable puede contribuir a disminuir la frecuencia de enfermedades crónicas evitables y el bajo rendimiento académico en los estudiantes universitarios como en los niños escolares.⁴

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y superior y se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social. Sin embargo, conviene destacar que la mayor parte de las personas apenas tienen noción del equilibrio alimentario y experimentan cambios en los hábitos de consumo, tal es el caso por la génesis de una gran variedad de alimentos, un excesivo consumo de alimentos de alta densidad energética, ricos en grasa saturada, azúcar y sal, así como la falta de actividad física que pueden incidir negativamente sobre la salud de los estudiantes universitarios.⁵

Según evidencias científicas los distintos hábitos alimentarios, están directamente o indirectamente relacionadas con cuatro de las diez principales causas de mortalidad de la población de los países desarrollados, como son enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, accidente cerebro vascular y diabetes. Además, con una gran cantidad de patologías, como la progresiva tendencia al aumento de la prevalencia de sobrepeso y la obesidad, que en la actualidad constituye uno de los principales problemas de salud pública del país, alcanzando niveles semejantes a los encontrados en países subdesarrollados, hechos que se atribuyen al desconocimiento de una correcta alimentación balanceada.⁶

En el Perú según el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MINDES) los principales problemas de inseguridad alimentaria se dan por el lado del acceso: bajos niveles de ingreso, así como por el uso inadecuado de alimentos por parte de la población estudiantil.

Esta situación preocupante, en algunos sectores poblacionales responde a la existencia de una inadecuada asociación entre los hábitos alimentarios y la educación nutricional. No obstante, son los factores educacionales y sociales los que determinan la calidad de los alimentos consumidos, por lo que queda determinar la necesidad de llevar a cabo iniciativas nutricionales para promover el mantenimiento de los esquemas

dietéticos mediterráneos tradicionales y frenar o invertir las tendencias actuales.

En consecuencia, la intervención nutricional en las etapas de infancia, pre escolar, escolar y superior requieren una especial atención, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.⁷

Por las razones expuestas, la intervención educativa sobre alimentación saludable que desarrollamos, aspira a que los estudiantes universitarios de las zonas vulnerables como de la región Huánuco adopten hábitos de alimentación adecuados a sus necesidades y estilos de vida, no solo en los aspectos puramente biológicos, sino satisfaciendo también los intereses psico-sociales de los individuos, familias y comunidades, ya que éstos en su conjunto conforman la identidad de los pueblos.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Una de las premisas para el mantenimiento de la salud, de la comunidad, de la capacidad de esfuerzo y de la vida agradable, es una alimentación correcta.

Por cierto, que sobre la pregunta de si un determinado tipo de alimentación es “correcto” o “falso” se pueden emitir muchas opiniones de muy diverso fundamento; especialmente aquellas personas que son partidarias de un tipo de concreto de alimentación, son a menudo las más intransigentes frente a personas con otras ideas. De todas formas, se puede sostener que la alimentación bien preparada y condimentada, ricamente variada y apetitosa que, en épocas de normal suministro es asequible a toda persona, puede cumplir todas las exigencias que se han establecido en materia de alimentación.⁸

Después de lo discutido hasta ahora, no debe ser difícil de mantenerse en una alimentación que sea correcta, con todas las exigencias para la salud y que también sea agradable al paladar; cuanto más variado y más simple sea, tanto más eficazmente ayudará al hombre a conservarse sano y en plenitud de funciones. El alimento no debe ser “tragado” sino lenta y concienzudamente masticado. Esto, junto con la acción de la saliva, corroborará eficazmente a la digestión de la materia alimenticia.⁹

La comida y la bebida sirven para satisfacer necesidades vitales, proporcionan placer y bienestar, refuerzan la salud y aumentan la capacidad de rendimiento. Todas las sugerencias para la composición de los planes alimentarios diarios o más largo plazo con datos sobre el contenido energético y el valor nutritivo tienen tan solo un carácter orientativo. Esto también afecta a los consejos expuestos a continuación para la configuración de una alimentación sana.

La alimentación sana de los adolescentes entre los 15 y los 18 a 20 años, las necesidades de energía y nutrientes alcanzan su punto máximo. Los hábitos familiares respecto a la comida y a la bebida se mantienen mientras los adolescentes van a la escuela y siguen actuando durante la permanencia en un internado o la formación profesional. Según muestra la experiencia, a esta edad el interés para los aspectos de la salud en relación con la comida y la bebida disminuye. En las chicas, no es raro el afán de por una figura muy delgada. Ello resulta peligroso para la salud si la chica en cuestión lleva a cabo una dieta unilateral o curas de hambre, lo que tiene como consecuencia pérdida de peso, caída del rendimiento e incluso hundimiento físico y mental. Ello provoca carencias crónicas de proteínas, vitaminas y minerales.¹⁰

Los niños y los adolescentes de los países occidentales tienen dietas poco saludables. Los investigadores afirman que ingieren menos frutas y verduras más dulces, pasteles, refrescos y otros alimentos denominados "Chatarras", que contiene gran cantidad de grasas y calorías y con un alto porcentaje de colesterol debido a que este tipo de alimentos es pobre en nutrientes, los niños y jóvenes que los consumen tienen deficiencias de calcio, zinc y hierro, lo cual afecta enormemente su salud y física y mental.

Los trastornos alimenticios en los niños y adolescentes no solo son consecuencias de una sobrealimentación; también derivan de la preocupación por la imagen corporal y el control de peso. Los trastornos alimenticios (tanto comer en exceso como comer muy poco) tradicionalmente eran problemas de las sociedades industrializadas en donde abundan los alimentos y mucho la moda y el atractivo físico; sin embargo, actualmente, ya es una problemática de todos los países, tanto ricos como pobres y, en esto últimos, preferentemente en las zonas urbanas.

Según la organización mundial de la salud (OMS) la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. Las cifras asustan; más de mil millones de personas adultas tienen sobrepeso y de ellas, al menos 300 millones son obesas.¹¹

Uno de los preceptos para una alimentación adecuada, sobre todo en épocas de trabajo o estudio, dice: “Moderación en todas las cosas”. Sócrates dijo: “No se vive para comer; se come para vivir”. Quién se pase por alto estos conocimientos será literalmente castigado en su propia vida. A través de comidas excesivas y exuberantes banquetes se provocará un estado corporal que, recientemente, médicos eminentes han descrito como “La enfermedad más peligrosa de nuestra época: La obesidad”. La medicina llama “adiposis” a un exceso de peso sobrevenido por excesiva ingestión de alimentos; pero este concepto se muestra poco exacto ante el hecho de que muchas personas comen tanto cuanto quieren y permanecen sanas, mientras otras que se reprimen notablemente adquieren “obesidad”. El aprovechamiento de la alimentación es muy distinto, individualmente. De esta forma también pueden presentar desnutrición y anemia.¹²

1.2 Formulación del problema

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

1.2.1 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre la alimentación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?
- ¿Cómo es la actitud del consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación y la actitud del consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?

1.3 Objetivo general:

- Determinar el nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

1.4 Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017
- Evaluar la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017
- Describir la relación entre el nivel de conocimiento sobre tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

1.5 Trascendencia de la investigación

Teórica:

En la actualidad los diferentes estudios de investigación, buscan dar conocimientos y solución a una diversidad de temas entre ellas se encuentra la alimentación y el consumo de dietas saludables; considerando que en la sociedad que nos ha tocado vivir y donde “afortunadamente” el término carencia material debería dejar paso más bien a un uso inadecuado de muchos de los recursos que dicha sociedad nos brinda. Donde la mala alimentación representa un problema de salud pública en estudiantes y su relación directa con el proceso de enfermar y sus consecuencias constituye un importante reto para nuestra profesión, pues está demostrado cuando es mayor la calidad y extensión de la prevención y promoción de salud, basado en conocimiento científico y actitudes positivas, será menor la incidencia de la mala alimentación y dietas saludables en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

Técnica:

El estudio planteado es de utilidad para los profesionales docentes de enfermería que trabajan con la población de estudiantes superiores, pues permitió evaluar los conocimientos y las prácticas que realizaron dichos jóvenes en pro de su seguridad, lo que además permitió proponer alternativas de solución dentro de un contexto real.

Así mismo, es de utilidad pues representa la oportunidad de que este sea informado sobre aspectos de su salud y de cómo cuidarse, disminuyendo así el riesgo potencial de sufrir de enfermedades.

Académica:

Por otro lado, el estudio es de utilidad para la propia institución educativa superior, pues se convertirá en un generador de diseños curriculares dirigidas a la disminución de los índices de enfermedades prevalentes a este grupo, ya que se conoce muy bien la estrecha relación existente entre ciertas enfermedades y la calidad de vida por el déficit alimenticio; finalmente se aspira que el estudio constituya un antecedente para futuras investigaciones.

1.6 Limitaciones de la investigación

Para el presente trabajo de investigación se tuvo las siguientes limitaciones:

- Antecedentes de temas relacionados al problema a nivel local
- Tiempo para realizar el trabajo de investigación.
- Trámites en el documento.
- Financiamiento.

1.7 Viabilidad de la investigación

- Para realizar la investigación se dispuso de recursos humanos, económicos y materiales suficientes.
- Fue viable realizar el estudio en el tiempo previsto
- La metodología a seguir condujo a dar respuesta al problema.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

En Tucumán-Argentina, en el 2015, Piero A, Bassett N, Rossi A y Sarmán N¹³. El estudio de investigación fue “Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios”, con el objetivo de evaluar la ingesta de alimentos y el perfil de la dieta de estudiantes universitarios de Tucumán y su variación a través del tiempo, el de analizar y si cumplen las recomendaciones dietéticas actuales. El método usado fue de análisis descriptivo mediante tablas de contingencia. La recolección de datos se llevó a cabo durante los años 1998-1999 (G1) y 2012-2013 (G2); se realizó mediante una auto encuesta alimentaria y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Fue aplicada a 329 estudiantes universitarios seleccionados en forma aleatoria. El perfil alimentario se describió según la frecuencia de consumo habitual de los principales grupos de alimentos. Los estudiantes resultaron 25,2% hombres y 74,8% mujeres, con edad promedio de 23±3 años. En general, en ambos grupos, la mayoría de los estudiantes presentó un IMC normal, sin embargo se destacó un elevado porcentaje de hombres con sobrepeso (18,2%) y obesidad (12,1%) y mujeres con bajo peso (11,6%). Según los grupos analizados y en función del sexo se observaron algunas diferencias estadísticamente significativas en la composición de macronutrientes de la dieta: en G1 fue mayor el consumo de carbohidratos en detrimento de proteínas y lípidos; se encontraron también diferencias en la ingesta de algunos micronutrientes, observándose mayor consumo de hierro y menor de vitaminas B1, B2, niacina y C en el G2. La dieta fue monótona para ambos grupos y con diferencias en el perfil de nutrientes que la conforman. La más notable fue el incremento gradual del consumo de productos azucarados, alimentos procesados, snacks y menor consumo de lácteos, pescados, frutas y vegetales en el G2. Concluyen que en ambos grupos los

estudiantes universitarios en general, tuvieron una alimentación desequilibrada, monótona e insuficiente en cantidad y calidad de nutrientes por una selección y consumo de alimentos inadecuados. Se observó poca variación a través del tiempo.

En Baja California, en el 2015, Rosales M, Díaz G, Saldaña G.¹⁴ Realizaron un estudio de Alimentación saludable; ¿qué comen los estudiantes de primer año de medicina de la UABC Tijuana? con el objetivo de conocer y analizar el consumo de alimentos de estudiantes universitarios de medicina, la metodología realizada fue de estudio descriptivo que registró el consumo de alimentos durante 7 días y la frecuencia con la que se consumían; el muestreo fue no probabilístico, el análisis de datos se hizo en SPSS 20. Resultados; La muestra incluyó a 140 estudiantes, de los cuales 52 % (73) eran mujeres y 48 % (67) eran hombres, con un rango de edad de entre 19 y 31 años, con IMC general de 21.5+/- 2.21 DE. Discusión y conclusión; De acuerdo con los resultados, por comer en casa esperaríamos que la comida tuviera un mayor contenido nutricional, pero no es así debido a que no son los alumnos quienes directamente participan en la elaboración de los alimentos.

En Norte de África, en el 2014, Cervera F, Serrano R, Daouas, T, Delicado A y García M.¹⁵. Los objetivos del presente estudio fueron caracterizar los hábitos alimentarios y evaluar la calidad de la dieta de una población de estudiantes universitarios adultos de la Universidad Virtual de Túnez, país que se encuentra en transición nutricional. El método que empleó fue un estudio transversal con una muestra de 54 estudiantes de dicha Universidad. Los datos se recogieron mediante recordatorio de 24 horas autoadministrado y una encuesta sobre hábitos alimentarios considerando algunos factores socioeconómicos y demográficos que pueden condicionar la ingesta. El Índice de Alimentación Saludable y el Índice de Adherencia a la Dieta Mediterránea se usaron como indicadores de la calidad de la dieta. Resultados y discusión: Los resultados del estudio mostraron una dieta hipocalórica en dicha población. Un 18% de la energía total diaria la aportaron las proteínas y alrededor del 40% la aportaron los

hidratos de carbono. Se encontró un alto consumo de azúcares simples, grasa saturada y colesterol. Aparte de los aceites y grasas, los alimentos cárnicos fueron la principal fuente de lípidos (19%), aportando el grupo del pescado sólo el 3%. Según el Índice de Alimentación Saludable más del 50% de los estudiantes tienen una dieta calificada como inadecuada y más del 40% tienen necesidad de cambios en su dieta. El estudio también mostró baja adherencia al patrón de dieta mediterráneo.

En España, en el 2013, Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M y García MJ¹⁶, desarrollaron un estudio titulado: Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, con el objetivo de caracterizar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta, la muestra estuvo constituido por un total de 80 estudiantes de la facultad de enfermería de Albacete de la Universidad de Castilla La Mancha. La recolección de datos fue mediante 9 recordatorios de 24 horas autoadministrados en tres periodos estacionales. El IAS y el MDS2 han sido usados como indicadores de la calidad de la dieta. En todas las pruebas el nivel de significación utilizado fue de 0,05.s de los cuales el 32% eran enfermeros profesionales universitarios y el 21 % eran licenciados en enfermería y 40% auxiliares de enfermería y 7% estudiantes. La investigación fue de tipo observacional - analítico y usó como instrumento el cuestionario de la encuesta y guías de observación sobre factores de riesgo. Obtuvieron como resultado que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%.

En México, en el 2008, Gallardo Irazú, Buen Abad Laura¹⁷, realizaron un estudio a los alumnos de primer ingreso en la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE, con el objetivo de Identificar la mala nutrición en alumnos de licenciatura mediante la evaluación del estado de nutrición para promover un estilo de vida saludable, el método usado fue transversal prospectivo aplicados a los alumnos que aceptaron participar; a todos se les realizó una historia clínica que incluyó: características generales, datos antropométricos, hábitos de alimentación, medición capilar de glucosa, colesterol, triglicéridos en ayuno y presión arterial. Se calculó el consumo promedio de energía, macronutrientes y fibra. Los datos se analizaron con STATA V.8. cuyos resultados se incluyeron N=53 alumnos (n=47 mujeres y n=6 hombres) de 19,4±1.8 años. La mediana de peso fue 56,6 kg (36,6 a 109) y de IMC 22,6 (15 a 36,6). El 47,2% tuvieron un IMC normal, 26,4% desnutrición, 15,1% sobrepeso y 11,32% obesidad. El 28,3% (n=15) presentaron riesgo cardiovascular por circunferencia de cintura. El 9,4% (n=5) tuvieron hiperglicemia (>110), 20,7% (n=11), hipercolesterolemia (>200) y 33,9% (n=18) hipertrigliceridemia. La mediana de la presión arterial fue de 104 (84-190) / 67 (48-91) mm Hg. El 77,36% realizaba ejercicio, 26,42% fumaba y 69,8% consumían bebidas alcohólicas. El 60,3% tomaban refrescos (promedio 260±301 ml) y 98% agua sola (promedio 1,6±0,88 lt/día). La dieta fue normal para hidratos de carbono (51,4±8,5%), fibra (26,1g±13,7g/día) y lípidos (30,0±7,4%) y alta en proteína (19,3±5,07), llegaron a la conclusión que más de la mitad de los alumnos estudiados tuvieron estados de mala nutrición por deficiencia y exceso de acuerdo con el IMC.

En Bogotá, en el 2007, Acosta C, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N y Díaz Y¹⁸. El estudio de investigación tuvo como objetivo describir cambios en los hábitos alimentarios y factores relacionados percibidos por los estudiantes de enfermería de la Universidad el Bosque durante su proceso de formación académica. El método de estudio fue de tipo descriptivo transversal. La población estuvo constituida por los 475 estudiantes de los cuales se encuestaron 401(84,4%) que cumplieron con los criterios de inclusión. Los resultados del estudio mostraron que el 43% de

los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios inadecuados. Concluyendo que los hábitos alimentarios de los estudiantes presentaron modificaciones de manera negativa y comparándolos que han sufrido cambios sobre sus hábitos alimentarios adquiridos antes y después de su ingreso a la universidad atribuyéndolos a la falta de tiempo y poca variedad en la oferta de platos dentro de la Universidad.

En Chile, en el 2003, Olivares, Yáñez y Díaz en su estudio titulado “Publicidad de alimentos y conductas alimentarios en escolares de 5 a 8 años. Concluyeron: la publicidad a través de la televisión se convierte en un elemento poderoso que posiciona fácilmente un producto en la mente de un niño. Un menor toma decisiones de compra indirectamente a través de sus padres o directamente con sus propinas, por lo que no se debe menospreciar su calidad de cliente indirecto. La presión de ellos define a veces la decisión de compra por parte de los mayores de productos publicitados mediante la televisión. Se viene analizando desde hace mucho tiempo este fenómeno y se ha demostrado la influencia que tiene la publicidad de alimentos y el hábito alimenticio de los niños que mantienen hábitos nutricionales negativos y que presentan alteraciones nutricionales.¹⁹

2.1.2 Antecedentes Nacionales

En Arequipa - Perú, en el 2012, Luna R, Neira R, Román E, Luna C.²⁰ Realizaron el estudio de Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, con el objetivo de determinar la autopercepción de la imagen corporal y su relación con hábitos alimenticios en estudiantes de medicina. La Población fue de 261 alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, población que se estratificó según sexo y años de estudio, para determinar la autopercepción de su imagen corporal y hábitos alimenticios y relacionar sus resultados. El método es descriptivo, transversal y relacional. La técnica, consiste en la aplicación del Test BSQ para medir la insatisfacción corporal y un cuestionario de tipo Likert para determinar los hábitos alimenticios, cuyos resultados se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS versión 17.0. Resultados. La relación de autopercepción de imagen corporal y

hábitos alimenticios para toda la población es significativa, -0.2984 ($p < 0.05$). Conclusión. A mayor percepción de la imagen corporal menos hábitos alimenticios saludables y viceversa.

En Puente Piedra -Lima, en el 2009, Sánchez Sotelo, M.²¹ Estudio titulado: “Factores socioculturales y económicos que conllevan a la mala alimentación en estudiantes de educación secundaria “María Auxiliadora”. Concluye: Los factores sociales que presentan los estudiantes entre ambos sexos afirmaron que influyeron para la mala alimentación por el desconocimiento de la preparación de alimentos de parte de las madres de familia (42,2%). De los cuales, un 89,9% afirmaron que los factores económicos han sido el que han influido a la mala alimentación, brindando un resultado negativo para su rendimiento académico.

En Callao-Perú, en el 2008, Durand Diana realizó un estudio titulado “Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares de la institución Educativa Inicial N° 111”. La investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel aplicativo y el diseño utilizado fue el descriptivo de corte transversal, correlacional. La muestra estuvo constituido por 30 madres. Para la presente investigación se aplicó la técnica de la entrevista y el instrumento fue el cuestionario. Una de las conclusiones fue que el conocimiento de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimiento bajo. Entre los aspectos que desconocen se encuentran: Los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran; asimismo la frecuencia de consumo semanal de alimentos como la calidad y cantidad para las necesidades calórico proteicas que se requieren para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar.²²

En Comas- Lima, en el 2008, Bailón Rojas F. en su estudio titulado “Conocimiento y conductas sobre consumo de alimentos que consumen en las vendimias de la I.E. secundaria Santa María,” Concluye: Un porcentaje

mayoritario de alumnos (63,9%) presentaron deficiente conocimiento sobre el consumo de alimentos que deben de consumir en la Vendimia de dicha institución donde consumen galletas, gaseosas y dulces durante el refrigerio. Por tanto un (59,2%) de alumnos presentaron una conducta negativa en cuanto al consumo de alimentos, por lo que, no se percatan si dichos alimentos que consumen en la vendimia están bien preparados (higiene y manipulación).²³

En Lima-Perú, en el 2006, Flores, Liliana. Realizó el estudio sobre el “Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre la alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi.” El método de estudio fue descriptivo transversal correlacional. La muestra estuvo conformado por todos los niños de 2 a 5 años de edad con la participación de sus madres. Se utilizó un cuestionario y la técnica fue la encuesta. La conclusión más resaltante fue: La mayoría de las madres tienen conocimientos medio a bajo y el estado nutricional de los preescolares es de desnutrición crónica y desnutrición global.²⁴

2.1.3 Antecedente Local

En Huánuco- Perú, en el 2010, Sevillano Luisa y Sotomayor, Angélica. En su estudio titulado: “Publicidad de alimento y el consumo de los mismos por estudiantes en Huánuco”. Concluye: el análisis inferencial aplicado fue chi cuadrado o (X^2) con esta investigación se ha demostrado que el estado de salud de los escolares está afectado, siendo muy agudo respecto a la caries dental, problema que se atribuye al consumo de ciertos alimentos. Se consta que existe relación positiva, con alta significancia, entre la adherencia a los anuncios televisivos y el consumo de alimento publicitados de alto contenido de sodio, calcio, azúcar y de calorías por los escolares estudiados, así mismo se prueba la interdependencia entre la exposición a los anuncios televisivos y el consumo de alimentos con productos de alto contenido graso que merecen ser vigilados y controlados por los responsables.²⁵

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Breve referencia histórica de la alimentación.

El hombre como todos los seres vivos, necesita recibir del exterior alimentos para reparar las pérdidas fisiológicas ocasionadas por la actividad de los diversos órganos, para crecer durante la niñez, para seguir viviendo, etc. Por ello, es obvio decir que la historia de la alimentación humana se inicia con la aparición del hombre en la tierra e, incluso parece ser que las sucesivas modificaciones de la dieta han constituido, posiblemente, la base del desarrollo evolutivo que se dio desde un primate arborícola al homínido y de esta al hombre, que tuvo como principal preocupación la obtención de alimentos para su supervivencia.²⁶

En un principio eran cazadores- recolectores que ingerían los alimentos crudos. Posteriormente, con el descubrimiento del fuego aprenden a cocinar y adquieren conocimientos de las ventajas de la acción, para la utilización de los alimentos. Con el descubrimiento de agricultura y ganadería se produce los primeros asentamientos de población, se hace dependiente de los granos cereales para su alimentación y la dieta empieza a ser más ricas y variadas, pero sin una base científica que justificase dicha actitud. Mucho siglos después, con la aparición del método científicos aplicados a la agricultura y la ganadería, así como el desarrollo de nuevos métodos de observación y transformación industrial de los productos alimentarios, se consigue una gran abundancia y variedad de alimentos que caracterizan las dietas consumidas en los países desarrollados del mundo actual.

La ciencia de la nutrición es mucho más reciente. Fue el químico Lavoisier quién inició los estudios científicos de la nutrición a fines del siglo XVIII, demostrando que los seres vivos, al respirar consumen oxígeno, eliminan CO₂ y producen calor. Así quedó establecida de forma definitiva que los alimentos son combustibles cuya oxidación en el seno de los tejidos libera la energía necesaria para el mantenimiento de los procesos vitales. Esta energía puede ser medida en forma de calor y es semejante a la que producirían si fueran quemados en el laboratorio.²⁷

En 1839, Mulder empleó la palabra proteína (que proviene del griego proto, "primero") para designar el material que integra fundamentalmente las células de nuestro tejido y que presentan la peculiaridad de estar formadas no sólo por carbono, hidrógeno y oxígeno, como los carbohidratos y lípidos, sino también por nitrógeno.²⁸

Otra etapa en el estudio de la nutrición está determinada por el descubrimiento de las vitaminas y el concepto de la enfermedad carencial. El término de vitamina fue creado por Funk en 1910 para denominar una sustancia cristalina hidrosoluble que se aisló en la cutícula del arroz, que tenía la propiedad de prevenir y curar el beriberi experimental y que era imprescindible para la vida. Esta denominación se extendió posteriormente a todas aquellas sustancias nutritivas indispensables para la vida que el organismo no puede sintetizar y tiene que recibir con la alimentación.

En el corto espacio de veinte años se descubrieron todas las vitaminas que hoy conocemos, su estructura fue identificada y en la actualidad se realizan incluso preparados comerciales tras sintetizarlas en el laboratorio.

En base a estos conocimientos científicos se ha establecido la alimentación equilibrada de una persona en la cantidad de alimentos que ha de aportarse diariamente para conseguir un estado nutricional óptimo, es decir un estado de equilibrio entre el ingreso y gasto de nutrientes, con el objetivo de asegurar una buena salud individual.²⁹

2.2.2 Alimentación

Es una necesidad destinada a la satisfacción de los requerimientos energéticos y estructurales del organismo, el ser humano come también para aplacar sus propios deseos.⁰⁶

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano. Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para completar la nutrición (Fernández 2003). Una buena alimentación implica no solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, sino obtenerlos en un balance adecuado (Elizondo y Cid).³⁰

La alimentación es un acto voluntario, el cual lleva a cabo de manera consciente, es una decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionada por muchos factores, siendo algunos sociales, culturales, biológicos, genéticos, otros se encuentran en la parte del inconsciente humano. Cada sociedad y cada persona tienen su propia tipología de alimentación. (Aranceta, 2001).³⁰

2.2.3 Dieta saludable

Contribuye al bienestar general del sujeto, influyendo en el estado físico. La moderna ciencia de la alimentación trata de guiar las decisiones en función del tipo de alimentación óptima para el bienestar del ser humano y no se limita a dar solo indicaciones acerca de una alimentación básica saludable con el fin de evitar la falta de nutrientes.¹

Dieta saludable para Marcelo Cádiz, académico de la Sociedad Chilena de la Obesidad, son fundamentales para lograr un óptimo desempeño, pero hay que cuidar la calidad de estos. “Los productos disminuyen los largos periodos que los estudiantes están sin comer durante su jornada. Si en general no se alimentan bien, sufrirán de cansancio generalizado que afectará su rendimiento académico”, advierte.³⁴

Alimentación Saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible³¹.

2.2.4 Alimentación saludable para estudiantes

Ayuda a tener el organismo con muchas energías para leer, analizar y comprender durante el riguroso estudio. Una buena comida permitirá que el entusiasmo no decaiga, y se pueda cumplir el ritmo de estudio correspondiente y sin lapsus de sueño o aburrimiento. Ingresa y entérate sobre la importancia de la alimentación para conseguir buenos resultados en los estudios.

Para destacar en los estudios, la **alimentación saludable** es un factor muy importante, el rendimiento es sensible a una alimentación equilibrada y hábitos acordes a la exigencia de los estudios. Para ello, recuerda poner en práctica los siguientes consejos para que tengas una buena alimentación²⁹:

Desayuno de Rey: El desayuno debe ser completo y abundante, a base de cereales, leche, huevos, zumos, frutas, queso. El desayuno debe ser una de las comidas más completas para todo estudiante y se debe consumir si o si por que será “el combustible” que se quemará a lo largo del día, además se digerirá rápidamente. Según diversos estudios, los primeros bocados del día son esenciales porque rompen el ayuno del sueño y aportan mayor concentración, rapidez y control en el inicio actividades diarias³².

Picar alimentos con inteligencia: Es cierto que durante el día, entre comidas, da hambre y muchas veces satisfacemos ese pequeño apetito con algún dulce o golosina: terrible decisión, porque lo único que haces es comer grasas y excesos de hidratos con azúcares. Lo mejor es consumir frutas, sandwichs de pan integral, jugos o simplemente agua, vale la pena evitar bebidas azucaradas. En especial porque la vida de un estudiante es muy sedentaria y si consumes: azúcar, pasteles, galletas, dulces, carnes elaboradas, salchichas, estarás haciéndote de un gran problema físico para el futuro³².

Alimentación saludable: Para que un estudiante soporte el ritmo de estudio de un ganador, debe alimentarse equilibradamente y de manera diversificada. Una simple deficiencia en vitaminas puede originar falta de energía y vitalidad. Por eso, esto no debe faltar en tu dieta:

Tomates y demás verduras, vale decir consumir ensaladas en todas las comidas.

- Cinco frutas diarias
- Consumir carne o pescado (especialmente este último)
- Huevos varias veces a la semana
- Leche, quesos y demás productos lácteos
- Pan integral y cereales
- Y por supuesto, agua, por lo menos litro y medio por día

Tener horas fijas en las comidas: Es lo mejor para que tengas una buena digestión. Comer por ansiedad o por muchas horas podría generarte digestiones pesadas que definitivamente disminuirán tu concentración en los estudios.³²

Los expertos de la Universidad CEU Cardenal Herrera aconsejan a los estudiantes disminuir el consumo de alimentos grasos, beber mucha agua y combinar los hidratos de carbono con frutas y verduras, en recetas sencillas y refrescantes.³³ Verano no es sinónimo de vacaciones para opositores y estudiantes con exámenes en septiembre. En cualquier época del año pero, especialmente en verano, van necesitar de su memoria y una gran capacidad de concentración, para ello será fundamental llevar una dieta equilibrada y adecuada, para que “Su memoria, capacidad de concentración y bienestar personal no se alteraren y el rendimiento se mantenga”. Como señala la Dra. M^a Dolores Silvestre, profesora de Nutrición de la Universidad CEU Cardenal Herrera.³³ “Hay que evitar las comidas pesadas y desequilibradas, unas por sus digestiones pesadas y, las demasiado ligeras o desordenadas, porque no aportan las vitaminas y minerales que nuestro organismo necesita” indica.

La Dra. Silvestre recomienda a opositores y estudiantes “Mantener un patrón adecuado y un buen orden alimentario”.³³

Fruta y verdura sin olvidar los hidratos de carbono
Señala como imprescindibles “Las tres comidas diarias” y aconseja a los jóvenes que “Eliminen los alimentos grasos de su dieta”, difíciles de digerir y que proporcionan un valor energético innecesario, todo ello, “Sin abandonar la ingesta de los hidratos de carbono”.³³ Para el consumo de estos hidratos de carbono que encontramos en el arroz, la pasta o las legumbres, la profesora de Nutrición del CEU UCH, recomienda se preparen en recetas en frío como ensaladas, junto con hortalizas, verduras incluso combinados con frutas.

Cocinados de esta manera “Su aporte energético es menor y las comidas son mucho más ligeras y fáciles de digerir”, señala. Unas digestiones

pesadas o el exceso en las comidas “Provoca somnolencia y hasta malestar de modo que no estudiarán en las condiciones adecuadas”, como ya es bien conocido. También destaca la importancia de mantener la ingesta de proteínas, “Recurriendo en este caso a las que se encuentran en fuentes poco grasas como las carnes blancas, el pollo o el pescado blanco” que “Se pueden cocinar a la plancha y añadir a las ensaladas de verano”. La doctora Silvestre señala que comer fruta y verdura es un buen recurso para conseguir una dieta baja en energía, teniendo en cuenta el también muy bajo gasto energético que conlleva el estar sentado, estudiando. La fruta y la verdura aseguran el aporte de vitaminas y minerales, nutrientes que intervienen activamente en los procesos de aprendizaje y, a la vez, favorecen la hidratación y proporcionan sensación de frescor, por su elevado contenido en agua.³³

Al no quemarla, es importante controlar la energía que se consume a través de los alimentos. La especialista de la Universidad CEU Cardenal Herrera aconseja a los estudiantes en verano “Controlar el aporte de energía y grasas en las comidas ya que, al no quemarlas, no se necesita este aporte energético”.³⁰ Es fundamental, también, atender a las necesidades de agua, estimadas en beber entre 1.5 y 2 litros cada día. El agua puede sustituirse por otras bebidas que la contengan como refrescos, horchata, leche o zumos, aunque teniendo en cuenta que éstas pueden llevar un contenido calórico mayor innecesario.³³ “Si los estudiantes tienen una alimentación adecuada, no necesitan los suplementos ni en bebida ni en alimentación” puntualiza la Dra. Silvestre.

Alimentación saludable para universitarios.

En el Perú, Lima, hay más de 700 mil jóvenes cursando estudios universitarios, muchos de ellos consumen con frecuencia comida rápida, alimentos altos en grasas, azúcares, colorantes y saborizantes artificiales, debido al poco tiempo que tienen para alimentarse por las largas jornadas de clases y múltiples actividades universitarias. Por ello, la nutricionista Dayana Barriga Rodríguez recomienda a los jóvenes universitarios consumir alimentos que les permitan desarrollar una vida sana y activa, completar su

crecimiento físico (ya que muchos de ellos se encuentran culminando la adolescencia), y obtener un mejor rendimiento académico.³⁴

1. **Carbohidratos en época universitaria:** La especialista asegura que la energía es muy importante durante esta etapa, por lo cual es necesario consumir alimentos que tengan carbohidratos complejos como los cereales integrales no procesados (arroz, trigo, maíz y todos los que tienen cáscara), granos andinos como la quinua y kiwicha, tubérculos (papa, camote o yuca, de preferencia con cáscara), pastas de trigo duro, menestras, etc.³⁴

2. **Alimentos ricos en proteínas:** Se deben consumir alimentos ricos en proteínas, los cuales son importantes para el crecimiento, desarrollo cognitivo, fortalecimiento del sistema inmunológico y la activación de procesos del metabolismo.

3. **Vitaminas y minerales:** Además, los alimentos deben aportar vitaminas y minerales como las frutas y verduras en general, pero también los frutos secos, los lácteos, huevos, pescados oscuros y vísceras.

4. **Consumo de agua:** Finalmente, la hidratación es vital para una correcta nutrición y para un mejor rendimiento intelectual, teniendo en cuenta que aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y los procesos del organismo se desarrollan en su mayoría en presencia de ella.³⁴

Mirta Crovetto, decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha, sostiene que las dietas se deben realizar con el objetivo de llevar una vida más saludable y no por razones estéticas. Con esta intención entrega algunas recomendaciones básicas para cambiar los hábitos alimenticios y desarrollar una actitud de autocuidado.³³

- No comer solo
- No saltarse comidas
- Tomar siempre desayuno
- Evitar comer frente al televisor
- Evitar ingerir líquidos endulzados
- Evitar consumir alimentos procesados

Raúl Piñuñuri.³⁵, docente con grado de doctor de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins de Chile, explicó que el estudio dado a conocer por la Revista Chilena de Nutrición, arrojó que los jóvenes promedian un aumento en su peso corporal de 1,1 kilo por año, sin distinción de sexo o carrera. Pero este es solo el comienzo del problema, ya que los alimentos también influyen en el rendimiento académico, la capacidad de concentración, de aprendizaje y productividad cerebral.

Saltar comidas importantes del día, la ansiedad y las actividades nocturnas se desordenan en el mundo de la educación superior, por lo que aumenta la ingesta energética en momentos y cantidades no recomendadas, provocando que el cuerpo cambie de forma inadecuada. Pero, además, la temporada de frío que se avecina no contemplaría índices muy alentadores. Siempre las causas del alza de peso son multifactoriales, pero en los universitarios está mayormente relacionado con desordenes en el horario de alimentación, saltándose comidas muy importantes como el desayuno pero ingiriendo grandes porciones cuando deciden comer. Además, consumen colaciones poco saludables ante sus bajos presupuestos”.

“Tomar desayuno es ideal que lo hagan a diario porque van a activar sus habilidades cognitivas, tener colaciones sanas y equilibradas para no llegar con tanto hambre al almuerzo y, de esta forma, controlar el apetito en ese momento. Pero la clave es mantener constante las horas de alimentación”.

Uno de los efectos relevantes que detalla el académico es que los jóvenes se acostumbran a consumir esos tipos de alimentos y a comer a cualquier hora, sin un orden establecido, ya que los 5 años de estudios – como mínimo – es un tiempo suficiente para crear un hábito que puede perdurar por mucho tiempo hasta que decida cambiar las costumbres, ojalá antes de padecer una enfermedad crónica no transmisible.³⁵

2.2.5 Teoría que sustenta

Teoría de María Teresa de Rubatto “Mas sabor y mejor nutrición”. “Las teorías o leyes fundamentales de una buena alimentación”.³⁶

Como resultado de más de un siglo y medio de estudios, los centros científicos de alimentación llegaron a una serie de conclusiones, a las que llamaron teorías de nutrición.

La primera trata sobre la cantidad de alimentos que se deben consumir diariamente. Es decir que un régimen debe ser suficiente como para cubrir las exigencias calóricas del organismo y para mantener el equilibrio de su balance. En otras palabras, que el aporte diario de alimentos debe ser necesario para el mantenimiento del individuo, Si hay un déficit, la persona rebajara de peso; y si hay una sobrealimentación, engordará.

La segunda teoría es sobre la calidad de los alimentos que se consumen. Es decir que el régimen debe ser completo. En otras palabras que debe aportar todos los elementos que son necesarios para la conservación de un buen estado de salud. Además de las proteínas, de los hidratos de carbono y de las grasas, deben contener vitaminas, minerales y agua.

La tercera teoría es de armonía. La dieta debe guardar una proporcionalidad entre los elementos que la integran. Es necesario que haya una relación bien equilibrada entre las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. En somera síntesis: La función principal de las proteínas es la de restaurar en el organismo el desgaste que haya experimentado los tejidos y el de mantener a éstos en las debidas condiciones. La función de los hidratos de carbono y de las grasas es la de suministrar al organismo energía y calor. Por esa razón se los llama alimentos energéticos. Las sales minerales, por su parte, contribuyen a la formación de la estructura ósea del organismo, a la vez que intervienen en la regulación de las funciones celulares del mismo. Las vitaminas son las sustancias que, en cantidades pequeñísimas, indispensables para la regulación de los procesos vitales. Su carencia es causa de diversas y graves enfermedades. Y, por último, el agua, es indispensable para la vida. El cuerpo humano está compuesto en gran parte de agua, la que utiliza, entre otras cosas, para la eliminación de los factores de deshecho, para la regulación de la temperatura, para el equilibrio del medio interno, etc. Por eso, en los casos de hemorragia o de trastornos digestivos con vómitos y diarrea, es indispensable reponer de inmediato al organismo las pérdidas que haya sufrido de este valioso elemento.

La cuarta teoría atañe a la educación de los alimentos respecto de cada individuo. En otras palabras, el régimen debe estar en relación con las necesidades de cada individuo en particular debido a los diferentes factores que influyen sobre los mismos, tales como su trabajo, su aparato digestivo, las enfermedades que padece o que haya sufrido, o simplemente a causa de la necesidad de aumentar o de rebajar de peso.³⁶

2.3 Bases filosóficas

La alimentación como filosofía se basa, esencialmente, en el cuidado y carácter de lo que ingerimos. Los alimentos no se deben considerar como "método para saciar el hambre" sino como fuente de energía. Ser conscientes de cuáles son las mejores fuentes de energía para nuestra salud y bienestar es lo que configura una nutrición saludable fundamentada en la concienciación de lo que realmente comemos.³⁷

La filosofía de la alimentación tiene como objetivo la salud tanto física como mental. El bienestar cognitivo se puede conseguir con la comida siempre y cuando se respeten y se apliquen unos hábitos alimentarios saludables. Diversos estudios demuestran que la sociedad de hoy en día se preocupa por la nutrición y los hábitos a la hora de comprar e ingerir alimentos.³⁷

La famosa frase "somos lo que comemos" es de Ludwig Feuerbach, filósofo y antropólogo alemán. En su escrito "Enseñanza de la alimentación" (Lehre der Nahrungsmittel: Für das Volk) de 1850, escribió: "Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados denle mejores alimentos. El hombre es lo que come". Feuerbach no estaba haciendo otra cosa más que defender el derecho de las clases sociales más desfavorecidas a una buena alimentación, en contra de la manipulación de las clases religiosas dominantes.³⁸

Hipócrates dijo la famosa cita de "Sea el alimento tu medicina, y la medicina tu alimento", indicando la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.³⁸

Platón, filósofo griego, fue el primero en comparar la filosofía a la comida y así encontramos que en la Academia platónica reclamaban del momento de comer, un momento de crucial importancia. Se reunían tanto alumnos como maestros en torno a los alimentos para comerlos.³⁹

Según Immanuel Kant, filósofo alemán⁴⁴ conocido por la frase “no se come con prisa y aún menos se termina con prisa el placentero arte del comer”, las cuales usaba como espacio de diálogo con sus invitados durante largas horas.³⁹

Filósofo Epicuro de Samos⁴⁰, describe que la búsqueda del placer es la máxima virtud de todo mortal. Así como el sabio no escoge los alimentos más abundantes, sino los más sabrosos, tampoco ambiciona la vida más prolongada, sino la más intensa. Pero la búsqueda de placeres más duraderos que otros y su búsqueda debía ser hecha con prudencia ya que si buscáramos saciar el hambre mediante una placentera comida pero lo consiguiéramos mediante una gran comilona, conseguiríamos el objetivo opuesto, un dolor posterior. Por tanto la búsqueda del placer debe hacerse con cautela y razón.

Jorge Sánchez, Licenciado en Filosofía Aplicada y a la Práctica Filosófica en sus múltiples facetas⁴¹, menciona que la alimentación es lo más fundamental de nuestras vidas, ya que sin una correcta alimentación y descanso el ser humano no podría desarrollar correctamente las demás funciones de su vida. El ser humano como en muchos otros ámbitos, ha conseguido ir más allá en la adquisición de alimentos, estandarizando los procesos de producción alimentarios para que nadie, en el “primer mundo”, pase hambre.

Además de la paradójica conducta del ser humano con sus semejantes con respecto a la distribución de la riqueza y la correcta alimentación, el ser humano es el primero en generar unos hábitos que le permiten la alimentación profunda y saludable. Momentos concretos para tener la comida principal, secundarias, etc. Comidas variadas y ricas en vitaminas, fibra, hidratos de carbono, grasas... Fundamentales para una correcta nutrición total. Pero realmente esto no se da, nos hemos hecho dependientes de los horarios laborales, que se nos olvida dedicarle el tiempo

suficiente a nuestra alimentación. Incluso se nos olvida lo importante que es dedicar el tiempo a prepararnos un plan para una correcta alimentación semanal, variada y completa y a comer con la suficiente tranquilidad.

2.4 Definiciones conceptuales

- **Nivel de conocimiento:** Son fases que consiste en la asimilación espiritual de la realidad, indispensable para la actividad práctica, en el proceso del cual se crean los conceptos y las teorías. Esta asimilación refleja de manera creadora, racional y activa los fenómenos, propiedades y las leyes del mundo objetivo, y tiene una existencia real en forma de sistema lingüístico.
- **Alimentación:** Acto o proceso de tomar o dar comida o alimento. Donde el alimento es cualquier sustancia, normalmente de origen vegetal o animal, constituido por carbohidratos, proteínas, grasas y elementos suplementarios, como minerales y vitaminas.
- **Actitud:** Fuerzas integradoras fundamentales en el desarrollo de la personalidad que dan consistencia a la conducta del individuo.
- **Consumo de dietas saludables:** Es el conjunto de reglas alimenticias (régimen alimentario para el consumo) que siguen para mantener en buenas condiciones de salud.

2.5 Sistema de Hipótesis

2.5.1 Sistema de Hipótesis

2.5.1.1 Hipótesis General

Hi: El nivel de conocimiento está relacionado al tipo de la alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Ho: El nivel de conocimiento no está relacionado al tipo de la alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables

en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.

2.5.1.2 Hipótesis Específicas:

Ha₁: El nivel de conocimientos según el tipo de la alimentación están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.

Ho₁: El nivel de conocimientos según el tipo de la alimentación no están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Ha₂: La actitud para el consumo de dietas saludables están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Ho₂: La actitud para el consumo de dietas saludables no están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Ha₃: Existe relación entre el nivel de conocimiento según el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Ho₃: No existe relación entre el nivel de conocimientos según el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

2.5.2 Sistema de variables

2.5.2.1 Variable Independiente

- Nivel de conocimiento

2.5.2.2 Variable Dependiente

- Tipo de alimentación
- Actitud para el consumo de dietas saludables

2.5.3 Variable Intervinientes

- Edad
- Género
- Procedencia
- Grado de educación de los padres
- Ingreso económico de los padres

2.6 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Tipo de variable	Escala de medición	Categorías	Indicador	índice	Fuente
Variable independiente Nivel de conocimientos	Estado claro de la conciencia de uno mismo y del entorno en la que la alimentación es una de las necesidades básicas para la salud.	Conocimientos sobre los grupos de alimentos	Nociones propias que se adquiere en conseguir las fuentes necesarias para consumir alimentos adecuados.	Cualitativa Categórica	Ordinal	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7	Alimentación Tipo de Nutrientes del Grupo I	01	Cuestionario
		Alimentos del Grupo I		Cualitativa Categórica	Ordinal	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7	Tipo de Nutrientes del Grupo II	01	Cuestionario
		Alimentos del Grupo II		Cualitativa Categórica	Ordinal I	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7	Tipo de Nutrientes del Grupo III	01	Cuestionario
		Alimentos del Grupo III		Cualitativa Categórica	Ordinal	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7	Tipo de Nutrientes del Grupo IV	01	Cuestionario
		Alimentos del Grupo IV		Cualitativa Categórica	Ordinal	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7	Tipo de Nutrientes del Grupo V	01	Cuestionario
		Alimentos del Grupo V		Cualitativa Categórica	Ordinal	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7	Tipo de Nutrientes del Grupo VI	01	Cuestionario
		Alimentos del Grupo VI		Cualitativa Categórica	Ordinal	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7	Tipo de Nutrientes del Grupo VII	01	Cuestionario
		Alimentos del Grupo VII		Cualitativa Categórica	Ordinal	Bueno: 14-20 Regular: 08-13 Malo: 0-7			
Variable dependiente - Tipo de Alimentación - Actitud para el consumo de Dietas Saludables.	Fuerzas integradoras fundamentales en el desarrollo de la personalidad que dan consistencia a la conducta para alimentarse.	Tipos de Alimentos - Grupo de alimentos	Motivación del comportamiento hacia el cambio dirigido al consumo de alimentos para su nutrición adecuado.	Cualitativa Categórica	Ordinal	Positivo Negativo	Leche Frutas Carne blanca Comida rápida Verduras Menestras Carne roja Cereales Legumbres Harina	02	Escala de Likert

CARACTERÍSTICAS INTERVINIENTES

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Tipo de Variable</i>	<i>Escala de medición</i>	<i>Categorías</i>	<i>Indicador</i>	<i>Índice</i>	<i>Fuente</i>
Características Sociodemográficas	Tiempo de vida que va desde el nacimiento hasta la edad actual cumplida en años.	Edad	Periodo de vida de los estudiantes de Enfermería, medido en años cronológicos.	Cuantitativa Numérico	Razón	Años cumplidos	En años	03	Cuestionario
	Condición orgánica de la persona humana que la define como varón o mujer.	Género	Característica orgánica masculino o femenino a los estudiantes de enfermería.	Cualitativa Categórica	Nominal	Género que figure en la Nómina de Matricula.	Masculino Femenino	03	Cuestionario
	Periodo de tiempo medido en años durante el cual se ha asistido a la Universidad	Lugar de Procedencia	Corresponde al lugar donde el estudiante de enfermería ha permanecido la mayor parte de su vida.	Cualitativa Categórica	Nominal	Procedencia	Foráneo Local	03	Cuestionario
	Nivel de escolarización hasta el momento del estudio	Grado de educación de los Padres	Periodo de tiempo medido en años durante el cual se ha asistido a la escuela.	Cualitativa Categórica	Nominal	Grado de Instrucción	Sin estudios Primaria Secundaria Técnico-superior Superior	03	Cuestionario
	Cantidad de Dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos.	Ingreso económico de los Padres	Aporte económico de los padres en la alimentación, estudio y necesidades básicas de los hijos.	Cuantitativa Numérico	Razón	Ingreso Económico Mensual.	-Menos de S/.500 S/. 500 a S/. 1000 Mas d S/. 1500	03	Cuestionario

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación:

De acuerdo a los propósitos de la investigación y de la naturaleza del problema que interesa analizar, la investigación fue:

a) Según la finalidad

- **Investigación básica (pura)**, porque está destinada a aportar un cuerpo organizado de conocimientos teóricos científicos. Además se preocupa de recoger información de la realidad del problema.⁴² Está orientada a lograr nuevos conocimientos para abordar problemas esencialmente teóricos⁴³.

3.1.1 Enfoque

a) Según el carácter de la medida

- **Tendencia Cuantitativa**, es un paradigma de la investigación científica, que emplea proceso cuidadoso, sistemático y empírico en su esfuerzo por generar conocimientos y se centra fundamentalmente en los aspectos observables y susceptibles de cuantificación de las variables, utiliza la metodología empírico analítico y la característica relevante es la aplicación de la estadística descriptiva e inferencial en el análisis de datos, es decir, está orientada al resultado.⁴⁴ Se determinó un número posible de estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco a quienes se les encuestó, investigó, describió, aplicó la estadística y se analizó porque conforman las variables de estudio. En el presente estudio de investigación tiene un enfoque cuantitativo porque se recolectó datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico.⁴⁴

b) Según la orientación que asume

- **Investigación orientada al descubrimiento.** Es la investigación cuya orientación básica es generar conocimiento desde una perspectiva inductiva que emergen de los datos recolectados de las variables en estudio por el investigador, lo que posibilita traducir una teoría, de tal manera que pueda ser sometida a prueba, es a través de la generación de hipótesis correlacional y parte de lo particular para llegar a lo general.⁴⁵ Su objetivo es interpretar y comprender las variables.⁴⁵

- **Inductivo**, porque se utilizó el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos para llegar a conclusiones, cuya aplicación es de carácter general. La conclusión fue sacada del estudio de todos los elementos que forman el objeto de investigación a través de una muestra representativa de 53 estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco⁴⁴.

c) Según el alcance temporal

- **Periodo y secuencia de la investigación: Transversal**, porque la recolección de datos y la medición de las variables en estudio se realizó en una sola ocasión o momento determinado del tiempo a los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017. ⁴⁴

- **Tiempo de ocurrencia: Prospectivo**, es porque la variable en estudio fue planificada. La planificación de la medición de la variable en estudio se registró en el presente a partir de la fecha en que se inició la investigación.⁴⁴

3.1.2 Alcance o nivel de investigación:

De acuerdo a la rigurosidad de la investigación según análisis y alcance de sus resultados fue de nivel Descriptivo - Correlacional,

porque tiene como objetivo determinar las características de un fenómeno, así como establecer las relaciones entre las variables en un determinado lugar o momento que permite tener un conocimiento actualizado⁴².

a) Según la profundidad u objetivo

- **Descriptivo:** Tiene como objetivo central la descripción de las variables que se sometieron a análisis; medición, evaluación de las dimensiones y recopilación de los datos del presente estudio de investigación. Se sitúa en un primer nivel del conocimiento científico.⁴⁴

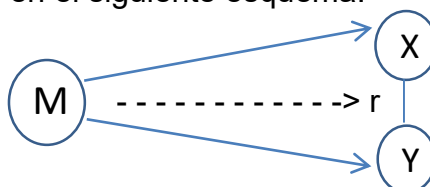
- **Correlacional:** Tiene como propósito conocer, medir, analizar y evaluar la relación que existe entre dos variables para aportar cierta información explicativa, es decir, en este tipo de investigación tiene por objetivo demostrar cómo y en qué grado se relacionan las variables en estudio. Se basa en la observación. Su utilidad es determinar estadísticamente el comportamiento de una variable conociendo el comportamiento de otra variable, considerando su relación. Asocia variables de nivel de conocimientos en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables evaluadas a los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco mediante un patrón predecible a través de la generación de hipótesis correlacional. Este método fue propugnado por Galton.⁴⁶

- **Método de investigación,** el estudio pertenece al método No experimental u observacional porque se observan fenómenos tal como se dan en su contexto natural o realidad observada, para posteriormente analizarlo y producir conocimientos y teorías a partir de la observación sistemática de la realidad. La investigación no experimental es sistemática, empírica en la que las variables independientes ocurren y no se manipulan porque ya sucedieron, al igual sus efectos y no hay manipulación directa de las variables por el investigador. La muestra no recibe ningún estímulo.⁴⁶ **Método**

científico, porque recopila un conjunto de conocimientos obtenidos a través de la práctica sistemática y permite la construcción del conocimiento. El método científico se define como el conjunto de pasos e instrumentos que un investigador utiliza para establecer relaciones entre los hechos de un fenómeno, aplicando un método dinámico, cambiante y evolutiva que son expresados en teorías, tiene relación con la realidad a conocer y de carácter universal, es decir, busca información y fundamenta teóricamente el problema de investigación, permitiendo avanzar y no a divagar o errar, tiene una direccionalidad correcta y no a la superficialidad.

3.1.3 Diseño

- **Diseño de estudio:** Es el plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación. ⁴⁴ El Tipo de diseño que se consideró en el proyecto de investigación fue Descriptivo- Correlacional, porque se midió el grado de relación que existe entre la variable independiente con la variable dependiente.⁴⁴, tal como se presenta en el siguiente esquema:



DONDE:

M = Muestra de estudio: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

X = Nivel de Conocimientos

Y = - Tipo de alimentación

- Actitud para el consumo de dietas saludables

r = relación de las variables en estudio

3.2 Población y muestra

a). **Determinación de la Población:** Para la investigación la población estuvo conformada por los estudiantes del I ciclo de la Escuela Académica

Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017 – II, que está representado por 53 estudiantes según nómina de matriculados.

- **Población Diana:** Estudiantes de la Universidad de Huánuco.
- **Población Accesible:** Estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Población Elegible:** Estudiantes de Enfermería del I ciclo del segundo semestre 2017 que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

a.1). Características de la población

- **Criterios de inclusión**

- ✓ Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco del I ciclo matriculados en el semestre 2017 – II
- ✓ Estudiantes de Enfermería que asistieron frecuentemente a la Universidad en el semestre 2017-II
- ✓ Estudiantes de Enfermería que aceptaron participar en el estudio de investigación de la Universidad de Huánuco, 2017

- **Criterios de exclusión:**

- ✓ Todos los Estudiantes de Enfermería que no estudiaron en la Universidad de Huánuco, 2017
- ✓ Los Estudiantes de Enfermería que faltaron en la Universidad de Huánuco, 2017
- ✓ Los Estudiantes de Enfermería que desistieron en participar en el estudio de investigación de la Universidad de Huánuco, 2017.

b). Muestra y muestreo

- **Unidad de análisis:**

Estudiantes de la E. A. P de enfermería del I ciclo matriculados en II semestre del 2017 de la Universidad de Huánuco.

- **Marco Muestral:**

Fue la Nómina de estudiantes matriculados I ciclo del II semestre del 2017 de la Universidad de Huánuco.

- **Tamaño de muestra:**

Por ser una población pequeña se trabajó con la población muestral de 53 estudiantes según nómina del I ciclo matriculados en II semestre del 2017 de la Universidad de Huánuco.

- **Tipo de muestreo**

El método de selección de la muestra que se utilizó el muestreo no probabilístico, por conveniencia a partir de la nómina de los estudiantes de Enfermería y teniendo en cuenta el criterio de la investigación.

La muestra estuvo representado por 53 estudiantes.

c). Delimitación geográfica, temporal y temática.

- **Delimitación geográfica.** El estudio se llevó a cabo en los ambientes de la E.A.P de Enfermería pabellón 1 de la Universidad de Huánuco, el mismo que se encuentra ubicada en la ciudad universitaria de La Esperanza carretera Huánuco – Tingo María.

- **Delimitación temporal.** El tiempo que comprenderá el estudio será de los meses de mayo del 2016 a diciembre del 2017.

- **Delimitación temática.** El estudio se realizó mediante la temática transversal; donde solo se utilizó temas relacionados a los Conocimientos de Alimentación y la Actitud para el consumo de Dietas saludables.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

a) Para la recolección de datos y organización de datos

- **Técnicas:** Encuesta.

La encuesta consiste en una serie de preguntas escritas e impresas en un papel en relación a las variables, dimensiones e indicadores que fueron aplicados a la muestra en estudio de la Facultad de ciencias de la Salud - Escuela Académica Profesional de Enfermería sobre el nivel de conocimientos en el tipo de la alimentación y test Actitudinal; donde se evaluó sobre la actitud para el consumo de dietas saludables. La elaboración de las preguntas fue validada por expertos en Nutrición.

- **Instrumentos:** Cuestionario con Escala LIKERT.

El cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en un conjunto de preguntas cerradas y escritas. Las preguntas se redactaron en forma coherente, organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo a los indicadores de las dimensiones planificadas, las respuestas presentan información precisa y escrita. Se consideró las siguientes calificaciones:

- **Guía de entrevista de la Variable Independiente: Conocimientos sobre alimentación**

El instrumento estuvo compuesto por 10 ítems sobre datos de conocimientos en el tipo de alimentación con alternativas politómicas; donde se evaluó con puntajes (Bueno: 14-20 puntos), (Regular: 08 – 13 puntos), (Malo: 0 - 7 puntos)

Los estudiantes contestaran una respuesta única por cada ítem. Las respuestas son las que indicaron el conocimiento sobre cada ítem. (Cada respuesta que coincide valió 2 puntos y la suma total fue de 20 puntos para determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación de los alumnos de Enfermería).

- **Guía de entrevista de la Variable Dependiente: Actitudes sobre la alimentación saludable**

Los 10 ítems se presentaron en forma de afirmaciones para ser evaluados con Escala de Likert con cinco niveles de respuesta y que los estudiantes respondieron indicando su preferencia, que sirvió para medir la actitud para el consumo de dietas saludables que tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017. Que estuvo representada por 10 reactivos, los cuales fueron evaluados por 50 puntos con una medición de 1 a 5 puntos (Nunca: 1),(Casi nunca:2),(Algunas veces:3),(Casi siempre:4) y (Siempre:5) donde se tuvo en cuenta la actitud positiva entre 25 a 50 puntos y la actitud negativa entre 1 a 24 puntos.

- **Guía de entrevista sociodemográfica de los estudiantes**

Los ítems son mixtos según cuestionario sirvieron para obtener datos sobre características específicas de Edad, Género, Procedencia, Grado de Educación y el Ingreso Económico de los Padres con respuestas claras y precisas.

3.3.1. Validación y confiabilidad

a) Validación

En el presente estudio se realizó tres tipos de validez, tal como se detalla a continuación: La Validez y confiabilidad constituyen los requisitos indispensables para todo instrumento, sea este de medición o de recolección de datos. Las que a continuación se describen como:

• **Validez racional:** Los constructos estuvieron definidos porque se dispone de literatura: los conceptos a medir no fueron provisionales ni vagos. La guía de entrevista según cuestionario utilizada fue extraída de diversas bibliografías de instrumentos como antecedentes de investigación y teorías que aseguraron la representatividad de todas las dimensiones, indicadores, contenidos y conceptos de las variables independiente, dependiente y de las intervinientes.

• **Validez por juicio de experto:** La guía de entrevista de Conocimientos en el tipo de alimentación y la Actitud para el consumo de dietas saludable en los Estudiantes de Enfermería como muestra en estudio fue validado por cinco expertos en investigación, quienes realizaron la validez de contenido revisando los instrumentos y mencionaron que los ítems son entendibles y adecuados para su aplicación.

• **Validez por aproximación a la población:** Los instrumentos fueron aplicados a una muestra de 20 Estudiantes de Enfermería, ajenas a la muestra en estudio, pero con similares características, con la finalidad de comprender y relacionar los ítems, las cuales fueron escogidas al azar y fuera de la población muestral, pero que presentan características similares a los criterios de inclusión de la muestra en estudio. Ésta muestra de piloto permitió analizar y verificar la comprensión de cada pregunta, su contenido, formulación, claridad y la coherencia entre el objetivo planteado, la formulación del problema, el marco teórico y el contenido del instrumento.

b) Validez por consistencia interna (confiabilidad)

▪ **La Confiabilidad** de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto, produce iguales resultados. Existen diversos métodos para determinar la confiabilidad. En el presente estudio para determinar la confiabilidad se aplicó el alfa de Crombach se calcula así:

$$\alpha = \frac{K [1 - V_i]}{K - 1 V_t}$$

Dónde:

α = Coeficiente de confiabilidad Alfa de Crombach = ¿ ?

K= Número de ítems o preguntas = 25

V_i = Varianza de cada ítem o pregunta = 20

V_t = Varianza total= 0,78

Reemplazando fórmula K tenemos:

$$\alpha = \frac{25 [1 - 20]}{24 \quad 90}$$

$$\alpha = 1,04 [1 - 0,21]$$

$$\alpha = 1,04 [0,79]$$

$$\alpha = 0,82$$

Alfa de Crombach	N° de elemento
0,82	20

Interpretación: El instrumento de recolección de datos que se evaluó no presenta variabilidad heterogénea en sus ítems porque se obtuvo el valor de 0.82 que significa que la escala de medición de 20 cuestionarios como muestra piloto realizado en el Nivel de Conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco es altamente

confiable, con mediciones estables y consistentes porque su valor está por encima de 0.8 de la unidad, siendo el valor normal entre 0 y 1.

Consideraciones éticas

Para fines de la investigación se consideraron los principios éticos de enfermería en materia de investigación, y fueron los siguientes:

- a) **Beneficencia**; esta investigación beneficia a todos los estudiantes de enfermería porque a través de la investigación se generó evidencias científicas que permitieron identificar el tipo de alimentación y la actitud positiva para el consumo de dietas saludables.
- b) **No maleficencia**; esta investigación por ser básica no puso en riesgo la dignidad, ni los derechos y el bienestar de los participantes, ya que la información obtenida fue de carácter confidencial, solo se manejaron con fines académicos para aportar conocimientos teóricos científicos
- c) **Autonomía**, se respetó la voluntad de los estudiantes de enfermería en participar o no en el estudio.
- d) **Justicia**, en esta investigación todos los estudiantes de la muestra en estudio tuvieron las mismas oportunidades de participar y de firmar el consentimiento informado aceptando su participación en el estudio.

Para cumplir todos estos principios se ha elaborado el consentimiento informado que garantizó el cumplimiento de los aspectos éticos (Anexo 05).

3.4 Técnicas para el procesamiento y análisis de la información

a) Procedimientos de recolección de datos

Para realizar la investigación se tuvo en cuenta los siguientes pasos:

- Tramites de autorización a la Dirección de la E.A. P de enfermería de la universidad de Huánuco.
 - Ejecución de la prueba piloto.
 - Selección de los instrumentos a utilizar.
 - Preparación de los insumos a utilizar durante la encuesta.
 - Explicación del consentimiento informado.
 - Aplicación de los instrumentos de medición.
 - Control de calidad de los resultados de las encuestas.
 - Procesamiento de los datos y las tabulaciones respectivas.
 - Elaboración del informe final
- **Elaboración de los datos.** Fueron las siguientes fases.
 - **Revisión de los datos.** Se examinó cada uno de los instrumentos que se utilizaron en la recolección de datos y se realizó el control de calidad con la finalidad de hacer las correcciones necesarias.
 - **Codificación de los datos.** Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de acuerdo a las respuestas en los instrumentos respectivos, de la variable independiente de nivel de conocimientos en el tipo de alimentación, de la variable dependiente sobre la actitud para el consumo de dietas saludables y de las variables intervinientes de edad, género, población; grado de educación e ingreso económico de los padres de los alumnos en estudio.
 - **Clasificación de los datos.** Se realizó la clasificación de los datos de acuerdo a las variables en forma categórica, numérica y ordinal.
 - **Procesamiento de datos.** Los datos fueron procesados manualmente mediante el uso de programa Excel 2016 previa elaboración de la tabla de código y tabla de matriz de base de datos y en el procesamiento estadístico se utilizó el programa IBM SPSS versión 19.0 para Windows.
 - **Presentación de datos.** Finalmente se presentó los datos en tablas académicas y figuras de la variable independiente de nivel de conocimientos en el tipo de alimentación, de la variable dependiente sobre la actitud para el

consumo de dietas saludable y de las variables intervinientes de edad, género, población, grado de educación e ingreso económico de los padres de los alumnos en estudio.

- **Interpretación de datos y resultados**

Los datos y resultados de la investigación fueron interpretados mediante las frecuencias absolutas y relativas más significativos en relación a las variables en estudio.

a) Análisis de la información

Procesamiento y presentación de datos

HIPÓTESIS	OBJETIVO	VARIABLES		CRUCE DE VARIABLES	
El nivel de conocimiento está relacionado al tipo de la alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	Determinar el nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.	INDEPENDIENTE	Nivel de conocimiento	Nivel de conocimiento sobre tipo de alimentación / Actitud para el consumo de dietas saludables	
				Nivel de conocimiento / alimentos del Grupo I	
		DEPENDIENTE	- Tipo de alimentación - Actitud para el consumo de dietas saludables	Nivel de conocimiento/ alimentos del Grupo II	
				Nivel de conocimiento/ alimentos del Grupo III	
		INTERVINIENTES		Edad	Nivel de conocimiento/ alimentos del Grupo IV
				Género	Nivel de conocimiento/ alimentos del Grupo V
				Procedencia	Nivel de conocimiento/ alimentos del Grupo VI
				Grado de educación de los padres	Nivel de conocimiento/ alimentos del Grupo VII
Ingreso económico de los padres	Actitud / consumo de dietas saludables				

PLAN DE ANÁLISIS				
VARIABLES			NO PARAMÉTRICA	PARAMÉTRICA
INDEPENDIENTE	Nivel de conocimiento	Cualitativa politómica Recategorizadas Cuantitativa politómicas	Chi- cuadrado En la significancia estadística de las pruebas se considerará el valor $p < 0,05=5\%$ Análisis bivariado.	Significancia de Chi cuadrada

DEPENDIENTE	-Tipo de alimentación - Actitud para el consumo de dietas saludables	Cualitativa politómica Recategorizadas Cuantitativa politómica y dicotómica		Chi- cuadrado	
	INTERVINIENTES	Edad	Cuantitativa	NO PARAMÉTRICA	Chi- cuadrado
Coefficiente de correlación					Significancia de Chi cuadrada
Género		Cualitativa dicotómica		Chi- cuadrado	Significancia de Chi cuadrada
Procedencia		Cualitativa dicotómica		Chi- cuadrado	Significancia de Chi cuadrada
Grado de educación de los padres		Cualitativa politómica		Chi- cuadrado	Significancia de Chi cuadrada
Ingreso económico de los padres		Cuantitativa: Ingreso mensual	NO PARAMÉTRICA	Chi- cuadrado	Significancia de Chi cuadrada

VARIABLES				ANÁLISIS INFERENCIAL	
				TÉCNICAS ESTADÍSTICAS (Para contrastar la Hipótesis)	
INDEPENDIENTE	Nivel de conocimiento	Cualitativa politómica Recategorizadas Cuantitativa		Chi- cuadrado Coeficiente de contingencia Las medidas de tendencia central de tipo media, mediana porque la escala es de medición ordinal	
DEPENDIENTE	-Tipo de alimentación -Actitud para el consumo de dietas saludables	Cualitativa politómica y dicotómicas Recategorizadas Cuantitativa		Chi- cuadrado Coeficiente de contingencia Las medidas de tendencia central de tipo media, mediana	
INTERVINIENTES	Edad	Cuantitativa	NO PARAMÉTRICA	Coeficiente de contingencia Medidas de Tendencia Central de tipo media, porque la escala de medición es de razón	
	Género	Cualitativa dicotómica		Chi- cuadrado Coeficiente de contingencia	
	Grado de educación de los padres	Cualitativa politómica		Chi- cuadrado Coeficiente de contingencia	
	Ingreso económico de los padres	Cuantitativa: Ingreso mensual	NO PARAMÉTRICA	Coeficiente de contingencia Medidas de Tendencia Central de tipo media porque la escala de medición es de razón	

Fuente: Elaboración propia.

CAPITULO IV

4 RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivo.

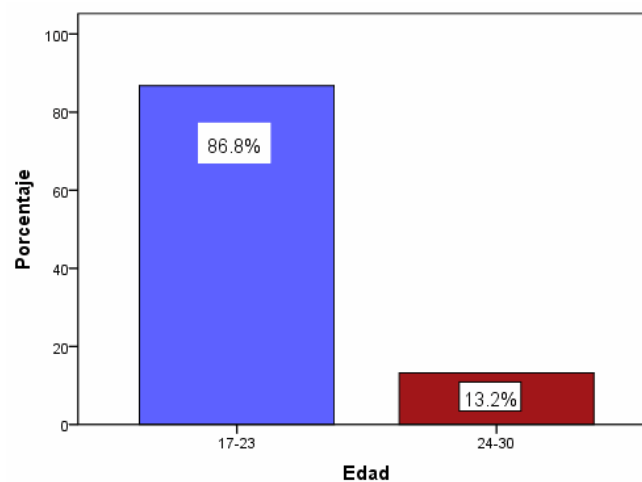
Tabla 1
Edad de los estudiantes de enfermería de la
Universidad de Huánuco, 2017

Edad (años)	Frecuencia	%
17 – 23	46	86,8
24 – 30	07	13,2
Total	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 1
Porcentaje de Edad de los estudiantes de enfermería de la
Universidad de Huánuco, 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 1, nos indica que, un porcentaje de 86,8% (46) de estudiantes de enfermería presentaron edades entre 17 a 23 años y, 13,2% entre 24 a 30 años 07 estudiantes.

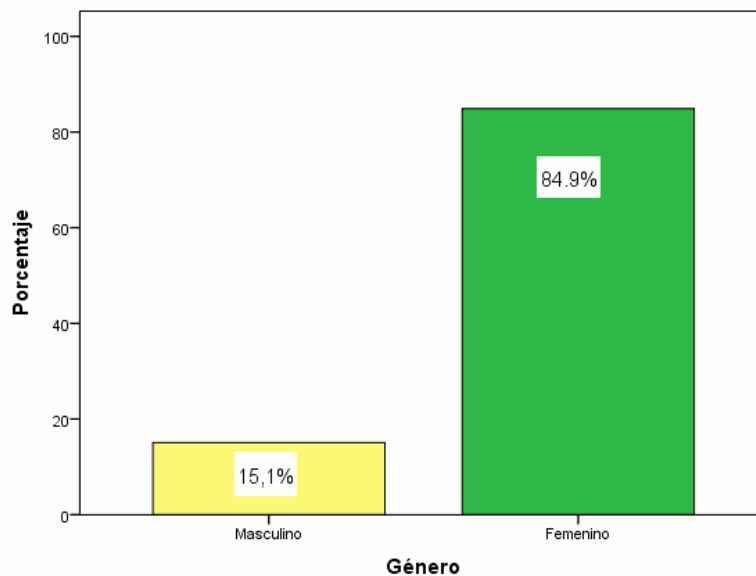
Tabla 2
Género de los estudiantes de enfermería de la
Universidad de Huánuco, 2017

Género	Frecuencia	%
Masculino	08	15,1
Femenino	45	84,9
Total	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 2
Porcentaje de Género de los estudiantes de enfermería de la
Universidad de Huánuco, 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 2, un porcentaje de 84,9% (45) de estudiantes de enfermería pertenecen al género femenino y, 15,1% (08) al género masculinos.

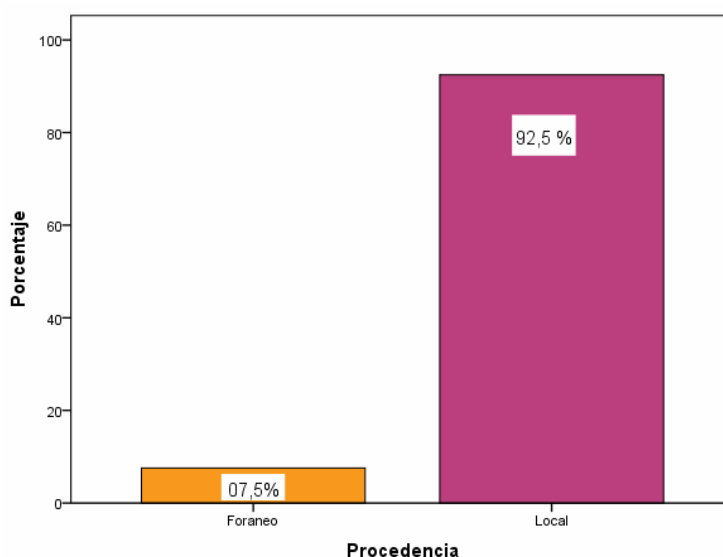
Tabla 3
 Procedencia de los estudiantes de enfermería de la
 Universidad de Huánuco, 2017

Género	Frecuencia	%
Foráneo	04	07,5
Local	49	92,5
Total	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 3
 Porcentaje de Procedencia de los estudiantes de enfermería de la
 Universidad de Huánuco, 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 3, un porcentaje de 92,5% (49) de estudiantes de enfermería son de procedencia local y, el 07,5% (04) proceden de zonas foráneas.

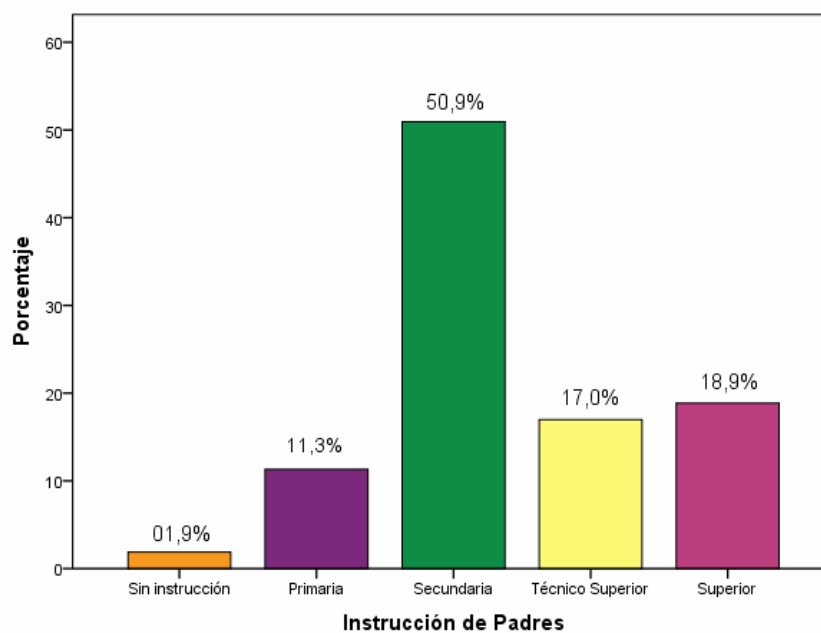
Tabla 4
Grado de Instrucción de Padres de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Grado de Instrucción	Frecuencia	%
Sin Instrucción	01	01,9
Primaria	06	11,3
Secundaria	27	50,9
Técnico superior	09	17,0
Superior	10	18,9
Total	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 4
Porcentaje de Grado de Instrucción de Padres de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 4, un porcentaje de 50,9% (27) padres de los estudiantes de enfermería tienen grado de instrucción secundaria, el 18,9% (10) grado superior, 17,0% (09) con grado de técnico superior, 11,3% (06) con estudio de primaria y, 01,9% (01) sin instrucción.

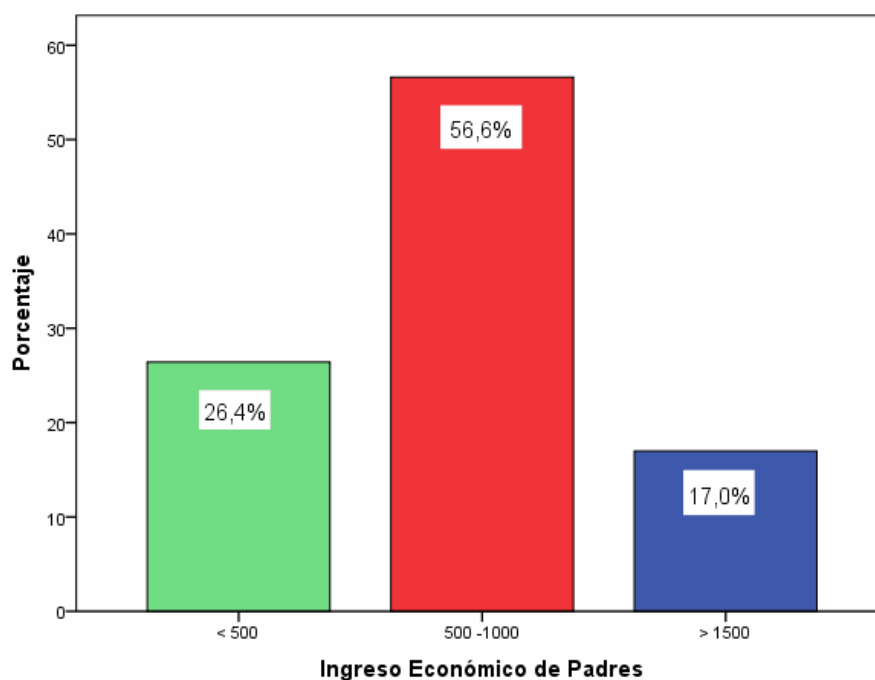
Tabla 5
Ingreso Económico de los padres de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Ingreso Económico	Frecuencia	%
< 500	14	26,4
500 -1000	30	56,6
> 1500	09	17,0
Total	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 5
Porcentaje de Ingreso Económico de los padres de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 5, un porcentaje de 56,6% (30) padres de estudiantes de enfermería tienen un ingreso económico de 500-1000, con un 26,4% ganan < 500 soles y, 17,05% perciben un ingreso económico > 1500 soles.

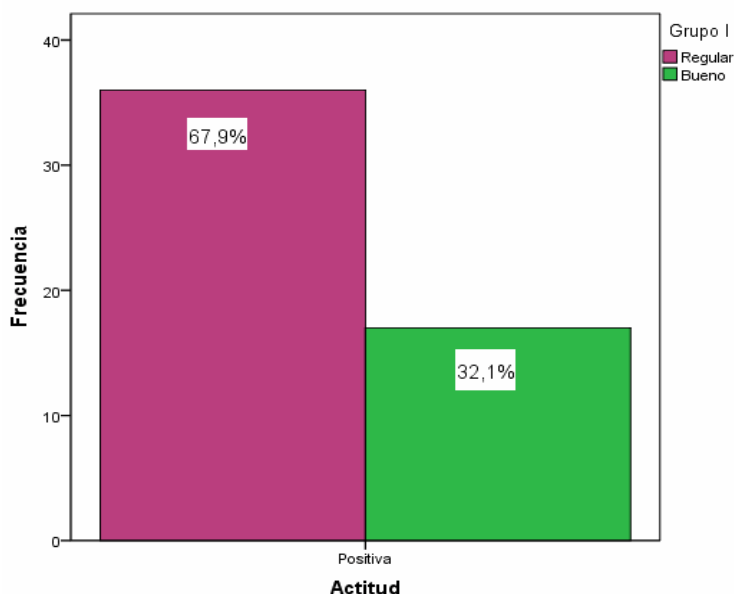
Tabla 6
 Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo I y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Nivel de Conocimientos de alimentos del Grupo I	Actitud para el consumo de dietas saludables				Total	
	Positiva		Negativa		Nº	%
	Nº	%	Nº	%		
Bueno	17	32,1	0	0,0	17	32,1
Regular	36	67,9	0	0,0	36	67,9
Malo	0	0,0	0	0,0	0	00,0
TOTAL	53	100,0	0	0,0	20	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 6
 Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo I y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 6, se observa un porcentaje de 67,9%(36) de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento regular sobre tipo de alimentación del grupo I, el 32,1% (17) con conocimiento bueno. En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

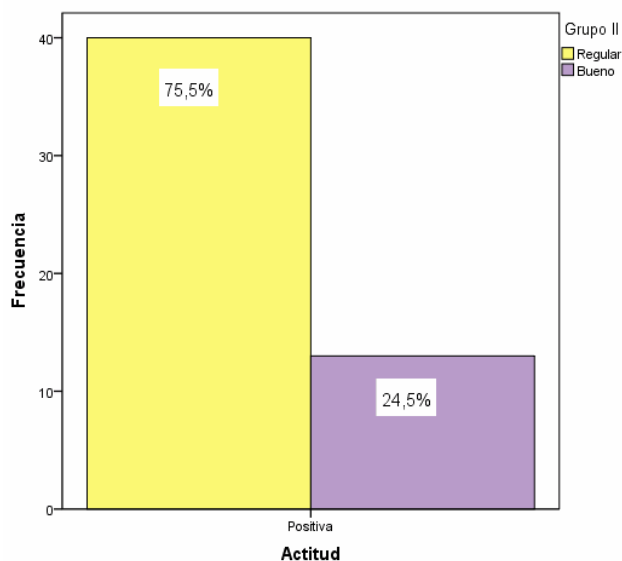
Tabla 7
 Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo II y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

Nivel de Conocimientos de alimentos del Grupo II	Actitud para el consumo de dietas saludables				Total	
	Positiva		Negativa		Nº	%
	Nº	%	Nº	%		
Bueno	13	24,5	0	0,0	13	24,5
Regular	40	75,5	0	0,0	40	75,5
Malo	0	0,0	0	0,0	0	00,0
TOTAL	53	100,0	0	0,0	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 7
 Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo II y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 7, se observa un porcentaje de 75,5%(40) de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento regular sobre tipo de alimentación del grupo II, el 24,5% (13) con conocimiento bueno. En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

Tabla 8

Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo III y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

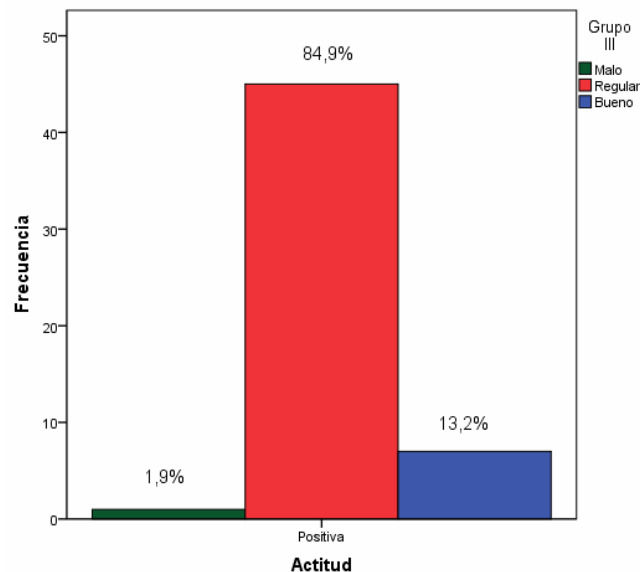
Nivel de Conocimientos de alimentos del Grupo III	Actitud para el consumo de dietas saludables				Total	
	Positiva		Negativa		N°	%
	N°	%	N°	%		
Bueno	07	13,2	0	0,0	07	13,2
Regular	45	84,9	0	0,0	45	84,9
Malo	01	1,9	0	0,0	01	1,9
TOTAL	53	100,0	0	0,0	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 8

Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo III y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 8, se observa un porcentaje de 84,9%(45) de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de nutrientes que proporciona los alimentos del grupo III, el 13,2% (07) buenos conocimiento, y con conocimiento malo el 1,9% (1). En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

Tabla 9

Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo IV y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

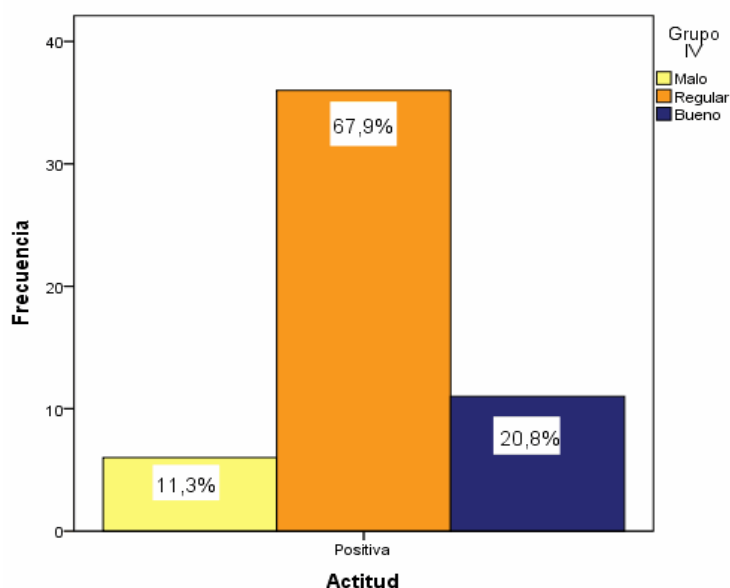
Nivel de Conocimientos de alimentos del Grupo IV	Actitud para el consumo de dietas saludables				Total	
	Positiva		Negativa			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bueno	11	20,8	0	0,0	11	20,8
Regular	36	67,9	0	0,0	36	67,9
Malo	06	11,3	0	0,0	06	11,3
TOTAL	53	100,0	0	0,0	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 9

Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo IV y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 9, se observa un porcentaje de 67,9%(36) de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de nutrientes que proporciona los alimentos del grupo IV, el 20,8% (11) buenos conocimiento, y con conocimiento malo el 11,3% (6). En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

Tabla 10

Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo V y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de la Escuela de la Universidad de Huánuco 2017.

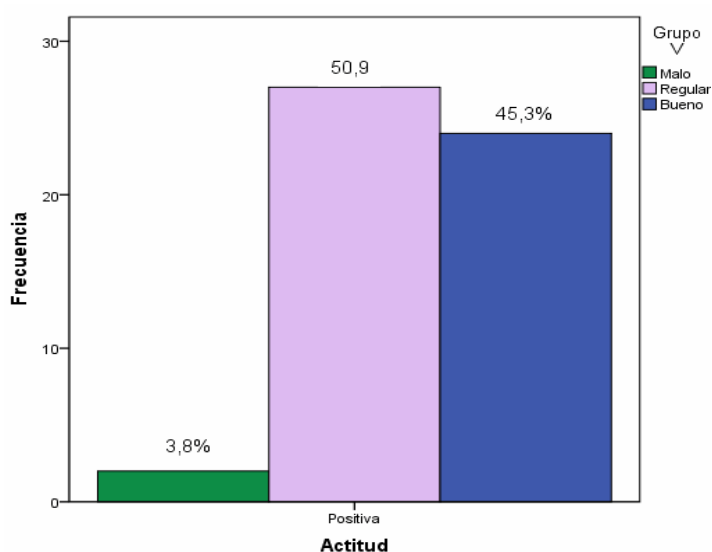
Nivel de Conocimientos de alimentos del Grupo V	Actitud para el consumo de dietas saludables				Total	
	Positiva		Negativa		N°	%
	N°	%	N°	%		
Buena	24	45,3	0	0,0	24	45,3
Regular	27	50,9	0	0,0	27	50,9
Mala	02	3,8	0	0,0	02	3,8
TOTAL	53	100,0	0	0,0	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 10

Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo V y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 10, se observa un porcentaje de 50,9%(27) de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de nutrientes que proporciona los alimentos del grupo V, el 45,3% (24) buenos conocimiento, y con conocimiento malo el 3,8% (2). En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

Tabla 11

Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo VI y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

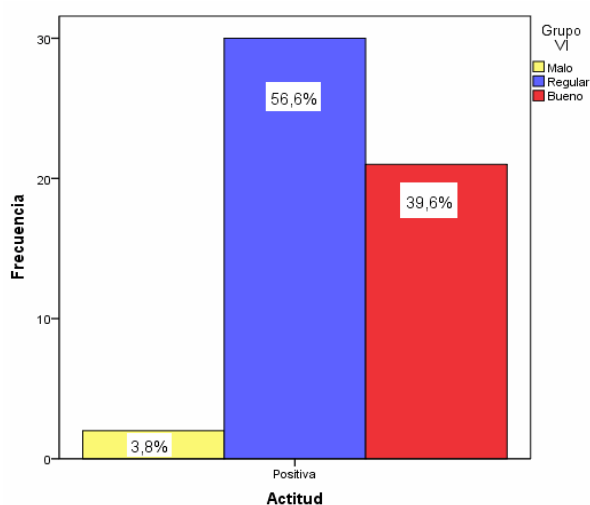
Nivel de Conocimientos de alimentos del Grupo VI	Actitud para el consumo de dietas saludables				Total	
	Positiva		Negativa		Nº	%
	Nº	%	Nº	%		
Bueno	21	39,6	0	0,0	24	39,6
Regular	30	56,6	0	0,0	27	56,6
Malo	02	3,8	0	0,0	02	3,8
TOTAL	53	100,0	0	0,0	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 11

Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo VI y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 11, se observa un porcentaje de 56,6%(30) de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de nutrientes que proporciona los alimentos del grupo VI, el 39,6% (21) buenos conocimiento y, el 3,8% (2) conocimiento malo. En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

Tabla 12

Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo VII y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

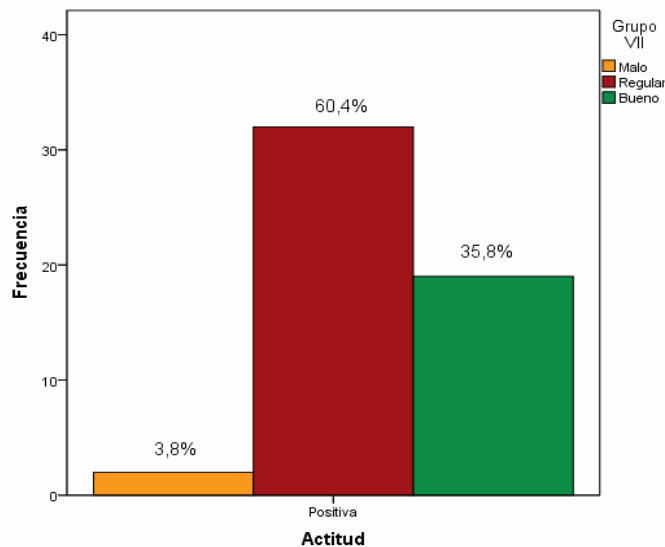
Nivel de Conocimientos de alimentos del Grupo VII	Actitud para el consumo de dietas saludables				Total	
	Positiva		Negativa		N°	%
	N°	%	N°	%		
Bueno	19	35,8	0	0,0	19	35,8
Regular	32	60,4	0	0,0	32	60,4
Malo	02	3,8	0	0,0	02	3,8
TOTAL	53	100,0	0	0,0	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 12

Porcentaje de Nivel de conocimientos de alimentos del Grupo VII y actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 12, .Un porcentaje de 60,4%(32) de estudiantes presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de nutrientes que proporciona los alimentos del grupo VII, el 35,8% (19) conocimiento bueno y, el 3,8% (2) conocimiento malo. En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

Tabla 13

Evaluación de la Actitud sobre el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

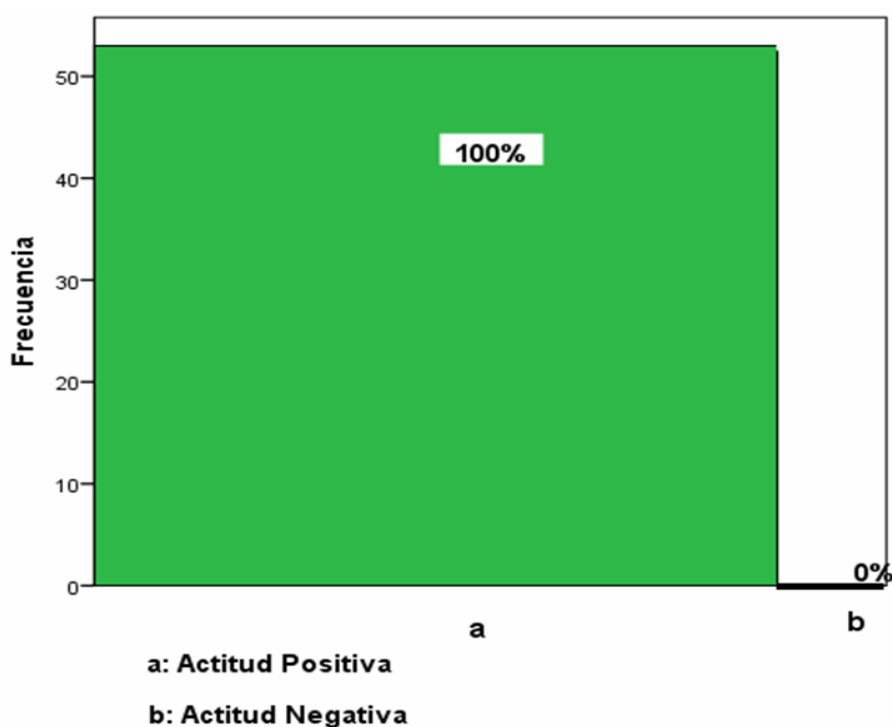
Actitud	Frecuencia	%
Positiva	53	100.0
Negativa	0	0.0
Total	53	100.0

Fuente: Escala de Likert.

Elaboración: Propia.

Gráfico 13

Porcentaje de Evaluación de la Actitud sobre el consumo dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Escala de Likert y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 13, se observa un porcentaje de 100.0% (53) de estudiantes de enfermería estudiados afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

Tabla 14

Nivel de conocimientos de alimentos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017.

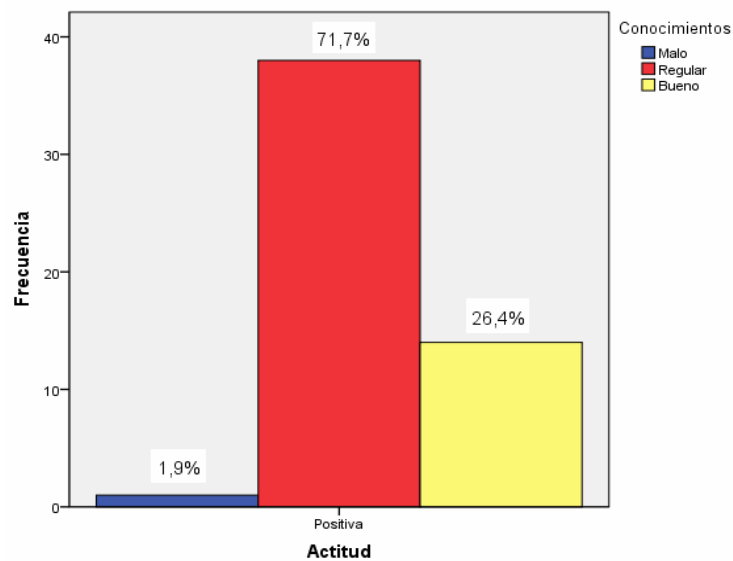
Nivel de Conocimientos	Actitud				Total	
	Positiva		Negativa		N°	%
	N°	%	N°	%		
Bueno	14	26,4	0	0,0	14	26,4
Regular	38	71,7	0	0,0	38	71,7
Malo	01	1,9	0	0,0	01	1,9
TOTAL	53	100,0	0	0,0	53	100,0

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2.

Elaboración: Propia.

Gráfico 14

Porcentaje de Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentos y la actitud para el consumo de dietas saludables en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2017



Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y SPSS Statistics 19.

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

En la tabla y gráfico N° 14, se observa un porcentaje de 71,7%(38) de estudiantes de enfermería estudiados presentaron un nivel de conocimiento regular sobre tipos de alimentación, el 26,4% (14) conocimiento bueno y, el 1,9% (1) conocimiento malo. En relación del 100,0%(53) afirmaron tener una actitud positiva y, ninguna actitud negativa para el consumo de dietas saludables.

4.2 Contrastación y Prueba de la hipótesis

Para el contraste de las hipótesis se aplicó la prueba de significancia del Chi Cuadrado: χ^2 , en base a los datos obtenidos.

Tabla 15

Contrastación y prueba de hipótesis general según la estadística inferencial mediante la significancia del chi cuadrado: χ^2 en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco

Conocimiento	Actitud				Total		Prueba Chi cuadrado (χ^2)	GL	P (valor de significancia)
	Positiva		Negativa						
Bueno	Fi 14	% 26.4	Fi 0	% 0.0	Fi 14	% 26.4	22.0	2.0	0.05 (5.99)
Regular	38	71.7	0	0.0	38	71.7			
Malo	01	1.9	0	0.0	01	1.9			
TOTAL	53	100.0	0	0.0	53	100.0			

Fuente: Cuestionario Anexo N° 2 y Escala Likert

Elaboración: Lic.Enf. Rosa Vargas Gamarra.

Formula:
$$\chi^2 = \sum \frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$$

La tabla corresponde a 3×2 ($3-1=2$) ($2-1=1$)=2 grados de libertad a alfa 0.05 (5.99)

Reemplazando la formula tenemos:

$$\chi^2 = \frac{(14-26.4)^2}{26.4} + \frac{(38-71.7)^2}{71.7} + \frac{(1-1.9)^2}{1.9}$$

$$\chi^2 = 5.8 + 15.8 + 0.4$$

$$\chi^2 = 22 (F_e)$$

$$\chi^2 = 22 ; P < 0.05 \rightarrow H_1$$

Prueba de Hipótesis:

El resultado general nos muestra que: ($\chi^2 = 22.0$; GL: 2.0; $P < 0.05$). Por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación (H_i), donde se encontró un valor de la prueba de Chi cuadrado de 22.0 y $P < 0.05$; estadísticamente es significativo lo cual afirmó: El nivel de conocimiento es bueno sobre el tipo de alimentación entonces, la actitud para el consumo de dietas saludables fueron positivo en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.

DISCUSIÓN

6.1 Nuevos planteamientos

Según los resultados obtenidos a través de la estadística inferencial; la prueba de hipótesis general se hizo mediante la significancia del chi cuadrado de esta manera se obtuvo un resultado de; ($\chi^2 = 22.0$; $GL = 2$; $p < 0.05$) afirmando: El nivel de conocimiento es bueno sobre el tipo de alimentación entonces, la actitud para el consumo de dietas saludables fueron positivo en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco. Por lo tanto, se llegaron a conclusiones: Un porcentaje promedio de 71.7% de estudiantes de enfermería estudiados presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de alimentación en relación del 100,0% que afirmaron tener una actitud positiva frente al consumo de dietas saludables. Frente a ello, Fernandez-2003 afirman: La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo humano. Es el proceso por el cual tomamos una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o nutrientes son imprescindibles para contemplar la nutrición. Asimismo, Elizondo y Cid señalan que la alimentación buena implica no solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, sino obtenerlos en un balance adecuado. De la misma forma, Aranceta informa: La alimentación es un acto voluntario, el cual lleva a cabo de manera consciente, es una decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionada por muchos factores, siendo algunos sociales, culturales, biológicos, genéticos, otros se encuentran en la parte del inconsciente humano. Cada sociedad y cada persona tienen su propia tipología de alimentación.

Por otro lado, Marcelo Cádiz dice: La dieta saludable son fundamentales para lograr un óptimo desempeño, pero hay que cuidar la calidad de estos. “Los productos disminuyen los largos períodos que los estudiantes están sin comer durante su jornada. Si en general no se alimentan bien, sufrirán de cansancio generalizado que afectará su rendimiento académico”. Juan Revenga interpreta que la alimentación

saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

Al respecto, Piero A, Bassett N, Rossi A, y Sammán N. informan en su estudio que, en ambos grupos los estudiantes universitarios en general, tuvieron una alimentación desequilibrada, monótona e insuficiente en cantidad y calidad de nutrientes por una selección y consumo de alimentos inadecuados. Se observó poca variación a través del tiempo. Raúl Piñañuri explica que los jóvenes promedian un aumento en su peso corporal de 1,1 kilo por año, sin distinción de sexo o carrera. Pero este es solo el comienzo del problema, ya que los alimentos también influyen en el rendimiento académico, la capacidad de concentración, de aprendizaje y productividad cerebral y detalla que los jóvenes se acostumbran a aumentar la ingesta energética en cualquier hora y en cantidades no recomendadas, sin un orden establecido, ya que los 5 años de estudios – como mínimo – es un tiempo suficiente para crear un hábito que puede perdurar por mucho tiempo hasta que decida cambiar las costumbres, ojalá antes de padecer una enfermedad crónica no transmisible. Datos que no tienen ninguna relación con los resultados obtenidos en nuestra investigación pero es relevante describir como medida de prevención.

Según, Cervera F y Col. En su estudio mostraron: un 18% de la energía total diaria la aportaron las proteínas y alrededor del 40% la aportaron los hidratos de carbono. Se encontró un alto consumo de azúcares simples, grasa saturada y colesterol. Aparte de los aceites y grasas, los alimentos cárnicos fueron la principal fuente de lípidos (19%), aportando el grupo del pescado sólo el 3%. Según el Índice de Alimentación Saludable más del 50% de los estudiantes tienen una dieta calificada como inadecuada y más del 40% tienen necesidad de cambios en su dieta. El estudio también mostró baja adherencia al patrón de dieta mediterráneo.

Dichos autores que indican los resultados en su estudio no presentan ninguna similitud con los datos encontrados en nuestro estudio.

Por otro lado, Acosta C. y Col. En su estudio concluye que los hábitos de los estudiantes de enfermería presentaron modificaciones de manera negativa y comparándolos que han sufrido antes y después de su ingreso a la universidad atribuyéndolos a la falta de tiempo y poca variedad en la oferta de platos dentro de la universidad. De los cuales, dichos resultados que informan los autores en mansión, no tiene ninguna semejanza con los resultados obtenidos en nuestra investigación por la diferencia del problema planteado.

Así mismo, Bailón Rojas F. menciona: Un porcentaje mayoritario de alumnos (63.9%) presentaron deficiente conocimiento sobre el consumo de alimentos que deben de consumir en la Vendimia de dicha institución, donde consumen galletas, gaseosas y dulces durante el refrigerio. Por tanto un (59.2%) de alumnos presentaron una conducta negativa en cuanto al consumo de alimentos, por lo que, no se percatan se dichos alimentos que consumen en la Vendimia están bien preparados (higiene y manipulación). Datos que mencionan Bailón no presentan ninguna relación con los resultados encontrados en nuestro estudio.

De esta manera; Gerhard Venzmer dice: Sócrates interpreta que “No se vive para comer; se come para vivir”. Quien se pase por alto estos conocimientos será literalmente castigados en su propia vida. A través de comidas excesivas y exuberantes banquetes se provocará un estado corporal que, recientemente, médicos eminentes han descrito como “La enfermedad más peligrosa de nuestra época: La obesidad”. La medicina llama “adiposis” a un exceso de peso sobrevenido por excesiva ingestión de alimentos; pero este concepto se muestra poco exacto ante el hecho de que muchas personas comen tanto cuanto quieren y permanecen sanas, mientras otras que se reprimen notablemente adquieren “obesidad”. El aprovechamiento de la alimentación es muy distinto, individualmente. De esta forma también pueden presentar desnutrición y anemia.

6.2 Propuesta de nuevas hipótesis

A partir de esta problemática, el presente tiene el objetivo de proponer que el estudiante de enfermería que inicia conocimientos de salud y se encuentra en proceso de adaptación a la vida universitaria para cumplir con el reglamento académico, adopten hábitos de alimentación adecuados a sus necesidades y estilos de vida y evitar problemas crónicos a más temprana edad, porque enfermería es una disciplina profesional científica que dirige sus esfuerzos a promover la calidad de vida de las personas que tiene a su cuidado con conocimientos y habilidades para desarrollar acciones de salud tanto en el campo comunitario como clínico, satisfaciendo los intereses biopsicosociales de los individuos, familias y comunidades, ya que éstos en su conjunto conforman la identidad de los pueblos.

6.3 Aporte científicos

A través del presente estudio de investigación, se proporciona la información veraz y oportuna del estudio técnico-científico, siendo como resultado el nivel de conocimiento bueno sobre alimentación y la actitud positiva para el consumo de dietas saludables confrontado bajo una minuciosa evaluación de los datos obtenidos; lo cual permitirá al profesional de enfermería a tomar decisiones para evitar complicaciones sobre la inadecuada alimentación en los alumnos de la carrera superior de Enfermería.

De esta manera, los estudiantes dentro de los primeros años de estudio que perciben necesidades van afrontar para su carrera determinando problemas propios de su quehacer personal. Además de estos, los alumnos de los primeros años de estudio presentan dificultades por el horario o sílabos dispuestos para su aprendizaje; dejando horas de su alimentación que esto repercute para su conocimiento y actitud negativa.

CONCLUSIONES

Se llegaron a las siguientes conclusiones:

1. Según las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería estudiados, el 86,8% presentaron edades entre 17 a 23 años, el 84,9% pertenecen al género femenino, el 92,5% son de procedencia local, el 50,9% los padres de los estudiantes de enfermería tienen el grado de instrucción secundaria y, 56,66% de padres de los estudiantes tienen un ingreso económico de 500 a 1000 soles.
2. Un promedio de 71,7% de estudiantes de enfermería evaluados presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de alimentación del grupo I, II, III, IV; V, VI y VII.
3. Un porcentaje al 100,0% afirmaron tener una actitud positiva frente al consumo de dietas saludables.
4. Es indudable que, un porcentaje promedio de 71,7% de estudiantes de enfermería estudiados presentaron un nivel de conocimiento regular sobre los tipos de alimentación en relación al 100,0% que indicaron tener una actitud positiva frente al consumo de dietas saludables.
5. Según la prueba de hipótesis general se obtuvo el resultado: ($X^2=22.0$, GL: 2; $p < 0.05$) afirmando: El nivel de conocimiento es bueno sobre el tipo de alimentación entonces la actitud para el consumo de dietas saludables fueron positivas en los estudiantes de enfermería en la Universidad de Huánuco.

RECOMENDACIONES

1. Las Instituciones de Salud y Nutricionistas deben crear estrategias como guías, normas y valores para proporcionar o brindar temas de promoción sobre los tipos de alimentación para la alimentación saludable en estudiantes universitarios que pueden contribuir a disminuir la frecuencia de enfermedades crónicas evitables y el bajo rendimiento académico.
2. Deben desarrollar programas educativos en alimentación y nutrición enmarcados en la cultura alimentaria en estudiantes universitarios para conservar la salud física y mental, de esta manera adopten hábitos de alimentación adecuados a sus necesidades y estilos de vida saludables.
3. La Institución Superior Universitaria debe establecer programas de comedor universitario con alimentación saludable para la salud de los universitarios.
4. Los profesionales Docentes Universitarios deben evaluar los conocimientos y las actitudes que realizan dichos jóvenes en pro de su seguridad, lo que además permitirá proponer alternativas de solución dentro de un contexto real sobre los tipos de alimentación y dietas saludables que consumen.
5. Se debe ampliar esta investigación considerando otros grupos de estudiantes para contar con mayor cobertura de información para luego programar acciones de promoción y prevención inmediata.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

7.1. Libros

1. Moriondo Claudia. Mil ideas para una alimentación saludable. Oceano, Barcelona-España. [Internet] 2013. [Consultado 05 mayo 2015]; 28 (2): 438-446. Disponible en: www.oceano.com.
2. Ley del Economista Inglés Malthus Lima. Perú; 2009 (69):100-103.
3. López N, Valerio A, Rojas C. Acciones para reducir la desnutrición crónica. Evidencias del cambio en zonas rurales del Perú; 2013 (12): 156-59.
4. Tovar Díaz Ismael. Hábitos de alimentación. [Internet]. [Consultado 22 junio 2015]. Disponible en: <https://unenutrición.blogspot.com./2008/11/habitos-de-alimentación-original.html>
5. Navarro José. Alimentación en la etapa escolar. [Internet]. 5ta edición. McGraw-Hill Interamericana. México 2010 [Consultado 24 junio 2015]. Disponible en: www.fundación.josenavarro.org/contenidos/html/p-0013.html.
6. Olivares S, Sacarías I, Leyton B, Durán R, Vio F. Estado nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la Región Metropolitana. Rev. Chi. Nutr [Internet]. Chile 2012 (32): 102-108.
7. MINDES. Estrategia Nacional de seguridad alimentaria 2004-2015. [Internet]. Perú 2004 [Consultado 02 julio 2015]. Disponible en: www.apci.gob.pe/marco/attach/EstrategiaNacionaldeSeguridadAlimentaria.pdf
8. Gerhard Venzmer. Nueva Enciclopedia Médica. Nauta S.A. España 2013 (1): 57.
9. Op.Cit. (8): 64-65
10. R. Lucas. Enciclopedia Médica de la Salud. Alimentación Sana. Brume, S.L. Barcelona. [Internet]. España; 2012:965-969. [Consultado 06 julio 2015]. Disponible en: <http://www.global.com.es/blume>
11. ABEDUL. Ciencia y Ambiente. Transtornos Alimenticios. Abedul.S:A. Perú 2014 (2): 44- 53.
12. Op.Cit. (8): 71

7.2. Revistas de carácter académico

13. Piero A, Bassett N, Rossi A y Sammán N. Educacional. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Tucumán Argentina. Nutr.Hosp. [Internet] 2015. [Consultado 16 agosto 2015]; 31 (4): 1824-1831. Disponible en:
www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8361.pdf.
14. Rosales M, Díaz G, Saldaña G. Alimentación saludable; ¿qué comen los estudiantes de primer año de medicina de la UABC Tijuana? Baja California. Rev. Iber Amer C.S. [Internet] Julio-Diciembre 2015. [Consultado 04 mayo 2016]; 4 (8): 1-12. Disponible en: MR Aguilar, GCD Trujillo, GS Ojeda - ... de las Ciencias de la Salud, 2016 - rics.org.mx
15. Cervera F, Serrano R, Daouas, T, Delicado A, García M. Hábitos Alimentarios y evaluación Nutricional en una población Universitaria Tunecina. Africa. Rev. Nutr.Hosp. [Internet] 2014. [Consultado 07 setiembre 2015]; 30 (6): 6-11. Disponible en: FC Burriel, RS Urrea, T Daouas, AD Soria... - Nutrición ..., 2014 - aulamedica.es
16. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M y García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria de la Facultad de Enfermería de Castilla-La Mancha.Nutr.Hosp. [Internet] 2013. [Consultado 21 mayo 2015]; 28 (2): 438-446. Disponible en:
www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6303.pdf
17. Gallardo Irazú y Buen Abad Laura. Mala Alimentación en estudiantes universitarios de la Escuela dietética y Nutrición del ISSSTE. México. Rev. Med UV. [Internet] Enero-Junio 2011. [Consultado 16 julio 2015]; 11 (1):6-11.Disponible en:www.new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=31281
18. Acosta C, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N y Díaz Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad del Bosque. Bogotá. Rev.Colomb.Enfría. [Internet] 2008. [Consultado 12 junio 2015]; 3 (1): 1-60. Disponible en:
www.uelbosque.edu.co/..enfermería/cambios_habitos_alimentarios_estudiantes_en.
19. Olivares, Yáñez y Díaz. Publicidad de Alimentos y conductas alimentarias en escolares del 5° al 8°. Chile 2003 (33): 89-92

20. Luna R, Neira R, Román E, Luna C. Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios. Rev. Fac. Med.URP. [Internet] Julio-Diciembre 2012. [Consultado 04 mayo 2016]; 15 (3): 1-10. Disponible en: RL Alfaro, RN Esquivel, ER Paredes... - revista de la ..., 2016 - aulavirtual1.urp.edu.pe
 21. Sánchez Sotelo, María. Factores socioculturales y económicos que conllevan a la mala alimentación en estudiantes de educación secundaria. "María Auxiliadora". Puente Piedra - Lima; 2009(29):16-18.
 22. Durand, Diana. Relación entre el nivel de conocimientos que tiene las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la I.E. Inicial N°111 Callao; 2008(33):89-92.
 23. Bailón Rojas, Pedro. Conocimientos y Conducta sobre consumo de alimentos que consumen en las Vendimias de la I.E. Secundaria "Santa María". Comas - Lima; 2008(26):235-237.
 24. Flores Liliana. Nivel económico y conocimientos que tienen las madres sobre alimentación del preescolar y su relación con el estado nutricional en el Centro de Promoción Familiar Pestalozzi. Lima Perú; 2006(23): 16-18.
 25. Sevillano, Luisa y Sotomayor, Angélica. Publicidad de alimentos y el consumo de los mismos por estudiantes en Huánuco; 2010(8):65-68.
- 7.3.Consultas de internet
26. Marta Galán C. Alimentación, hábitos y educación en una población infantil-GSIF. [Internet] 2011.[Consultado 22 mayo 2015]; Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/.../pdf/.../Marta_Galan_Cruz_2.pdf.
 27. El libro de nutrición-Apuntes de nutrición-Docsity. El químico Lavoisier inició los estudios científicos de la Nutrición a finales del siglo XVIII. , [Internet] 2017. [Consultado 14 julio 2017]; Disponible en: <https://www.docsity.com › ... › Apuntes Medicina y Farmacia › Apuntes Nutrición>.
 28. Martínez Luque R.El origen y naturaleza de la vida. La palabra proteína fue acuñada por G.H. Mulder(1838) , [Internet] 2012. [Consultado 06 setiembre 2016]; Disponible en:

dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/4868/978-84-15105-65-7.pdf?sequence=6....

29. Diana. Relación entre el nivel de conocimientos que tiene las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la I.E. Inicial N°111 Callao; 2008(33):89-92.
30. Alimentación. Factores que influyen en el consumo y elección de los alimentos.[Internet] 2011.[Consultado 14 diciembre 2016]; Disponible en: catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/gonzalez_r_m/capitulo2.pdf.
31. Juan Revenga. Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN) Que es una alimentación saludable y cuáles deberían ser sus características [Internet]. España 2013 [Consultado 14 octubre 2015].Disponible en: blogs.20minutos.es/...nutricionista.../que-es-una-alimentacion-saludable-y-cuales-debe.
32. Alimentación saludable para estudiantes | LogrosPeru.com Perú 2015 [Consultado 29 agosto 2015].Disponible en: www.logrosperu.com/noticias/.../1961-alimentacion-saludable-para-estudiantes.html
33. Silvestre Dolores. La importancia de una buena dieta para estudiantes y opositores [Internet]. Universidad CEU Cardenal Herrera. Valencia-España 2006 [Consultado 17 setiembre 2015].Disponible en: noticias.universia.es › Noticias › Educación
34. Barrigas Rodríguez, Dayana. Alimentación saludable para universitarios - Diario UNO. [Internet].Perú 2016 [Consultado 25 mayo 2016].Disponible en: diariouno.pe/2016/03/19/alimentacion-saludable-para-universitarios/
35. Raúl Piñuñuri. Alimentación Universitaria: un hábito fundamental para el profesional del mañana [Internet] Mayo 2018. [Consultado 23 setiembre 2018].Disponible en: www.ubo.cl › Temas de Interés
36. María Teresa de Rubatto. Más sabor y mejor Nutrición. Editorial Casa Sudamericana S.A.-Talca-Chile. [Internet] [Consultado 20 mayo 2015]; Disponible en: <https://libros.mercadolibre.com.ar/mas-sabor-y-mejor-nutricion-maria-teresa-de-rubatto>.

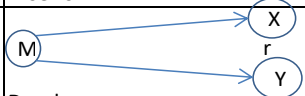
37. La alimentación como filosofía. ¿Qué impacto tiene la alimentación en nuestra salud? Conama10.es. [Internet] Febrero 2015. [Consultado 12 setiembre 2018]. Disponible en:
www.conama10.es/la-alimentacion-como-filosofia/
38. Manzanera M. Tesis doctoral sobre Heidegger-Filosofía. [Internet]; 2010 [Actualizado 25 agosto 2010]. [Citado el 08 enero 2018]. Disponible:
www.filosofia.mx/index.php/.../la_tesis_doctoral_sobre_heidegger
39. Leiva L. Concepto de materialismo filosófico. Materialista es sencillamente aquella corriente filosófica que intenta explicar el mundo a través del mundo mismo. [Internet]; 2015 [Actualizado 26 febrero 2015]. [Citado el 09 enero 2018]. Disponible en:
www.contrainfo.com/13412/que-es-el-materialismo-filosofico/
40. David de Lorenzo. ¿De dónde viene la frase “Somos lo que comemos” [Internet] Marzo 2012. [Consultado 18 setiembre 2018]. Disponible en:
www.nutrigenomica.udl.cat/blog/de-donde-viene-la-frase.html
41. Jorge Sanchez-Manjavacas. Sabores filosóficos: Nutrición y Filosofía – Mi Dieta Cojea. [Internet] Agosto 2012. [Consultado 26 setiembre 2018] Disponible en: <https://www.midietacojea.com> › Alimentación y sociedad.
42. Ávila Acosta R. Investigación aplicada y características observables. [Internet]. [Consultado 14 noviembre 2016]. Disponible en:
<https://es.scribd.com/presentation/327189345/Diapositivas-de-Investigación>.
43. Rojas A. Facultad de Ciencias de la salud. Universidad Nacional del Callao. Planteamiento del problema de investigación [Internet]. Perú 2011 [Consultado 23 enero 2017]. Disponible en:
www.unac.edu.pe/documentos/...Investigacion/Abril.../IF_LOPEZYROJAS_FCS.PDF
44. Hernández S, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. [Internet]. 4ta edición. McGraw-Hill Interamericana. México 2006 [Consultado 10 agosto 2015]. Disponible en:
<https://es.scribd.com/.../Metodologia-de-La-Investigacion-4ta-Edicion-Sampieri-2006>.

45. Bisquerra R. Metodología .Clasificación de los métodos de investigación. [Internet]. 1998 [Consultado 06 febrero 2017]. Disponible en: dip.una.edu.ve/mead/metodologia1/Lecturas/bisquerra2.pdf
46. Hernández S, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. [Internet]. 5ta edición. McGraw-Hill Interamericana. México 2010 [Consultado 26 agosto 2015]. Disponible en: www.academia.edu/6399195/Metodologia_de_la_investigacion_5ta_Edicion_Sampieri
47. Ramírez .AV. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. An.Fac.med. [Internet]. 2009 [citado 07 enero 2018]; 70(3):217-24. Disponible en: www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832009000300011
48. Belén Castañeda Cabrera A. Navarro Y. Procesamiento de datos y análisis estadístico utilizando SPSS. [Internet]. Brasil 2010 [Consultado 14 diciembre 2016]. Disponible en: www.pucrs.br/edipucrs/spss.pdf

7.4. Diccionarios especializados

49. Bleiberg, E. (2008) Diccionario Lexus en salud. Mosby. Doyma. Colombia. 1-1169 pp.
50. Diccionario de Nutrición- Doctissimo-Doctissimo. (2008) calidad sobre la terminología de la nutrición, la alimentación y la dietética. Disponible en nutricion.doctissimo.es/diccionario-de-nutricion/

ANEXOS

Problema	Objetivos (Metas)	Hipótesis (Proposición)	Sistema de variables (operacionalización)			Estrategias metodológicas
			Variables	Dimensiones	Indicadores	
Identificación del Problema General Formulación interrogativa ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017? Problemas secundarios 1. ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre la alimentación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017? 2. ¿Cómo es la actitud del consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?	General Determinar el nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	General Hi El nivel de conocimientos está relacionada al tipo de la alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017 General Ho El nivel de conocimientos no está relacionada al tipo de la alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	Principales V1 Nivel de conocimientos	Alimentos del Grupo I Alimentos del Grupo II Alimentos del Grupo III Alimentos del Grupo IV Alimentos del Grupo V Alimentos del Grupo VI Alimentos del Grupo VII	Alimentación Tipo de Nutrientes del Grupo I Tipo de Nutrientes del Grupo II Tipo de Nutrientes del Grupo III Tipo de Nutrientes del Grupo IV Tipo de Nutrientes del Grupo V Tipo de Nutrientes del Grupo VI Tipo de Nutrientes del Grupo VII	Método General: Científico Método Específico: Descriptivo Tipo de investigación: Orientación: Básica Tiempo de ocurrencia: Prospectivo Periodo y secuencia de la investigación: Transversal. <u>Nivel de Investigación:</u> Análisis y alcance de sus resultados: Descriptivo-Correlacional <u>Técnicas e Instrumentos</u> Instrumento: Cuestionario Técnica: Encuesta Diseño: 
	Específicos 1. Identificar el nivel de conocimientos sobre alimentación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	Específica Ha1 1. El nivel de conocimientos según el tipo de la alimentación están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017 Específica Ho1 1. El nivel de conocimientos	V2 Tipo de alimentación Actitud para el consumo de dietas saludables.	Tipos de Alimentos Leche Frutas Carne blanca Comida rápida Verduras Menstras Carne roja Cereales Legumbres Harina	Donde: M = Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco X = Nivel de conocimientos Y = - Tipo de alimentación - Actitud para el consumo de dietas saludables r = relación de las variables en estudio	

Notas del tesista o docente: _____

Opinión del Experto: _____

Problema	Objetivos (Metas)	Hipótesis (Proposición)	Sistema de variables (operacionalización)			Estrategias metodológicas
			Variables	Dimensiones	Indicadores	
3. ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación y la actitud del consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017?	2. Evaluar la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	según el tipo de la alimentación no están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017 Específica Ha2 2. La actitud para el consumo de dietas saludables están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	Variable intervinientes	Edad	En años	
				Características Sociodemográficas	Genero	
	3. Describir la relación entre el nivel de conocimientos sobre tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	Específica Ho2 2. La actitud para el consumo de dietas saludables no están relacionados en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017 Específica Ha3 3. Existe relación entre el nivel de conocimiento según el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017	Lugar de Procedencia	Procedencia		

Notas del tesista o docente: _____

Opinión del Experto: _____

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

CUESTIONARIO

Estimado(a) alumno (a):

A continuación se le presenta una serie de preguntas referente a conocimientos sobre el tipo de alimentación, para lo cual debe marcar la alternativa de respuesta según considere correcta.

Sus respuestas serán manejadas con carácter confidencial por lo cual le solicitamos veracidad.

Gracias

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. ¿Qué edad tiene Ud.?
-----años
2. ¿A qué género pertenece?
 Masculino
 Femenino
3. ¿Cuál es su procedencia?
 Foráneo
 Local
4. ¿Cuál es el grado de educación de tus padres?
 Sin estudios Primaria
 Secundaria Técnico superior Superior
5. ¿Cuál es el ingreso económico de tus padres?
 Menos de S/.500 S/.500 a S/.1000
 Más de S/.1500

II. CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN

1. ¿Diga que es una alimentación?
 Es un acto de tomar una comida
 Es un proceso de dar alimento
 Ambas respuestas.
 Ninguna de las respuestas

2. ¿Qué tipo de nutrientes proporcionan los alimentos del grupo I, como las carnes, pescados y huevos?

- Proteínas de gran valor biológico
- Hierro y algunas vitaminas del grupo B
- Ambas respuestas.
- Ninguna de las respuestas

3. ¿Qué tipo de nutrientes proporcionan los alimentos del grupo II, como la leche y productos lácteos?

- Proteínas de alta calidad
- Calcio y algunas vitaminas del grupo B
- Ambas respuestas.
- Ninguna de las respuestas

4. ¿Qué tipo de nutrientes proporcionan los alimentos del grupo III, como cereales, tubérculos y derivados?

- Carbohidratos, proteínas de escasa calidad
- Vitaminas del grupo B
- Ambas respuestas
- Ninguna de las respuestas

5. ¿Qué tipo de nutrientes proporcionan los alimentos del grupo IV, como las legumbres?

- Proteínas de calidad media
- Hierro y algunas vitaminas del grupo B
- Ambas respuestas.
- Ninguna de las respuestas

6. ¿Qué tipo de nutrientes proporcionan los alimentos del grupo V, como grasas y aceites?

- Los aceites vegetales son ricos en ácidos grasos insaturados
- Las grasas animales son ácidos grasos saturados.
- Ambas respuestas.
- Ninguna de las respuestas

7. ¿Qué tipo de nutrientes proporcionan los alimentos del grupo VI, como las hortalizas y frutas?

- Vitamina A
- Minerales y fibras

- Ambas respuestas
- Ninguna de las respuestas

8. ¿Qué tipo de nutrientes proporcionan los alimentos del grupo VII, como las frutas hortalizas?

- Vitaminas (sobre todo vitamina C.)
- Minerales y fibras
- Ambas respuestas.
- Ninguna de las respuestas

9. ¿La carne como alimento de alto valor nutricional, que contienen? (

- Proteínas y grasas
- Minerales y vitaminas
- Ambas respuestas.
- Ninguna de las respuestas

10. ¿Qué funciones presenta los principios nutritivos en el organismo?

- Energética
- Plástica y reguladora
- Ambas respuestas.
- Ninguna de las respuestas

ESCALA DE LIKERT

EVALUACIÓN DE LA ACTITUD SOBRE EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES.

Estimado (a) alumno (a), sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los casilleros que crea que refleje su opinión. Sírvase tener en cuenta lo siguiente:

S = Siempre

C.S = Casi Siempre.

A.V = Algunas veces

C.N = Casi Nunca

N = Nunca.

N°	REACTIVOS	1	2	3	4	5
		Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
1	Consume la leche y sus derivados (queso, postres, helados, etc.)					
2	En su desayuno consume frutas o jugos					
3	Consume alimentos a base de carne blanca (pescado, pollo, etc.) en el hogar.					
4	Consume alimentos a base de comida rápidas (comida chatarra)					
5	Consume verduras frescas, crudas, en ensaladas o cocidas.					
6	Consume las distintas variedades de menestras.					
7	Consume carne roja en sus distintas preparaciones (res, ovino, etc.)					
8	Consume alimentos a base de cereales o derivados					
9	Consume alimentos a base de legumbres y derivados.					
10	Consume alimentos a base de harina y sus derivados (fideos, etc.).					

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

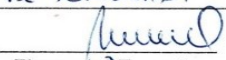
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I Alimentos del Grupo II Alimentos del Grupo III Alimentos del Grupo IV Alimentos del Grupo V Alimentos del Grupo VI Alimentos del Grupo VII	Alimentación Tipo de nutrientes del Grupo I	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		SE DEBE CONSIDERAR INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA LA CALIDAD E TIPO DE NUTRIENTES YA QUE EL INSTRUMENTO RESPONDE A CONOCIMIENTOS.
		Tipo de nutrientes del Grupo II		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
		Tipo de nutrientes del Grupo III		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
		Tipo de nutrientes del Grupo IV		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
		Tipo de nutrientes del Grupo V		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
		Tipo de nutrientes del GrupoVI		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
		Tipo de nutrientes del GrupoVII		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Tipos de Alimentos	Leche Frutas Carne blanca Comida rápida Verduras Menestras Carne roja Cereales Legumbres Harina	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	✓		✓		✓		
				5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	✓		✓		✓		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludable en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017.

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: GLADYS LILIANA RODRIGUEZ DE LOMBARDI

Grado del Experto: DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD


Firma del Experto

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN <i>Grupos de alimentos</i>	Alimentos del Grupo I	Carnes <i>- bueno</i> Pescados <i>- bueno</i> Huevos <i>- malo</i>	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		/		/		<i>Se deberá asignar indicadores de evaluación para la variable tipo de alimentos</i>
	Alimentos del Grupo II	Leche Productos lácteos		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	/		/		/		
	Alimentos del Grupo III	Cereales Tubérculos y derivados		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	/		/		/		
	Alimentos del Grupo IV	Legumbres		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	/		/		/		
	Alimentos del Grupo V	Grasas y Aceites		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	/		/		/		
	Alimentos del Grupo VI	Hortalizas y Frutas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	/		/		/		
	Alimentos del Grupo VII	Frutas Hortalizas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	/		/		/		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Consumo de Alimentos de Alto valor Nutricional	Proteínas <i>positivo</i> Grasas <i>negativo</i> Vitaminas Minerales	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	/		/		/		
	Consumo de Alimentos con Funciones con principios nutritivos	Energéticas Plástica Reguladora		5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	/		/		/		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: Glados Liliana Rodríguez de Lombardi

Grado del Experto: Doctor: Ciencias de la Salud.


 Firma del Experto

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.


Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Carnes Pescados Huevos	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo II	Leche Productos lácteos		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo III	Cereales Tubérculos y derivados		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo IV	Legumbres		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo V	Grasas y Aceites		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VI	Hortalizas y Frutas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VII	Frutas Hortalizas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Alimentos de Alto valor Nutricional	Proteínas Grasas Vitaminas Minerales	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		
	Funciones con principios nutritivos	Energéticas Plástica Reguladora		5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludable en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: CESAR AUGUSTO FERNANDINI ARTOLA

Grado del Experto: MAESTRO SALUD PÚBLICA
LICENCIADO EN NUTRICIÓN


 Firma del Experto
 Lic. Nut. Cesar A. Fernandini Artola
CNP: 1-06

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Alimentación Tipo de nutrientes del Grupo I	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		Información por la de los estudiantes de este grupo de alimentos
	Alimentos del Grupo II	Tipo de nutrientes del Grupo II		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo III	Tipo de nutrientes del Grupo III		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo IV	Tipo de nutrientes del Grupo IV		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo V	Tipo de nutrientes del Grupo V		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VI	Tipo de nutrientes del GrupoVI		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VII	Tipo de nutrientes del GrupoVII		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Tipos de Alimentos	Leche Frutas Carne blanca Comida rápida Verduras Menestras Carne roja Cereales Legumbres Harina	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	3		3		3		
				5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	3		3		3		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludable en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017.

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: CESAR AUGUSTO FERNÁNDEZ ARTEAGA

Grado del Experto: MAGISTER EN CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN


 Firma del Experto
 Lic. Nut. Cesar A. Fernández Arteaga
 CNP: 2.06

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos sobre alimentación y actitud para consumir dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco ,2017.

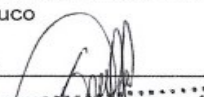
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Alimentación Tipo de nutrientes del Grupo I	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		Conocimiento de los grupos de alimentos y partes nutritivos que contienen.
	Alimentos del Grupo II	Tipo de nutrientes del Grupo II		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo III	Tipo de nutrientes del Grupo III		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo IV	Tipo de nutrientes del Grupo IV		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo V	Tipo de nutrientes del Grupo V		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VI	Tipo de nutrientes del GrupoVI		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VII	Tipo de nutrientes del GrupoVII		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA CONSUMIR DIETAS SALUDABLES	Tipos de Alimentos	Leche Frutas Carne blanca Comida rápida Verduras Menstras Carne roja Cereales Legumbres Harina	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		
				5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación y actiud para consumir dietas saludable en los estudiantes de la Universidad de Huánuco,2017.

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: Paredes Panduro Danny Jesús

Grado del Experto: Exp. Nutrición y Dietética.


 Lic. Danny J. Paredes Panduro
 Firmado por EXPERTO
 CNP- 5388

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos sobre alimentación y actitud para consumir dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco ,2017.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Carnes Pescados Huevos	Ver Cuestionario	3=Bueno:16-20 2 = Regular:10-15 1= Malo: 0 - 9	3		3		3		
	Alimentos del Grupo II	Leche Productos lácteos		3=Bueno:16-20 2 = Regular:10-15 1= Malo: 0 - 9	3		3		3		
	Alimentos del Grupo III	Cereales Tubérculos y derivados		3=Bueno:16-20 2 = Regular:10-15 1= Malo: 0 - 9	3		3		3		
	Alimentos del Grupo IV	Legumbres		3=Bueno:1 2 = Regular:10-15 1= Malo: 0 - 9	3		3		3		
	Alimentos del Grupo V	Grasas y Aceites		3=Bueno:1 2 = Regular:10-15 1= Malo: 0 - 9	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VI	Hortalizas y Frutas		3=Bueno:1 2 = Regular:10-15 1= Malo: 0 - 9	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VII	Frutas Hortalizas		3=Bueno:1 2 = Regular:10-15 1= Malo: 0 - 9	3		3		3		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA CONSUMIR DIETAS SALUDABLES	Alimentos de Alto valor Nutricional	Proteínas Grasas Vitaminas Minerales	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		
	Funciones con principios nutritivos	Energéticas Plástica Reguladora		5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación y actitud para consumir dietas saludables en los estudiantes de la Universidad de Huánuco,2017.

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: Panduro Panduro Dany Jesús

Grado del Experto: Es. Nutrición y Dietética


 Firma del Experto
 Dany Jesús Panduro
 BROMATOLOGA NUTRICIONISTA
 CNP- 5388

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017


Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Alimentación Tipo de nutrientes del Grupo I	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo II	Tipo de nutrientes del Grupo II		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo III	Tipo de nutrientes del Grupo III		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo IV	Tipo de nutrientes del Grupo IV		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo V	Tipo de nutrientes del Grupo V		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo VI	Tipo de nutrientes del GrupoVI		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo VII	Tipo de nutrientes del GrupoVII		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	✓		✓		✓		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Tipos de Alimentos	Leche Frutas Carne blanca Comida rápida Verduras Menestras Carne roja Cereales Legumbres Harina	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	✓		✓		✓		
				5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	✓		✓		✓		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludable en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017.

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: _____

Grado del Experto: IIC. NUTRICION R.NG. 033


 Ricardo Alvarado Uribe
 Firma del Experto
 LIC. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 C.N.P. 0197

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Carnes Pescados Huevos	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo II	Leche Productos lácteos		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo III	Cereales Tubérculos y derivados		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo IV	Legumbres		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo V	Grasas y Aceites		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo VI	Hortalizas y Frutas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		✓		✓		
	Alimentos del Grupo VII	Frutas Hortalizas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	✓		✓		✓		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Alimentos de Alto valor Nutricional	Proteínas Grasas Vitaminas Minerales	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	✓		✓		✓		
	Funciones con principios nutritivos	Energéticas Plástica Reguladora		5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	✓		✓		✓		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludable en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: _____

Grado del Experto: _____


 Firma del Experto **Gladys Z. Alvarado Uribe**
 M.C. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
 C.N.P. 0197

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017


Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Alimentación Tipo de nutrientes del Grupo I	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		Conocimiento previo de los 6 grupos de alimentos
	Alimentos del Grupo II	Tipo de nutrientes del Grupo II		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo III	Tipo de nutrientes del Grupo III		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo IV	Tipo de nutrientes del Grupo IV		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo V	Tipo de nutrientes del Grupo V		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VI	Tipo de nutrientes del GrupoVI		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VII	Tipo de nutrientes del GrupoVII		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 - 7	3		3		3		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Tipos de Alimentos	Leche Frutas Carne blanca Comida rápida Verduras Menestras Carne roja Cereales Legumbres Harina	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		
				5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludable en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017.

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: CRUZ CHAPARRO, MABEL LEONOR

Grado del Experto: LICENCIADO EN NUTRICIÓN


 Lic. Mabel Leonor Cruz
 NUTRICIONISTA HOSPITAL HUÁNUCO
 Firma del Experto

MATRIZ DE VALIDACIÓN

Título de Proyecto: Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017.


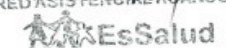
Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Opciones de Respuesta	Existe relación entre Variable y Dimensión		Existe relación entre dimensiones e Indicadores		Existe relación entre ítems y opciones de respuesta		Recomendación y observación
					Si	No	Si	No	Si	No	
VARIABLE 1 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE TIPO DE ALIMENTACIÓN	Alimentos del Grupo I	Carnes Pescados Huevos	Ver Cuestionario	3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo II	Leche Productos lácteos		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo III	Cereales Tubérculos y derivados		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo IV	Legumbres		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo V	Grasas y Aceites		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VI	Hortalizas y Frutas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
	Alimentos del Grupo VII	Frutas Hortalizas		3=Bueno:14-20 2 = Regular:08-13 1= Malo: 0 -7	3		3		3		
VARIABLE 2 ACTITUD PARA EL CONSUMO DE DIETAS SALUDABLES	Alimentos de Alto valor Nutricional	Proteínas Grasas Vitaminas Minerales	Ver Cuestionario	5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		
	Funciones con principios nutritivos	Energéticas Plástica Reguladora		5=Muy de acuerdo 4=De acuerdo 3=Indeciso 2=En desacuerdo 1= Muy en desacuerdo	5		5		5		

Objetivo: Determinar el nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2017

Para quienes está dirigido: Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco

Apellidos y Nombres del Experto: CRUZ CHAPARRO, MABEL LEONOR

Grado del Experto: LICENCIADA EN NUTRICIÓN


 Lic. Mabel Leonor Cruz Chaparro
 NUTRICIONISTA HOSPITAL HUÁNUCO
 RED ASISTENCIAL HUÁNUCO
 Firma del Experto




UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



“Año del buen servicio al ciudadano”

Huánuco 06 de Noviembre de 2017

OFICIO N° 21 -RMVG-D.EAP/UDH-2017

Señora

Mg. Amalia Leiva Yaro

DIRECTORA DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Presente:

De mi mayor consideración:

Me es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y a su vez tengo a bien hacer de su conocimiento que por motivo de rigor metodológico en los trabajos de investigación, solicito permiso para aplicar una encuesta a los alumnos de enfermería del I ciclo del II semestre 2017 para la recolección de datos del proyecto de tesis titulado: **“Nivel de conocimientos y su relación en el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017”**.

Agradeciendo por la atención que brinda al presente y sin otro particular hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente.

Mg. Rosa María Vargas Gamarra
INVESTIGADORA



Solicitud para la aplicación de encuestas.

SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DE ENCUESTA



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



“Año del buen servicio al ciudadano”

Huánuco 06 de Noviembre de 2017

OFICIO N° 21 -RMVG-D.EAP/UDH-2017

Mg. Amalia Leiva Yaro

DIRECTORA DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Presente:

De mi mayor consideración:

Me es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y a su vez tengo a bien hacer de su conocimiento que por motivo de rigor metodológico en los trabajos de investigación, solicito permiso para aplicar una encuesta a los alumnos de enfermería del I ciclo del II semestre 2017 para la recolección de datos del proyecto de tesis titulado: **“Nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco, 2017”**.

Agradeciendo por la atención que brinda al presente y sin otro particular hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente.

Mg. Rosa María Vargas Gamarra
INVESTIGADORA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO DEL PROYECTO:

“Nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017”

INVESTIGADORA Y RESPONSABLE DEL ESTUDIO:

Mg. Rosa María Vargas Gamarra

¿Para qué se firma este documento?

Lo firma para poder participar en el estudio.

¿Por qué se está haciendo este trabajo de investigación?

Quiero saber cómo es la alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2017”

¿Qué pasa si digo “sí, quiero participar en el estudio?

Si dice que sí, le realizaré una entrevista en la que responderá una encuesta de 20 preguntas. Esta encuesta no tiene respuestas correctas o incorrectas.

¿Cuánto tiempo tomará la entrevista?

La entrevista tomará alrededor de 30 minutos de su tiempo.

¿Qué pasa si digo “no quiero participar en el estudio”?

No le pasará nada a usted. La atención que recibirá no se verá alterada.

¿Qué pasa si digo que sí, pero cambio de opinión más tarde?

Usted puede dejar de participar en el estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno.

¿Quién verá mis respuestas?

Las únicas personas autorizadas para ver sus respuestas son las que trabajan en el estudio. Cuando compartamos los resultados del estudio no incluiremos su nombre.

¿Me costará algo participar en el estudio?

No.

¿Qué debo hacer si tengo preguntas?

Ud. puede realizar cualquier pregunta en cualquier momento a la persona que le realice la entrevista.

¿Tengo que firmar este documento?

Fírmelo solamente si desea participar en el estudio. Al firmar este documento está

diciendo que:

- Está de acuerdo con participar en el estudio.
- Se le ha explicado la información que contiene este documento y he contestado todas sus preguntas.

Usted sabe que:

- No tiene que contestar preguntas que no quiera contestar.
- En cualquier momento, puede dejar de contestar las preguntas y no le pasará nada a usted.
- Puede llamar a la responsable de la investigación al 962664862 si tiene alguna pregunta sobre el estudio o sobre sus derechos.

HE LEÍDO Y COMPRENDIDO. HE QUEDADO SATISFECHO. MIS PREGUNTAS HAN SIDO RESPONDIDAS.

YO, VOLUNTARIAMENTE ACEPTO PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO.

Fecha:.....

.....

Firma del participante

.....

Firma del Responsable del estudio

Apellidos y Nombres:

DNI: