



Universidad
Norbert Wiener

Powered by Arizona State University

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

Tesis

“Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes
del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides
Carrión, Lima - 2023”

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería**

Presentado por

Autora: Zarate Escriba, Estefany Rosy

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9093-5049>

Asesora: Dra. Gonzales Saldaña, Susan Haydee

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5001-4388>

Línea de investigación General

Salud, Enfermedad y Ambiente

Lima, Perú

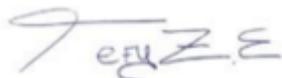
2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Estefany Rosy Zarate Escriba egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la Tesis “**Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023**” validado por el Coordinador de Investigación el docente: Mg. Werther Fernando Fernández Rengifo DNI: 05618139, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641> tiene un índice de similitud de 20 (Veinte) % con código oid:14912:355208748 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor
 Estefany Rosy Zarate Escriba
 DNI: 72386518



.....
 Firma
 Mg. Werther Fernando Fernández Rengifo
 DNI: 05618139

Lima, 16 de mayo de 2024

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres, a mis hermanos y a mí amada
hija Rocío, por su apoyo y motivación en todo
momento.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Privada Norbert Wiener y a mi
asesora de Tesis la Dra. Susan Gonzales.

ASESOR DE TESIS: Dra. Gonzales Saldaña, Susan Haydee

JURADO

Presidente: Mg.

Secretario: Mg.

Vocal: Mg.

ÍNDICE

CAPITULO I. EL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Objetivos de la investigación	14
1.3.1. Objetivo general	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación de la investigación	15
1.4.1. Teórica	15
1.4.2. Metodológica	15
1.4.3. Práctica	15
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes	17
2.2. Base Teórica	20
2.3. Formulación de hipótesis	26
2.3.1. Hipótesis general	26
2.3.2. Hipótesis específica	26
CAPITULO III METODOLOGÍA	28
3.1. Método de la investigación	28
3.2. Enfoque de la investigación	28
3.3. Tipo de investigación	28
3.4. Diseño de la investigación	28
3.5. Población, muestra y muestreo	29
3.6. Variables y operacionalización	31
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.1. Técnica	33
3.7.2. Descripción de instrumentos	33
3.7.3. Validación	34
3.7.4. Confiabilidad	35
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos	36

CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	37
4.1. Resultados	37
4.2. Análisis descriptivo de resultados	37
4.3. Prueba de hipótesis	44
4.4. Discusión de resultados	48
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
5.1. Conclusiones	50
5.2. Recomendaciones	51
REFERENCIAS	53
Matriz de consistencia	61
Anexos	63

RESUMEN

Objetivo: Determinar cómo las Prácticas alimentarias se relacionan con la obesidad en los en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023. **Materiales y métodos:** Método hipotético-deductiva, enfoque cuantitativo, diseño correlacional, el estudio fue realizado a una población finita, ya que la población está constituida por 80 estudiantes, para lo cual se aplicó la técnica de recolección de datos en este caso la encuesta. El instrumento utilizado fue el Cuestionario Prácticas de autocuidado alimentario (PRAULI) el cual se utilizó en un inicio como instrumento de Hábitos alimentarios orientado a adolescentes del autor Javier Hidalgo Miguel A. con 11 dimensiones, la cual se modificó y adaptó por Espinoza Espinoza Rosmery I. y Sánchez Almeyda Jessica J. considerando en esta nueva versión 3 dimensiones. **Resultados:** Las prácticas alimentarias y su relación con la obesidad de los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides, se encontró que el peso es normal con regular practica alimentaria en 51.3%. **Conclusiones:** Las prácticas en su mayoría fueron prácticas alimentarias regulares con presencia de peso normal en un 51.3%, entonces debemos aceptar la hipótesis que existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Palabras claves: “Prácticas alimentarias”, “Obesidad”, “Estudiantes”

ABSTRACT

Objective: Determine how dietary practices are related to obesity in students of the III cycle of the Nursing degree at the Daniel Alcides Carrión Institute, Lima – 2023. **Materials and methods:** Hypothetical-deductive method, quantitative approach, correlational development, the study was carried out in a finite population, because the population was composed of 80 students, for which it was applied to the dice queue technique in this case or inquired. The instrument used was the Eating Self-Care Practices Questionnaire (PRAULI), which was initially used as an instrument of eating habits aimed at adolescents by author Javier Hidalgo Miguel A. with 11 dimensions, which was modified and adapted by Espinoza Espinoza Rosmery I. e Sánchez Almeyda Jessica J. considering this new three-dimensional version. **Results:** Eating practices and their relationship with obesity of the students of the III cycle of the Nursing degree at the Daniel Alcides Institute, it was found that the weight is normal with regular eating practices in 51.3%. **Conclusions:** Most of the practices were regular eating practices with the presence of normal weight in 51.3%, Therefore, we must accept the hypothesis that there is a statistically significant relationship between eating practices and obesity in students of the III cycle of the nursing career at the Daniel Alcides Carrión Institute, Lima 2023.

Keywords: “Food practices”, “Obesity”, “Students”

INTRODUCCION

Las prácticas alimentarias vienen a ser los comportamientos alimentarios que poner en práctica una determinada persona, la cual se hace presente desde la infancia y se desarrolla durante el crecimiento. Se da inicio desde que el ser humano adquiere la costumbre de elegir los alimentos por medio del almacenamiento, elaboración, disposición y finalmente el consumo.

Es importante poder realizar investigaciones orientadas al estudio de prácticas alimentarias, ya que como sabemos hoy en día según los estudios se reportan a nivel mundial un incremento en los casos de enfermedades no trasmisibles y las complicaciones que tiene sobre la salud de las personas, muchas de estas se encuentran asociadas a las malas prácticas alimentarias aplicadas en nuestra vida cotidiana.

En el Primer capítulo, se presenta cual es la situación del problema, los antecedentes bibliográficos de las investigaciones nacionales e internacionales, relacionadas a la alimentación inadecuada, así mismo se planteó la formulación del problema, cuáles son los objetivos y la justificación del presente estudio.

En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico, donde se describen las variables, las bases teóricas, las hipótesis generales y específicas.

En el tercer capítulo, se presenta la metodología de estudio, así como el tipo y diseño de la investigación, población, variables y la técnica que se aplicó para poder recolectar los datos, en este caso se realizó mediante una encuesta constituida por 15 ítems.

En el cuarto capítulo, se presenta la discusión y los resultados obtenidos luego de la aplicación del instrumento ya mencionado, que dieron respuesta principalmente a los objetivos planteados y a la confrontación de los resultados.

Finalmente, en el quinto capítulo, se hace mención de las conclusiones, recomendaciones del presente estudio de investigación, las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Las prácticas alimentarias son denominadas un conjunto de comportamientos y relaciones sociales construidas en torno al acto central de consumir sustancias alimenticias, que pueden o no estar relacionadas con la existencia continua del organismo. Cuando las practicas alimentarias son inadecuadas, pueden aumentar la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles tales como la obesidad (1).

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el desequilibrio de energía a causa de un estilo de vida inadecuado, producto del sedentarismo, consumo excesivo de grasas y carbohidratos, o ambos. Se desarrolla por la combinación de factores genéticos, conductuales, sociales, metabólicos y psicológicos. Se define como una acumulación patológica o tener demasiada grasa en relación con el peso corporal es malo para la salud de la población en general. Según los estudios la obesidad es un factor de riesgo de enfermedades crónicas tales como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres, además de desarrollar alteraciones biológicas, psicológicas y en muchos casos sociales (2).

Según el informe de la OMS, a nivel mundial desde 1975 la prevalencia de obesidad se ha triplicado, donde se identificó que el 39% de la población mayor a 18 años tiene sobrepeso y un 13% de este total, son obesos (3).

Se estima que alrededor del 58% de la población (unos 360 millones de personas) es afectada por el sobrepeso y la obesidad afecta alrededor de un 23% (140 millones) de los países de las Américas, Países latinos y caribeños; es decir que afecta a más de la mitad de la población adulta, lo cual sabemos que es alarmante debido a mayores costos económicos y sociales.

Según la OPS, las mayores prevalencias de sobrepeso se encuentran en Chile, México y Bahamas con 63, 64 y 69%, respectivamente; así mismo, la prevalencia de obesidad en mujeres es mayor a la encontrada en varones, y en más de 20 países la diferencia es mayor de 10 puntos porcentuales (4).

Según el informe “Perú: Enfermedades No Infecciosas y Transmisibles”, la prevalencia de obesidad a nivel nacional en el año 2013 fue de 52,2%, mientras que la prevalencia de obesidad aumentó a 63,1% en el 2022, muestra un aumento significativo Tres quintas partes de las personas mayores de 15 años tendrán exceso de grasa corporal en el 2022, un aumento de 11 puntos porcentuales (pp). Al comparar las cifras de los informes de los años 2013 al 2022, se puede observar que la prevalencia de sobrepeso aumentó 3,7 puntos porcentuales, con cifras de 33,8% (IC 95% 31,8;35,9) en el año 2013 y 37,5% (IC 95% 36,6;38,4) en el año 2022 en este grupo poblacional, un incremento leve, lento pero progresivo y de manera significativa (5).

Los jóvenes de hoy, principalmente estudiantes constituyen una población altamente vulnerable en relación a su peso y estado nutricional, esto se debe a los cambios en los estilos de vida que empiezan a experimentar. En la mayoría de casos, el estudiante aumenta el número de horas que permanece sentado en las aulas de clases, así como las horas que dedica al estudio con respecto al alumno de educación secundaria, aumentando el sedentarismo (6).

El IMC es una de las herramientas más utilizadas por los investigadores para poder calcular e identificar el nivel de sobrepeso y la obesidad en la población adulta, actualmente se recomienda aplicarla también en la población escolar, por lo que en muchas ocasiones se utiliza como uno de los indicadores para poder valorar el estado nutricional, el cual se relaciona con la masa corporal y el riesgo de sufrir alguna complicación cardiovascular asociadas a la obesidad (7).

Los jóvenes durante la etapa de estudios superiores tienden a desarrollar hábitos alimenticios inadecuados, esto se debe a que el estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras al ingresar a instituciones superiores. Los retos a los cuales se enfrentan los estudiantes durante este periodo les generan cambios repentinos en el ritmo de vida; y el patrón de alimentación no es ajeno: surgen nuevos desafíos, se sienten más libres y ejercen una mayor independencia a la hora de elegir sus alimentos, lo que le puede traer como resultado hábitos alimentarios inadecuados (8).

Por ende, las practicas alimentarias de las personas juegan un papel importante en su vida, el fin de una adecuada alimentación es proporcionar energías en el cuerpo y poder desempeñar todas las actividades que giran en torno a sus vidas; además contribuyen de manera directa en el mantenimiento de la salud. En el caso de los estudiantes, específicamente los que realizan estudios superiores, en este aspecto gozar de una buena alimentación y practicar buenos hábitos los ayudará a ser más eficiente en su labor estudiantil (9).

La alimentación, es un aspecto prioritario para la salud y la vida de los estudiantes, el cual con el tiempo ha sido objeto de políticas internacionales y nacionales, motivo por el cual se han realizado diferentes estudios de investigación destinados a la promoción en salud enfocados en fomentar y mejorar los hábitos alimenticios saludables (10).

En vista de lo anterior, con ayuda del presente trabajo de investigación intento determinar la relación entre las practicas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Como las Prácticas alimentarias se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo las prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?
- ¿Cómo las prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?
- ¿Cómo las prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

- Determinar Como las Prácticas alimentarias se relacionan con la obesidad en los en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

1.3.1 Objetivos Específicos

- Identificar como las prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.
- Identificar como las prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas se relacionan con la obesidad en los en estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.
- Identificar como las prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Actualmente existen estudios donde se evidencia que los casos de Obesidad han ido en aumento y que la practicas alimentarias son un factor relevante en su incremento, teniendo en cuenta estas variables; Este estudio se realizó con el fin de contribuir información a investigaciones futuras al proporcionar un contexto para comprender cómo afecta la variable practicas alimentarias sobre la obesidad, y este estudio agrega conocimiento teórico de estas variables.

1.4.2 Metodológica

A nivel metodológico, este estudio pretende justificar lo anterior mediante el uso de instrumentos validados para determinar la relación entre las Practicas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión.

De esa manera, las investigaciones futuras podrán utilizar los mismos métodos de investigación que permitirán demostrarlo de manera científica y significativa.

1.4.3 Prácticas

En relación del aporte a nivel práctico, tiene como fin contribuir en los estudiantes referente a las prácticas alimentarias adecuadas que se adquieren cotidianamente, los estudiantes en muchas ocasiones optan por consumir alimentos poco saludables, que en exceso acompañado del paso del tiempo pueden causar una variedad de enfermedades en los estudiantes.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal

El estudio se ejecutará entre los meses de setiembre hasta noviembre del 2023.

1.5.2 Espacial

Se realizará en el Instituto Daniel Alcides Carrión, sede San Juan de Miraflores, Lima.

1.5.3 Población o unidad de análisis

La población esta constituida por 80 estudiantes del III ciclo turno noche de la carrera de enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Cuadrado y Daza (11) en el 2020, en Guayaquil, en su investigación tienen como objetivo “Determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes del 8vo semestre de la Carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil en el 2019 – 2020 CII”. La metodología para la investigación fue de tipo no experimental, de igual forma se ejecutó como investigación transversal, la cual consto de una población de 123 estudiantes del octavo semestre de la Carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil en el 2019 – 2020 CII, 96 estudiantes fueron la muestra de estudio. Los resultados indicaron que los estudiantes del octavo semestre de la Carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil en el 2019 – 2020 CII, respecto a su estado nutricional era deficiente, ya que se encontró que el 80% de los estudiantes padecía algún tipo de trastorno nutricional debido al sobrepeso o el bajo peso. La conclusión es que los hábitos alimentarios de los estudiantes son muy irregulares. Los estudiantes consumen la mayoría de refrescos, snacks y alimentos grasos, y su consumo de frutas, verduras y productos lácteos es muy inadecuado.

Rodríguez (12) en el 2020, en Ecuador, en su investigación tiene como objetivo “Determinar la relación del Estado Nutricional y el consumo alimentario de los estudiantes de I y II semestre de la Carrera de Nutrición y Dietética. Facultad Ciencias de la Salud. Babahoyo 2018 – 2019”. La metodología utilizada tiene un enfoque cuantitativo, utiliza un diseño transversal no experimental, se basa en la teoría científica y utiliza mediciones antropométricas. La técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento fue una encuesta de frecuencia alimentaria. Los resultados mostraron que, de los 80 estudiantes encuestados, 66 eran mujeres, 14 eran hombres, 60 eran adolescentes y 20 eran adultos jóvenes. Al evaluar el índice de masa corporal, el 57,50% tenía peso normal y el 36,25% estaba desnutrido debido a la desnutrición.

El exceso fue del 6,25% y el déficit del 6,25%; Con base en la prueba de chi-cuadrado de Pearson, quedó claro que no todos siguieron el tiempo o el tamaño de porción recomendados para el consumo de alimentos. Las conclusiones indicaron que la población de estudio no sigue las recomendaciones dietéticas establecidas, y se ha establecido una relación significativa entre las variables dependientes e independientes.

Alcaraz y Velázquez (13) en el 2019, en Paraguay, en su investigación tienen como objetivo “Determinar la relación de las prácticas alimentarias y el estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Básica N° 5577 Privada Subvencionada San Rafael de la comunidad de Cañada-Luque en agosto de 2019”. La metodología que se utilizó fue un estudio descriptivo transversal entre jóvenes de 11 a 17 años del tercer ciclo de educación. El cuestionario incluía preguntas cerradas sobre el consumo de frutas, legumbres, verduras, lácteos, carnes, frituras, agua potable y bebidas azucaradas. Se realizó la medición de peso y talla para poder sacar el IMC/edad y Talla/edad sugeridos por la OMS. Los resultados determinaron que de los 106 adolescentes del séptimo a noveno grado, la gran parte es del sexo femenino. El 60,4% reportó consumir vegetales crudos, el 17,9% reportó consumir tres frutas de temporada por día, el 85% bebió menos de tres porciones de productos lácteos por día, el 98% incluyó bebidas azucaradas en su dieta diaria y el 53% bebió menos de ocho vasos de agua diariamente. También se encontró que de la población estudiada el 66,1% tenía peso adecuado, el 31,1% tenía sobrepeso, el 90% tenía talla adecuada y el riesgo de talla baja fue del 10%. Las conclusiones fueron que para prevenir enfermedades en la edad adulta son necesarias estrategias continuas de educación nutricional dietética dirigidas a patrones alimentarios poco saludables de grupos de alimentos básicos específicos y hallazgos sobre obesidad juvenil.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Veintemilla (14) en el 2021, en Lima, realizó una investigación con el objetivo de “Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y la obesidad de los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021”. Se utilizó un diseño descriptivo deductivo, cualitativo y relacional. El estudio se centró en una población limitada ya que la población estuvo conformada por 432 estudiantes de enfermería de los cuales se obtuvo una muestra de 80 estudiantes y la técnica de recolección de datos fue una encuesta. El instrumento aplicado fue el Cuestionario Prácticas de autocuidado alimentario (PRAULI). Los resultados mostraron que entre los estudiantes del ciclo I, respecto a la relación de los hábitos alimentarios y su relación con la obesidad, un total de 61,5% de los estudiantes presentaban sobrepeso y 46,7% obesidad. La conclusión es que estas prácticas se relacionan principalmente con malos hábitos alimentarios y se asocian con el sobrepeso y la obesidad.

Luis y Rosales (15) en el 2023, en Tarma, en su investigación tuvieron como objetivo “Determinar la relación de hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de enfermería en la UNDAC Filial Tarma, 2022”. La metodología fue de tipo cuantitativo, correlacional, con corte transversal y no experimental. El control estadístico es el Rho de Spearman. Se incluyó un total de 158 estudiantes de la escuela de enfermería de la UNDAC sede Tarma y una muestra censal no probabilística limitada de 75 estudiantes. A cada variable se le aplicaron dos instrumentos: un cuestionario de hábitos alimentarios y un registro antropométrico del estado nutricional. Los resultados mostraron que el 68% de los estudiantes presentaban un estado nutricional antropométrico normal; un pequeño número del 2,7% padecía insuficiencia ponderal y desnutrición; el 65,3% tenía hábitos alimentarios saludables; seguido del 26,7% tenía hábitos alimentarios poco saludables; Sólo el 8% de la población tiene hábitos alimentarios muy saludables. En la dimensión número de comidas, la mayoría de los estudiantes

come saludable (66,7%). En cuanto a la dimensión frecuencia alimentaria, más de la mitad (62,7%) de los estudiantes mostraron un consumo muy saludable. Entre las formas de cocción de los platos principales predominan métodos de cocción muy saludables (40%). La mayoría de las bebidas (49,3%) son saludables. Según $p = 0,380 > \alpha = 0,05$, se concluyó que no existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional antropométrico.

Solís (16) en el 2019, en Huancayo, realizó una investigación con el objetivo de “Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de un Instituto Superior Público de la provincia de Huancayo”. El método utilizado es el método científico. La investigación es de nivel correlacional y surge de la cuestión de comprender la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Es transversal y utiliza la investigación analítica observacional porque su investigación no implica ninguna manipulación de variables y se limita a observar los fenómenos en su contexto natural. La técnica empleada fue la entrevista y el instrumento utilizado fue un cuestionario de hábitos alimentarios. La muestra de estudio estuvo compuesta por 319 estudiantes del IESTP “Santiago Antúnez de Mayolo” de la provincia de Huancayo. Los resultados mostraron una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Así mismo, se determinó que los estudiantes tienen unos hábitos alimentarios adecuados y un estado nutricional normal. Se concluyó que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución pública de educación superior de la provincia de Huancayo.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Variable 1: Practicas alimentarias

Las prácticas alimentarias se refieren a diversas actividades relacionadas con los procesos alimentarios. tales como la extracción, almacenamiento, preparación y conservación

de los alimentos. Hace referencia a los comportamientos alimentarios en específico que presenta cada individuo, desde la infancia y este se va modificando a medida que pasa el tiempo durante su crecimiento (17).

Prácticas y Hábitos alimentarios

Las prácticas y hábitos alimentarios se aprenden y cambian a lo largo de la vida y sabemos qué alimentos comer en función de nuestros gustos, hábitos y preferencias. Dejando muchas veces de lado la importancia de consumir alimentos que contengan nutrientes requeridos para el desarrollo de nuestras actividades cotidianas. Adicionalmente existen otros factores que influyen tales como los factores sociales, culturales, educativos y económicos que influyen en nuestra alimentación (18).

La nutrición

La nutrición, hace referencia a como nuestro organismo se nutre, así mismo se beneficia las células de nuestro cuerpo, todo en base a la correcta alimentación, la nutrición saludable nos proporciona una vida saludable, basada en una alimentación adecuada (19).

Los alimentos

Son sustancias importantes para nuestra salud, estos pueden ser de naturaleza natural o artificial para el consumo del humano. La (OMS) menciona, que los alimentos aportan energía en cantidades masivas necesarias para poder realizar nuestras actividades cotidianas (20).

Los Nutrientes

Son elementos químicos sumamente importante que forman parte de los alimentos, es fundamental elegir alimentos, que ofrezcan energía sobre todo en la etapa de los jóvenes

estudiantes, el cual tendrá una gran variedad de actividades académicas, lo cual conlleva a un mayor gasto de energía por las largas horas de estudio (21).

2.2.2 Dimensiones de Prácticas alimentarias.

Frecuencia de alimentación

La frecuencia nos permite determinar la cantidad de alimentos consumidos durante un período de tiempo, que puede ser variable y en algunos casos dependiente de factores dietéticos, a diferencia de diferentes categorías de ingesta que van desde la ingesta diaria, semanal hasta la mensual dependiendo de la frecuencia de administración. Una de las prácticas poco saludable es el conocido “picoteo” que es una costumbre que realizan gran parte de los estudiantes antes, durante y después de las clases para disminuir el hambre o la ansiedad ante la ausencia de alguna de las comidas ya sea por el desayuno o almuerzo, lo cual los lleva a consumir alimentos poco saludables tales como los snacks, bebidas azucaradas entre otros, cual representa un exceso de calorías de deficiente poder nutritivo (22).

Lugar de consumo

Gran parte de los estudiantes suelen consumir sus alimentos en la calle, porque son más económicos, de rápido acceso o simplemente hacen uso de las máquinas expendedoras de productos envasados que proporcionan calorías, carbohidratos y grasas, además se encuentran al alcance de ellos, pero con un reducido valor nutritivo (23).

Alimentación saludable y no saludable.

Los alimentos no solo sirven para comer y saciar el hambre, sino que también debe ayudar a prevenir diversas enfermedades. Asimismo, la alimentación está estrechamente relacionada con la salud, el desarrollo y el crecimiento humanos. Los seres humanos necesitan

consumir cantidades suficientes y adecuadas de diferentes tipos de nutrientes para satisfacer sus necesidades diarias. Recuerde la importancia de una nutrición adecuada para tener un cuerpo sano con un estilo de vida y una dieta adecuada que promueva el bienestar, proteja y cuide la buena salud. Los alimentos poco saludables, de rápido acceso y de costo menor son conocidos como “comida chatarra” sus componentes propician enfermedades a corto y largo plazo tales como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares. Muchos de estos productos se venden con facilidad, por lo cual son de fácil acceso a las personas. La presentación de los alimentos no nutritivos llamados chatarra es una combinación de muchos atractivos con poco valor alimenticio y causante en muchos casos de trastornos físicos como la obesidad y en general de malas prácticas alimentarias (24).

2.2.3 Las prácticas alimentarias en la etapa del estudiante

El ser humano durante todas sus etapas de vida recibe una variedad de reglas de buen y mal comportamiento son cruciales a la hora de tomar decisiones sobre el consumo y la elección de alimentos. Las practicas alimentarias adecuadas ayudan en la prevención de patologías tales como el cáncer y otras enfermedades no transmisibles. Sin embargo, la respuesta a la toma de decisiones para el consumo de ciertos alimentos está relacionada en la ingestión de una variedad de alimentos con distintos colores, sabores, que se interrelacionan para alcanzar el mismo objetivo. Una adecuada alimentación contribuye en el crecimiento y mantenimiento de condiciones óptimas en el organismo, en el caso de los jóvenes se ha logrado identificar que adoptan costumbres de alimentación poco saludables, que a corto o largo plazo contribuirán a la aparición de trastornos alimentarios, gran parte del mundo estudiantil se alimenta de forma inadecuada, la problemática actual con relación a las dietas es que incluyen un consumo en exceso de grasas saturadas, carbohidratos y un déficit de fibra en las dietas diarias (25).

2.2.3 Variable 2: Obesidad

La obesidad se describe como un acumulo excesivo y anormal de grasa que usualmente es contraproducente para la salud, además es conocida como una enfermedad no transmisible que se define como un exceso de tejido adiposo corporal. La obesidad está incluida dentro de los principales factores de riesgo de una gran parte de enfermedades no transmisibles (ENT), tales como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y el ACV, así mismo para algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus 2, dislipidemias, gota y artrosis, entre otras enfermedades incluidas los trastornos del sueño. La obesidad es considerada como un factor de riesgo modificable, lo cual quiere decir que se podría modificar y así evitar la aparición de muchas enfermedades. Las personas con obesidad en muchas ocasiones atraviesas por problemas de salud mental junto con distintos grados de limitación funcional, lo cual representa discapacidades relacionadas con la obesidad que a su vez representan distintas formas de discriminación social y prejuicios (26).

Fisiopatología

Las causas de la obesidad son diversas y tienen una interacción compleja. El tejido adiposo como órgano endocrino juega un papel importante en la fisiopatología de la obesidad. El tejido adiposo se extiende equitativamente en presencia de energía; de manera similar, cuando se altera la distensibilidad no se produce hiperplasia normal en exceso, sino que se producen cambios en la resistencia a la insulina, con diferentes consecuencias. El lugar de almacén del tejido adiposo este asociado directo con distintos riesgos a la salud, siendo la grasa visceral la que suma riesgos a la salud propios de la obesidad (27).

Etiopatogenia de la obesidad

Es la acumulación de tejido adiposo lo que crea un desequilibrio energético debido a cambios en la ingesta y el consumo. La cantidad y frecuencia de alimentos consumidos, como carbohidratos, grasas y proteínas, están destinadas a convertirse en energía o a formarse en un acumulo de grasa (28).

Causas de la obesidad

Hoy en día se sabe que la obesidad es una enfermedad crónica causada por múltiples factores como la genética, el metabolismo, las hormonas y el comportamiento. El cuerpo almacena este acumulo excesivo de calorías en forma de grasa. Las causas mencionadas pueden provocar que la persona suba de peso, siendo la causa genética un factor altamente influyente ya que los científicos opinan que los genes están ligados a aumentar la probabilidad de que un individuo pueda tener obesidad (29).

Consecuencias de la obesidad

Se estima que una proporción significativa de adolescentes obesos se convertirán en adultos obesos, con consecuencias negativas para la salud y la carga de morbilidad. La obesidad en niños y adolescentes aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, ciertos cánceres, diabetes y enfermedades respiratorias) en la edad adulta, lo que aumenta la tasa de mortalidad por estos problemas de salud. Las enfermedades crónicas y agudas asociadas con el exceso de peso corporal no sólo afectan la calidad de vida de las personas, sino que también aumentan los costos sociales de los individuos y están asociadas con una reducción de la salud y la productividad. Se estima que la obesidad representa entre el 2 y el 8 por ciento de los costos de atención médica (aunque esto ha cambiado con los años). Por otro lado, la obesidad acarrea como resultado costos indirectos relacionados a la

discapacidad, incremento de la mortalidad, jubilación adelantada y reducida productividad por ausentismo en el trabajo. En general la obesidad repercute en distintos aspectos y no solo en la salud de cada individuo (30).

Estado nutricional

El estado nutricional de una persona se define como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, el cual puede ser evaluado mediante un indicador internacional llamado índice de masa corporal (IMC) (31).

Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros, para luego realizar una comparación con los valores referenciales según género y así poder evaluar el estado nutricional (32).

Valores normales del IMC

IMC	CLASIFICACIÓN
<18.5	Bajo peso
18.5– 24.9	Normal
25– 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad grado I
35 – 39.9	Obesidad grado II
>40	Obesidad grado III

Interpretación de los valores del Índice de Masa Corporal

Bajo Peso (Inferior a 18.5): Se considera como bajo peso a una persona que mantiene un peso debajo de los valores normales establecidos. Existen diversas causas que pueden fomentar un bajo peso como son: Pobreza, Anorexia, Bulimia, Depresión, Tuberculosis, Enfermedades o infecciones crónicas y enfermedades gastrointestinales (33).

Normal (18.5 – 24.9): El peso normal describe a una persona que se halla en un estado físico adecuado, ya que el peso es el resultado de que el estado nutricional de la persona es adecuado en relación para la altura (34).

Sobrepeso (25 – 29.9): Hace referencia al aumento del peso corporal que se encuentra por encima de los valores considerados como normales. Existen causas como son: Metabolismo lento, Falta de actividad física, Hábitos alimentarios poco saludables, Enfermedades crónica y genética (35).

Obesidad (30 a superior): Es el aumento de la grasa corporal presente en una persona, el cual se refleja en el aumento de peso y se relaciona con la ingesta de alimentos poco saludables de manera excesiva, representando un factor de riesgo para enfermedades como son: Dislipidemias, Cardiopatías, Hipertensión arterial, Diabetes tipo 2. (36).

Teoría del Autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem

La teoría radica en la premisa de que un individuo puede participar en su propio cuidado. El autocuidado, se define como una conducta adoptada que en algunos casos realiza o debería realizar un individuo con el fin de mantener un estado de salud óptimo. Esta teoría hace referencia a que todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida, mediante las prácticas de autocuidado aprendidas durante nuestras

relaciones interpersonales como son en el seno de la familia, la escuela, la universidad y amistades (37).

2.3. Formulación de Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

2.3.2 Hipótesis específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

H2: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Se aplicará el método hipotético-deductivo, siendo una estrategia que radica en sacar conclusiones basadas a una serie de proporciones, con la finalidad de demostrar supuestos o hipótesis planteadas inicialmente.

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque es cuantitativo, lo que nos permite comprender los datos numéricamente, recoger datos cuantitativos de las variables y en definitiva responder a los objetivos planteados.

3.3. Tipo de investigación

Es aplicada, teniendo como propósito aumentar o actualizar determinados conocimientos en relación al problema que se aborda.

3.4. Diseño de la investigación

Es correlacional, teniendo como objetivo determinar el grado de relación entre dos o más variables y el grado de relación que se estudiará son las practicas alimentarias y obesidad de los estudiantes.

3.5. Población, muestra y muestreo

Para este estudio se tomó en cuenta una población finita, ya que la población está conformada por 80 estudiantes de la carrera de enfermería del tercer ciclo del Instituto Daniel Alcides Carrión.

Los criterios de inclusión son:

- Estudiantes que deseen participar voluntariamente.
- Estudiantes del III ciclo de enfermería turno noche, sede San Juan de Miraflores.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes de varias edades.

Los criterios de exclusión:

- Estudiantes que no deseen responder al instrumento.
- Estudiantes de otros ciclos de enfermería.
- Estudiantes de otras sedes.

3.6 Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
I: Prácticas alimentarias	Las prácticas alimentarias se refieren a diversas actividades relacionadas con los procesos alimentarios, tales como la extracción, almacenamiento, preparación y conservación de los alimentos. Hace referencia a los comportamientos alimentarios en específico que presenta cada individuo, desde la infancia y este se va modificando a medida que pasa el tiempo durante su crecimiento.	Los resultados obtenidos nos ayudaran a medir una serie de respuestas para conocer los factores sociales, culturales, geográficos, económicos, tiempo en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermera del instituto Daniel Alcides Carrión.	Frecuencia de la alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • Almuerzo • Cena • Bebidas • Gaseosas • Snack • Frituras • Menstras 	Escala de medición: Ordinal	Practica alimentaria deficiente (15-37)
			Consumo de comidas	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos más importantes • Lugar de consumo 		Practica alimentaria regular (38 - 56)
			Alimentación saludable y no saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas • Consumo en la calle • Frituras y verduras 		Practica alimentaria buena (57- 60)
V2: Obesidad	La obesidad es una enfermedad crónica, la cual se define como la acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo en relación con el peso, lo cual es perjudicial para la salud de las personas.	El resultado obtenido que se realizó mediante la evaluación a través de la valoración antropométrica talla y el peso para obtener el IMC, para luego proceder a evaluar la relación de las practicas alimentarias y la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermera del instituto Daniel Alcides Carrión.	Edad	Medidas antropométricas que se mide en años.	Escala de medición: Ordinal	Bajo peso IMC inferior a 18.5
			Peso	Medidas antropométricas que se mide en kilogramos (Kg).		Peso normal IMC entre 18.5 - 24.9
			Talla	Medidas antropométricas que se mide en Centímetros (Cm).		Sobrepeso IMC entre 25 - 29.9
						Obesidad IMC superior a 30

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica de recolección de datos:

En la realización de este trabajo de investigación se aplicó la encuesta, lo cual contribuyo de manera importante para la realización del presente estudio.

3.7.2. Instrumento de recolección de datos:

En relación al instrumento de la primera variable, se aplicó el cuestionario de Espinoza Espinoza Rosmery I. y Sánchez Almeyda Jessica J, utilizando 4 dimensiones, el cual fue denominado como “Prácticas de Autocuidado Alimentario en Adolescente” cuestionario (PRAULI). Siendo esta la versión 7 de su versión original, la cual está compuesta por 15 ítems y está estructurado en 3 dimensiones, las cuales son: Frecuencia de alimentación, consumo de las comidas, alimentación saludable y no saludable, la cual se medirá mediante una escala tipo Likert para cada dimensión.

Primera dimensión denominada “Frecuencia de alimentación”, la cual está constituida por 8 ítems con los siguientes indicadores: Desayuno, el almuerzo, cena, bebidas, gaseosas, entre otros.

Segunda dimensión denominada “Consumo de las comidas principales”, la cual está constituida por 4 ítems que interrelaciona a los alimentos y el lugar de consumo.

Tercera dimensión denominada “Alimentación saludable y no saludable”, la cual está constituida por 3 ítems que incluye el beber agua, consumo de frutas y verduras y consumo en la calle.

En relación al instrumento de la segunda variable, se empleará la técnica antropométrica mediante el cual se evaluará el peso y la altura de los participantes de estudio, con el fin de conocer el estado nutricional se aplicará la fórmula internacional de IMC, con ello se podrá determinar e identificar el número de participantes con obesidad.

3.7.3. Validación

La validez del denominado “Cuestionario Prácticas de autocuidado alimentario (PRAULI)”, se realizó mediante una prueba de juicio realizada por 5 expertos utilizando la prueba no paramétrica de correlación de Kendall. Según criterio de expertos, el nivel de significancia de los resultados obtenidos fue de 0,004.

3.7.4. Confiabilidad

Se evaluó la confiabilidad del “Cuestionario de Practicas Alimentarias” y se obtuvo una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.99, que es confiabilidad alta, cercana al valor total, por lo cual es aplicable y confiable.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Este proyecto de investigación fue presentada al comité de ética de la UPNW quienes evaluaron el proyecto para su aprobación, posterior a ser aprobada se procedió a la presentación ante las autoridades del Instituto Daniel Alcides Carrión sede San Juan de Miraflores, solicitando el permiso respectivo para la aplicación del instrumento, siendo este la encuesta virtual, para lo cual se hará uso del Google Forms, así mismo su distribución se hizo mediante la app WhatsApp a los numero móviles de los estudiante y así puedan realizar la encuesta.

3.9 Aspectos éticos

A continuación, mencionaré los principios éticos que se aplicaron durante la realización de esta investigación:

Principio de autonomía: Capacidad de respetar la decisión y voluntad de la población de estudio, a su vez el derecho de expresar su libre voluntad.

Principio de beneficencia: Esto significa ayudar al individuo a lograr lo que es beneficioso para el paciente y reducir los factores de riesgo de daño al paciente, de modo que cada estudiante reciba información previa y consentimiento informado.

Principio de No maleficencia: Esto se basa en no causar molestias, así como dañar intencionalmente a los participantes o poner en peligro su salud.

Principio de justicia: Todos los estudiantes son tratados con amabilidad, equidad y respeto, sin dar preferencia a ningún paciente, lo que garantiza que todos tengan igual acceso a una atención de la mejor calidad durante todo el proceso de entrevista.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

Los datos presentados a continuación están compuestos en base a los objetivos descritos en el estudio.

4.1.1. Descripción de los datos sociodemográficos

Tabla 1: Datos sociodemográficos de los estudiantes del III Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima-2023. (N=80).

Información de los participantes	Total	
	N	%
Total	80	100%
Edades de los participantes		
18 a 20 años	14	17.5%
21 a 25 años	25	31.3%
26 a 30 años	9	11.3%
31 a + años	32	40.0%
Sexo de los participantes		
Femenino	68	85.0%
Masculino	12	15.0%
Estado civil		
Casada (o)	7	8.8%
Conviviente	13	16.3%
Soltera (o)	54	67.5%
Otros	6	7.5%
Condición laboral		
Solo estudia	12	15.0%
Estudia y trabaja	68	85.0%

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

En la tabla 1. Los datos sociodemográficos para el presente estudio estuvieron constituidos por 80 estudiantes. En relación a la edad se obtuvo que 32 estudiantes que

representan el 40% tienen de 31 a más años. En cuanto al sexo de los estudiantes, 68 representan el 85% de sexo femenino y 12 representan el 15% de sexo masculino. En relación al Estado civil, prevaleció los solteros con 54 estudiantes que representan el 67.5%. En Condición Laboral se obtuvo que 68 representan el 85% correspondiente a los que estudian y trabajan y finalmente 12 representan el 26.3% correspondiente a los que solo estudian.

Al analizar el primer objetivo específico de identificar como las prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

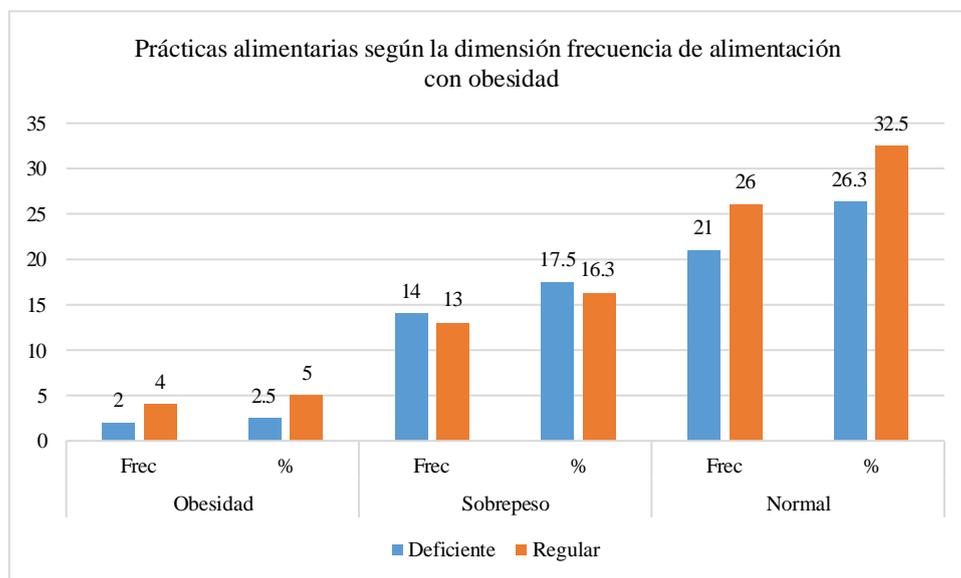
Tabla 2. Tablas cruzadas de las prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

Prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación	Obesidad						TOTAL	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Deficiente	2	2.5	14	17.5	21	26.3	37	46.3
Regular	4	5.0	13	16.3	26	32.5	43	53.8
TOTAL	6	7.5	27	33.8	47	58.8	80	100.0

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Estoy mostrando en la Tabla 2, a la dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, encontrándose peso normal con regular practica alimentaria en 32.5% (figura 1).

Figura 1. Prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.



Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Al analizar el segundo objetivo específico de identificar como como las prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

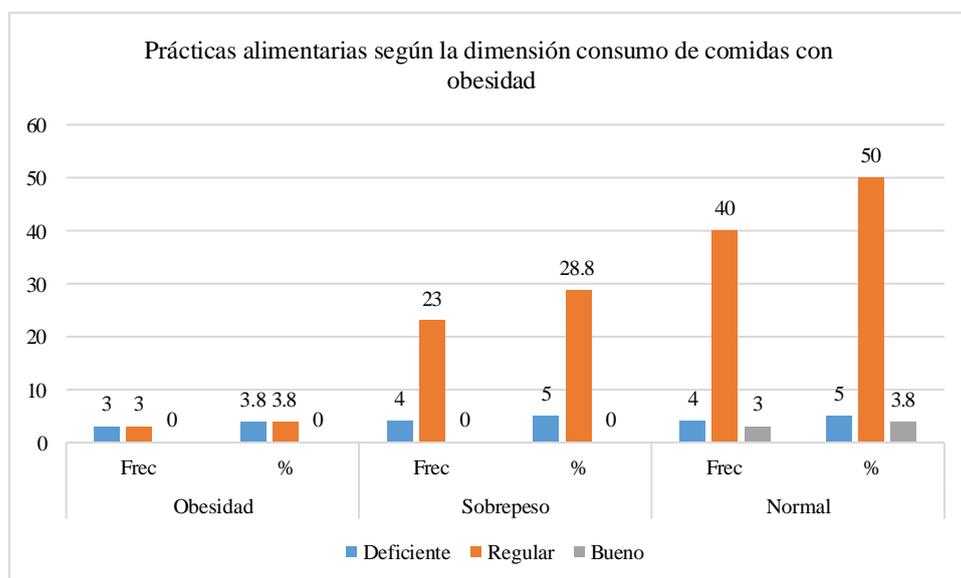
Tabla 3. Tablas cruzadas de las prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

Prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas	Obesidad						TOTAL	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Deficiente	3	3.8	4	5.0	4	5.0	11	13.8
Regular	3	3.8	23	28.8	40	50.0	66	82.5
Bueno	0	0.0	0	0.0	3	3.8	3	3.8
TOTAL	6	7.5	27	33.8	47	58.8	80	100.0

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Estoy mostrando en la Tabla 3, a la dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, encontrándose peso normal con regular practica alimentaria en 50% (figura 2).

Figura 2. Prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.



Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Al analizar el tercer objetivo específico de identificar como como las prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

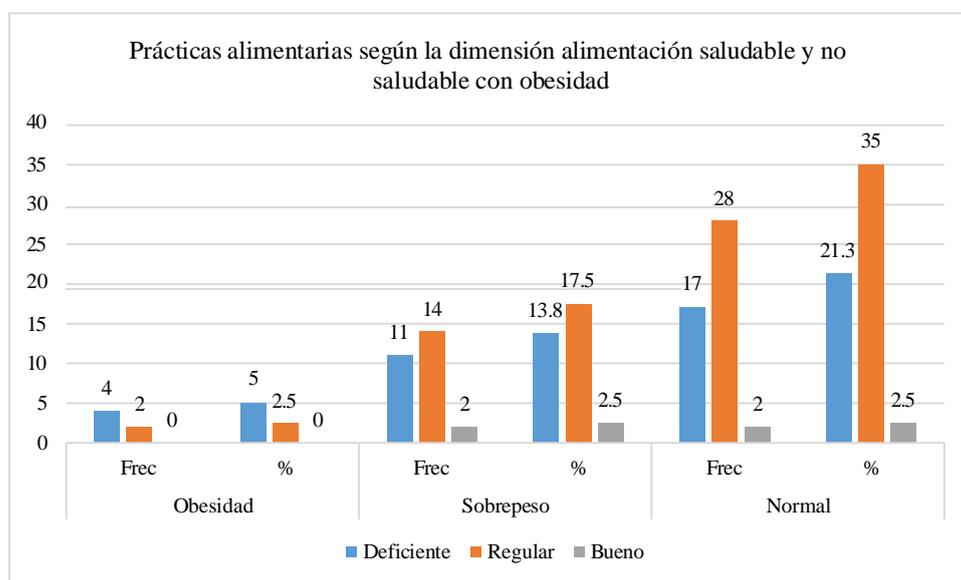
Tabla 4. Tablas cruzadas de las prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

Prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable	Obesidad						TOTAL	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Deficiente	4	5.0	11	13.8	17	21.3	32	40.0
Regular	2	2.5	14	17.5	28	35.0	44	55.0
Bueno	0	0.0	2	2.5	2	2.5	4	5.0
TOTAL	6	7.5	27	33.8	47	58.8	80	100.0

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Estoy mostrando en la Tabla 4, a la dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, encontrándose peso normal con regular practica alimentaria en 35% (figura 3).

Figura 3. Prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.



Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Al analizar el objetivo general de determinar cómo las Prácticas alimentarias se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

Tabla 5. Tablas cruzadas de las prácticas alimentarias con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.

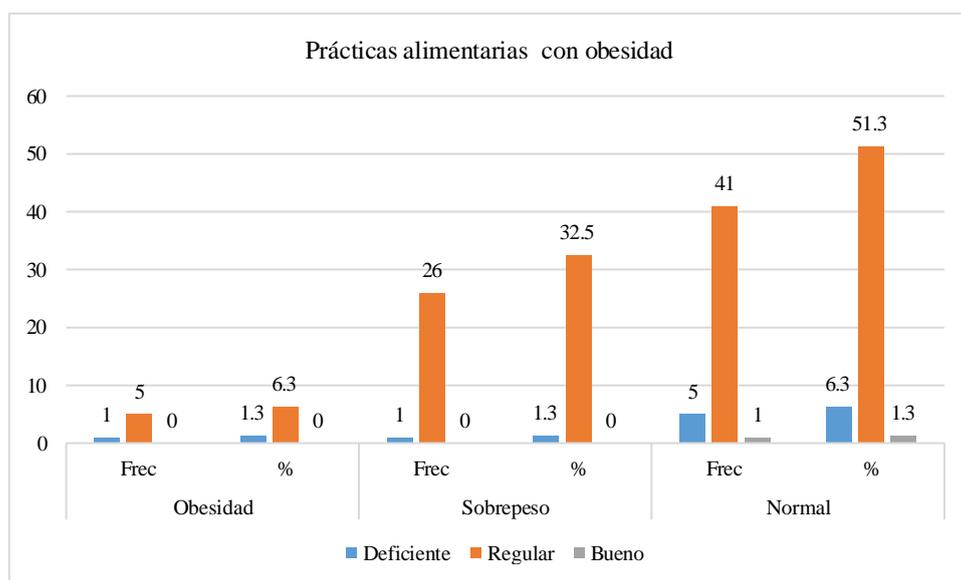
Prácticas alimentarias	Obesidad						TOTAL	
	Obesidad		Sobrepeso		Normal		Frecuencia	Porcentaje
	Frec	%	Frec	%	Frec	%		
Deficiente	1	1.3	1	1.3	5	6.3	7	8.8
Regular	5	6.3	26	32.5	41	51.3	72	90.0
Bueno	0	0.0	0	0.0	1	1.3	1	1.3

TOTAL	6	7.5	27	33.8	47	58.8	80	100.0
-------	---	-----	----	------	----	------	----	-------

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Estoy mostrando en la Tabla 5, a la variable practicas alimentarias con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, encontrándose peso normal con regular practica alimentaria en 51.3% (figura 4).

Figura 4. Prácticas alimentarias con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.



Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

4.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Tabla 6. Análisis de correlación de Spearman entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

		Correlaciones		
			Prácticas alimentarias	Obesidad
Rho de Spearman	Prácticas alimentarias	Coefficiente de correlación	1,000	0.994
		Sig. (bilateral)	.	0.011
		N	80	80
	Obesidad	Coefficiente de correlación	0.994	1,000
		Sig. (bilateral)	0.011	.
		N	80	80

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

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Se ve en la tabla 6, los resultados del alfa 0.011, esto nos indica que es menor al alfa 0.005, entonces debemos aceptar la hipótesis alterna que existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Hipótesis específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Tabla 7. Análisis de correlación de Spearman entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Correlaciones				
		Prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación		Obesidad
Rho de Spearman	Prácticas	Coefficiente de correlación	1,000	0.808
	alimentarias en su	Sig. (bilateral)	.	0.024
	dimensión frecuencia	N	80	80
	de alimentación	Coefficiente de correlación	0.808	1,000
		Sig. (bilateral)	0.024	.
		N	80	80

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

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Se ve en la tabla 7, los resultados del alfa 0.024, esto nos indica que es menor al alfa 0.005, entonces debemos aceptar la hipótesis alterna que existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

H2: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Tabla 8. Análisis de correlación de Spearman entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

		Correlaciones		
			Prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas	Obesidad
Rho de Spearman	Prácticas	Coeficiente de correlación	1,000	,8269*
	alimentarias en su	Sig. (bilateral)	.	0.016
	dimensión consumo	N	80	80
	de comidas	Coeficiente de correlación	,8269*	1,000
		Sig. (bilateral)	0.016	.
		N	80	80

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

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Se ve en la tabla 8, los resultados del alfa 0.016, esto nos indica que es menor al alfa 0.005, entonces debemos aceptar la hipótesis alterna que existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Tabla 9. Análisis de correlación de Spearman entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

Correlaciones				
		Prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable		Obesidad
Rho de Spearman	Prácticas	Coeficiente de correlación	1,000	0.910
	alimentarias en su	Sig. (bilateral)	.	0.037
	dimensión			
	alimentación	N	80	80
	saludable y no			
	saludable			
		Coeficiente de correlación	0.910	1,000
	Obesidad	Sig. (bilateral)	0.037	.
		N	80	80

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

Fuente: Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023

Se ve en la tabla 9, los resultados del alfa 0.037, esto nos indica que es menor al alfa 0.005, entonces debemos aceptar la hipótesis alterna que existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.

4.4. Discusión de resultados

A partir de los resultados obtenidos en este estudio discutiremos haciendo comparaciones de los antecedentes planteadas.

Aquí mencionamos los datos sociodemográficos de 80 estudiantes del III Ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima-2023. En edades el 40% tienen de 31 a más años. En sexo el 85% de sexo femenino y 15% sexo masculino. En Estado civil, hay solteros 67.5%. En Condición Laboral el 85% estudian y trabajan y el 26.3% solo estudian.

En la dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 32.5%. Según Cuadrado y Daza (11) en el 2020, en Guayaquil, encontró que los estudiantes tienen deficiente estado nutricional, donde el 80% padecía algún trastorno nutricional tanto por exceso y déficit de peso. Para Veintemilla (14) en el 2021, dice que los estudiantes presentan sobrepeso y el 46.7% presentan obesidad. Se evidencio que las prácticas mayormente fueron prácticas alimentarias malas con existencia de sobrepeso y obesidad.

En la dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 50%. Para Rodríguez (12) en el 2020, en Ecuador, dice que los estudiantes, que mediante la valoración del índice de masa corporal 57,50% están normo peso, el 36.25% tienen mal nutrición por exceso y 6,25% por deficiencia; según Chi cuadrado, no todos cumplen con el consumo de alimentos ni en los tiempos ni en porciones recomendadas.

En la dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 35%. Según Alcaraz y Velázquez (13) en el 2019, en Paraguay, el 60,4% consumen verduras crudas, 17,9% consumen tres frutas de estación diariamente, 85% consume menos tres porciones de lácteos por día, 98% incluye bebidas azucaradas a su alimentación diaria y 53% consume menos de ocho vasos de agua a diario. De la población de estudio, el 66,1% posee peso adecuado, el 31,1% posee sobrepeso, así mismo el 90% posee talla adecuada y el riesgo de talla baja fue del 10%.

En la variable practicas alimentarias con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 51.3%. Para Luis y Rosales (15) en 2023, los estudiantes tienen estado nutricional antropométrico normal 68%; la minoría 2,7% con estado nutricional antropométrico de bajo peso, el 65,3% con hábitos alimentarios saludables; el 26,7% con insalubres hábitos alimentarios; y 8% con muy saludables hábitos alimentarios. La dimensión número de comidas, los estudiantes consumen de forma saludable (66,7%). La dimensión frecuencia del tipo de alimentos, el 62,7% tienen consumo muy saludable. La dimensión tipo de preparación de las comidas principales, hay preparación muy saludable (40%). La dimensión consumo de bebidas el 49,3% fue saludable. Para Solís (16) en el 2019, existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. Los hábitos alimentarios de los estudiantes son adecuados y el estado nutricional es normal.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- En edades el 40% tienen de 31 a más años. En sexo el 85% de sexo femenino y 15% sexo masculino. En Estado civil, hay solteros 67.5%. En Condición Laboral el 85% estudian y trabajan y el 26.3% solo estudian.
- En la dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 32.5%.
- En la dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 50%.
- En la dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 35%.
- En la variable practicas alimentarias con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería, hay peso normal con regular practica alimentaria en 51.3%.

5.2. Recomendaciones

- Se sugieren periódicamente realizar cuestionarios sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que tienen malos hábitos alimentarios.
- Se recomiendan promover exámenes nutricionales periódicos entre los estudiantes de enfermería y brindar temas aprendidos e información adicional que los estudiantes necesitan para cuidar de sí mismos.
- Se sugieren que estudios que analizan métodos de alimentación utilizando una o más variables.
- Se recomiendan fomentar hábitos alimentarios saludables, que también promueve hábitos alimentarios saludables en la universidad y promueve la ingesta de alimentos.
- Se recomienda una educación nutricional adecuada entre los estudiantes de la carrera de enfermería para reducir el número de enfermedades no transmisibles (ENT) como la obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc.
- Sabemos que el personal de enfermería juega un papel muy importante en la prevención y promoción de la salud, comprender sobre una nutrición adecuada puede ayudar a mejorar la salud de las personas y centrarse en la educación nutricional.
- Se indica que una dieta saludable ayuda a protegernos de todo tipo de desnutrición, así como de enfermedades no transmisibles. La alimentación poco saludable y falta de actividad física son importantes factores de riesgo en la salud.

- Se recomiendan hacer investigaciones basadas en el trabajo grupal interdisciplinario para identificar las variables nutricionales, educativas, culturales, psicológicas y sociopolíticas que existen en las practicas alimentarias de la población en general.
- Se sugieren a los jóvenes entre 26 y 30 años realizar actividades físicas y adoptar hábitos alimentarios más adecuados.

Referencias Bibliográficas

1. Maza F., Caneda M., Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Rev. Psicogente [Internet]. 2022; 25(47), 1-3, [Consultado el 12 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861/5504>
2. Kaufer M., Pérez J. La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. Rev. Unam [Internet]. 2022; 10(26), 147-175, [Consultado el 15 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/inter/article/view/80973>
3. Nachón M., Diez J., Barrios J., Jiménez M., Gutiérrez J., Bruno G. Obesidad y riesgo cardiovascular. Rev. Medicina B. Aires [Internet]. 2023; 83(1), 14-19, [Consultado el 15 de setiembre de 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002576802023000100014&lng=es.
4. FAO, OPS. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2022. [Internet]. Santiago de Chile: FAO/OPS; 2023. [Consultado el 17 de setiembre de 2023]. Disponible en: www.fao.org/3/cc3859es/cc3859es.pdf
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2022. [Internet]. Perú: INS; 2023. [Consultado el 17 de setiembre de 2023]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1899/libro.pdf
6. Huamán L., Bolaños N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Rev. Enferm Nefrol

[Internet].2020; 23(2): 184-190. [Consultado el 20 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>

7. Avilés Y., Hernández L., Rojas C., Rodríguez E., Ríos I. Nivel de conocimientos sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes universitarios. Rev. niño. nutr. [Internet].2023; 50(2): 147-158. [Consultado el 20 de setiembre de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000200147>
8. Diazgranados A., Pautt D. Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física, en estudiantes y trabajadores de los centros tutoriales de la Universidad de Cartagena 2018. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Cartagena de Indias: Universidad de Cartagena; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/15151/ALEXA%20DIAZGRANADOS%20VELASQUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Alcaraz S., Velázquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev. cient. científico. salud [Internet]. 2021; 3(2), 26-38, [Consultado el 20 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.53732/rccsalud/03.02.2021.26>
10. Colmenares Y., Hernández K., Piedrahita M., Espinosa J., Hernández J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Rev. Avft [Internet]. 2020;39(1),70-79. [Consultado el 22 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065036>
11. Cuadrado K., Velasco B. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Facultad Ingeniería Industrial de la Universidad de Guayaquil. [Tesis para optar

el grado de licenciada en Dietética y Nutrición]. Guayaquil-Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2020. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/49011>

12. Rodríguez C. Estado nutricional relacionado al consumo alimentario de los estudiantes del I y II semestre de la Carrera de Nutrición y Dietética. Facultad Ciencias de la Salud. Babahoyo 2019. [Tesis para optar al grado de maestro en Salud Publica]. Milagro-Ecuador: Universidad estatal Milagro; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/5293>
13. Alcaraz S., Velázquez P. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo privado subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Rev. cient. cienc. Salud. [Internet] 2021; 3(2):26-38 [Consultado el 10 de octubre de 2022]. Disponible en: Http://www.upacifico.edu.py:8040/index.php/PublicacionesUP_Salud/article/view/176/417
14. Veintemilla L. Prácticas Alimentarias y su relación con la Obesidad en los Estudiantes del I Ciclo de la E.A.P Enfermería En La Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2021. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6022/T061_45494288_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Rosales G., Luis D. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de enfermería en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial Tarma, 2022. [Tesis para optar el grado de licenciada en Enfermería]. Tarma: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2022. Disponible en: http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2950/1/T026_71322461_T.pdf

16. Solís K. Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de un instituto superior público de la provincia de Huancayo en el Año 2018. [Tesis para optar al grado de maestro en Salud Pública]. Huancayo: Universidad nacional del Centro del Perú; 2019. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5879/T010_72661250_M.pdf?Sequence=1&isallowed=y
17. Robledo T., Rollán A., Peña I. Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. Rev Esp Salud Pública. [Internet]. 2023;97(9), e1-e18. [Consultado el 27 de setiembre de 2023]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL97/ORIGINALES/RS97C_202305037.pdf
18. Subdirección General de Cooperación Territorial e Innovación Educativa. Prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. [Internet]. Madrid: Ministerio de consumo; 2022. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2022/estudio_cualitativo_adolescentes.pdf
19. Blog de Procuraduría Federal del Consumidor. Para una buena nutrición, ¿Qué hacer? y ¿A quién acudir? [Internet]; 31 de mayo de 2021. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published>
20. Guías y artículos de salud. Guía de alimentación y nutrición. [Internet]; 30 de agosto de 2023. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en:

<https://www.discapnet.es/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/alimentos-y-tipos-de-alimentos>

21. Borjas M. Nutrientes, ¿cuáles son esenciales y por qué? [Internet]. Salud. 13 de octubre de 2019. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.20minutos.es/noticia/3797947/0/salud-nutrientes-cuales-esenciales-por-que/>
22. Angulo C., Morales X. Frecuencia de alimentación y su relación con el sobrepeso y obesidad. Análisis transversal en adolescentes peruanos del estudio internacional Niños del Milenio. [Tesis para optar al grado de maestro en Gestión y Docencia en Alimentación y Nutrición]. Lima: Universidad peruana de Ciencias Aplicadas; 2018. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/5879/T010_72661250_M.pdf?Sequence=1&isallowed=y
23. Información de salud. Porciones de los alimentos: cómo elegir justo lo suficiente para usted. [Internet]; 15 de Julio de 2021. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer>
24. Zona de padre alimentación. Alimentación saludable y no saludable. [Internet]; 09 de Julio de 2021. [Consultado el 3 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://sepeap.org/alimentacion-saludable-y-no-saludable/>
25. López A., Vacío M. La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Rev. Digital Universitaria. [Internet]. 2020;21(5),01-09. [Consultado el 5 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.revista.unam.mx/wp->

content/uploads/a7_La-etapa-universitaria-y-su-relacion-con-el-sobrepeso-y-la-obesidad.pdf

26. Diaz C. Sobrepeso y obesidad, qué es y cómo tratarlo [Internet]; Blog de las Unidades de Obesidad de Quirónsalud, 31 de mayo de 2021. [Consultado el 10 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.quironsalud.com/blogs/es/objetivo-peso-saludable/sobrepeso-obesidad-tratarlo>
27. Kaufer M., Perez J. La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. Rev. Interdisciplina. [Internet]. 2022; 10(26), 147-175. [Consultado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/inter/article/view/80973>
28. Quintero Y., Bastardo G., Angarita C., Rivas J., Suarez C., Uzcategui A. El estudio de la obesidad desde diversas disciplinas. Múltiples enfoques una misma visión. Rev. Venez. Endocrinol. Metab. [Internet]. 2020; 18(3): 95-106. [Consultado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102020000300095
29. Figueroa K. Obesidad y sobrepeso: causas, tratamiento y prevención. [Internet]. Obesidad, 10 de octubre del 2023. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.unemi.edu.ec/index.php/category/blog/>
30. Calderín R., Generalidades sobre las consecuencias del sobrepeso corporal y de la obesidad en la salud. Rev cubana Endocrinol [Internet]. 2020; 31(1): e224. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532020000100001

31. Blog Comer sano. ¿Cuál es el Estado Nutricional óptimo de una persona? [Internet]; 06 de junio del 2022. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://personaconsumidora.elika.eus/cual-es-el-estado-nutricional-optimo-de-una-persona/>
32. Lomaglio D., Marrodán M., Dipierri J., Alfaro E., Bejarano I., Cesani M. et al. Referencias de índice de masa corporal. Precisión diagnóstica con área grasa braquial en escolares argentinos. ALAN [Internet]. 2022; 72(1): 31-42. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222022000100031
33. Vila L., Riesgos de un peso bajo y un aporte calórico inferior al que necesitas. [Internet]. Nutrición, 26 de diciembre del 2021. [Consultado el 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.mundodeportivo.com/vidae/nutricion/20211226/1001729480/riesgos-peso-bajo-aporte-calorico-menor-necesitas-act-pau.html>
34. Blog de deporte. Cómo calcular el peso ideal de una persona. [Internet]; 26 de abril 2022. [Consultado el 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.superprof.es/blog/saber-calcular-masa-ideal/>
35. Blog aparato digestivo. Sobrepeso y obesidad: qué son y cuáles son sus diferencias. [Internet]; 05 de mayo 2021. [Consultado el 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.normon.es/articulo-blog/sobrepeso-y-obesidad-que-son-y-cuales-son-sus-diferencias>
36. Kaufer M., Perez J. La obesidad: aspectos fisiopatológicos y clínicos. Rev. Inter disciplina. [Internet]. 2022; 10(26), 147-175. [Consultado el 18 de octubre de 2023].

Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/inter/article/view/80973>

37. Naranjo Y., Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Rev. arch. méd. de Camagüey. [Internet]. 2019; 23(6): 814-825. [Consultado el 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.scienceopen.com/document?vid=32ecd5daf1be-45f8-9519-2d49b06e8bb1>

Anexo 1: Matriz de consistencia

“Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023”

Formulación del problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Como las Prácticas alimentarias se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cómo las prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar Como las Prácticas alimentarias se relacionan con la obesidad en los en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar como las prácticas alimentarias según la dimensión frecuencia de alimentación se relacionan con la obesidad en los en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.</p> <p>H0: No existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Prácticas Alimentarias</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de alimentación • Consumo de comidas • Alimentación saludable y no saludable <p>Variable 2</p> <p>Obesidad</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Peso • Talla 	<p>Tipo de investigación</p> <p>Aplicada</p> <p>Método de investigación</p> <p>Método hipotético deductivo,</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Diseño correlacional.</p> <p>Población – Muestra</p> <p>La población esta constituida por los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión.</p> <p>La muestra está constituida por 80 estudiantes, considerando los criterios de inclusión.</p>

<p>¿Cómo las prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?</p>	<p>Identificar como las prácticas alimentarias según la dimensión consumo de comidas se relacionan con la obesidad en los en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.</p>	<p style="text-align: center;">Hipótesis específicas</p> <p>Hi1: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.</p>		
<p>¿Cómo las prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023?</p>	<p>Identificar como las prácticas alimentarias según la dimensión alimentación saludable y no saludable se relacionan con la obesidad en los en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima – 2023.</p>	<p>Hi2: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.</p> <p>Hi3: Existe relación estadísticamente significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del III ciclo de la carrera de enfermería del instituto Daniel Alcides Carrión, Lima 2023.</p>		

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Cuestionario sobre “Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023”

I. PRESENTACION

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar cómo las Prácticas alimentarias se relacionan con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión. La sinceridad con que respondan a las preguntas será de gran utilidad para la investigación. Por lo tanto, se solicita responder el cuestionario con honestidad, así que por favor marque con un aspa (X) la alternativa que corresponda a su alimentación.

La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

II. DATOS PERSONALES:

1. **Edad:** _____
2. **Sexo:** Femenino _____ Masculino _____
3. **Estadio civil:** Soltera(o) _____ Casado(o) _____ Conviviente _____ Otros _____
4. **Condición laboral:** Solo estudia _____ Estudia y trabaja _____

Dimensión 1: Frecuencia de alimentación

1. ¿Con que frecuencia te alimentas al día?
 - a) 3 veces al día
 - b) 5 veces al día
 - c) 2 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana tomas el desayuno?
 - a) Diario
 - b) Inter diario
 - c) Rara vez
 - d) Nunca

3. ¿Cuántas veces a la semana consumes el almuerzo?
 - a) Diario
 - b) Inter diario
 - c) Rara vez
 - d) Nunca

4. ¿Cuántas veces a la semana consumes la cena?
 - a) Diario
 - b) Inter diario
 - c) Rara vez
 - d) Nunca

5. ¿Con que frecuencia tomas bebidas gaseosas, frugos?
 - a) Diario
 - b) Inter diario
 - c) Rara vez
 - d) Nunca

6. ¿Con que frecuencia comes snacks (papitas, chizitos, tortees, entre otros)?
 - a) Diario
 - b) Inter diario
 - c) Rara vez
 - d) Nunca

7. ¿Con que frecuencia comes frituras (hamburguesas, pollo broaster, pollo a la brasa, salchipapa, chifa, alita, anticuchos, chicharrones, etc.)?
 - a) Diario
 - b) Inter diario

- c) Rara vez
- d) Nunca

8. ¿Cuántas veces a la semana consumes menestras?
- a) Diario
 - b) Inter diario
 - c) Rara vez
 - d) Nunca

Dimensión 2: Consumo de comidas

9. ¿Qué alimento del día consideras más importante?
- a) Desayuno
 - b) Almuerzo
 - c) Cena

10. ¿Dónde desayunas la mayoría de veces?
- a) Casa
 - b) Fuera de casa

11. ¿Dónde almuerzas la mayoría de veces?
- a) Casa
 - b) Fuera de casa

12. ¿Dónde cenas la mayoría de veces?
- a) Casa
 - b) Fuera de casa

Dimensión 3: Alimentación saludable y no saludable

13. ¿Cuántos vasos de agua tomas durante el día?
- a) 7 a 8 vasos al día
 - b) 4 a 6 vasos al día
 - c) 1 a 3 vasos al día
 - d) No tomo

14. ¿Qué compras en la calle?

- a) Golosinas
- b) Sándwich (Pollo, queso, palta,etc.)
- c) Comida (Chaufa, papa rellena,etc)
- d) No como.

15. ¿Cuántas porciones entre frutas y verduras consumes al día?

- a) 5 a mas
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) No como.

Anexo 3: Puntaje de la escala gradual de prácticas de autocuidado alimentario (PRAULI)

Ítems	Alternativas			
	a	b	c	d
1	2	3	1	
2	4	3	2	1
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	3	2	1	
10	4	1		
11	4	1		
12	4	1		
13	4	3	2	1
14	1	3	2	4
15	4	3	2	1

Anexo 4: Formato de consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Estefany Rosy Zarate Escriba

Título: “Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023”

Propósito del Estudio

Lo invitamos a participar en un estudio llamado “Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023” un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Estefany Rosy Zarate Escriba. El propósito de este estudio es determinar la relación entre las Prácticas alimentarias y la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión. Su ejecución permitirá conocer las practicas alimentarias y su relación con la obesidad que presentan los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de enfermería.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

- Explicar sobre el proceso de recolección de sus datos.
- Se le brindara el presente documento y se le solicitara su firma.
- Se le brindara la ficha de preguntas, la cual usted llenara de acuerdo a su conveniencia.

La encuesta puede demorar unos 15 minutos. La información que usted proporcione estará protegida, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Riesgos: Su participación en el estudio no genera ningún riesgo, ni daño contra su integridad.

Beneficios: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (De manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su vida.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico, ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente

Si usted se siente incómodo durante el proceso, podrá retirarse en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con la coordinadora de la investigación Estefany R. Zarate Escriba (Número de teléfono: 953319601) y/o al Comité que, valido el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. comité.etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante:
Nombres:
DNI:

Investigador:
Nombres: Estefany R. Zarate Escriba
DNI: 72386518

Lima, 27 de noviembre de 2023

Carta N° 003-IESP-DAC-2023

Señora / Señorita:
Zarate Escriba, Estefany Rosy
Bachiller en Enfermería
Presente.-

Asunto: Autorización a estudiante para realización de investigación en su institución

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarle y al mismo comunicarle que, luego de haber revisado el contenido de su proyecto de investigación y hacer las observaciones pertinentes, se concluye que:

- 1) Se otorga la autorización para la recolección de datos acerca de su investigación titulada: "Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Enfermería del Instituto Daniel Alcides Carrión, Lima - 2023"
- 2) Utilizar los datos respetando la confidencialidad y anonimato de los participantes.
- 3) Entregar el consentimiento informado a cada unidad de análisis.
- 4) Utilizar la información, únicamente para los fines destinados a su investigación.
- 5) Entregar una copia de los resultados a la Coordinación de Investigación del Instituto de Educación Superior "Daniel Alcides Carrión".

Sin otro particular, quedo de usted.

Aprovecho la ocasión para expresarle mi saludo cordial

Atentamente,



Sandra Sánchez Silva Bahamonde
Directora Académica



Reporte de Similitud Turnitin

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	latam.redilat.org Internet	3%
2	Universidad Wiener on 2023-04-30 Submitted works	2%
3	uwiener on 2023-05-19 Submitted works	2%
4	repositorio.uncp.edu.pe Internet	1%
5	uwiener on 2023-12-08 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2024-01-03 Submitted works	<1%
7	repositorio.ug.edu.ec Internet	<1%
8	uwiener on 2023-03-31 Submitted works	<1%