



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**“RELACION ENTRE HORARIO ACADEMICO Y
HABITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS,
AREQUIPA, 2015”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

BACHILLER: DALIA LIZBETH YLAQUITA MAMANI

LIMA- PERÚ

2017

**RELACION ENTRE HORARIO ACADEMICO Y
HABITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS, AREQUIPA, 2015**

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser siempre el que guía mis pasos y mis mejores amigos mi familia en quienes estoy segura podré confiar.

A mi alma mater la Universidad Alas Peruanas por haberme albergado en sus aulas y brindarme

los conocimientos transmitidos por sus
prestigiosos docentes

DEDICATORIA

A los alumnos de la escuela por su colaboración en la realización del trabajo de investigación y por la confianza que pusieron en mi para poder evaluarlos.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRAC	i
ÍNDICE	ii
INTRODUCCIÓN	iii
	v
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. ObjetivoGeneral	4
1.3.2. Objetivos Específicos	4
1.4. Justificación del estudio	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	13
2.3. Definición de términos	27
2.4. Hipótesis	28
2.5. Variables	29
2.5.1. Determinación de las variables	29
2.5.2. Conceptualización de las variables	29
2.5.3. Operacionalización de las variables	30
CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	31
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	34
	35
	36

3.3. Población y muestra	
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	
3.5. Plan de recolección y procesamiento de datos	41
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	42
CAPÍTULO V: DISCUSION	51
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

RESUMEN

El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2015. Fue un estudio de tipo no experimental, nivel descriptivo y diseño correlacional. La muestra fueron 125 estudiantes de III y IV ciclo de enfermería. Las conclusiones fueron: El mayor porcentaje de los estudiantes tienen 21 a 23 años el 7% tienen 24 a 26 años y el 5% tienen 18 a 20 años, Asimismo el 92%(115) son de género femenino, solamente un el 8%(10) son de género masculino. Existe relación del horario académico con los hábitos alimenticios específicamente con el tipo de alimentos en el 37% y con el horario de consumo en el 33% ya que consumen más carbohidratos y grasas en horas no establecidas e incluso a destiempo. El mayor porcentaje de los estudiantes tienen distribuido su horario académico predominando el turno mañana y en la tarde realizan práctica pre profesionales o trabajan y tienen sus labores académicas distribuidos en 8 a 10 horas durante los días de la semana. Los hábitos alimentarios en el horario es que consumen su desayuno en las horas del intervalo de descanso de clases y el almuerzo también lo hace en deshoras ya que lo hacen de 3 a 4 pm cuando puedan almorzar por cumplir con el horario de prácticas o trabajo. Asimismo se inclina más por los carbohidratos, las grasas y el 23%(29) por las proteínas.

Palabras claves: Horario académico y hábitos alimenticios

ABSTRAC

The general objective of the study was to determine the relationship between academic hours and eating habits in Alas Peruanas University Nursing students, Arequipa - 2015. It was a non-experimental study, descriptive level and correlational design. The sample was 125 students of III and IV nursing cycle. The conclusions were: The highest percentage of students are 21 to 23 years old, 7% are 24 to 26 years old and 5% are 18 to 20 years old. Likewise, 92% (115) are female, only 8% (10) are male. There is a relationship between the academic schedule and dietary habits specifically with the type of food in 37% and with the schedule of consumption in 33% as they consume more carbohydrates and fats in hours not established and even at the wrong time. The highest percentage of students have distributed their academic schedule predominating the morning shift and in the afternoon they practice pre or professional work and have their academic tasks distributed in 8 to 10 hours during the days of the week. The eating habits in the schedule is that they consume their breakfast in the hours of the rest interval of classes and the lunch also does it in deshoras since they do it from 3 to 4 pm when they can have lunch to comply with the schedule of internships or work. It also tilts more for carbohydrates, fats and 23% (29) for proteins.

Key words: Academic schedule and eating habits

INTRODUCCIÓN

El presente informe de tesis, titulada 'relación entre horario académico y hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas, Arequipa, 2015, surge debido a que hoy en día se observa un comportamiento alimentario preocupante y hábitos alimentarios que no nacen con las personas, se forman a partir de experiencias de aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida.

La alimentación es un proceso vital a través del cual el individuo selecciona de la oferta de su entorno los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. La alimentación es por lo tanto un proceso voluntario y educable

Los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad como son las enfermedades vasculares, cánceres, obesidad, osteoporosis, anemia y caries dentales.

El trabajo está constituido de los siguientes capítulos:

El trabajo de investigación consta de 5 capítulos. El Capítulo I: El problema, consta de: La determinación del problema, la formulación del

problema, los objetivos de la investigación, la justificación y las limitaciones y alcances de la investigación. El Capítulo II que es el marco teórico consta de: Los antecedentes del estudio, la base teórica del estudio y

el marco conceptual. Capítulo III. Material y métodos y Capítulo IV: Capítulo V: Discusión de resultados y anexos

En el Capítulo III: Material y métodos se considera: El tipo, nivel y diseño de investigación, la población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, las variables, la operacionalización de las mismas, la validez, confiabilidad de los instrumentos, el plan de recolección y procesamiento de datos. En el Capítulo IV: Aspectos administrativos, finalmente se presenta las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes donde se consigna la matriz de consistencia y el instrumento.

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad

El régimen alimenticio, régimen alimentario también es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren, estos forman hábitos o comportamientos nutricionales y forma parte de su estilo de vida.

Los estilos de vida influyen en el estado de salud de la población, por lo cual la educación integral del hombre, representa un componente

determinante en su salud, pues influye de forma directa en su calidad de vida. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población.¹

Abordar la alimentación en el espacio universitario significa avanzar en la educación integral de los futuros profesionales de la salud, aún más en el área de las Ciencias Médicas.¹

Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos los horarios y compañía. En los años recientes en países como México y Brasil se han modificado de manera sustancial los hábitos alimentarios de la población hacia las dietas de los países industrializados basadas de manera fundamental en productos de origen animal, rico en grasas saturadas y colesterol, con cereales muy refinados y, por ende, pobres en fibra, y excesivo consumo de azúcares (como refrescos, pasteles, entre otros).⁶ Se encontró que el consumo frecuente de alimentos, en los estudiantes coincidía más con la alimentación de países industrializados. Los porcentajes más altos de estudiantes consumían alimentos y preparaciones a base de maíz y cereales, así como de carnes y sus derivados, es importante recalcar que el consumo de frutas y verduras era muy limitado.²

Los problemas nutricionales del adolescente derivan de hábitos alimentarios inadecuados como puede ser irregularidad en la comunidad, consumo de alcohol, también derivan de trastornos en la conducta alimentaria y de los altos niveles nutricionales que se necesitan en esta etapa.

Estos problemas de mala nutrición aumentan cada vez más y no se enmarcan solamente en los problemas de bajo peso o desnutrición y

anemia. El no saber alimentarnos nos enferma y corta nuestras expectativas de vida. La obesidad infantil y del adulto, la diabetes, la hipertensión, los problemas circulatorios, los infartos del corazón, las enfermedades renales, las bajas defensas orgánicas, el cáncer, la desnutrición infantil, la anemia estas y otras enfermedades más están ciertamente relacionadas con el no saber alimentarnos y con nuestro estilo de vida insano³

En los estudiantes universitarios se observa que la forma en que se alimentan no es la más adecuada, situación que se debería especialmente a la limitada disponibilidad de tiempo que la vida universitaria conlleva, ya sea por los horarios o tiempos destinados a las actividades académicas que deben realizar o por las situaciones de estrés que limitan o modifican su alimentación. Se menciona, entre algunas conductas alimentarias inadecuadas, el no realizar algunos horarios de alimentación, como lo son el desayuno y el almuerzo o el consumo de alimentos con alta densidad energética.

Se observa que los estudiantes llevan una conducta alimentaria inadecuada. Los motivos quizá se basan especialmente en la falta de disponibilidad de tiempo para cumplir con horarios de alimentación en el plantel universitario o a la falta de hábitos en la incorporación de horarios de alimentación, lo que impediría mantener conductas alimentarias adecuadas.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2015?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son los horarios académicos más frecuentes de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2015?

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la dimensión horario de consumo y número de comidas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2015?

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimentos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2015?

- ¿Existirá relación entre los horarios académicos y el horario de consumo de los alimentos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2015?

1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2015.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los horarios académicos más frecuentes de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2015.

- Reconocer los hábitos alimenticios en la dimensión horario de consumo y número de comidas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2015.

- Identificar los hábitos alimenticios en la dimensión tipo de alimentos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2015.
- Identificar la relación entre los horarios académicos y el horario de consumo de los alimentos de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2015

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Es pertinente realizar esta investigación ya que los hábitos alimenticios son esenciales para llevar una vida saludable y forman parte del autocuidado enfermero, en algún momento estos se ven afectados pues habrá un desequilibrio de nuestra salud, más aun tratándose de de estudiantes de Ciencias de la Salud que brindan orientación sobre el consumo de alimentos.

Dicho trabajo servirá para dar a conocer si los horarios y los hábitos alimenticios están relacionados en donde la enfermera brindara información integral y adecuada de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.

La información adquirida del presente trabajo servirá de base para que se realicen futuras investigaciones, para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería.

La investigación aportará conocimientos a los ya existentes sobre este problema y permitirá ampliar la base conceptual que servirá como motivador para que futuras enfermeras puedan mostrar interés sobre esta realidad e investiguen y promuevan los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería.

La relevancia radica en que el futuro profesional de salud debe tener una salud integra para poder fomentar el cuidado de las poblaciones.

La originalidad de la investigación está dada por el hecho de ser un trabajo realizado por la propia investigadora que recurre a la ciencia para estudiar un problema de la realidad que no ha sido muy estudiado en nuestra escuela y que requiere ser tratado con rigurosidad científica.

A su vez, realizar el presente trabajo de investigación, permitirá que obtenga el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, aplicando el método científico.

1.5.- LIMITACIONES

La limitación corresponde a la población de estudio ya que los resultados solamente servirán o estarán dirigidos a describir e indagar la problemática entorno de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Arequipa.

Otra de las limitaciones están en la disponibilidad de los estudiantes ya que podrían negarse por evitar perder algunos momentos de su clase y/o sentirse amenazados ya que el tema indicaría alguna debilidad en cuanto a sus hábitos en el consumo alimenticio

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes nivel internacional

ROBLES, S. y colaboradores, “en el año 2005 México realizaron una investigación titulada trastornos de la alimentación en mujeres estudiantes de la universidad de Guadalajara cuyo objetivo fue obtener un perfil de las actitudes, conductas y rasgos psicológicos relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria en la población femenina de la universidad de Guadalajara. Utilizaron el tipo de estudio descriptivo y los resultados obtenidos fueron que en las escalas donde más riesgo hubo fue inseguridad social con un 100% seguido por bulimia con un 50,5% y finalmente ineficacia con un 36,85%.⁶

Rojas Infante Diana Milena. Percepción de Alimentación Saludable: hábitos alimentarios, estado nutricional practica

de actividad física en población de 9-11 años del Colegio CEDID de Ciudad Bolívar-Bogotá-Junio, 2011. El Objetivo: Determinar los hábitos alimentarios; el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la percepción de alimentación saludable, en el grupo de escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá. Metodología: Este proyecto de investigación se enmarca en un estudio analítico de corte transversal. El cual permite analizar la relación de las diferentes variables planteadas dentro del proyecto en un tiempo determinado. Entre sus Resultados: De acuerdo con los objetivos propuestos en el presente estudio, los resultados presentan la descripción de las características de la población estudio, la descripción de las variables de estudio: hábitos alimentarios, estado nutricional, niveles de actividad física y percepción de alimentación saludable y finalmente los datos de las asociaciones propuestas entre las variables, en relación a las hipótesis formuladas.

La población de estudio estuvo conformada por 133 alumnos entre las edad de 9 – 11 años de Colegio CEDID Ciudad Bolívar pertenecientes a los grados cuarto y quinto de primaria, jornada mañana y tarde, 86 estudiantes aceptaron bajo consentimiento informado de sus padres, la participación en el estudio. La distribución por género fue 54,7% femenino y 45,7% masculino. El promedio de edad de las niñas fue de 9,6 años, y de los niños 9,8. La población está ubicada en estratos 1 y 2.

En la conformación de las familias, el 58,1% de los niños viven con padre, madre y hermanos; seguidos de un 18,6% de hogares conformados por madre como cabeza de hogar y hermanos, el 13,3% restante vive con padres y otros miembros de la familia como abuelos y tíos.

El mayor porcentaje de las madres se encuentra entre el rango de edad de 30 -39 años (57%), y entre 21 y 29 años (25,6%) y un 10% corresponde a mayores de 40 años. En cuanto al nivel educativo de las madres se encontró que el 38,4% de ellas tiene

culminados los estudios primarios, seguido del 34,9% realizo educación básica secundaria y solo el 4,7% tienen

educación técnica/profesional. 23 En relación con la ocupación, la mayor tasa porcentual se encontró en las madres que se dedican a labores domésticas (38,4%), seguido del 18,6% dedicada al hogar, otras ocupaciones reportaron el tercer lugar con el 16,3% donde se encontraron ocupaciones como vigilancia, cocina, vendedoras entre otras. ⁽⁷⁾

Ferro Morales Ángela, Maguiña Cacha Vanessa Jhocco; Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. UNMSM- Fac. de Medicina Humana- E.A.P de Nutrición. 2012. El Objetivo: Relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio.

Diseño: Diseño descriptivo de asociación cruzada. Lugar: Facultades de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), Lima. Participantes: 320 estudiantes varones y mujeres de pregrado de las 6 áreas de estudio de la UNMSM: Área A “Ciencias de la Salud”, área B “Humanidades”, área C “Ciencias Sociales”, área D “Ciencias Básicas”, área E “Ingenierías”, área F “Económico - Empresariales”, elegidos de manera no probabilística.

Intervenciones: Aplicación de cuestionario de hábitos alimentarios y medición antropométrica. Principales medidas de resultados: Porcentaje de hábitos alimentarios adecuados e inadecuados y porcentaje de índice de masa corporal (IMC). Resultados: El 78.1 % (n=250) de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados. El 62 % tuvieron IMC normal, el 31 % sobrepeso, 4 % obesidad y el 3 % delgadez. Los hábitos alimentarios adecuados sobresalientes en los estudiantes fueron el consumo de comidas de 3 a 5 veces por día, el consumo diario del desayuno, almuerzo

y cena, el horario de desayuno y almuerzo, el lugar de consumo de comidas principales, consumo del almuerzo y cena en compañía, frecuencia de consumo de comida criolla, pescado, pollo, huevo, menestras y bebidas durante el día; mientras que los hábitos alimentarios inadecuados sobresalientes fueron el consumo del desayuno a solas, frecuencia de consumo de snack en el refrigerio, horario de la cena, frecuencia de consumo de leche, queso, verduras y sal. La relación entre hábitos alimentarios e IMC fue no significativa ($p= 0.185$).

Conclusiones: No se halló relación entre hábitos alimentarios e IMC en el total de estudiantes participantes de la UNMSM, relación que si se halló dentro de las áreas de Humanidades y Económico - Empresariales, y entre estudiantes mujeres. Palabras clave: Hábitos alimentarios, índice de masa corporal, área de estudio, estudiantes universitarios. ⁽⁸⁾

2.1.2. Antecedentes nivel nacional

JARA. L y Colaboradores. “En el año 2007 Arequipa realizaron la siguiente investigación titulada Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes del primer año de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cuzco.” Su objetivo fue establecer el riesgo que tienen los alumnos del sufrir síntomas de estos trastornos. Se realizó 389 estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y 350 estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cuzco. El estudio realizado es de tipo Descriptivo de Corte Transversal Comparativo y los resultados a los que llegaron fue que en la UNSA se encontró una prevalencia de 6,25% para los trastornos de la conducta alimentaria, el cual es un porcentaje menor al 9,7% encontrado en la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cuzco.⁹

GARAVITO, J. “en el año 2006 Arequipa realizó la siguiente investigación titulada tipo de carácter y conductas alimentarias de

riesgo de jóvenes de 18 a 24 años con trastornos de la conducta alimentaria, cuyo objetivo fue identificar las conductas de riesgo que realizan más frecuente y describir las causas que desencadenan en el trastorno. Utilizaron el tipo de estudio descriptivo de corte transversal y comparativo, se contó con una muestra de 63 jóvenes con el diagnóstico de trastornos de la conducta alimentaria y los resultados obtenidos fueron que presentan limitadas relaciones sociales pertenecen a hogares disfuncionales pero con un grado de cultura normal a elevada; entre las conductas de riesgo que realizan con mas frecuencia son de hacer ejercicio, uso de laxantes y diuréticos, control de lo que comen y pesarse frecuentemente. En cuanto al origen del trastorno que fue por presión social, deseo propio, por hacer ejercicio, por la familia o problemas económicos laborales¹⁰

Monge di natale, J, “En el año 2007 Lima realizo la siguiente investigación titulada Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M” El objetivo es: identificar las características de los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM .El presente estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 39 internos de enfermería .La técnica fue la entrevista, y el instrumento el cuestionario .Los resultados fueron: Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de un total del 100% (39), 58.97%(23) tiene hábitos alimenticios inadecuados y 41.03% (16) tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto al índice de masa corporal, 84.62%(33) presenta un índice de masa corporal normal, el 2.56%(1) presenta bajo peso y el 12.82% (5) presenta sobrepeso; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal, 2.6% presenta bajo

peso y el 12.8% presenta sobrepeso. Por lo que se concluye que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal¹¹

CARAZAS ARREDONDO, Julissa, “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010”. Realiza un tipo de investigación no experimental, su diseño fue transversal y de su nivel correlacional la muestra total fue de 218 estudiantes de la Universidad Alas Peruanas correspondientes a dos escuelas: enfermería y estomatología.

La técnica a utilizar fue la encuesta y el instrumento se aplicó un cuestionario de preguntas como opciones con múltiples respuestas. Cuyo objetivo fue determinar la influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010.

Por lo que se llega a la conclusión de que existe relación significativamente entre la influencia del horario académico con los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes de enfermería y estomatología de la U.A.P, Arequipa, puesto que mientras más inadecuado sea el horario académico existe mayor probabilidad de que los estudiantes adquieran hábitos alimenticios inadecuados, incorrectos y no saludables, al mismo tiempo que no les permita la realización de actividad física lo que conlleva a que un considerable número de estudiantes tengan un I.M.C fuera de los límites normales es decir inadecuado^(12.)

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. Horario académico

Del latín horarius, el término horario hace referencia a aquello que tiene relación o que pertenece a las horas. Su uso más habitual está vinculado al periodo temporal durante el que se lleva a cabo una actividad.

Es evidente que, para comprender la noción de horario, hay que entender el concepto de tiempo. Esta magnitud física mide lo que está sujeto a cambio. Cuando algo cambia de un estado a otro, el período transcurrido en dicho proceso puede medirse en una unidad de tiempo.

El término académico proviene del griego akademia (el lugar

ubicado en las afueras de Atenas donde Platón se reunía a estudiar) y es aquel que es utilizado para denominar no sólo a individuos sino también a entidades, objetos o proyectos que se relacionan con niveles superiores de educación. La variedad de los significados del concepto de académico permite que este sea utilizado no sólo para aquellos que realizan investigaciones o trabajan como tales, sino también para individuos que cursan estudios correspondientes al nivel superior

2.2.2. Hábitos Alimenticios

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades

suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritiva El régimen alimenticio, régimen alimentario o a veces conocido como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los animales y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *díaita* que significa "modo de vida". En definitiva, todo ser vivo tiene su dieta.

Los animales pueden adjetivarse de muchas maneras según su dieta: Caníbal, carnívoro, detritívoro, frugívoro, granívoro, hematófago, herbívoro, insectívoro, malacófago, nectarívoro, omnívoro, piscívoro, planctívoro, polinívoro, vegetariano, zooplanctívoro, veganismo, entre las más comunes.

En nutrición, la dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos que ingiere. Aunque los humanos en general son omnívoros, cada cultura mantiene preferencias y mitos sobre algunos alimentos. Por otra parte tales preferencias alimentarias individuales puede ser o no saludables desde el punto de vista nutricional. Una alimentación equilibrada requiere una ingestión variada de alimentos con el fin de obtener las cantidades adecuada de energía y nutrientes.

Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión).

La dieta en el ser humano

Como englose general de la alimentación humana, la dieta tiene diferentes factores como son los sociales, económicos, personales y culturales.

En ocasiones se confunde dieta exclusivamente con régimen especial para bajar de peso o para tratar ciertas enfermedades y este caso no es sino una modificación personal del hábito de alimentación, es decir, una modificación de la dieta.

Condicionantes de la dieta

La ingesta de alimentos diaria, nuestra dieta, está influenciada por multitud de factores, a veces reales, científicos y medibles, y otras subjetivos y psicológicos.

Además de nuestra necesidad física y biológica de alimentarnos, la dieta puede verse modificada desde el punto de vista de la negación a la dieta que podría progresar hacia el ayuno o el rechazo completo por los alimentos.

La conformación de la ingesta o dieta está condicionada en primer lugar por la disponibilidad de alimentos, que a su vez

depende de las condiciones climáticas, edafológicas y de ubicación geográfica de cada región, etc.

También es consecuencia de razones religiosas, culturales e ideológicas o de fenómenos históricos, sociales, económicos y políticos.

La alimentación se conforma también teniendo en cuenta aspectos individuales, que en la escala de preferencias son muy variables, condicionados por múltiples agentes que actúan en función de preferencias estéticas, gastronómicas, etc. que, a su vez, están influidas, entre otros, por la publicidad o la disponibilidad de medios.

También hay que destacar las distintas necesidades nutricionales por las que pasa el ser humano en diferentes etapas de la vida: Dieta del lactante, de los niños, los adolescentes, dieta en el embarazo, dieta en la menopausia, dieta en la vejez, etc. Todas estas fases de la vida, requieren una alimentación destinada a mejorar nuestra vida, ya que alimentarse mejor es nutrirse mejor, y un ser vivo tiene más posibilidades siendo mejor.

Otro condicionante son las enfermedades, intolerancias, alergias..., que normalmente requieren de una modificación en los hábitos alimentarios como parte necesaria del tratamiento, como en la (dieta para diabéticos, celíacos, colon irritable, hipertensión, hipercolesterolemia, etc

Variedad de la dieta

La variedad de la alimentación, incluso en un mismo país, región o familia, podría disuadir de su análisis conjunto y, sin embargo, aun teniendo en cuenta los aspectos puntuales, hay una gran parte de la población que está afectada por condicionantes comunes que hace que las similitudes sean, a pesar de todo,

tantas que permiten establecer las líneas generales de la nutrición, la alimentación, la dieta y la gastronomía, porque además de los factores que tienden a crear diferencias hay otros que, por el contrario, hacen que la alimentación tienda a ser homogénea, como es, por ejemplo, la necesidad de hacer comidas fuera de casa. Es cada vez más frecuente que, al menos cinco días a la semana, se coma primero en la guardería, que se siga haciendo lo mismo en la escuela, luego en la universidad, después en la empresa y, más tarde, en muchos casos, en la residencia para la tercera edad.

Cantidad y calidad de la dieta

La dieta no debe ser estricta, pero deben manejarse las cantidades. Una dieta sin los nutrientes necesarios y las calorías necesarias por día, puede traer graves problemas como por ejemplo pueden causar graves enfermedades como la anorexia u otras. El exceso de nutrientes es tan problemático como la falta de ellos.

Selección dietética cultural

Dependiendo de las culturas y de las religiones existen ciertas restricciones alimentarias, con lo que limitan el consumo de algunos alimentos, considerando entonces que algunos alimentos son aceptables en la dieta y otros no. Por ejemplo, solo los alimentos Kosher son permitidos por el judaísmo, mientras que los alimentos Halal/Haram son aceptados por los creyentes del islam. La selección de alimentos en diferentes países o regiones suele tener diferentes características. Por ejemplo, los americanos comen más carne roja que otros países, los japoneses consumen más pescado y arroz. El arroz y los frijoles son alimentos típicos de la dieta en países latinoamericanos, mientras que las lentejas y el pan de pita son típicos en el medio

oriente. Esto está altamente relacionado con la cultura culinaria en cada país o región. Incluso el hecho de relacionar la dieta con la aparición de enfermedades agudas y crónicas, ha ocasionado cambios constantes en los hábitos dietéticos. Se cree que esto pudiera ser la base de las restricciones alimentarias en algunas religiones.

Selección de dietética individual

Por diferentes motivos algunos individuos limitan o evitan el consumo de ciertos alimentos en su dieta diaria, esto puede ser por razones de salud, moral u otros factores. Entre ellos los estilos de vegetarianismo, en los que se omite el consumo de alimentos de origen animal, otros solo consumen frutas o alimentos crudos.

Un factor importante es la industrialización, lo que en consecuencia ha traído el consumo de alimentos con alto contenido en grasas, carbohidratos simples como el azúcar, con menos fibra dietaria y poco contenido vitamínico así como una alta ingesta de alcohol. Otros factores que afectan la dieta de un individuo son los cambios en la rutina de trabajo, la falta de ejercicio, aunado al estrés diario, lo que afecta de forma directa la alimentación de una persona y su grupo familiar. Esto en la actualidad está ocasionando perjuicios sobre la salud del individuo, ya que una mala alimentación bien sea por exceso o déficit tiene efectos sobre la salud humana. esto por ende amerita atención y/o asesoría nutricional por parte de médicos y nutricionistas expertos en el área, quienes están en capacidad de recomendar patrones de alimentación adecuados para mejorar los hábitos y con ellos promover la salud evitando la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. Más recientemente, otro

factor que está influyendo sobre los hábitos dietéticos han sido la preocupación por el posible impacto sobre la salud o el medio ambiente a partir del consumo de alimentos genéticamente modificados. También existe la preocupación por el impacto de la agricultura industrializada sobre el bienestar animal, la salud humana y el medio ambiente, lo que ha conducido al surgimiento de una contracultura con una preferencia por alimentos orgánicos y locales.

2.2.3.- Importancia de los Hábitos Alimentarios Saludables

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

DIETA SANA

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

- Desayuno

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

- Media mañana

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogurt

- Comida

La comida es la segunda toma mas importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

Merienda

Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

Cena

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado,

pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche

LOS CEREALES Y FÉCULAS:

Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación. Son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.

Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los simples como el azúcar. En nuestra dieta deben existir un

Predominio de carbohidratos complejos, dado que aportan, además, vitaminas, minerales y fibra

LA FIBRA

La fibra alimentaria es la parte comestible de las plantas, que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. La fibra alimentaria se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales (salvado de trigo, de avena, pan de cereales integrales o multicereales, etc.).

EFFECTOS SALUDABLES DE LA FIBRA:

- Regula la función intestinal.
- Retarda la digestión y absorción de los carbohidratos, retrasando así, los niveles de glucosa en sangre.
- Mejora los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol total y el colesterol de baja densidad o LDL (conocido como colesterol malo).
- La fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías y tiene un efecto saciante que ayuda a controlar el peso.

FRUTAS Y VERDURAS:

Generalmente llamamos “frutas” a los frutos de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas.

Las hortalizas son un grupo de alimentos de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra. Así se tienen, por

CARNES, LÁCTEOS, PESCADO Y HUEVOS

Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un micronutriente imprescindible.

Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc.).

Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas aminoácidos

GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque:

- Son excelente fuente de energía. Un gramo de grasa aporta calorías, mientras que los carbohidratos y proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.
- De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.

- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

EL AGUA: INDISPENSABLE PARA LA VIDA

El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 –70% del peso corporal.

Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud.

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día.

Hábitos de alimentación en los universitarios

Los estudiantes universitarios corresponden a una población adulta joven, clave para desarrollar actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, donde el fomento de buenas conductas alimentarias intervendría directamente en el estado nutricional, desarrollo físico, psíquico y mental.

En esta etapa de la vida es fundamental alimentarse bien, las largas jornadas de clases, la escasez de tiempo libre, el presupuesto limitado, el desconocimiento para la selección de alimentos adecuados, son factores que inciden en los hábitos alimentarios. Por otra parte, la alimentación del estudiante universitario suele ser monótona, con ausencia de variedad y

equilibrio en la selección de alimentos, desordenada y con una tendencia a pasar por alto las comidas, sobre todo el desayuno.

Hábitos de alimentación y carga académica en los universitarios

La tendencia a adoptar malos hábitos de alimentación y sedentarismo en la etapa universitaria puede verse agravada en los estudiantes universitarios por el estrés y carga de horario que conducen al consumo de comidas rápidas poco nutritivas, a la irregularidad en los horarios de alimentación y a la falta de tiempo para realizar ejercicio físico, lo que los hace susceptibles a desarrollar obesidad.

Para la mayoría de los estudiantes universitarios, sus conductas alimentarias en su etapa académica se perciben condicionadas a su estado anímico o a su situación de estrés, estas modificaciones se basan en la incorporación de alimentos con mayor contenido calórico, y de forma rápida.

Así mismo la falta de disponibilidad de tiempo para realizar los horarios de alimentación es uno de los principales factores para no cumplir con las normas establecidas de alimentación saludable. Una adecuada alimentación además de influir en el rendimiento académico de estudiantes, va a evitar el agotamiento y cansancio, ya que de no consumirse los nutrientes necesarios es difícil mantener el ánimo y las ganas de estudiar, trabajar y hacer ejercicio.

En investigaciones realizadas en estudiantes universitarios se perciben a estos dentro de un grupo de riesgo de malnutrición por exceso, debido a la presencia de hábitos de alimentación irregulares. Por otra parte, los estudiantes son conscientes de llevar una alimentación inadecuada, como no realizar el desayuno y el almuerzo o bien el consumo de alimentos de alto contenido calórico.

Por otra parte, en estudios realizados en estudiantes universitarios se reporta que tienen un bajo consumo de frutas. Al respecto, en el estudio de Sakata y cols., demuestran que más del 10% de los estudiantes universitarios realizan ayuno matinal, lo cual se asocia con factores de riesgo cardiovascular y los vuelve susceptibles a trastornos alimentarios, como los trastornos por atracón, después periodos largos de ayuno⁽¹⁵⁾

2.2.5.- Teorías de Enfermería que dan sustento a la investigación

Dorotea Orem

La Teoría General de la Enfermería de Dorotea Orem, está compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría del Autocuidado, Teoría del Déficit de Autocuidado y Teoría de los Sistemas de Enfermería.

El modelo de enfermería de Orem está organizado en torno a la meta de la enfermería, que es el autocuidado, considerado como el conjunto de actividades que realiza una persona por sí misma (cuando puede hacerlo) y que contribuyen a su salud, sobretodo en esta edad de adolescentes donde están proclives a recibir influencia de muchas personas que están a su alrededor. Tales actividades se aprenden conforme el individuo madura y son afectadas por creencias culturales, hábitos, y costumbres de la familia y de la sociedad. La edad, la etapa del desarrollo, y el estado de salud, pueden afectar la capacidad del individuo para realizar actividades de autocuidado.

La enfermería se ocupa de la necesidad que tienen los individuos de tomar medidas de cuidado propio con el fin de ayudar al paciente adolescente a conservar la vida y la salud, recuperarse de una enfermedad o lesión, y a hacer frente a los efectos ocasionados por las mismas.

Orem sostiene que la salud se relaciona con la estructura y función normales, ya que cualquier desviación de la estructura o del funcionamiento representa una ausencia de salud en el sentido de integridad.

Se considera que el modelo de Dorothea Orem tiene una adecuada aplicación dadas las limitaciones de conocimientos que tienen la generalidad de las adolescentes cuando comienzan a involucrarse con la sociedad. En este campo es necesario adaptar la teoría de Dorothea Orem, entendiendo

que para lograr que el adolescente se involucre en su autocuidado hay que desarrollar una intensa y franca tarea educativa, llena de mucha calidez y dedicación, tratando de lograr el objetivo principal, cual es que la adolescente adquiriera plena conciencia de su situación, de cuál debe ser su conducta para superarla, del tratamiento a que necesita someterse, del debido reposo que debe guardar, de la alimentación que debe consumir, de la manera de vestir, la vigilancia de su actividad física y llenarlo de optimismo sobre los pronósticos favorables, de la futura atención que debe brindar a su hijo, de las relaciones francas y amistosas que debe mantener con el padre de su criatura.

Metaparadigmas de Dorotea Orem:

-Cuidado: Necesidades de todas las personas a lo largo de toda la vida que contribuyen a su salud, bienestar y desarrollo.

-Persona: Es un todo integrado que funciona biológica, simbólica y socialmente, y que está en permanente interacción consigo misma y con su entorno intercambiando continuamente materia y energía en un proceso adaptativo que es imprescindible para la vida.

-Entorno: Son una serie de factores o elementos físicos, químicos, biológicos y sociales que originan requisitos de

autocuidados y pueden influir positiva o negativamente en la vida, la salud y bienestar de las personas y los grupos y en la satisfacción de los requisitos de autocuidado.

-Salud: Estado de la persona que condiciona sus necesidades de cuidados generales y capacidades y habilidades para satisfacerlos. Incluye los aspectos referidos a la persona como ser humano.

Enfermería como cuidados: El concepto de cuidado surge de las proposiciones que se han establecido entre los conceptos de persona, entorno y salud, si bien incluye en este concepto metaparadigmático el objetivo de la disciplina, que es “ayudar a las personas a cubrir las demandas de autocuidado terapéutico o a cubrir las demandas de autocuidado terapéutico de otros”. Puede utilizar métodos de ayuda en cada uno de los sistemas de enfermería.

Según Orem su teoría está compuesta por tres estructuras teóricas, la interrelación entre ellas constituye la teoría general:

-Teoría del autocuidado: Práctica de actividades que las personas emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar.

-Déficit de autocuidado: Las personas están sujetas a limitaciones de su salud que les incapacita para el autocuidado continuo cuando la demanda de acción del autocuidado es mayor que la capacidad de actuar; el ser humano no tiene la capacidad y/o los conocimientos y/o no desea realizar las acciones que son requeridas para cubrir las demandas de autocuidado.

CRÍTICA EXTERNA.

Epistemología:

La intuición espontánea de Orem la condujo a su formalización inicial y subsecuente expresión inductiva de un concepto general de Enfermería. Aquella generalización hizo posible después razonamientos deductivos sobre la enfermería.

Orem cree que la vinculación con otras enfermeras a lo largo de los años le proporcionó muchas experiencias de aprendizaje, y considera que sus trabajos con estudiantes graduados, y de colaboración con colegas, fueron esfuerzos valiosos. Si bien no reconoce a nadie como influencia, principal, sí cita los trabajos de muchas otras enfermeras en términos de su contribución a la Enfermería.

Asunción del modelo:

- Presupone que el individuo tiende a la normalidad.
- El paciente tiene capacidad, quiere participar en el autocuidado.

2.3. DEFINICION DE TERMINOS

2.3.1. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios por lo tanto, son las prácticas alimentarias adquiridas a lo largo de la vida, respondiendo a presiones culturales y sociales de la comunidad en la que el individuo se encuentre e influyen en nuestra alimentación; así selecciona, consume y utiliza porciones del conjunto de alimentos disponibles.

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de

ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas

2.3.2. Horarios académicos

Tiempo dedicado por las personas que cursan estudios correspondientes al nivel superior.

2.3.3. Estudiantes

Estudiante es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o informal.

2.3.4.- Tipo de alimentos

Entre los tipos de alimentos tenemos:

Carbohidratos

Grasas

Proteínas

Minerales

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1 Hipótesis

H^a Existe relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas en el año 2015

H° No existe relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas en el año 2015

2.5. VARIABLES

2.5.1.- Definición conceptual de variables

Horarios Académico

Hace referencia a aquello que tiene relación o que pertenece a las horas. Su uso más habitual está vinculado al periodo temporal durante el que se lleva a cabo una actividad.

Hábitos alimenticios

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

2.5.2.- Definición operacional de variables

Variable independiente: Horario Académico

Indicadores

- Días de la semana.

-Turnos del día.

-Horas del día.

Variable dependiente: Hábitos alimenticios

- Numero de comidas.
- Tipos de alimentos.
- Horarios de consumo.
- Tiempo de duración de las comidas.
- El ambiente y/o lugar de entono de las comidas.

2.5.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
HORARIO ACADEMICO	Días a la semana	- 5 días a la semana - 6 días a la semana	ORDINAL
	Turnos en el día	- En la mañana - En la tarde - En la noche - Todo el día	ORDINAL
	Horas/Día	- 5 horas - Entre 6 y 8 horas - Entre 8 y 10 horas - Mas de 10 horas	ORDINAL

VARIABLE DEPENDIENTE:

Habitos alimenticios.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
HABITOS ALIMENTICIOS	-Numero de comidas.	1 2 3 4 5	ORDINAL
	-Tipos de alimentos.	Carbohidratos grasas proteínas minerales	ORDINAL
	-Horarios de consumo.	7am Desayuno 10am Media mañana 1pm Almuerzo 4pm Media tarde 7pm Cena	ORDINAL
	-Tiempo de duracion de las comidas.	Menos de media hora Media hora De media a una hora Más de una hora	ORDINAL

	-El ambiente y/o lugar de entorno a las comidas.	La casa El trabajo El centro de estudios Otro lugar	ORDINAL
--	--	--	---------

CAPITULO III. MATERIAL Y METODOS

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

De tipo no experimental.

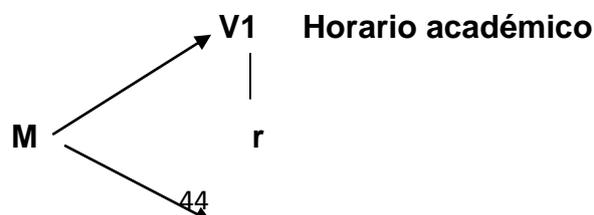
Porque no se manipularán las variables de estudio.

Nivel de Investigación

De nivel descriptiva: Ya que está orientada al a describir una situación y/o un hecho en este caso el horario académico y los hábitos alimenticios

De Diseño Correlacional Porque el trabajo fue realizado en un tiempo y momento determinado

El diseño adecuado para esta investigación es de tipo descriptivo correlacional. El propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación. Cuyo diseño es el siguiente. Hernández et all (2005).



V2 Hábitos alimenticios

En el presente esquema tenemos:

M = Representa la muestra de estudio

V1 = Horario académico

V 2 = Hábitos alimenticios

r = Indica el grado de relación entre ambas variables.

Es de corte transversal, ya que el contacto del investigador con la población en estudio será en un determinado momento.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO:

El presente estudio se realizó en la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa, que queda ubicada en la Urbanización Daniel Alcides Carrión G-14, del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Provincia de Arequipa y departamento de Arequipa.

Dicha Universidad se ha consolidado como la institución académica de mayor proyección en la formación de profesionales, convirtiendo así a la UAP en la universidad con mayor población estudiantil en el país. En lo que concierne a su cobertura geográfica, el servicio académico de la Universidad Alas Peruanas alcanza a 105 sedes, de las cuales 94 se ubican en el país y 11 en el extranjero, en las que funcionan 30 carreras profesionales. Dentro de la facultad de Medicina humana está la carrera académico profesional de Enfermería, comprendido en 10 semestres académicos, donde I y II semestre comprenden la población de estudiantes de Enfermería en las que se llevara a cabo la investigación.

La Oficina de la Universidad Alas Peruanas brinda atención de lunes a viernes de 8 am a 10 pm y sábados de 8 am a 1 pm; los horarios de clases son de lunes a sábados a partir de las 7am.

3.2.1. Ámbito

A. Ubicación Espacial:

La Universidad Alas Peruanas esta ubicada en la Urbanización Daniel Alcides Carrion G-14 en el Distrito de Jose Luis Bustamante y Rivero que pertenece a la provincia de Arequipa.

B. Ubicación Temporal:

La presente investigación se realizó entre los meses de Octubre – noviembre del 2015

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1.- Población

- Son un total de 125 alumnos del III y IV ciclo de enfermería pertenecientes a la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa.

3.3.2.- Muestra

- Fue de manera no probabilístico e intencional ya que se consideró a toda la población constituida por 125 alumnos del III y IV ciclo de enfermería pertenecientes a la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de Enfermería que pertenezcan a la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar de la investigación.
- Estudiantes irregulares que no cumplan con el horario académico.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. Técnicas

Para la presente investigación se utilizará como técnica las siguientes:

- Variable x: La encuesta
- Variable y: La encuesta

3.4.2. Instrumentos

FICHA TECNICA DE INSTRUMENTO

- Nombre: Estudiantes de Enfermería
- Autor: Dalia Ylaquita Mamani
- Tiempo de Aplicación: 15 minutos
- Descripción del Instrumento: El cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados.

3.4.3. Matriz de instrumentos

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS	ITEMS	ESCALA	VALORACION
Independiente	Días a la semana	-5 días a la semana -6 días a la semana	Cuestionario	2 items	Ordinal	
	Turnos en el día	-En la mañana -En la tarde -En la noche -Todo el día	Cuestionario	4 items	Ordinal	
	Horas/ Día	- 5 horas -Entre 6 y 8 horas -Entre 8 y 10 horas -Más de 10 horas	Cuestionario	4 items	Ordinal	
Dependiente	Numeros de comida	1 2	Cuestionario	5 items	Ordinal	

		3 4 5				
	Tipos de alimentos	Carbohidratos grasas proteínas minerales	Cuestionario	4 items	Ordinal	
	Horarios de consumo	7am Desayuno 10am Media mañana 1pm Almuerzo 4pm Media tarde 7pm Cena	Cuestionario	5 items	Ordinal	
	Tiempo de duracion de las comidas	-Menos de media hora -Media hora -De media a una hora	Cuestionario	4 items	Ordinal	

		-Más de una hora				
	El ambiente y/o Lugar de entorno de las comidas	- La casa -El trabajo -El centro de estudios -Otro lugar	Cuestionario	4 items	Ordinal	

3.5.- TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

- Aprobado el proyecto de investigación, se solicitará a la Directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería permiso para poder acceder a todos los salones.
- Se someterá a prueba de tres expertos los instrumentos para luego realizar una prueba piloto en un grupo de 5 estudiantes, lo que nos permitirá hacer las correcciones oportunas y necesarias para establecer su confiabilidad y validación.
- Se identificará a la población de estudio para explicarles el propósito de la investigación y lograr contar con su colaboración y su consentimiento.
- Se realizará la recolección de datos mediante la aplicación de los instrumentos, que será aplicado bajo la supervisión y guía del investigador en días determinados.

Concluida la encuesta, se elaborará la base de datos y el análisis estadístico de los mismos, contando con la colaboración de un asesor estadístico; para posteriormente realizar el análisis de los resultados y la presentación en tablas estadísticas expresadas en frecuencia y porcentaje así como la prueba estadística de chi cuadrado que nos permitirá conocer la relación entre las variables estudiadas.

- Posteriormente se formularán las conclusiones en base a los resultados estadísticos obtenidos de acuerdo a las variables y objetivos planteados en el proyecto de investigación.
- Se harán llegar algunas sugerencias que permitan mejorar la calidad de atención de los profesionales de salud, especialmente las enfermeras, en el área que se propuso investigar.

CAPITULO IV: RESULTADOS

TABLA: 1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES

GENERO	N	%
18 a 20 años	6	5
21 a 23 años	110	88
24 a 26 años	9	7
Total	125	100

Interpretación: Se observa que el 88%(110) de los estudiantes tienen 21 a 23 años el 7%(9) tienen 24 a 26 años y el 5%(6) tienen 18 a 20 años

GRAFICO: 1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD DE LOS ESTUDIANTES

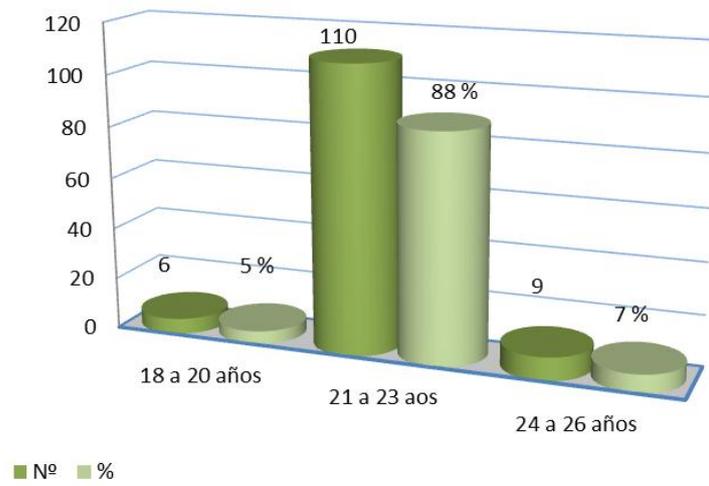


TABLA: 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES

GENERO	N	%
Masculino	9	7
Femenino	116	93
Total	125	100

Interpretación: Se observa que el 93%(116) de los estudiantes son de género femenino, el 7%(9) son de género masculino

GRAFICO: 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES

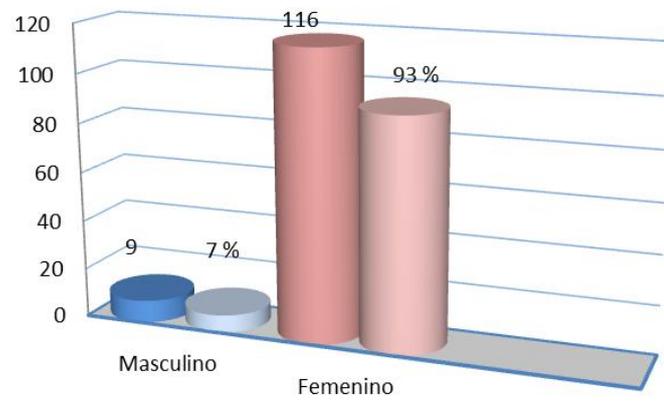


TABLA: 3

RELACIÓN ENTRE LOS HORARIOS ACADÉMICOS Y LOS HáBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

HORARIOS ACADÉMICOS	HÁBITOS ALIMENTICIOS				Total %
	Tipo de alimentos		Horario de consumo		
	N	%	N	%	
Existe relación	46	37	41	33	87 70
No existe relación	18	14	20	16	38 30
Total	64	59	61	41	125 100

Fuente: Elaboración propia

Interpretación se observa que existe relación del horario académico con los hábitos alimenticios específicamente con el tipo de alimentos en el 37%(46) y con el horario de consumo en el 33%(41), también existe un 30%(38) estudiantes donde no existe relación ya que tienen buenos hábitos alimenticios y horario académico establecido.

TABLA: 4

HORARIOS ACADÉMICOS MÁS FRECUENTES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2015.

Horario Académico	N	%
○ Turnos en el día	65	52
○ Días de la semana	30	24
○ Horas diarias del H. Académico	30	24
Total	125	100

Interpretación: Se observa que el 52%(65) de los estudiantes tienen distribuido su horario académico en turnos predominando el turno mañana y en la tarde realizan práctica pre profesionales o trabajan el 24%(30) tienen sus labores académicas distribuidos en 8 a 10 horas durante los 6 días de la semana

GRAFICO: 4

HORARIOS ACADÉMICOS MÁS FRECUENTES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2015.

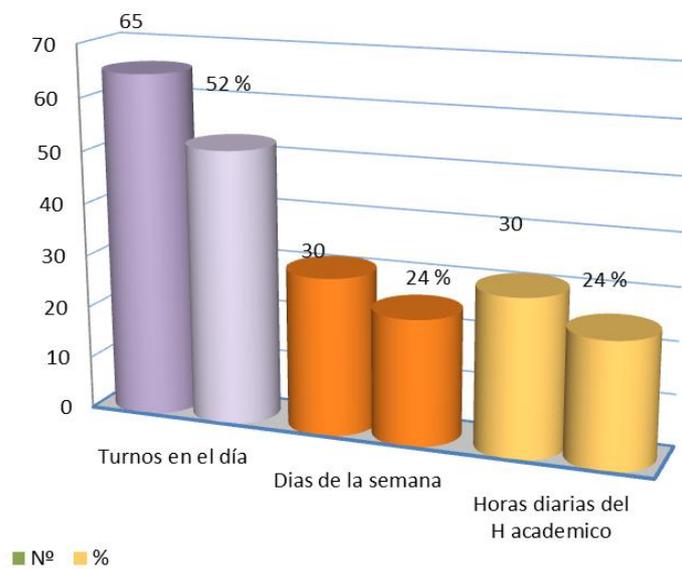


TABLA: 5**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN HORARIO DE CONSUMO NÚMERO DE COMIDAS Y TIPO DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

Hábitos Alimenticios	F	F%
Horario de consumo		
7am Desayuno	36	29
10 a 11 Desayuno	89	71
1 a 2 pm Almuerzo	39	31
3 o 4pm Cuando pueda almorzar	86	69
Total	125	100
Numero de comidas		
1		
2	56	45
3 y 4	69	55
Total	125	100
Tipo de alimentos		
Carbohidratos	60	48
Proteínas	29	23
Grasas	36	29
Minerales		100
Total	125	

Interpretación: Se observa que los hábitos alimentarios en el horario Es que consumen su desayuno el 71%(89) en las horas del intervalo de descanso de clases y el almuerzo el 69% también lo hace en deshoras ya que lo hacen de 3 a 4 pm cuando puedan almorzar por cumplir con el horario de prácticas o trabajo. Asimismo el tipo de alimentos el 48%(60) se inclina más por los carbohidratos, el 29%(36) por las grasas y el 23%(29) por las proteínas.

CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS

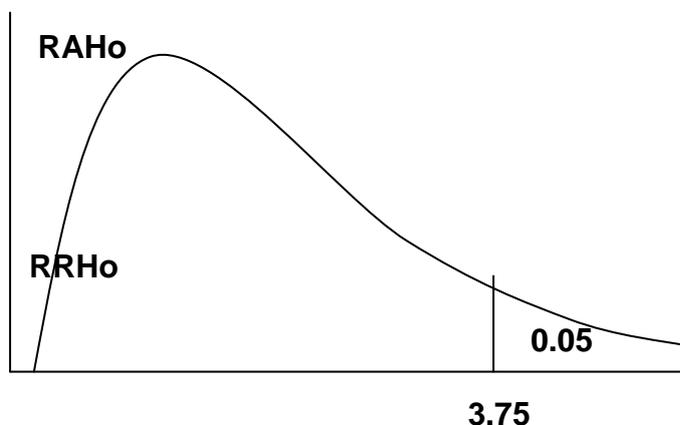
H^a Existe relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas en el año 2015

H^o No existe relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas en el año 2015

ESTADISTICO DE PRUEBA H^a Existe relación entre los horarios académicos y los hábitos alimenticios en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas en el año 2015

ESTADISTICO DE PRUEBA: "CHI-CUADRADO" $\chi^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$

- Nivel de significancia = **0.05**



Valor de la Distribución	Grados de Libertad	"p"
$\chi^2 = 7.14$	$(F-1) \times (C-1) = (2-1) \times (2-1) = 1$	0.0064

Interpretación: Debido que la probabilidad del estadístico $p = 0.0064$ es menor que **0.05**. Se determina que el horario académico guarda relación no significativa por estar relacionada solamente en algunas dimensiones de los hábitos alimenticios.

CAPITULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A través de la información obtenida del estudio Relación entre horario académico y hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de la universidad Alas Peruanas, Arequipa, 2015 aplicado a los estudiantes se logró evidenciar la relación ya que cada individuo va formándose y adaptándose a un horario académico y muchas veces asume estilos de vida entre que modifica su horario su patrón alimenticio y adopta hábitos alimenticios que pueden ser perjudiciales para su vida. Por lo tanto el estudio permite explicar y prever su comportamiento, en el cual adquiere aptitudes, conocimientos, reglas y observando que existe relación del horario académico con los hábitos alimenticios específicamente con el tipo de alimentos en el 37% y con el horario de consumo en el 33% ya que consumen más carbohidratos y grasas en horas no establecidas e incluso a destiempo.

Teniendo en cuenta el fundamento científicos, se debe tomar en cuenta el papel futuro de los estudiantes ya que son futuros profesionales de salud y deberían tratar de organizar su horario de cumplimiento de su carga académica con las horas específicas de consumo en horarios establecidos de sus alientos ya que podrían originarse enfermedades gástrico intestinal también se debe involucrar a la familia y docentes sobre la vida alimenticia y nutricional de los estudiantes, ya que el estudio nos muestra que los estudiantes tienen inadecuados hábitos alimentarios en el horario es que consumen su desayuno en las horas del intervalo de descanso de clases y el almuerzo también lo hace en deshoras ya que lo hacen de 3 a 4 pm cuando puedan almorzar por cumplir con el horario de prácticas o trabajo. Asimismo se inclina más por los carbohidratos y las grasas.

CONCLUSIONES

- El mayor porcentaje de los estudiantes tienen 21 a 23 años el 7% tienen 24 a 26 años y el 5% tienen 18 a 20 años, Asimismo el 92%(115) son de género femenino, solamente un el 8%(10) son de género masculino
- Existe relación del horario académico con los hábitos alimenticios específicamente con el tipo de alimentos en el 37% y con el horario de consumo en el 33% ya que consumen más carbohidratos y grasas en horas no establecidas e incluso a destiempo.
- El mayor porcentaje de los estudiantes tienen distribuido su horario académico predominando el turno mañana y en la tarde realizan práctica pre profesionales o trabajan y tienen sus labores académicas distribuidos en 8 a 10 horas durante los días de la semana
- Los hábitos alimentarios en el horario es que consumen su desayuno en las horas del intervalo de descanso de clases y el almuerzo también lo hace en deshoras ya que lo hacen de 3 a 4 pm cuando puedan almorzar por cumplir con el horario de prácticas o trabajo. Asimismo se inclina más por los carbohidratos, las grasas y el 23%(29) por las proteínas.

RECOMENDACIONES

- Fomentar con frecuencia actividades que permitan la concientización sobre la importancia de organizar carga académica y su carga personal y laborar en los estudiantes de la escuela de enfermería.

- Realizar jornadas de información alimenticia y nutricional que le permita a los estudiantes hacer mejores elecciones incluso en los momentos de Carga académica o laboral.

- A los docentes tomar en cuenta la salud física como aspecto fundamental para el desarrollo integral del individuo y tratar que los horarios de práctica pre profesionales sean en los días establecidos del desarrollo de la asignatura y con ello evitar el cambio de horario y ritmo de vida académica y laboral que influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. SEPULVEDA, AR, GANDARILLAS, A, prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario en la población universitaria. Revista intersiquis 5ta edición. Madrid-España. 2004.
2. TORRESANI. M, conductas alimentarias y prevalencia del riesgo de padecer trastornos alimentarios en estudiantes de nutrición de la universidad de buenos aires argentina 2003.
3. JARA. L COLABORADORES “arequipa realizaron la siguiente investigación titulada trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes del primer año de la universidad nacional de san agustín y la universidad nacional san Antonio abad del Cuzco. 2007
4. CARAZAS ARREDONDO JIULISSA, “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010”.
5. GARAVITO. J. Realizo la siguiente investigación titulada tipo de carácter y conductas alimentarias de riesgo de jóvenes de 18 a 2 años con trastornos de la conducta alimentaria Arequipa 2006
6. Teorias de enfermeria. Orem d. nursing: (1995) concepts of practice. 5 th ed. St. Louis: Mosby –Year Book.
7. Rodriguez R. Espinoza O. Galvez C. Macmillan G. Solis. U. Estado Nutricional y Estilos de vida en estudiantes universitarios de la pontificia universidad Catolica de Valparaiso 2013 Rev. Univ. Salud.
8. CONCI , S. (2007) Licenciada en Nutrición. ” Cátedra de Nutrición” Escuela de Enfermería –Universidad Nacional de Córdoba.
9. TAPIA N . oficial mexicana nom-043-ssa2-2005, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para 34 brindar orientación. [En línea] 2006 [11 de Marzo del 2010]; 1-21. URL Disponible

10. Lara Juan. Editor en Vitónica. "Vitónica. Alimentación, deporte y salud"
<http://www.vitonica.com/dietas/por-que-nos-saltamos-la-comida-de-media-manana> (consultado 2013- 2- 20, 12:00p.m)
11. <http://handf.wordpress.com/2008/08/02/que-comer-a-media-manana-y-a-media-tarde/> (consultado 2013- 2-20, 1:00a.m)

Direcciones Web:

1. <http://biblioms.dyndns.org/Libros/Enfermeria/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
2. <http://www.terra.es/personal/duenas/teorias3.htm>
3. <http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/mod/resource/view.php?inpopup=true&id=61971>
4. <http://www.terra.es/personal/duenas/teorias2.htm>
5. <http://www.gastronomiaycia.com/2008/09/05/se-consumen-mas-calorias-cuando-hay-actividad-intelectual>
6. http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/E1856A5F-05EB-4CAB-A370-93483C1B8B03/123184/Guia_de_habitos_saludables_para_jovenes.pdf
7. http://www.revistasan.org.ar/2009/vol10_num1/7_epidemiologia_salud.pdf
8. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185273372010000200003&script=sci_arttext&tlng=en

ANEXOS



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO

HABITOS ALIMENTICIOS Y HORARIO ACADEMICO

Estimados estudiantes de enfermería, me encuentro realizando un trabajo de investigación y deseo contar con tu colaboración para contestar el presente cuestionario, ya que con esta información voy a poder obtener datos que permitan materializar mi trabajo final.

Instrucciones: Solicito que responda con veracidad y precisión las siguientes preguntas, agradeciendo de antemano su sinceridad y no te preocupes que es anónimo.

EDAD:

GENERO:

¿Cuántas veces consume Ud. alimentos al día?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5 o mas

1. ¿Cuál de estos alimentos consume Ud. siempre?

Desayuno	Refrigerio a media mañana	Almuerzo	Refrigerio a media tarde	Cena
a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre
b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre
c. A veces	c.A veces	c.A veces	c.A veces	c.A veces
d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca
e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca

- Siempre: 7 días a la semana
- Casi siempre: 5 o 6 días a la semana
- A veces: 3 o 4 días a la semana
- Casi nunca: 1 o 2 días a la semana
- Nunca: ningún día a la semana

2. ¿Con que frecuencia consume Ud. en su desayuno los siguientes alimentos?

Leche y derivados	Pan	Cereales	Jugo de frutas	Otros (Te, café, comida, gaseosas, etc.)
a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre
b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre
c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces
d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca
e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca

- Siempre: 7 días a la semana
- Casi siempre: 5 o 6 días a la semana
- A veces: 3 o 4 días a la semana
- Casi nunca: 1 o 2 días a la semana
- Nunca: ningún día a la semana

3. ¿Con que frecuencia consume Ud. en el almuerzo los siguientes alimentos?

Carne y pollo	Pescado y derivados	Tubérculos y/o fideos	Menestras	Arroz	Legumbres y levaduras
a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre
b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre
c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces
d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca
e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca

- Siempre: 7 días a la semana
- Casi siempre: 5 o 6 días a la semana
- A veces: 3 o 4 días a la semana
- Casi nunca: 1 o 2 días a la semana
- Nunca: ningún día a la semana

4. ¿Con que frecuencia consume Ud. en su cena los siguientes alimentos?

Te y/o Café	Pan y/o tostadas	Leche y derivados	Comida	Fruta y/o postres	Comida “rápida” y/o “chatarra”
a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre
b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre
c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces
d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca
e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca

- Siempre: 7 días a la semana
- Casi siempre: 5 o 6 días a la semana
- A veces: 3 o 4 días a la semana
- Casi nunca: 1 o 2 días a la semana
- Nunca: ningún día a la semana

5. ¿siempre cumple Ud. los horarios para ingerir sus alimentos?

Si ()

No ()

HORARIO SUGERIDO	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
	6-8 am	9-11 am	12-2 pm	3-6 pm	7-9 pm

6. ¿Ud. es estricto en los horarios para ingerir sus alimentos?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

12. ¿Qué tipo de refrigerio consume Ud. y con qué frecuencia?

FRECUENCIA	TIPOS				
	FRUTAS	VERDURAS	SOLO AGUA	COMIDA RAPIDA	COMIDA CHATARRA
a. Siempre					
b. Casi siempre					
c. A veces					
d. Casi nunca					
e. Nunca					

- Siempre: 7 días a la semana
- Casi siempre: 5 o 6 días a la semana
- A veces: 3 o 4 días a la semana
- Casi nunca: 1 o 2 días a la semana
- Nunca: ningún día a la semana

13. ¿Cuántas veces ingiere Ud. comidas rápidas (pizzas, salchichones, sándwich, pollo a la brasa, etc.)?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

- Siempre: 7 días a la semana
- Casi siempre: 5 o 6 días a la semana
- A veces: 3 o 4 días a la semana
- Casi nunca: 1 o 2 días a la semana
- Nunca: ningún día a la semana

14. ¿Consume Ud. comida “chatarra” (pobre en vitaminas, proteínas; alto nivel de grasa saturada, sal, azúcar, condimentos)?

- Nunca
- A veces
- Diariamente

15. ¿Con que frecuencia consume UD. las siguientes comidas “rápidas” y/o “chatarras”?

Sándwich	Salchiconos, salchipapas	Embutidos	Papas lay, chizitos, etc.	Golosinas y/o gaseosas	Otros (pollo a la brasa, pizzas, chifa, etc.)
a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre	a. Siempre
b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre	b. Casi siempre
c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces	c. A veces
d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca	d. Casi nunca
e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca	e. Nunca

16. ¿Cuántos días a la semana tiene Ud. labores académicas?

- a. 5 días
- b. 6 días

17. ¿Cuál es el turno de estudio?

- a. En la mañana
- b. En la tarde
- c. En la noche
- d. Todo el día

18. ¿De cuantas horas diarias es su horario académico?

- a. 5 horas
- b. Entre 6 y 8 horas
- c. Entre 8 y 10 horas
- d. Más de 10 horas

19. ¿El horario académico universitario le quita tiempo para su alimentación?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. A veces
- d. Casi nunca
- e. Nunca

