



**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**

**“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y SU RELACION CON LA OBESIDAD EN LOS
ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA E.A.P ENFERMERIA EN LA
UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, LIMA-2021”**

**TRABAJO ACADEMICO PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA DE
ENFERMERÍA**

PRESENTADA POR:

Veintemilla Cardozo, Lourdes Katherine

ASESORA DE TESIS:

Dra. Gonzales Saldaña, Susan Haydee

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios, mi padre Luis que desde el cielo me ilumina, a mi madre Rosario, hermanos y sobrinos que son mi motivación diaria.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Privada Norbert Wiener
Asesora: Dra. Susan Haydee González Saldaña.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	3
Índice.....	4
Resumen.....	8
Abstract.....	9
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN: EL PROBLEMA.....	10
1.1. Planteamiento del problema.....	11
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Objetivos de la investigación.....	15
1.3.1. Objetivo general.....	15
1.3.2. Objetivos específicos.....	15
1.4. Justificación de la investigación.....	16
1.4.1. Teórica.....	16
1.4.2. Metodología.....	16
1.4.3. Práctica.....	16
1.4.4. Epistemológica (Doctorado).....	16
1.5. Limitaciones de la investigación.....	16
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.2. Bases Teóricas.....	18
2.3. Formulación de hipótesis.....	31
2.3.1. Hipótesis general.....	31
2.3.2. Hipótesis específicas.....	31
CAPITULO II: METODOLOGIA.....	32
3.1. Método de investigación.....	32
3.2. Enfoque investigativo.....	32
3.3. Tipo de investigación.....	32

3.4. Diseño de la investigación.....	33
3.5. Población, muestra y muestreo.....	33
3.6. Variables y operacionalización.....	33
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
3.7.1. Técnica.....	35
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	35
3.7.3. Validación.....	37
3.7.4. Confiabilidad.....	37
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	37
3.9. Aspectos éticos.....	37
CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS.....	39
4.1. Resultados.....	39
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	39
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	40
4.1.3. Discusión de resultados.....	44
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	47
5.1. Conclusiones.....	47
5.2. Recomendaciones.....	47
REFERENCIAS.....	50
Anexos.....	57

Índice de tabla

Tabla N° 1	Datos sociodemográficos de los estudiantes del I Ciclo de la de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021.	39
Tabla N°2.	Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, lima-2021	40
Tabla N°3.	Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad de los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.	41
Tabla N°4.	Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.	42
Tabla N°5.	Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.	43

Índice de Anexos

Anexo N° 1. Operacionalización de las variables.....	34
Anexo N° 2. Instrumento de recolección de datos.....	57
Anexo N° 3. Ficha de registro de datos antropométricos.....	61
Anexo N° 4. Consentimiento informado.....	62
Anexo N° 5. Matriz de consistencia.....	63
Anexo N° 6. Medición de la variable – escala de Stanones.....	65
Anexo N° 7. Medidas de tendencia central de las edades.....	66
Anexo N° 8. Resultados Complementarios.....	67

RESUMEN

Objetivo: 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.

Materiales y métodos: Método deductiva, enfoque cualitativo, diseño descriptivo correlacional, En el estudio se tuvo en cuenta una población finita, ya que la población está constituida 432 estudiantes de enfermería donde se obtendrá una muestra de 80 estudiantes, así mismo la técnica de recolección de datos fue la encuesta. El instrumento utilizado fue el Cuestionario Prácticas de autocuidado alimentario (PRAULI) se inició del instrumento de Hábitos alimentarios orientado a adolescentes del autor Javier Hidalgo Miguel con 11 dimensiones de las cuales fue modificada por Rosmery Espinoza. **Resultados:** Las prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en general en los estudiantes del I Ciclo encontramos que el que 61.5% de los estudiantes presentan sobrepeso y el 46.7% presentan obesidad. Por lo cual, es una práctica alimentaria mala. **Conclusiones:** Las prácticas en su mayoría fueron prácticas alimentarias malas con presencia de sobrepeso y obesidad.

Palabras claves: “Hábitos alimentarios”, “Patrones alimentarios”, “Estudiantes”

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between eating practices and obesity in students of the 1s cycle of the Nursing EAP of the Norbert Wiener Private University, Lima-2021.

Materials and methods: Deductive method, qualitative approach, correlational descriptive design, in the study, a finite population was taken into account, since the population consists of 432 nursing students where a sample of 80 students, likewise the data collection technique was the survey. The instrument used was the Food Self- Care Practices Questionnaire (PRAULI), Which was started from the eating habits instrument aimed at adolescents by the author Javier Hidalgo Miguel with 11 dimensions, of which it was modified by Rosmery Espinoza.

Results: Eating practices and their relationship with obesity in general in the students of the I Cycle found that 61.5% of the students are overweight and 46.7% are obese. Therefore, it is a bad food practice. **Conclusions:** The practices were mostly bad eating practices with the presence of overweight and obesity.

Keywords: "Eating habits", "Eating patterns", "Students".

INTRODUCCION

Las prácticas alimentarias se refieren a los comportamientos alimentarios en específico que presenta cada persona, que se da desde que uno es infante y se va desarrollando conforme vamos creciendo. Inicia desde que el ser humano se acostumbra a elegir sus alimentos mediante el almacenamiento, preparación, distribución y el consumo (1)

Es por ello, los hábitos de alimentación en los universitarios es importante de investigar, se revisó artículos científicos, los cuales permitieron conocer como es el impacto en el mundo, así como también en lo nacional, actualmente se puede conocer que se han incrementado los casos de las enfermedades no transmisibles, así es como una incorrecta alimentación llevara a los estudiantes a padecer de enfermedades.

En el Primer capítulo, se menciona la situación del problema, así como las investigaciones nacionales e internacionales, respecto a la inadecuada alimentación, se planteó la pregunta y formulación del problema, los objetivos y la justificación del estudio.

En el segundo capítulo, se menciona el marco teórico, en el cual describe las ideas de las variables, bases teóricas, así como las hipótesis generales y específicas.

En el tercer capítulo, se menciona la metodología del estudio como el tipo y el diseño de la investigación, la población, las variables, así como la técnica de recolección de datos, fue una encuesta con 15 ítems cerrados.

En el cuarto capítulo, se menciona la discusión y los resultados, que dieron la respuesta a los objetivos ya planteados y la confrontación de los resultados con otros artículos científicos.

En el quinto capítulo, se menciona las conclusiones, así como también las recomendaciones del estudio de investigación, referencias bibliográficas y anexas.

CAPITULO I.-EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La OMS se refiere a la juventud como una fase de vida que continua luego a la adultez, después de la infancia y se posiciona entre los 20 a 25 años de edad, también ha establecido que las comidas inadecuadas, ausencia de realizar ejercicios, además de otros componentes, ya que aumentan el riesgo de enfermarse a eso se le denomina como Enfermedades No Transmisibles (E.N.T).

Provocando patologías crónicas como la diabetes mellitus, problemas cardiovasculares, cáncer, así mismo según el artículo sobre ENT, este año la (OMS) hizo referencia a las ENT el cual causaron una alta incidencia de mortalidades, 41 millones de habitantes han fallecido en que va del presente año a nivel mundial, lo que corresponde al 71% de las defunciones alrededor del mundo, es por ello que gran parte de los habitantes alrededor del mundo no presentaban una correcta alimentación, la realización de ejercicios óptimos.(2)

La OMS menciona la importancia de que las empresas privadas que tienen a cargo la publicidad y las ventas de los diferentes productos alimentarios promuevan las prácticas alimentarias saludables, convirtiéndose en una publicidad que ayude en una correcta promoción de la alimentación saludable, seguida de ejercicios, con énfasis en las etapas de vida más frágiles como los infantes y los jóvenes.

La UNICEF menciona que actualmente hay una presencia de publicidad al consumismo de bebidas y alimentos con azúcares artificiales, dirigidos a todos los seres humanos, presentando estas imágenes de comidas como en las páginas web, anuncios y las redes sociales.(3)

En la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del Instituto Nacional de Estadísticas e Informática menciona que en lo que va del año el 58.8% de personas quince años de edad a más presentan peso excesivo y la temida obesidad, es por ello que en el cuestionario realizado en el año 2019 se pudo observar que existen una gran tendencia de personas obesas en este grupo etarios que representa el 23% por otro lado el 37.8% poseen sobrepeso, además estos resultados alertan y atentan sobre la salud de las personas algunas enfermedades pueden ser los trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares, respiratoria, cánceres, diabetes mellitus. (4)

Al mencionar la palabra nutrición es describir los diferentes nutrientes importantes que necesita nuestro cuerpo para poder hacer nuestras actividades diarias, hablar de alimentación ha sido importante en el diario de las personas, ya que tienen que decidir entre lo agradable y lo desagradable, es por ello que los estudiantes deciden que consumir, donde consumirlo y que alimentos elegir para su consumo de acuerdo a su economía. Es por ello que la nutrición es un tema muy importante tiene relación con los alimentos, un ser humano puede alimentarse normalmente pero no estar cumpliendo con sus requerimientos nutricionales diarios (5)

Una alimentación inadecuada representa posibles peligros para los estudiantes, ingerir alimentos procesados hará que aumente los índices de aumento de peso y obesidad a nivel mundial que están relacionados al aumento de casos de ENT.(6) Así mismo, la nutrición presenta 3 tiempos tales como: El primero es la alimentación que es la degradación de los alimentos en pequeñas partículas absorbibles en el sistema digestivo. El segundo es el metabolismo, es la utilización de la misma materia por el hígado, tejidos, músculos, y el tercero es la excreción, el organismo elimina los desechos por ellos riñones, piel, intestinos y pulmones..(7)

Los jóvenes al ingresar a la universidad pasan por distintos cambios tanto académicos, actividades y demás, pero en especial de pensamiento ya que las prácticas alimentarias no están establecidas y existe una tendencia a padecer de ENT, actualmente existen revistas científicas que refieren la existencia de universitarios con las prácticas alimentarias inadecuadas, también muchos estudiantes carecen de conocimientos de una adecuada alimentación, provocando aumento de peso, personas obesas, falta de ejercicios y mala ingesta de alimentos..(8).

Es por ello, que las prácticas alimentarias en el universitario poseen un consumo de productos saturados a libre consumo a demanda del universitario, sin tener conocimiento de lo perjudicial que puede ser para su salud, el consumo de alimentos procesados proporcionará el detectar y mejorar algunos errores con respecto a la alimentación y prevenir el inicio de las ENT. (9)

Una correcta alimentación es importante ya que permitirá obtener buena salud, cuando se consume alimentos nutritivos, se permite que muchos estudiantes tengan crecimiento y mantenimiento de su organismo, así mismo los estudiantes

requieren consumir alimentos insanos, que a futuro traerá muchos problemas de salud, contienen grandes cantidades de calorías y la falta de fibra en sus dietas. (10) Los universitarios son una población que carecen de prácticas alimentarias saludables, ya que son un grupo etario que casi siempre están en constantes cambios. (11) Los estudiantes universitarios al ingresar a esta nueva etapa de estudio cambian toda su rutina, cambiando también sus costumbres entre ellas la vida sedentaria, aquí es cuando aparece el tiempo como factor predisponente que juega en contra de cualquier estudiante, además inicia la vida nocturna con largas horas de estudio, las clases en diferentes horas, en algunos casos el presupuesto no es estable por lo tanto no se alimentaran adecuadamente, no ingerir alimentos a sus horas, todo esto acompañado del estrés, ocasionara enfermedades como las patologías cardiacas, diabetes mellitus, anemia. (12)

La alimentación cumple un papel muy importante sobre el aprendizaje, al consumir alimentos estos contribuirán a que grandes cantidades de nutrientes aporten energía a nuestro organismo también sustancias al organismo produzca neurotransmisores que sistema nervioso necesita en especial el cerebro para poder actuar en función de sinapsis de manera esencial, por consiguiente la alimentación saludable es esencial y debe ser nutritiva ya que cumplen la función importante en el parte cognitiva del individuo en este caso el estudiante, la alimentación adecuada permitirá un rendimiento estudiantil, capacidad de aprendizaje, físico, además de una adecuada memoria y una mejor comprensión. (13)

En la actualidad, la salud de los seres humanos esta tan perjudicada por diversas patologías, siendo una de ellas la obesidad, esta patología está en incremento a nivel mundial, teniendo consecuencia como la muerte y enfermedades, es considerada una enfermedad crónica. En cual influyen muchos factores tales como el sedentarismo, la falta de ejercicio, entre otros, que fomenta sobrepeso y obesidad en los jóvenes. Por otro lado, un instrumento para la evaluación del estado nutricional es por medio de la valoración antropométrica como es el IMC es la medición de las longitudes, el peso y la estatura al cuadrado para luego realizar una comparación con los valores referenciales como la edad, el género. (14)

La pirámide nutricional es la base para poder escoger los alimentos que contendrá los nutrientes necesarios para una correcta alimentación, nos permitirá seguir como

guía y consuman muchos más alimentos nutritivos, una adecuada alimentación debe contener 19% de proteínas, 48% de carbohidratos, 33% de lípidos insaturados, vitaminas, minerales, fibra y agua.(15) Se ha podido identificar los hábitos alimenticios que corresponde a los estudiantes que terminan al final con trastornos nutricionales, a veces dejan pasar los tiempos de alimentación como el desayuno o quizás el almuerzo por la falta de tiempo, es por ello que a pesar que a veces se encuentran en casa muchas veces por las horas de estudio dejan de lado sus alimentos, algunos deciden almorzar fuera de sus casas, en restaurantes.(16)

Los jóvenes universitarios acceden a consumir sin ningún valor nutritivo algunos productos tales como las comidas rápidas, que son económicas y que son las llamadas comidas chatarras, no productos perjudiciales para la salud, si son ingeridos con demasiada frecuencia podrían aparecer enfermedades.(17). Actualmente existen muchos universitarios que consumen variadas bebidas con altos grados de azúcar. (18)

El consumo de los productos insanos como los dulces con preservantes , es una costumbre que se da desde que uno es infante , donde los adultos usaban los dulces y como regalo ante un suceso, estos productos poseen calorías, ya que no tienen nutrientes necesarios para un buen rendimiento académico, solo proporcionarían un incremento de la masa corporal sin ningún poder nutritivo.(19). Para una correcta calidad de vida, se debe tener en cuenta una correcta alimentación debe ir acompañada de estilos de vida adecuados como el ejercicio diario, caminar 30 minutos, esto nos ayudará a liberar el estrés que se mantiene con la rutina. (20)

Considerando lo antes mencionado mediante este trabajo de investigación busco determinar la relación que existe entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP de enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema general

1.2.1.1. ¿Cuál es la relación entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?

1.2.2. Problemas específicos.

1.2.2.1. ¿Cómo se relaciona las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad de los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?

1.2.2.2. ¿Cómo se relaciona las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP? ¿Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?

1.2.2.3. ¿Cómo se relaciona las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivos General

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.

1.3.1. Objetivos Específicos

1.3.1.1. Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad de los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

1.3.1.2. Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

1.3.1.3. Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del

I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Se ayudara a la amplificación del entendimiento científico de las variables, prácticas alimentarias y la obesidad, teniendo en cuenta que estas variables serán aplicadas, para que las autoridades directivas universitarias conozcan la posición actual y nutricional de los estudiantes de la EAP enfermería.

1.4.2. Metodológica

En esta parte indicamos que el estudio será aplicado teniendo en cuenta el método científico, de esta manera se podrá obtener un producto valido además de confiable ya que permitirá ser evidenciados de manera científica y significativa.

1.4.3. Prácticas

En cuanto al aporte práctico, tiene por finalidad el influir en los jóvenes sobre las buenas prácticas de alimentación que adquieren a diario, los cuales muchas veces prefieren consumir alimentos no saludables, que en exceso con el paso del tiempo causaran innumerables enfermedades en los estudiantes.

1.5. Limitaciones

1.5.1. El producto del presente estudio realizado es valedero solo para la población en estudiada.

1.5.2. Dificultad para entrevistar a determinados sujetos de estudio debido a la pandemia.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Navarro A. y sus colaboradores (2017), estudio tuvo como objetivo “Identificar los hábitos alimentarios en universitarios de 18 a 25 años de la ciudad de Puebla”. Su estudio tuvo una muestra de 500 estudiantes. El tipo de estudio fue observacional correlacional de corte transversal donde aplico un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Resultados: El 34,91% tienen sobrepeso y 3.18% obesidad en ambos sexos. Los jóvenes refieren desayunar, pero no lo realizan por falta de tiempo. En Conclusión: En función a los hábitos de desayuno un 15.6% menciono que no desayunaba. El 81,2% opino que un óptimo desayuno consiste en leche y pan y tan solo un pequeño porcentaje incluye a la fruta como parte del desayuno ideal.(21)

Concha C. y sus colaboradores (2019), en su estudio obtuvieron como objetivo “Identificar la relación en los tiempos de alimentación, composición y el estado nutricional en universitarios de Valparaíso”. Su estudio tuvo una muestra conformado por 130 jóvenes de ambos sexos. El tipo de estudio fue transversal y observacional analítico. Se empleó un cuestionario de hábitos alimentarios. Resultados: La población presento malnutrición con un 25%, mientras que el 50% presento grasa corporal. También se pudo observar una relación dependiente entre horarios de alimentación y el porcentaje de grasa corporal.(22)

Gonzales L (2017), en su estudio obtuvo como objetivo “Investigar el exceso de peso en universitarios por el IMC” en Colombia. La investigación se caracterizó como un estudio descriptivo, transversal. Se consideró a 424 estudiantes, a quienes se les realizó el control de las mediciones antropométricas como el cociente entre peso en kg/Talla en m², normalidad (18,5 a 24.9 kg/m²), sobrepeso (25 a 29,9 kg/m²) y obesidad (>30Kg). Resultados: El 17% de los estudiantes universitarios tienen sobrepeso, siendo más predisponente el exceso de adiposidad en hombres que en mujeres (22,6% vs 14%), el IMC se asocia con el sexo (p=0.001). En conclusión, un grupo de estudiantes presento exceso de peso, lo cual tiene una relación con el sexo del estudiante. (23)

2.2.2. Antecedentes Nacionales

Torres C. y sus colaboradores (2016) su investigación tuvo como objetivo “Determinar los hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una Universidad Privada De Lima, Perú”, donde se realizó un estudio tipo transversal analítico, donde se aplicó un cuestionario que estuvo dividido en 2 partes; la primera parte fue datos de los estudiantes y los hábitos generales y en la segunda parte se mencionó la frecuencia de consumo de cada alimento. Resultados: La muestra fue 384 encuestas :269 (56%) de estudiantes de 1er año y un 165 (43%) de 6to año, en el cual se concluye que los participantes de la universidad que estudiaban en años más avanzados obtuvieron una tendencia a ingerir alimentos procesados y con mayor frecuencia que los participantes de primer año de la universidad.(24)

Riveros y Apolaya (2020) realizaron un estudio que tuvo como objetivo “Determinar la frecuencia de malnutrición en los estudiantes de medicina de una universidad privada”, donde se realizó un estudio descriptivo, transversal y retrospectivo, se aplicó una encuesta estudio. Se obtuvo un nivel de significancia del 95% valor $p < 0.05$ Resultados: Una muestra de 263 personas, se obtuvo el 53.99% tuvo malnutrición, donde el 36.5% con sobrepeso, el 11.03% obesidad y el 6,46% desnutrición. Se concluyó que más del 50% de estudiantes de medicina presentaron malnutrición, otros presentaron sobrepeso asociados a malnutrición. (25)

Huamán y Bolaños (2020) en su investigación tuvieron como objetivo “Determinar el sobrepeso, la obesidad y la actividad física en los estudiantes de enfermería pregrado de una universidad peruana”, donde se realizó un estudio descriptivo transversal y analítico, con una muestra de 198 estudiantes, se les aplicó un Cuestionario Internacional de Actividad Física (CIAF), con medidas de peso, talla y cálculo de IMC. Resultados: Una muestra, el 14.1% tienen obesidad, el 31.7% sobrepeso y el 52.8% están normales.(26)

2.2. Bases Teóricas

Por consiguiente, se dará paso a la presentación de las bases teóricas con un soporte que busque resolver los problemas de estudio.

2.2.1. Prácticas alimentarias

Se refiere a los comportamientos alimentarios en específico que presenta cada persona, que se da desde que uno es infante y se va desarrollando conforme vamos creciendo. Inicia desde que el ser humano se acostumbra a elegir sus alimentos mediante como lo almacena, preparación, distribución y el consumo.

2.2.1.1. La nutrición

Cuando se menciona la palabra nutrición, se refiere en específico como nuestro organismo se nutre, así mismo se beneficia las células de nuestro cuerpo, todo en base a la correcta alimentación, la nutrición nos proporciona una buena vida, basada en la alimentación. La OMS está proporcionando información esencial de aquellos nutrientes que ofrecen una alimentación equilibrada.(27)

2.2.1.2. Alimento:

Son sustancias importantes para nuestra salud tienen una 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 diarias.(28)

2.2.1.3. Los Nutrientes

Son elementos químicos importantes que se encuentran en los alimentos, es fundamental elegir alimentos, que ofrezcan energía sobre todo en la etapa del joven estudiante, el cual tendrá muchas actividades académicas y más gasto de energía por las largas horas de estudio. (29)

2.2.1.4. Los nutrientes esenciales

Los nutrientes que debe consumir un estudiante se clasifican en 5 grupos como las proteínas, los carbohidratos, grasas, vitaminas y los minerales, que deben ir alineados a la vida saludable. (30)

2.2.1.4.1. Las proteínas

Son partículas orgánicas grandes que las podemos encontrar en los seres humanos, formada por varias unidades químicas llamados aminoácidos, se encuentra las estructurales que forman tejidos, las de transporte, de defensa, reguladoras, las motoras, así como las almacenadoras, ayudan en la formación de músculos y huesos, proporciona energía, colabora en el control del peso, ya que ayuda a que el individuo se sienta satisfecho con los alimentos, así mismo dentro de los requerimientos proteicos, como las carnes, leche y huevos. Además, se estima que la ración diaria de proteínas entre las edades de 18 años a 59 años debe incluir 0.9 Kg por peso en una dieta diaria, y también se encuentra los de origen vegetal como los frijoles soya, entre otros.(28)

2.2.1.4.2. Los Carbohidratos

Son biomoléculas que están presentes en muchos alimentos cuya función es la de proporcionar energía al ser humano. Es por ellos que los carbohidratos poseen una gran importancia, ya que, son la base esencial de la dieta diaria y la mayor parte de nuestro total calórico debe provenir de estos alimentos, debemos conocer la diferencia entre uno o más hidratos de carbono porque algunos son más útiles para nosotros que otros. (28)

2.2.1.4.3. Los lípidos

Son uno de los tres macronutrientes que le proporcionan energía a nuestro cuerpo, así como las proteínas y los carbohidratos, también cumple muchas funciones en nuestro organismo, básicamente las grasas están formadas por los triglicéridos que se dividen en un glicerol y tres ácidos grasos que a su vez se descomponen en tres grandes grupos: Las grasas saturadas que provienen de la grasa un producto de origen animal, los encontramos además en productos como la mantequilla, las carnes, el queso y en los diferentes productos refinados

como los pasteles, galletas, además de ser los principales causantes de enfermedades cardiacas debido a que aumentan el colesterol malo (LDL) acumulándose en las arterias y obstruyéndolas estas son el tipo de grasa que debe evitarse.

Las monoinsaturadas se presentan en forma de líquidas, las fuentes principales como la palta, frutos secos, éstas tienen gran aporte al organismo porque puede que reduzcan el colesterol malo, por lo tanto, es un colesterol bueno (HDL) porque ayudara a eliminar el colesterol del organismo. Así mismo las grasas poliinsaturadas, dentro de sus fuentes está en los pescados y diferentes aceites vegetales, estas grasas son buenas, las monoinsaturadas debido a que, si pueden disminuir el colesterol malo, pero también pueden disminuir el colesterol bueno dentro de esas grasas se encuentran el omega 6 y el omega 3 los cuales nunca deben faltar en la dieta diaria. (28)

2.2.1.4.4. Las vitaminas

Son nutrientes que obtenemos a través de los alimentos a diferencia de las proteínas, carbohidratos de carbono y grasas. Las vitaminas son micronutrientes, es decir, las tenemos que ingerir en cantidades pequeñas, si dejamos de consumir vitaminas podemos incluso llegar a la muerte por deficiencia de vitaminas dentro de las vitaminas existen dos grupos como son: Las vitaminas hidrosolubles y las liposolubles El consumo de vitaminas debe ser todos los días, ya que son nutrientes esenciales, por ejemplo, salvo la vitamina K que la podemos sintetizar en la flora intestinal y algunas del complejo B, pero en general todas las vitaminas las tenemos que obtener de los alimentos.

Las vitaminas C, E y la A tiene una importante función antioxidante ya que tiene una función preventiva de la formación de radicales libres, otras vitaminas del complejo B forman parte del proceso que se produce durante el metabolismo, son fundamentales para que los músculos puedan crecer y formar huesos sanos y fuertes , es por ello que la vitamina D es importante para la reabsorción del calcio que luego formara parte de los huesos , la vitamina B9 para prevenir

malformaciones congénitas en la gestación en general todas las vitaminas tienen que estar presentes en nuestra dieta unas en cantidades mayores que otras y variar el consumo de los alimentos siendo una forma segura de que se va a obtener el requerimiento nutricional óptimo para el organismo. (31)

2.2.1.4.5. Los minerales

El organismo no sintetiza ningún nutriente mineral y por lo tanto lo tenemos que obtener de la dieta diaria. Los minerales que están presentes en mayor cantidad en nuestro organismo y que por tanto tenemos que consumir en mayor cantidad por la dieta son el calcio y el fósforo, estos minerales forman parte de los huesos, los dientes, en la transmisión del impulso nervioso, está presente en el latido cardíaco. Existen otros minerales pero que se deben tomar en poca cantidad, pero que son fundamentales para nuestra salud, como el hierro que en muchos casos no consumimos mucho a diario y que es muy importante para prevenir una enfermedad prevalente como la anemia ferropénica, y que podemos encontrarlos en alimentos como las carnes, el hígado y verduras como las espinacas, las legumbres, las lentejas, también podemos consumir minerales minoritarios como el zinc, el magnesio, el cobre entre otros. (31)

2.2.1.5. Grupos de la pirámide alimenticia

La pirámide nutricional se divide en 6 grupos:

2.2.1.5.1. Grupo 1: En la base de la pirámide se encuentran los alimentos en la mayoría los carbohidratos como los tipos de almidón y fibras, ayudan a formar y mantener las diferentes estructuras del organismo. (32)

2.2.1.5.2. Grupo 2: Son los vegetales ricos en vitaminas, fibra y minerales, tienen nutrientes que ayudan al buen funcionamiento metabólico.(33)

2.2.1.5.3. Grupo 3: Aquí encontramos a las frutas que contienen vitaminas, minerales y fibra es por ello que al consumir de forma innata ayudan al buen funcionamiento del organismo. (33)

- 2.2.1.5.4. Grupo 4:** En esta agrupación se encuentran las proteínas como los huevos, carnes, las lentejas, entre otros alimentos importantes para la construcción y para mantener los tejidos del cuerpo en óptimo funcionamiento y formación de las hormonas, así como el incremento del sistema inmunológico. (33)
- 2.2.1.5.5. Grupo 5:** En este grupo se encuentran los alimentos que proporcionan grandes cantidades de calcio el cual permite la creación de dientes, huesos, así como la contractibilidad de los músculos entre los productos encontramos a los productos lácteos y sus derivados..(33)
- 2.2.1.5.6. Grupo 6:** aquí podemos encontrar a los lípidos y aceites, poseen alta energía, al contrario de los carbohidratos que cuando se convierten en tejido graso se convierten en almacenamiento de energía, están la mantequilla, manteca, aceites entre otros. (33)
- 2.2.1.5.7. Agua:** El agua ayudara en el desarrollo del cuerpo proporcionando equilibrio hídrico adecuadamente y porque juega un papel muy importante para evitar deshidratación o problemas intestinales como el tránsito intestinal lento.(33)

2.2.1.6 Dimensiones de Prácticas alimentarias.

2.2.1.6.1. Frecuencia de alimentación

Una práctica muy poco saludable es el llamado “picoteo” que es una costumbre que realizan los estudiantes entre clases para calmar el hambre o la ansiedad ante la ausencia del desayuno o almuerzo porque simplemente están ansiosos como los dulces tipo snack, que conlleva a un exceso de calorías de deficiente poder nutritivo. (34)

2.2.1.6.2. Lugar de consumo

Muchos de las personas en especial los estudiantes suelen consumir sus alimentos suelen comer en la calle, en carretillas porque son más baratas, o simplemente en las máquinas expendedoras de productos envasados que proporcionan muchas energías y se encuentran al alcance de ellos, pero con escaso valor nutritivo, con grasas saturadas, sin ningún aporte vitamínico. (34)

2.2.1.6.3. Alimentación saludable y no saludable.

La alimentación no implica solo comer y saciar el hambre, sino que debe ayudar a prevenir enfermedades. Además, la alimentación define la salud de los seres humanos, su desarrollo y crecimiento. Las personas deben alimentarse de forma y con una porción idónea de los diferentes nutrientes para cubrir sus necesidades. Teniendo siempre en cuenta la importancia de una óptima alimentación para poder tener un cuerpo sano mediante estilos de vida y prácticas alimentarias, para lograr fomentar el bienestar, protección y cuidado de una buena salud de las personas. Los alimentos no alimenticios, de rápida venta y baratos son los denominados “comidas chatarras” sus componentes que son fabricados son factores a largo tiempo de sobrepeso, obesidad, diabetes muchos productos son comercializados ampliamente y por están fácilmente accesibles a cualquier persona. La imagen de los alimentos no nutritivos llamados chatarra es una combinación de muchos atractivos con escaso valor alimenticio y causante de posibles trastornos físicos como la obesidad y en general los malos hábitos de comida. Ante el consumo de muchos como hamburguesas, entre otras, mayormente manifiestan inestabilidad emocional, cambios importantes en su psicología. (35)

2.2.1.7. Consumo de zumos procesados

Es un hábito recurrente ver a los jóvenes incorporar a sus vidas el consumo de bebidas azucaradas a diario como las gaseosas, bebidas deportivas y bebidas energizantes, etc. acompañando sus almuerzos y sustituyendo al agua, siendo poco saludables para la salud, que alteran el pH del tracto

gastrointestinal y además aumenta el riesgo de mineralización esquelética por lo tanto el riesgo de fracturas. (34)

2.2.1.8. Consumo variable de energía

El consumo de alimentos en los estudiantes es muy variado ya que por el tiempo tienden a pasar la fuente principal del día que es el desayuno y muchas veces también el almuerzo, al consumir alimentos no nutritivos ocurrirá un rendimiento intelectual y físico inapropiado. (34)

2.2.1.9. Las prácticas alimentarias en la etapa del estudiante

El individuo recibirá desde recién nacido y durante toda la vida, varias normas de conducta entre buenas y malas, importantes para la toma de decisiones en el consumo de sus alimentos. Los hábitos alimenticios correctos evitarán patologías como el cáncer, cardiopatías, entre otros. Sin embargo, la respuesta está en ingerir una importante diversidad de alimentos de varios sabores, colores, que se complementen, para lograr un bien común. Una correcta alimentación permitirá crecer y mantener en condiciones óptimas el organismo, la renovación de la sangre, de los tejidos y en síntesis de los órganos vitales, tristemente, se ha logrado identificar que los jóvenes tienen costumbres de alimentación inadecuadas que más adelante terminarían en trastornos alimentarios, una gran proporción del mundo estudiantil come incorrectamente, los problemas actuales de las dietas abarcan un consumo excesivo de grasas saturadas, de carbohidratos elaborados que contienen demasiadas calorías y la falta de fibra en sus dietas diarias.(35)

2.2.2. La obesidad

Se caracteriza por presentar una cantidad grande de grasa corporal. Esta enfermedad no es nada más un problema estético, sino también un problema médico que aumentaría el riesgo de presentar enfermedades, así como, también graves problemas de salud, como la diabetes, hipertensión.(36)

2.2.2.1. Fisiología de la obesidad:

La primera ley de la termodinámica menciona que esta patología es el producto de la inestabilidad por el consumismo excesivo y la energía que proviene de los alimentos, las raciones que no consumimos, se amontonan como energía, es por eso que las grasas es la principal fuente de almacén y resulta como inicio para la obesidad. El sistema endocrino está constituido por glándulas que elaboran hormonas, estas se encargan de ser mensajeros químicos del cuerpo del ser humano ya que trasladan información de una a otras células. (37)

2.2.2.2. Etiopatología de la obesidad:

Es el acumulo de grasa produciendo un desbalance energético definido por alteraciones en la ingesta y en el gasto. La cantidad y relación de alimentos consumidos, como proteínas, carbohidratos y grasas, están designada a convertirse en energía o a acumularse como grasa. (37)

2.2.2.3. Causas de la obesidad:

En a la actualidad se conoce que la obesidad es una patología crónica en el existen diferentes causas tales como la genética, hormonales y de falta de ejercicios, la obesidad se presenta cuando el ser humano realiza un consumo excesivo de calorías a las que debería quemar realizadas en los ejercicios, es por ellos que estas calorías se acumulan en el cuerpo en forma de grasa. Los factores genéticos pueden provocar que la persona suba de peso, ya que los científicos piensan que los genes están ligados a aumentar la probabilidad de que un individuo pueda volverse obeso (38)

2.2.2.3.1. Sobrealimentación en la infancia

Generalmente se da por imitación del niño hacia sus padres obesos, o por una tendencia vulgar en muchas sociedades de considerar a un niño gordo como sano.(38)

2.2.2.3.2. Culturales

La persona puede subir de peso llevando una vida sedentaria, sin realizar ejercicio y viviendo en la comodidad y el materialismo, que le facilitan la vida.(38)

2.2.2.4. Consecuencias de la obesidad:

2.2.2.4.1. Disnea

Es la reducción de la capacidad pulmonar respiratoria, los depósitos de grasa excesiva ejercen presión sobre los pulmones, dificultando la absorción de oxígeno y acumulando dióxido de carbono.

2.2.2.4.3. Osteoartritis

Se da cuando el tejido óseo no puede soportar tanta presión ejercida por las grasas.

2.2.2.4.4. Dolor Lumbar

Es consecuencia del movimiento de una persona obesa. Pues se ejerce presión en la columna lumbar.

2.2.2.4.5. Desordenes epiteliales

Pliegues e infecciones bacterianas entre las mismas. (38)

2.2.2.4.6. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica y asma

Es una enfermedad progresiva, está vinculada a la bronquitis crónica, determinado por un limitado flujo de aire, asimismo de inflamación anormal en los pulmones, las personas con EPOC suelen ser sedentarios y conllevar a padecer de obesidad. (39)

2.2.2.4.7. Apnea

Es una causa de apnea obstructiva del sueño, ya que ocurre un aumento de los depósitos de grasas tisulares en la zona de la faringe y se reduce el volumen pulmonar en la obesidad es por ello que se reduce el diámetro de la vía aérea.(39)

2.2.2.4.8. Diabetes mellitus

Está determinada por un incremento de la glucosa en sangre, obteniéndose de los alimentos que se consumen a diariamente y que nos proporcionan energía para relajar nuestras actividades, se dividen en dos tipos de diabetes la primera es la diabetes tipo 1, el cual se caracteriza por no

producir insulina, y en la diabetes tipo 2, aquí el organismo no elabora o no se utiliza de forma adecuada la insulina, es por ello que sin suficiente insulina, permanecerá la glucosa en el torrente sanguíneo .(39)

2.2.2.5. Tratamiento de la obesidad:

Se han probado varias técnicas para adelgazar y reducir la obesidad, pero son pocos los resultados. No se recomienda impulsar a cambios en el consumo de proteínas. El ejercicio ayuda a reducir el peso, rebaja la obesidad abdominal, reduce los peligros de patologías cardiacas, resistencia a la insulina y la mortalidad producto de enfermedades cardiacas. Existen varios métodos quirúrgicos que ayudan en el tratamiento de la obesidad, entre ellas se encuentra el bypass intestinal, que ayuda en la reducción de una parte del intestino para reducir la absorción de los alimentos , este método de tratamiento provoca numerosos efectos colaterales tales como daño hepático, diarrea inclusive a muerte (40)

2.2.2.6. Estado nutricional

Es una condición de la salud que establece la nutrición de un individuo o un grupo etario. Se utilizar el IMC para conocer si existe o no exceso de peso. El modo operacional de calcular las variables de sobrepeso y obesidad es de la siguiente manera.(26)

2.2.2.7. Índice de masa corporal (IMC)

Es la medición de las longitudes como el peso en kilogramos y la estatura en metros al cuadrado para luego realizar una comparación con los valores referenciales tanto en varones como en mujeres. (41)

$$\text{Índice de Masa Corporal} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m}^2\text{)}}$$

VALORES NORMALES DEL IMC

IMC	CLASIFICACION
< 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

2.2.2.8. Interpretación de los valores del Índice de Masa Corporal:

2.2.2.8.1. Bajo Peso (Inferior a 18.5):

El bajo peso describe a una persona que su peso está por debajo del valor establecido. Existen causas que pueden dar inicio al bajo peso como son: Pobreza, Bulimia, Tuberculosis, Problemas gastrointestinales. (41)

2.2.2.8.2. Normal (18.5 – 24.9):

El peso normal significa que la persona se encuentra en un estado físico correcto ya que el peso es la evidencia de que el estado nutricional de la persona es adecuado en relación para la altura. (41)

2.2.2.8.3. Sobrepeso (25 – 29.9):

Incremento del peso corporal que se encuentra sobre de los valores normales de una persona Existen causas como: Metabolismo lento, Alimentación inadecuada excesiva.(41)

2.2.2.8.4. Obesidad (30 a superior):

Es un aumento de la grasa corporal presente en la persona este aumento se refleja en el peso y tienen mucho que ver con el consumo alimentos inadecuados de manera excesiva. Apareciendo a futuro enfermedades como: Dislipidemias, Cardiopatías, Hipertensión arterial, Diabetes tipo 2.(41)

2.2.2.9. Beneficios del Índice de Masa Corporal

Instrumento de detección que permitirá establecer situaciones de salud importantes en los jóvenes como el sobrepeso y la obesidad. Además, nos permite evaluar y conocer la medida del grosor de los pliegues cutáneos. (41)

2.2.2.10. Consecuencia para la salud como el sobrepeso y la obesidad

Las personas adultas con sobrepeso u obesidad pueden presentar un riesgo de enfermedades como: Hipertensión arterial, Dislipidemias, Cardiopatías coronarias, Diabetes tipo 2, Accidente Cerebro Vascular.(39)

2.2.2.11. Teorías de enfermería:

2.2.2.11.1. Teoría del Déficit del autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem (1914-2007)

Esta teoría se enfoca en el individuo de manera óptima, en relación de aplicar los cuidados integrales y básicos como una forma de ayuda a la persona también tener una vida plena, asimismo mejorar la calidad de vida del individuo, también es una razón por la cual una persona se puede beneficiar de la enfermería, ya que enfermería es el arte de cuidar, proteger.(42)

2.3. HIPOTESIS:

2.3.1. Hipótesis general

2.3.1.1. H.A: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

2.3.1.2. H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

2.3.2. Hipótesis específicas

2.3.2.1. H.A: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

2.3.2.2. H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

2.3.2.3. H.A: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

2.3.2.4. H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

2.3.2.5. H.A: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

2.3.2.6. H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Se utilizará el método deductivo, que es una estrategia razonamiento que consiste en extraer una conclusión en base a una premisa o a una serie de proporciones que se asumen como verdaderas.

3.2. Enfoque de la investigación

Es cuantitativa, porque es aquella que permite conocer los datos de forma numérica, donde se recogieron los datos cuantitativos sobre variables, que al final respondan a los objetivos.

3.3. Tipo de investigación

Es correlacional, ya que permite el grado de relación existente entre dos o más variables, el grado de relación que se va a medir es prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes.

3.4. Diseño de la investigación

Es descriptivo, por que limita en describir cada una de las variables, ya que mide la relación causa y efecto. Siendo un método científico que implica describir el comportamiento sin influir en el mismo.

3.5. Población, muestra y muestreo

Para la investigación se tuvo en cuenta una población finita, ya que la población está constituida 432 estudiantes de enfermería donde se obtuvo una muestra de 80 estudiantes del primer ciclo de la UPNW.

Los criterios de inclusión son: Estudiantes que deseen participar voluntariamente, estudiantes de varias edades, estudiantes mayores de edad, estudiantes que

firmen el consentimiento informado, estudiantes de ambos sexos, estudiantes solo de primer ciclo.

Así mismo, en los criterios de exclusión: Estudiantes menores de edad, estudiantes que no respondan a la aplicación del instrumento, estudiantes que no deseen firmar el consentimiento informado, así como participar de la encuesta, además de estudiantes de otros ciclos.

3.6. Variables y operacionalización

ANEXO N°1. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICACIONES	ESCALA DE MEDICION	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
PRACTICAS ALIMENTARIAS	Valores obtenidos al medir una serie de respuestas para conocer los factores sociales, culturales, geográficos, económicos, tiempo en estudiantes de I ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener.	Frecuencia de la alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • Almuerzo • Cena • Bebidas • Gaseosa • Snack • Frituras • Menestras 	Tipo de naturaleza según su naturaleza: Cuantitativa Escala de medición: Ordinal	"Practica alimentaria Mala" (< 23) Puntaje que este entre los valores de cero hasta el punto de corte a.
		Consumo de comidas	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos más importantes • Lugar de consumo 		"Practica alimentaria regular" (24-30) Puntaje que este entre el punto de corte a+1 hasta el punto de corte b.
		Alimentación saludable y no saludables	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas • Consumo en la calle • Frituras y verduras 		"Practica alimentaria buena" (>31) Puntaje que sean mayores a el punto de corte b+1 en adelante.

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICACIONES	ESCALA DE MEDICION	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
OBESIDAD	Enfermedad crónica que se caracteriza por un acumulo excesivo de grasa en los tejidos, teniendo como resultados valores superiores a 30 de índice de masa corporal que puede conllevar a efectos perjudiciales en la salud de los estudiantes en la salud de los estudiantes de I ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.	Edad	Medidas antropométricas que se mide en años.	Tipo de naturaleza según su naturaleza: Cuantitativa	Bajo peso inferior a 18.5
		Peso	Medidas antropométricas que se mide en kilogramos (Kg)		Normal 18.5 y 24.9
		Talla	Medidas antropométricas que se mide en centímetros (Cm)	Escala de medición: Ordinal	Sobrepeso 25 y 29.9
					Obesidad superior a 30

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica de recolección de datos:

Para este trabajo se utilizó la encuesta, se obtuvo datos amplios y variados e importantes sobre los temas en estudio.

3.7.2. Instrumento de recolección de datos:

3.7.2.1. En cuanto al instrumento de la primera variable, se inició del cuestionario de Costumbres alimentarios orientado a adolescentes del autor Javier Hidalgo Miguel con 11 dimensiones de las cuales fue modificada por Rosmery Espinoza utilizando 4 dimensiones, el cuestionario que se utilizó fue las “Prácticas de Autocuidado Alimentario en Adolescente” cuestionario (PRAULI). En versión 7, que consiste de 15 ítems, está ordenado por 3 dimensiones como: Frecuencia de alimentación, consumo de las comidas, alimentación saludable y no saludable se presentara una escala tipo Likert para las dimensiones.

Primera dimensión nombrado como frecuencia de alimentación compuesta de 8 ítems con los indicadores como: Desayuno, el almuerzo, cena, bebidas, gaseosas, entre otros.

Segunda dimensión nombrada como Consumo de las comidas principales que presenta 4 ítems que involucra a los alimentos y el lugar de consumo.

Tercera dimensión nombrada como Alimentación saludable y no saludable que presenta 3 ítems como el beber agua, consumo de frutas y verduras y consumo en la calle.

Para la primera variable se hará uso de la escala de Stanones donde se obtuvo las categorías: Malo (Inferior a 23), Regular (24-30) y Bueno (Superior a 31).

3.7.2.2. En cuanto al instrumento de la segunda variable se hará uso de la técnica antropométrica en el cual se determinará el peso y la altura de los participantes de estudio, se empleará para conocer el estado nutricional, así mismo el manejo y elaboración fueron sencillos, se ejecutará mediante la fórmula de IMC que se utilizará internacionalmente para determinar la obesidad.

3.7.3. Validación

La validez del constructo del Cuestionario Prácticas de autocuidado alimentario (PRAULI). Se realizó por medio de las pruebas de jueces de 5 expertos, donde se utilizó la prueba no paramétrica, Correlación de Kendall. En la prueba de jueces se pudo obtener un nivel de significancia de 0,004.

3.7.4. Confiabilidad

Para evaluar la confiabilidad del cuestionario de Prácticas alimentarias fue realizado y se obtuvo una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.99, siendo de alta confiabilidad lo cual es un valor cercano a la unidad, por lo tanto, se puede aplicar y es fiable.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El trabajo de investigación se presentó al comité de ética de la UPNW para una respectiva evaluación del trabajo y así su aprobación, luego de ser aprobado se procedió a presentarlo a las autoridades de la UPNW, solicitando el permiso respectivo para la ejecución, en el que se coordinó con la directora de la escuela de enfermería, para que me permita la realización de la encuesta por medio del Google Meet de forma virtual y fue distribuido por la aplicación WhatsApp a los teléfonos móviles de cada estudiante y así pudieron acceder a la encuesta. (43)

3.9 Aspectos éticos

A continuación, se menciona como serán los principios que se desarrollaron en dicho estudio.

Principio de autonomía: Es la capacidad de respetar la decisión de los participantes, así como también el derecho a su expresión y voluntad con relación a su enfermedad.

Principio de beneficencia: Consta en ayudar a los individuos a obtener lo benéfico, reduciendo los factores de riesgo de daño al paciente, es por ello, que a cada estudiante previamente se les brindo información se les asigno un consentimiento informado.

Principio de No maleficencia: Consiste en no infringir molestias, así como daño intencional a los participantes o poner en riesgo la salud de los mismos.

Principio de justicia: Todos los estudiantes fueron tratados de forma cordial, equitativa y respeto, sin preferencias en todos sus pacientes, brindando una calidad de atención óptima a todos por igual durante toda la entrevista.

III. RESULTADOS

TABLA N°1: Datos sociodemográficos de los estudiantes del I Ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021. (N=80)

Información de los participantes	Total	
	N	%
Total	80	100
EDADES DE LOS PARTICIPANTES		
<= 20	5	6.3
21 - 25	25	31.3
26 - 30	32	40
31 - 35	13	16.3
36-40	3	3.8
41+	2	2.5
SEXO DE LOS PARTICIPANTES		
Masculino	22	27.5
Femenino	58	72.5
ESTADO CIVIL		
Soltero	69	86.3
Casado	8	10
Convivencia	3	3.8
CONDICION LABORAL		
Estudia	21	26.25
Estudia y trabaja	59	73.75

Fuente: Encuesta aplicada a 80 estudiantes del I Ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- 2021. (N=80).

En la tabla N° 1. Los datos sociodemográficos en el estudio fueron 80 alumnos. Respecto a las edades estuvo entre los 26 y 30 años con 32 que representaron el 40 %. En cuanto al sexo de los participantes, 58 que representaron el 72.5 % correspondió al sexo femenino y 22 que representaron el 27.5 %, que correspondió al sexo masculino. En cuanto al Estado civil, predominó los solteros con 69 (86.3%), seguido de los casados con 8 (10 %), los convivientes con 3 (3.8%). En la Condición Laboral se muestran que el 59 (73.8%) correspondió a estudia y trabaja, y finalmente un 21 (26.3%) que Estudia.

TABLA N° 2. Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021.

Tabla cruzada Prácticas alimentaria y su relación con la Obesidad

		Obesidad			Total
		Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Prácticas alimentarias	Regular	Recuento % dentro de Obesidad	10 41,7%	10 38,5%	16 45,0%
	Mala	Recuento % dentro de Obesidad	14 58,3%	16 61,5%	14 46,7%
Total		Recuento % dentro de Obesidad	24 100,0%	26 100,0%	30 100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a 80 estudiantes del I Ciclo de la E.A.P de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021. (N=80)

En la tabla N° 2. Se observa las Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del I Ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- 2021, fueron 80 estudiantes los que participaron, se identificó que el nivel de prácticas alimentarias es predominantemente mala con 16 estudiantes que representan (61.5%) de los cuales presentan sobrepeso y 14(46.7%) presentan obesidad.

Pruebas de chi-cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,399a	2	,497
Razón de verosimilitud	1,399	2	,497
Asociación lineal por lineal	,811	1	,368
N de casos válidos	80		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 10,80.

Como el valor de significancia p es mayor del valor del nivel de riesgo al 5% se acepta la hipótesis nula, $p = 0.497 > \alpha = 0.05$, aceptamos H_0 . Al aceptarse la hipótesis Nula (H_0) se concluye que la hipótesis Nula es verdadera como resultado de aplicar chi cuadrada.

TABLA N° 3 Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad de los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- 2021.

Tabla cruzada Prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia alimentación con la Obesidad

		Obesidad			Total
		Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Frecuencia de alimentación	Regular	Recuento 9	7	14	30
		% dentro de Obesidad	37,5%	26,9%	46,7%
	Mala	Recuento 15	19	16	50
		% dentro de Obesidad	62,5%	73,1%	53,3%
Total		Recuento 24	26	30	80
		% dentro de Obesidad	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a 80 estudiantes del I Ciclo de la E.A.P de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021. (N=80)

En la tabla N° 3. Se identificó las practicas alimentarias en la dimensión frecuencia de la alimentación con la obesidad de los estudiantes del I Ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021, se ha identificado el nivel de prácticas alimentarias es predominantemente malo con 19 estudiantes que representan (73.1%) de los cuales presentan sobrepeso y 16(53.3%) presentan obesidad

Pruebas de chi-cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,317a	2	,314
Razón de verosimilitud	2,350	2	,309
Asociación lineal por lineal	,595	1	,440
N de casos válidos	80		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 9,00.

Como el valor de significancia p es mayor del valor del nivel de riesgo al 5% se acepta la hipótesis nula, $p = 0.314 > \alpha = 0.05$, aceptamos H_0 . Al aceptarse la hipótesis Nula (H_0) se concluye que la hipótesis Nula es verdadera como resultado de aplicar chi cuadrada.

TABLA N° 4 Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021

Tabla cruzada Prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la Obesidad

		Obesidad			Total	
			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Consumo_de_comidas	Regular	Recuento	8	7	12	27
		% dentro de Obesidad	33,3%	26,9%	40,0%	33,8%
	Mala	Recuento	16	19	18	53
		% dentro de Obesidad	66,7%	73,1%	60,0%	66,3%
Total		Recuento	24	26	30	80
		% dentro de Obesidad	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a 80 estudiantes del I Ciclo de la E.A.P de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021. (N=80)

En la tabla N°4. Podemos observar con respecto a las Practicas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del I Ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima- 2021, se identificó el nivel de prácticas alimentarias es predominantemente malo con 19 estudiantes que representan (73.1%) de los cuales presentan sobrepeso y 18 (60%) presentan obesidad.

Pruebas de chi-cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,068a	2	,586
Razón de verosimilitud	1,075	2	,584
Asociación lineal por lineal	,322	1	,571
N de casos válidos	80		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 8,10.

Como el valor de significancia p es mayor del valor del nivel de riesgo al 5% se acepta la hipótesis nula, $p = 0.586 > \alpha = 0.05$, aceptamos H_0 . Al aceptarse la hipótesis Nula (H_0) se concluye que la hipótesis Nula es verdadera como resultado de aplicar chi cuadrada.

TABLA N° 5 Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

Tabla cruzada Prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la Obesidad

			Obesidad			Total
			Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Alimentación saludable y no saludable	Regular	Recuento % dentro de Obesidad	8 33,3%	7 26,9%	9 30,0%	24 30,0%
	Mala	Recuento % dentro de Obesidad	16 66,7%	19 73,1%	21 70,0%	56 70,0%
Total		Recuento % dentro de Obesidad	24 100,0%	26 100,0%	30 100,0%	80 100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a 80 estudiantes del I Ciclo de la E.A.P de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021. (N=80)

En la tabla N°5. Se observó las Prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en los estudiantes del I Ciclo de la EAP de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima -2021, se ha identificado el nivel de prácticas alimentarias es predominantemente malo con 19 estudiantes que representan (73.1%) de los cuales presentan sobrepeso y 21 (70%) presentan obesidad.

Pruebas de chi-cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,244a	2	,885
Razón de verosimilitud	,244	2	,885
Asociación lineal por lineal	,056	1	,813
N de casos válidos	80		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7,20.

Como el valor de significancia p es mayor del valor del nivel de riesgo al 5% se acepta la hipótesis nula, $p = 0.885 > \alpha = 0.05$, aceptamos H_0 . Al aceptarse la hipótesis Nula (H_0) se concluye que la hipótesis Nula es verdadera como resultado de aplicar chi cuadrada.

IV. DISCUSION

En la actualidad, las personas están siendo afectadas por la ausencia de los correctos hábitos alimenticios lo cual está ocasionando el incremento de las enfermedades como cardiovasculares, diabetes mellitus, así es como, se están logrando investigar los factores que dan fin al problema, dirigidos netamente a los estudiantes de la universidad, esta población son los más propensos a adquirir prácticas alimentarias adecuadas e inadecuadas para su salud. Por otra parte, se ha podido observar que no existen suficientes estudios científicos sobre el tema en estudio, es decir, prácticas alimentarias, Es por ello, que decidí investigar sobre la practicas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes, con el objetivo de poder identificar las practicas alimentarias en los estudiantes del I Ciclo de la E.A.P. de enfermería, y sus edades oscilaron entre los los 26 y 30 años con 32 (40%). En cuanto al sexo de los participantes, 58 que representaron el 72.5 % correspondió al sexo femenino y 22 (27.5 %) que correspondió al sexo masculino. En cuanto al Estado civil, predomino los solteros con 69 (86.3%), seguido de los casados con 8 (10 %), los convivientes con 3 (3.8%). En la Condición Laboral se muestran que el 59 (73.8%) correspondió a estudia y trabaja, y finalmente un 21 (26.3%) que Estudia. En los resultados de los 80 encuestados, 16 estudiantes que representaron el (61.5%) de los cuales presentan sobrepeso, 14 (58.3%) son normales y 14 (46.7%) presentan obesidad. Por último, de los 80 estudiantes resulto que obtuvieron prácticas alimentarias malas, por lo tanto, 16 estudiantes que representaron el (61.5%) de los cuales presentan sobrepeso y 14 (46.7%) presentan obesidad. Así es como en un resultado similar a un estudio realizado por Navarro A. (21) en donde el 34.91% de los alumnos tienen malas prácticas de alimentación ya que presentan sobrepeso y 3.18% obesidad en ambos sexos. Discrepa con Becerra F. (16) donde menciona que existe una prevalencia de estudiantes que presentaron malas costumbres en la alimentación, con déficit de ingesta de frutas, y un incremento de alimentos procesados debido a la falta de tiempo.

En los resultados por dimensiones en la Frecuencia de alimentación, resulto que se ha identificado que el nivel de prácticas alimentarias es predominantemente malo con 19 estudiantes que representan (73.1%) de los cuales presentan sobrepeso, 16(53.3%) presentan obesidad, demostrando que los estudiantes no tomaron el desayuno, otros almorzaron y cenaron e Inter diario esto demostró la mínima

importancia a las comidas. Encajo con Riveros y Apolaya (25) donde mencionan que el 53.99% de los estudiantes de medicina de una universidad presentaron malnutrición, donde el 36.5% tienen sobrepeso, el 11.03% obesidad.

En la segunda dimensión que comprende Consumo de comida resulto que 80 estudiantes que representaron al 100% obtuvieron una Practica alimentaria mala con 19 estudiantes que representan (73.1%) de los cuales presentan sobrepeso y 18 (60%) presentan obesidad, coincidió con el estudio realizado por Concha C.(22) en donde menciona que el 50% presentan exceso de grasa corporal. Difiere con el estudio realizado por Huamán y Bolaños (26) donde menciona que los estudiantes universitarios tuvieron hábitos saludables con un IMC optimo el 52.8% están normales.

En la tercera dimensión que comprende Alimentación Saludable y no saludable resulto que obtuvieron una Práctica Alimentaria Mala con 19 (73.1%) de los cuales presentan sobrepeso y 21 (70%) presentan obesidad. Así es como en un resultado similar a un estudio realizado por Gonzales L.(44) en donde menciona que el 17% de los estudiantes tienen exceso de peso, siendo más predisponente el exceso de adiposidad en hombres que en mujeres con 22.6% y en mujeres 14%. Además, encajo con los hallazgos obtenidos por Sánchez V. (15) en donde menciona que el 40% de los universitarios tienen un consumo de verduras y frutas malo con escasos en el consumo de estos alimentos.

Es por ello, que es preocupante los resultados obtenidos del instrumento el cual refleja que los estudiantes en mi estudio poseen conocimientos sobre las prácticas alimenticias, pero se dejaron influenciar por los medios de comunicación sobre sus presentaciones de productos sin nutrientes, se puede comprobar que los estudiantes universitarios presentaron malas prácticas alimentarias, ya que no tienen horarios de alimentación bien establecidos, debido a la falta de tiempo, horarios inadecuados agregado que muchos estudiantes estudian y trabajan, por lo cual prefirieron adquirir productos que disminuya su hambre, para finalizar se han contrastado los estudios llegando a la conclusión que la alimentación de los estudiantes es inadecuada que si continúan así podrían llevar a enfermedades no transmisibles que afectara su salud.

V. CONCLUSIONES

- Las prácticas alimentarias son independientes de la Obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.
- La Frecuencia de alimentación es independiente de la Obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.
- El consumo de comidas es independiente de la Obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.
- La alimentación saludable y no saludable es independiente de la Obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.

VI. RECOMENDACIONES

1. Efectuar el cuestionario de las Prácticas de alimentación de cada cierto tiempo en los estudiantes universitarios, sobre todo a aquellas personas que presentaron malas prácticas alimentarias.
2. Promover los controles nutricionales periódicos en los estudiantes de enfermería, así como la difusión del tema estudiado con mayor información necesaria para el autocuidado de los estudiantes.
3. Analizar estudios de investigación de las prácticas de alimentación con una o varias variables.
4. Promocionar hábitos de vida alimenticios correctos que además promueva practicas alimentarias adecuadas en la universidad, favoreciendo la ingestión de alimentos.
5. Orientar a los estudiantes de enfermería sobre una adecuada alimentación, las cifras de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) como el sobrepeso, obesidad, patologías cardiovasculares, la diabetes mellitus, el cáncer, se reducirán

6. Los profesionales de enfermería tienen una posición importante en la prevención y promoción de la salud, entendido que alimentarse favorablemente, ayuda a mejorar la salud de las personas teniendo como objetivo la educación nutricional.
7. Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles. Las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.
8. Es importante adelantar investigaciones, con base en el trabajo de grupos transdisciplinarios, para determinar las variables nutricionales, psicológicas, pedagógicas, sociopolíticas y culturales presentes en la alimentación de los jóvenes en un contexto determinado.
9. Se recomienda a los jóvenes entre las edades de 26 a 30 años a realizar actividad física, a tener prácticas alimentarias más adecuadas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N.º	2021			
	ACTIVIDADES	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
01	Planteamiento del problema	x		
03	Propósito y objetivos	x		
04	Marco teórico	x		
05	Antecedentes	x	x	
06	Base teórica	x	x	
07	Variable	x		
08	Material y método	x		
09	Operacionalización de variables	x		
10	Diseño de estudio	x	x	
11	Cronograma de actividades y Presupuesto.	x		x
12	Consideraciones éticas	x	x	x

Presupuesto

RECURSOS NECESARIOS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1.- HUMANOS				
Encuestador	Honorario	1	S/.250.00	S/.250.00
Estadístico	Honorario	1	S/.350.00	S/.350.00
Subtotal				S/.600.00
2.- MATERIALES				
Folder manita		5	S/.0.80	S/.4.00
Encuestas	Cientos	1	S/.10.00	S/.10.00
Papel bond A4	Millar	2	S/.4.00	S/.8.00
Lapiceros	Unidad	5	S/.2.00	S/.10.00
Subtotal				S/.32.00
3.- FINANCIEROS				
Refrigerios	Unidad	25	S/.5.00	S/.125.00
Subtotal				S/.125.00
TOTAL				S/. 757.00

5. REFERENCIAS

1. Duarte Rodriguez G. INFORME TEMÁTICO N . ° 10 / 2017-2018 CONCEPTUALES , MARCO NORMATIVO NACIONAL Y LEGISLACION COMPARADA [Internet]. 2018. Available from: [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/8C3FC24B20B87F040525820C005A8705/\\$FILE/INFORTEMA_N°010-2017-2018.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/8C3FC24B20B87F040525820C005A8705/$FILE/INFORTEMA_N°010-2017-2018.pdf)
2. Piaggio Raquel L. El derecho a la alimentación en entornos obesogénicos: Reflexiones sobre el rol de los profesionales de la salud. Salud Colect [Internet]. 2016;12(4):605–19. Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2016.v12n4/605-619/es>
3. Sanchez aguilar Anibal; Carhuavilca Bonett Dante. Instituto Nacional de Estadística e informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2019. [Internet]. Lima – Perú: INEI; 2019 [actualizado 14 de mayo de 2020; citado 10 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://proyectos.inei.gob.pe/end.2019>; Available from: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf
4. Buschini J. La alimentación como problema científico y objeto de políticas públicas en la Argentina: Pedro Escudero y el Instituto Nacional de la Nutrición, 1928-1946. Apunt Rev Ciencias Soc [Internet]. 2016;43(79):129–56. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/apuntes/v43n79/a04v43n79.pdf>
5. Cruz Navarro AR, Vera López O, Munguía Villeda P, Sosa-Sanchez R, Lazcano Hernandez M, Ochoa Velasco C, et al. Hábitos Alimentarios en Jóvenes y Adultos en Latinoamérica. Rev Esp Nutr Comunitaria [Internet]. 2017;23(2):31–7. Available from: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/60>
6. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutr Hosp [Internet]. 2015;31(4):1824–31. Available from: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8361.pdf>
7. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Daouas T, Delicado Soria A, Garcia Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria tunecina. Nutr Hosp [Internet]. 2014;30(6):1350–8. Available from:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112014001300021

8. Durán A S, Valdés B P, Godoy C A, Herrera V T. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2014;41(3):251–9. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en
9. Rivera Barragán M. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev Cuba Salud Publica* [Internet]. 2006;32(3):1–7. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21420864005>
10. Ramos Vázquez JA, Teresa M, Salazar Peña L, Madrid GG, Concepción Hernández Gutiérrez M, De La Luz M, et al. Hábitos de alimentación en Estudiantes Universitarios. *Participación de la Mujer en la Ciencia* [Internet]. 2014;6. Available from: http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion_3/S3-MCS24.pdf
11. Mataix Verdu Francisco Jose. *Nutricion y alimentacion humana. Tomo II, Situaciones fisiologicas y patologicas.* [Internet]. 2da ed.Rdo. MAdrid: Ergon, editor. Madrid: España; 2016. 24; 26 p. Available from: https://jabega.uma.es/discovery/fulldisplay?vid=34CBUA_UMA:VU1&search_scope=MyInst_and_CI&tab=default&docid=alma991005167549704986&lang=es&context=L&adaptor=Local Search
12. Zazpe I, Marqués M, Sánchez-Tainta A, Rodríguez-Mourille A, Beunza J-J, Santiago S, et al. Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. *Nutr Hosp* [Internet]. 2013;28(5):1673–80. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24160232>
13. Muñoz Bellerín J, Lobato Montes A, Martínez Rubio A, Migallón Lopezosa P, Moran Fagúndez L, Puente Sánchez R. *Alimentación saludable. Guía para las familias* [Internet]. Ministerio de Educación PS y DSG de E, (CIDE) C de I y DE, editors. Fundacion Alimerka; 2008. 87 p. Available from:

<http://servicios.unileon.es/reus/files/2012/04/Guía-de-alimentación-saludable.pdf>

14. Salud EM de la AM de la. Estrategia mundial sobre régimen, actividad física y salud. Organ Mund la Salud [Internet]. 2004;2002:40–60. Available from: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
15. Navarro Addi Rhode, Vera O, Munguia Villedo P, Sosa Sanchez R, Lazcano M, Ochoa C, et al. Habitos alimentarios en una poblacion de jovenes univerisitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. Rev española Nutr comunitaria [Internet]. 2017; Available from: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670/637>
16. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2019;46(4):400–8. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0400.pdf>
17. González-Zapata L, Carreño-Aguirre C, Estrada A, Monsalve-Alvarez J, Alvarez LS. Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. Rev Chil Nutr [Internet]. 2017;44(3):251–61. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0251.pdf>
18. Riveros-Chavez S, Apolaya-Segura M. Características clínicas y epidemiológicas del estado nutricional en ingresantes a la facultad de medicina humana de una universidad privada. Acta Medica Peru [Internet]. 2020;37(1):27–33. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v37n1/1728-5917-amp-37-01-27.pdf>
19. Huaman-Carhuas L, Bolaños-Sotomayor N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enfermería Nefrológica [Internet]. 2020;23(2):184–90. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/enefro/v23n2/2255-3517-enefro-23-02-184.pdf>

20. Cueva Sevillano A. Nutricion y dietas. 2006th ed. AFA Importadores S.A., editor. Liima Peru; 2006. 113–140 p.
21. Lic. Barrantes Lilliam, Lic. Cabrera Walter LCL. Guías Alimentarias. Recomendaciones para una alimentacion saludable. Guias Aliment para Guatemala [Internet]. 2015;1(guias alimenataria de Guatemala):1–54. Available from: http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias
22. World health Organization. Nutrition Landscape Information System. Nutr Landsc Inf Syst Ctry Profile [Internet]. 2019;50. Available from: www.who.int/nutrition
23. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la poblacion peruana. Lima 2019. 2019;60. Available from: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
24. Dapcich V, Salvador G, Ribas L, Pérez C, Aranceta J, Serra L. Guía de la alimentación saludable. Senc [Internet]. 2015; Available from: file:///C:/Users/User/Downloads/guia_alimentacion_saludable_SENC.pdf
25. Martínez Rubio A, Delgado Domínguez J. Recomendaciones dietéticas en la infancia y adolescencia. La pirámide nutricional como instrumento didáctico. Recomendaciones dietéticas en la Infanc y Adolesc la pirámide Nutr como Instrum didáctico [Internet]. 2008;10(14):139–53. Available from: <https://pap.es/files/1116-789-pdf/899.pdf>
26. Rivera A, Jaldón J, García I, Casado L, Moreno A, Morán L CJ. Pirámide de la alimentación saludable y sostenible. Codinan [Internet]. 2016;3(3):1–12. Available from: <http://codinan.org/cod/wp-content/uploads/2018/03/Artículo-Pirámide-saludable-y-sostenible-CODINAN.pdf>
27. Oliva Chavez oscar FDS. Consumo de comida rapida y obediidad, el poder de la buena alimentacion en la salud. 2013;1:176–99. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>
28. Calañas-Continente AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia.

- Endocrinol y Nutr [Internet]. 2005;52(Supl 2):8–24. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
29. Mendoza C, Urra C, y otros. Estado Nutricional Y Actitud a La Obesidad En Universitarios. Rev Argent Endocrinol Metab [Internet]. 2020;5–11. Available from: <http://www.raem.org.ar/numeros/2020-vol57/numero-01/vol57-01-001-esp.html>
 30. Jiménez EG. Obesidad : Análisis etiopatogénico y fisiopatológico.
 31. Rodrigo-Cano S, Soriano Del Castillo JM, Merino-Torres JF. Causas y tratamiento de la obesidad. Nutr Clin y Diet Hosp [Internet]. 2017;37(4):87–92. Available from: <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
 32. Pedro Miguel Soca, Aluett Niño Peña. Consecuencia de la obesidad. 2010;16(8):84–92. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n4/aci061009.pdf>
 33. Barrera-Cruz A, Avila-Jiménez L, Cano-Pérez E, Molina-Ayala MA, Parrilla-Ortiz JI, Ramos-Hernández RI, et al. Guia de practica clinica, Prevencion, diagnostico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad. Rev Med Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2013;51(3):344–57. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133u.pdf>
 34. Pajuelo J. La obesidad en el Perú. An la Fac Med [Internet]. 2017;78(2):73–9. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a12v78n2.pdf>
 35. Prado Solar LA, González Reguera M, Paz Gómez N, Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev Médica Electrónica [Internet]. 2014;36(6):835–45. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>
 36. Gómez P. Principios básicos de bioética. Peru Ginecol Rev [Internet]. 2009;233. Available from: https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/ginecologia/vol55_n4/pdf/A03V55N4.pdf
 37. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos De Vida De Estudiantes

Universitarios De Ciencias De La Salud. Rev la Fac Med Humana [Internet].
2016;16(2):57–65. Available from:
<http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670/637>

5.1. Anexos

ANEXO N° 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO SOBRE "PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y SU RELACION CON LA OBESIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA E.A.P ENFERMERIA EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, LIMA-2021"

I. PRESENTACION

Soy estudiante del 10mo ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, y estoy realizando un estudio sobre "Prácticas Alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del I Ciclo de la EAP Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener" así que por favor marca con un aspa (X) la alternativa que corresponde a tu alimentación.

Yo, tengo conocimiento sobre el estudio a realizar. El cual fui previamente informado, acepto participar en dicha encuesta.

II.DATOS PERSONALES:

- 1.- Código del estudiante: _____
- 2.- Edad: _____
- 3.- Sexo: Femenino: _____ Masculino: _____
- 4.- Estado civil: a) Soltera(o) b) Casada(o) c) Conviviente d) Otros: _____
- 5.- Condición laboral: a) Solo estudia b) Estudia y trabaja

Dimensión 1: Frecuencia de alimentación

1. ¿Con qué 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 qué frecuencia tomas bebidas gaseosas, frugos?

- a) Diario
- b) Inter diario
- c) Rara vez
- d) Nunca

6. ¿Con qué frecuencia comes snacks (papitas, chizitos, tortees, entre otros)?

- a) Diario
- b) Inter diario
- c) Rara vez
- d) Nunca

7. ¿Con qué 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 más
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) No como

ANEXO N° 3

FICHA DE REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

REGISTRO ANTROPOMETRICO	RESULTADOS
EDAD	
SEXO	
PESO	
TALLA	
IMC: Kg/cm²	

ANEXO N° 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigadores : Lourdes Katherine Veintemilla Cardozo
Título : "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"

Propósito del Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: "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" un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lourdes Katherine, Veintemilla Cardozo. El propósito de este estudio es 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. Su ejecución ayudará/permitirá a conocer las practicas alimentarias y su relación con la obesidad que presentan los estudiantes del primer ciclo de enfermería.

Procedimientos:

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

- Explicar sobre el proceso de recolección de sus datos.
- Se le mostrara 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 de éste 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 Lourdes K. Veintemilla Cardozo (Número de teléfono:997949123) y/o al Comité que validó 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: Lourdes K Veintemilla Cardozo
DNI: 45494288

Fecha: 18/09/2021

ANEXO N° 5 MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivo general	Hipótesis	Población	Diseño
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cómo se relaciona las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad de los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?</p> <p>¿Cómo se relaciona las practicas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?</p> <p>¿Cómo se relaciona las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la</p>	<p>Objetivo general</p> <p>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.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad de los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>Determinar la relación entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>HA: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias y la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>Hipótesis Especifica</p> <p>HA: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión frecuencia de alimentación con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>H.A: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su</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>Enfoque:</p> <p>Cuantitativa</p> <p>Método y diseño de la investigación:</p> <p>Correlacional, ya que el estudio mide el grado de relación existente entre dos o más conceptos o variables.</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD M --> O1 M --> O2 O1 -- r --> O2 </pre> </div> <p>Donde:</p> <p>M: Muestra</p> <p>O1: Variable independiente: Prácticas alimentarias</p> <p>O2: Variable dependiente: Obesidad</p> <p>r: Relación</p>

<p>Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021?</p>	<p>obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p>	<p>dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión consumo de comidas con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>H.A: Existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p> <p>H.N: No existe relación significativa entre las prácticas alimentarias en su dimensión alimentación saludable y no saludable con la obesidad en estudiantes del I ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima 2021.</p>		<p>Población-Muestra</p> <p>La población estará constituida por los estudiantes del I ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener.</p> <p>La muestra será de acuerdo a los criterios de inclusión del trabajo de investigación.</p>
---	--	--	--	---

ANEXO N° 6 MEDICION DE LA VARIABLE- ESCALA DE STANONES PARA PRACTICAS ALIMENTARIA DE LA DIMENSIONES: FRECUENCIA DE ALIMENTACION, CONSUMO DE COMIDAS, ALIMENTACION SALUDABLE Y NO SALUDABLE.

Es el coeficiente que permitirá conocer los intervalos por puntajes alcanzados en la variable.

- 1.- Se calculo la media: $\bar{x}=27$
- 2.- Calcular la desviación estándar DS= 5.66
- 3.- Se establecidos valores para a y b.

$$a = \bar{x} - 0.75 (DS)$$

$$a = 27 - (0.75 \times 5.66)$$

$$a = 27 - 4.245$$

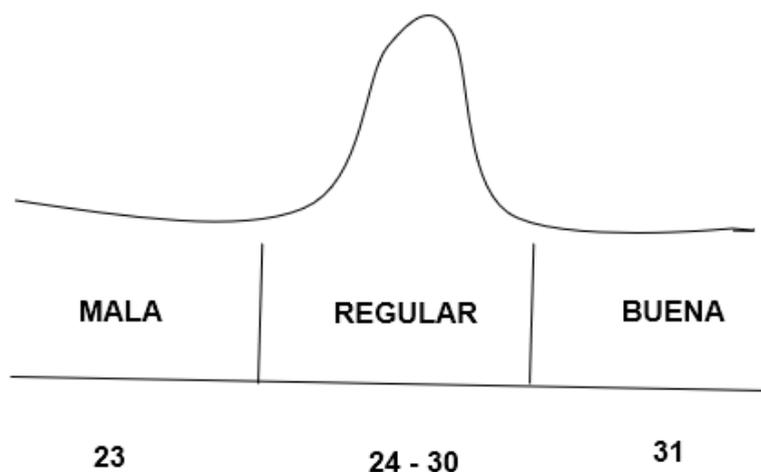
$$a = 22.7 = 23$$

$$b = \bar{x} + 0.75(DS)$$

$$b = 27 + (0.75 \times 5.66)$$

$$b = 27 + 4.245$$

$$b = 31.2 = 31$$



CATEGORIAS:

Mala < 23 puntos

Regular De 24 a30 puntos

Buena > 31 puntos

ANEXO N° 7

Medidas de tendencia central de las edades de los estudiantes del I Ciclo de la EAP enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-2021. (N=80)

N	Válido	80
	Perdidos	0
Media		27.35
Error estándar de la media		0.633
Mediana		26.00
Moda		26
Desv. Desviación		5.666
Varianza		32.104
Asimetría		1.243
Error estándar de asimetría		0.269
Curtosis		2.290
Error estándar de curtosis		0.532
Rango		29
Mínimo		18
Máximo		47
Suma		2188

ANEXO N° 8

RESULTADOS COMPLEMENTARIOS

N°	PESO	TALLA	IMC	ESTADO NUTRICIONAL
1	1,65	88,00	32,30	Obesidad
2	1,65	65,00	23,88	Normal
3	1,63	69,00	25,97	Sobrepeso
4	1,75	73,00	23,84	Normal
5	1,55	54,00	22,48	Normal
6	1,57	78,00	31,60	Obesidad
7	1,46	65,00	30,50	Obesidad
8	1,57	65,00	26,37	Sobrepeso
9	1,78	76,00	23,99	Normal
10	1,59	76,00	30,10	Obesidad
11	1,58	60,00	24,03	Normal
12	1,62	80,00	30,50	Obesidad
13	1,63	63,00	23,71	Normal
14	1,67	84,00	30,10	Obesidad
15	1,56	56,00	23,01	Normal
16	1,70	89,00	30,80	Obesidad
17	1,64	55,00	20,45	Normal
18	1,55	67,00	27,89	Sobrepeso
19	1,69	88,00	30,80	Obesidad
20	1,70	65,00	22,49	Normal
21	1,62	79,00	30,10	Obesidad
22	1,55	55,00	22,89	Normal
23	1,76	80,00	25,83	Sobrepeso
24	1,63	56,00	21,08	Normal
25	1,67	74,00	26,53	Sobrepeso
26	1,66	68,00	24,68	Normal
27	1,60	60,00	23,44	Normal
28	1,60	62,00	24,22	Normal
29	1,70	74,00	25,61	Sobrepeso
30	1,73	90,00	30,10	Obesidad
31	1,80	85,00	26,23	Sobrepeso
32	1,78	67,00	21,15	Normal
33	1,50	78,00	34,70	Obesidad
34	1,50	53,00	23,56	Normal
35	1,56	51,00	20,96	Normal
36	1,74	77,00	25,43	Sobrepeso
37	1,68	76,00	26,93	Sobrepeso
38	1,66	89,00	32,20	Obesidad
39	1,78	85,00	26,83	Sobrepeso

40	1,60	79,00	30,90	Obesidad
41	1,53	60,00	25,63	Sobrepeso
42	1,65	85,00	31,20	Obesidad
43	1,83	87,00	25,98	Sobrepeso
44	1,70	87,00	30,01	Obesidad
45	1,66	89,00	32,30	Obesidad
46	1,64	86,00	32,00	Obesidad
47	1,65	72,00	26,45	Obesidad
48	1,72	89,00	30,10	Obesidad
49	1,85	93,00	27,17	Sobrepeso
50	1,60	69,00	26,95	Sobrepeso
51	1,66	88,00	31,90	Obesidad
52	1,76	78,00	25,18	Sobrepeso
53	1,78	68,00	21,46	Normal
54	1,84	92,00	27,17	Sobrepeso
55	1,74	83,00	27,41	Sobrepeso
56	1,58	61,00	24,44	Normal
57	1,60	65,00	25,39	Sobrepeso
58	1,63	85,00	32,00	Obesidad
59	1,70	79,00	27,34	Sobrepeso
60	1,50	55,00	24,44	Normal
61	1,62	72,00	27,43	Sobrepeso
62	1,65	82,00	30,10	Obesidad
63	1,63	85,00	32,00	Obesidad
64	1,66	74,00	26,85	Sobrepeso
65	1,55	78,00	32,50	Obesidad
66	1,88	91,00	25,75	Sobrepeso
67	1,59	79,00	31,20	Obesidad
68	1,66	76,00	27,58	Sobrepeso
69	1,54	72,00	30,40	Obesidad
70	1,60	80,00	31,30	Obesidad
71	1,65	74,00	27,18	Sobrepeso
72	1,70	74,00	24,91	Normal
73	1,80	85,00	26,23	Sobrepeso
74	1,56	76,00	31,00	Obesidad
75	1,54	55,00	23,19	Normal
76	1,55	78,00	32,50	Obesidad
77	1,60	62,00	24,22	Normal
78	1,56	64,00	26,30	Sobrepeso
79	1,58	59,00	23,63	Normal
80	1,60	79,00	30,90	Obesidad