



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

**“FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA
ALIMENTACION SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL VI
CICLO DE ENFERMERÍA UAP SURCO, LIMA - PERU, 2014”**

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

BACHILLER: LÓPEZ CALDERÓN, MERY LUZ.

LIMA - PERÚ

2017

**“FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA
ALIMENTACION SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL VI
CICLO DE ENFERMERÍA UAP SURCO, LIMA - PERU, 2014”**

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mis padres quienes me impulsaron a seguir esta carrera tan maravillosa.

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a la Dra. Fernanda Gallegos de Bernaola por haberme abierto las puertas de la Escuela de Enfermería y permitirme adquirir sabios conocimientos para mi formación académica.

Un agradecimiento especial a mi asesora por brindarme sus conocimientos y experiencias a lo largo de mi estudio.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar los factores culturales que influyen en la Alimentación Saludable en los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería UAP, Surco Lima – 2014. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 30 estudiantes de enfermería, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert modificado de 30 ítems, organizado por las dimensiones: Alimentación equilibrada, Variación, Adecuación. La validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,807); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de (0,873).

Los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, es el factor Alimentación saludable la que posee el mayor porcentaje, seguido del factor Variedad en un. Estos resultados se presentan por las respuestas de los estudiantes, BASTANTE consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc., asimismo bastante preparan en su hogar alimentos fritos, y alimentos con saborizantes industriales, consideran que su estado de salud depende de su actividad física y que su alimentación debe ser variada. POCO Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos, asimismo poco conoce acerca de los riesgos de la diabetes. POCO consumo de alimentos con carbohidratos y poco consumo de alimentos bajo en grasas, POCO asisten con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado nutricional, asimismo poco consideran que su alimentación es de acuerdo a su estilo de vida que lleva,

Palabras Claves: Alimentación *Saludable*, Alimentación *equilibrada*, *Variación*, *Adecuación*.

ABSTRACT

The objective of the present research was: To determine the cultural factors that influence Healthy Eating in the students of the Sixth UAP Nursing Cycle, Surco Lima - 2014. This is a cross-sectional descriptive research, with a sample of 30 nursing students. The collection of information was used a modified Likert questionnaire of 30 items, organized by the dimensions: Balanced Food, Variation, Adequacy. The validity of the instrument was performed by the test of agreement of the expert judgment obtaining a value of (0,807); Reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of (0.873).

The cultural factors that influence healthy eating in the students of the VI Nursing Cycle of the UAP, is the factor Healthy nutrition that has the highest percentage, followed by the factor Variety in a. These results are presented by the students' answers, ENOUGH consumes their family foods with high energy contents like potato, flour, sweets, etc., also they prepare in their home fried foods, and foods with industrial flavorings, consider that their state Health depends on your physical activity and that your diet should be varied. POCO Differentiates foods with high and low energy content, also little is known about the risks of diabetes. LITTLE consumption of foods with carbohydrates and low consumption of foods low in fat, POCO assist with a professional periodically to monitor their state of health and nutritional status, also little consider that their food is according to their lifestyle that leads,

Keywords: *Healthy Eating, Balanced Food, Variation, Adequacy.*

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRAC	
ÍNDICE	
INTRODUCCIÓN	
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	5
1.3. Objetivos de la investigación	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4. Justificación del estudio	6
1.5. Limitaciones de la investigación	
CAPITULOII: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	8
2.2. Base teórica	16
2.3. Definición de términos	30
2.4. Hipótesis	31
2.5. Variable	31
2.5.1. Definición conceptual de la variable	32
2.5.2. Definición operacional de la variable	32
	33

2.5.3. Operacionalización de la variable

CAPITULOIII: METODOLOGIA	35
3.1. Tipo y nivel de investigación	36
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	37
3.3. Población y muestra	38
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	38
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	38
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	38
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	40
CAPÍTULO V: DISCUSION	46
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

La alimentación influye en el ser humano tanto en el desarrollo físico como psíquico. Alimentarse es un proceso voluntario que consiste en seleccionar desde el medio los alimentos que constituirán la dieta e ingesta. El ser humano no solo come para satisfacer una necesidad biológica; si no que al mismo tiempo busca satisfacer otras como: proporcionar placer, facilitar la convivencia, compartir con los semejantes, etc. Nutrirse es un proceso que ocurre después que los alimentos son ingeridos y dice relación con la utilización de nuestro organismo de los nutrientes, ya sea para reparar o formar estructuras como proporcionar energía, o para que participen en procesos metabólicos, por lo tanto es un proceso ajeno a nuestra voluntad.

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, como preparan sus alimentos, las prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Es verdad también que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población, por lo tanto tener un buen estado de salud depende de una buena nutrición la que se obtiene de una alimentación equilibrada, una buena calidad de producción de los alimentos y del desarrollo alcanzado por una comunidad. Entre la multitud de alimentos que se conocen en el mundo, cada grupo elige “uno” en especial. Los factores que influyen en su selección: geográficos, económicos, climáticos, de transporte, comunicacionales (publicidad), educacionales, religiosos, afectivos, las decisiones gubernamentales y tradiciones culturales actuarían como impulsores de esta selección.

Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos. En la sociedad del bienestar la gente es cada vez más consciente de que uno de los factores más importantes que pueden influir en su estado de

salud es la dieta. Las estadísticas actuales indican que la salud es una preocupación de primer orden en las sociedades desarrolladas.

La preocupación por una alimentación sana ha sido una constante en toda la historia de la humanidad. Desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud. Son muchos los aspectos que inciden en la compra y elección de alimentos que hacen las personas.

La presente investigación para fines de estudio contiene:

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: En él se hace mención a los resultados obtenidos después de procesar los datos.

Capítulo V: En él se realiza la discusión de los resultados obtenidos terminando con la presentación de las referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante la última década se han registrado en los países desarrollados y en países en vías de desarrollo como el Perú, un incremento alarmante de enfermedades metabólicas como la obesidad, diabetes, y las enfermedades cardiovasculares, en la población de niños, adolescentes y jóvenes estudiantes.

Ya en el 2005 la Organización Mundial de la Salud (OMS) estimó que, a nivel mundial, 1,600 millones de personas mayores de 15 años sufrían de sobrepeso, y 400 millones de obesidad, cifra que en el 2012 alcanzo a 2,300 millones con sobrepeso y 700 millones con obesidad.

En el Perú, el 10% de niños menores de cinco años sufren de obesidad (más de dos desviaciones estándar peso/talla tomando la referencia de la OMS, Encuesta Nacional Demográfica y de Salud Familiar-ENDES 2007-2008) ⁽¹⁾; mientras que 35% de las mujeres en edad fértil sufren de

sobrepeso y 16% de obesidad (IMC entre 25 y 29,9 y mayor a 30,0 respectivamente; ENDES 2010).

Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia; picar entre horas; tener preferencia por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por tanto se trata de un estado crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en su salud”. Determinada población está sujeta a una serie de cambios en sus estilos de vida, los cuales están influenciados por factores psicológicos, sociales, culturales y económicos, haciéndolos vulnerables e influyendo directamente en sus hábitos alimentarios lo cual puede afectar su estado nutricional y de salud, conllevándolos a una desnutrición o incrementar su peso corporal. La alimentación de los universitarios, los expone a un riesgo nutricional, a costa de la excesiva presión de los horarios de clases y trabajos académicos, no pueden disfrutar de las tres comidas básicas en su debido momento y, en cambio, llevan una dieta deficiente en vitaminas, minerales y fibra, nutrientes necesarios para el cuerpo humano; aunque intenten comer sano, para muchos es difícil, además los costos, lleva a la mayoría a reemplazar las tres comidas básicas por pura chatarra, puesta a su alcance en cafeterías o locales aledaños a la universidad, los que, salvo contadas excepciones, son verdaderos palacios de las harinas y colesterol presentes en sándwiches con variada cantidad de salsas, chifles, papas fritas, empanadas con grasa saturada o pizza, son el desayuno de muchos y un veneno a corto plazo, que en lugar de nutrirlos, les genera enfermedades crónicas, como diabetes o problemas cardíacos. Y la cosa empeora con la sobremesa cotidiana de los estudiantes: la gaseosa cuyos ingredientes son el azúcar y los colorantes, además contiene gran cantidad de fósforo, que inhibe la absorción de calcio en los huesos.

Asimismo, diversos estudios que se han realizado en el ámbito universitario en los últimos años, evidencian graves deficiencias en la alimentación en una considerable proporción de estudiantes universitarios. Por ejemplo, un estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos evidenció que el estado de salud de los estudiantes de Pregrado, no es del todo óptimo pues ellos presentan enfermedades relacionadas con la alimentación e inadecuado hábitos alimentarios; en el año 2004 se observó que del total de 27,938 estudiantes, 1,147 había padecido anemia, 53 diabetes y 430 tuberculosis.

También se han realizado diversos estudios de investigación sobre el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: en un estudio realizado por Bernui (2001) en estudiantes de las Escuelas de Ciencias Biológicas, Farmacia y Bioquímica, Ingeniería Geológica.

La Encuesta Nacional de Indicadores Nutricionales Bioquímicos, Socioculturales Relacionados con las Enfermedades Crónicas Degenerativas, 2004-2005 (ENINBSC), del MINSA mostró que el 31% de hombres y 39% de mujeres mayores de 20 años tienen sobrepeso; mientras que 12% de hombres y 20% de mujeres tienen obesidad. El estudio en la Facultad de Medicina Humana, Nutrición y Obstetricia de la UNMSM, concluye que el consumo actual de calcio en la muestra de estudiantes universitarios es bajo y existe una tendencia preocupante de un consumo habitual bajo, que de no ser corregido puede afectar la salud de los mismos cuando sean adultos mayores.

En base a esta evidencia, se presume que los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios son inadecuados por el horario de las actividades académicas, la poca difusión de mensajes en alimentación saludable por parte de los medios de comunicación y las escasas campañas en nutrición por parte de las instituciones de salud. El problema de una alimentación no saludable en estudiantes universitarios, es más grave si tenemos en

cuenta que la obesidad es el principal problema asociado a la mala alimentación,(estas alteraciones metabólicas dislipidemias, alteración del metabolismo de la glucosa, diabetes, hipertensión, entre otras) siendo está una población altamente vulnerable como son los niños, adolescentes y jóvenes. El Problema en corto plazo está creando una población de adultos con alta incidencia de morbilidad y mortalidad en nuestro país. Diversos estudios han estimado que 40%, o más, de los niños, y 70% o más de los adolescentes con obesidad, llegarán a ser adultos obesos, con un impacto negativo en la salud y en la carga de enfermedad de lo que se desprende que los jóvenes que llegan a estudios superiores continuaran con los mismos hábitos alimentarios poco saludables.

A partir de un análisis relacional causa-efecto del problema, se pueden identificar varios factores que están causando este grave problema de salud pública. El primer factor está asociado a los cambios en los hábitos alimentarios en la población de jóvenes universitarios.

El crecimiento económico que el Perú ha experimentado en las dos últimas décadas ha significado un mayor ingreso para la población lo que ha aumentado su consumo. Por otro lado, la apertura económica en nuestro país y la liberalización de la barrera a la inversión extranjera ha promovido la apertura de grandes cadenas de comida rápida así como la llegada de muchas marcas de bebidas, galletas, chocolates, helados y bocaditos (snacks) entre otros productos hipercalóricos. Al mismo tiempo ha aumentado la publicidad subliminal orientada principalmente a la población de niños y adolescentes. Este entorno crea condiciones culturales que van condicionando los hábitos alimentarios de los jóvenes principalmente.

Resultado de esta situación es la adopción de parte de los jóvenes de conocimientos errados y prácticas nutricionales muy deficientes. Estas malas prácticas se pueden evidenciar en el consumo de alimentos principalmente energéticos de los estudiantes universitarios.

La alimentación saludable es un eje temático que pertenece al modelo para abordar la Promoción de la Salud y busca que los individuos, adopten prácticas alimentarias adecuadas que favorezcan su bienestar físico, mental y social, para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano. Sin embargo la alimentación saludable es una variable que depende de muchos factores determinantes y condicionantes siendo los principales factores, los culturales.

Si tenemos en cuenta que todas las prácticas y hábitos alimentarios, se basan en ideas y conocimientos sobre una alimentación saludable es necesario entonces profundizar nuestros estudios para conocer aquellos factores culturales que más influyen en una alimentación saludable en nuestros estudiantes de manera que a partir de los resultados se puedan diseñar programas de intervención orientadas a mejorar el conocimiento de los estudiantes universitarios

La presente investigación propone el estudio de los principales factores culturales que influyen en la alimentación saludable que tienen los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería UAP

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son los factores culturales que influyen en la Alimentación Saludable en los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería UAP, Surco –Lima – Perú, 2014?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Determinar los factores culturales que influyen en la Alimentación Saludable en los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería UAP Surco, Lima - Perú, 2014

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en su dimensión formación de la salud en los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería UAP.
- Determinar los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en su dimensión variedad en el consumo de alimentos en estudiantes del VI Ciclo de Enfermería UAP Surco, Lima - Perú, 2014.
- Analizar los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en su dimensión adecuación al estilo de vida y las necesidades nutricionales en estudiantes del VI Ciclo de Enfermería UAP Surco, Lima - Perú, 2014.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La presente investigación se formula con el propósito de aportar nuevas fuentes sobre los Factores culturales que influyen en la alimentación saludable en los estudiantes del VI ciclo de Enfermería UAP, Surco Lima-Perú, 2014, teniendo en cuenta que se registran índices de desinformación e inadecuados hábitos de alimentación condicionados por diversos factores culturales. En la presente investigación se hizo énfasis en la población universitaria puesta que esta se ha considerado como población sana, y no como aquella mayormente vulnerable a adoptar estilos de vida no saludables, lo cual hace que los mismo se encuentren propensos a desarrollar hábitos inadecuados.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En el desarrollo de la presente investigación se han encontrado las siguientes limitaciones:

- La primera limitación está relacionada con las escasas investigaciones que se han publicado en nuestro país sobre los factores culturales que influyen en la alimentación saludable, en una población de estudiantes universitarios.
- La segunda limitación está relacionada con los pocos recursos que se cuenta para el desarrollo de la investigación.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.2 Antecedentes Internacionales

GÓMEZ Domínguez, estudió en México los "Hábitos Alimenticios en Estudiantes Universitarios de Ciencias de La Salud de Minatitlán" México 2010, con el objetivo de determinar que hábitos alimenticios presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Minatitlán. Se diseñó un estudio cuantitativo, descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 276 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para la investigación del presente se utilizó el Instrumento sobre hábitos alimenticios realizado por la Doctora Pilar Castro R, "Hábitos alimenticios aceptado el 11 de febrero de 2010 y validado en población española. El instrumento "Hábitos alimenticios" evalúa: el tipo de alimentación, alimentos consumidos, frecuencia de consumo de alcohol y actividad física; Información sobre los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes universitarios. Entre las

principales conclusiones a las que llega el autor se mencionan las siguientes:

Dentro de los factores de hábitos alimenticios analizados se encontró que los estudiantes de las tres facultades tienen malos hábitos alimenticios en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico, aunado a un mal hábito de ejercicio físico; En relación al conocimiento sobre qué y cuanto comen la mayoría esta de regular a malo pese a ser estudiantes del área de la salud tienen poco conocimiento en este aspecto lo cual trae como consecuencia hábitos pocos saludables que a la larga favorecerá al sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, en la rúbrica de consumo de bebidas alcohólicas las tres facultades se encuentran con buenos hábitos. Con relación a la valoración subjetiva de la dieta por facultad se demostró que en las tres la percepción es regular, haciendo notar que por arriba de la cuarta parte en la facultad de medicina la percepción es mala.

IRAZUSTA Astiazaran, lleva a cabo en España un profundo estudio sobre "Alimentación de Estudiantes Universitarios" Con el objetivo de conocer los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad del País Vasco UPV/EHU. 2007, mediante parámetros dietéticos y antropométricos.

La muestra estuvo formada por 111 estudiantes del Campus de Leioa de la UPV/EHU, 75 mujeres y 36 hombres con una media edad 18 - 65 años (18 a 24 años). Todos ellos forman parte de una muestra seleccionada aleatoriamente en los alumnos/as.

Matriculados en el primer curso de las diferentes titulaciones del Campus de Leioa. En total fueron seleccionados un total de 130 alumnos/as de los que aceptaron participar voluntariamente el 85%. A cada participante se le explicó la naturaleza, propósito y posibles

beneficios del estudio, obteniendo de todos ellos el consentimiento informado.

Conclusión:

Que el acceso a la universidad de la población juvenil puede considerarse como un momento crucial en el que se modifican hábitos de vida que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta con el consiguiente efecto sobre la salud. Tras el estudio son muchos los datos que nos indican la alerta y la necesidad de desarrollar programas para promover estilos de vida saludables. Entre estos datos podríamos destacar: la alta tasa de sobrepeso y obesidad, el alto porcentaje de lípidos ingeridos en la dieta y por último, el escaso aporte de glúcidos complejos ricos en fibra.

ACOSTA, Cecilia, hace un estudio sobre "Cambios en los Hábitos Alimentarios" de los Estudiantes de Enfermería de La Universidad El Bosque Durante su Proceso de Formación Académica, Bogotá, D.C., 2007. Con el objetivo de describir cambios en los hábitos alimentarios y factores relacionados percibidos por los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque, durante su proceso de formación académica, como una contribución al conocimiento de esta problemática, con miras a fortalecer estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, por medio de la promoción de hábitos alimentarios adecuados, para lo cual se diseñó un estudio descriptivo transversal. La población de estudio estuvo constituida por alumnos matriculados de primer durante el primer período académico del año 2007 en la Facultad de Enfermera de la Universidad El Bosque. Se contrastaron los hábitos alimentarios que tenían antes del inicio de su carrera con los adquiridos posteriormente durante su proceso de formación profesional. Los resultados del estudio mostraron que el 43% de los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad

en la oferta de platos dentro de la universidad. Por lo anterior se recomendó: 1. Fomentar la importancia de una alimentación balanceada para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el desarrollo integral del cuerpo humano, a través de la estrategia de información, comunicación y educación IEC- dirigida a los estudiantes; 2. Promodonar el incremento de la variedad de ofertas de platos, a través de la ampliación de menús o de la creación de nuevos sitios de alimentación dentro del campus universitario, y 3. Realizar nuevas investigaciones para profundizar en el conocimiento de ésta problemática, con miras a mejorar y fortalecer los hábitos alimentarios en los estudiantes, para mantener la salud, prevenir enfermedades y permitir el desarrollo integral de su organismo.

LEAL Alvarado realiza un estudio sobre los "Hábitos Alimenticios Y riesgos Nutricionales" en Adolescentes del Recinto. El Deseo Yaguachi. 2009, con el objetivo de identificar en las familias que habitan en el recinto "El Deseo" del cantón Yaguachi las causas que con llevan a riesgos nutricionales por hábitos alimenticios inadecuados probablemente por el desconocimiento sobre la correcta alimentación familiar, debido a que los niños consumen alimentos apetecibles pero con poco valor nutricional lo cual repercute en el desarrollo físico intelectual de los niños y adolescentes, cuyas familias múltiples son bajos recursos económicos, es por este motivo que prefieren comercializar sus productos cosechados antes de consumirlos, otra causa es el incremento de los costos de los víveres de primera necesidad y el poco dinero que ganan para la obtención consumo de los alimentos, desde agosto 2008 – agosto 2009.

Para cumplir con este objetivo se diseñó un estudio descriptivo, operativo, y cuantitativo, de carácter documental y de campo, aplicando el método descriptivo, analítico. La muestra de estudio

estuvo compuesta de 50 pre-escolares y 220 adolescentes estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta N° 5 Antonio Ante, constituida por 270 escolares, de los cuales 133 son mujeres y 137 varones. A los sujetos de la muestra de estudio se aplicaron formularios diseñados de acuerdo a las variables y sus indicadores. Entre las principales conclusiones a las que se ha llegado en este estudio se mencionan las siguientes:

Los niños y adolescentes que asisten a esta escuela se sirven en su gran mayoría las comidas que se expenden en el cafetín prefiriendo el consumo de dulces y comidas chatarra, las personas que expenden estos productos consideran bueno el servicio que prestan a la escuela debido a que no tienen la educación adecuada y el control de las autoridades para expender este tipo de alimentos además de la falta de medidas de higiene para la preparación de las comidas y que no cuentan con la infraestructura adecuada para la preparación y venta de los alimentos que consumen los niños y adolescentes de dicha escuela.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

BARCO Díaz, estudia la "Validación de Mensajes Educativos en Alimentación Saludable" para estudiantes universitarios de la Escuela Académico Profesional de Geografía de La Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2010, con el objetivo de validar mensajes educativos en Alimentación Saludable para los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El estudio se llevó a cabo en tres fases. En la primera fase se aplicó en una muestra para estudiantes en dos encuestas (frecuencia de alimentos y de hábitos), y en la segunda fase, se validaron los mensajes educativos con un grupo de siete expertos mediante el

método Delphi; en la tercera fase se realizó la validación operativa en cuarenta estudiantes mediante grupos focales y entrevistas a profundidad. Los resultados de la primera fase mostraron que el 30% de los estudiantes no toman desayuno, 23 % no almuerza y el 64% no cena diariamente. El 47% de estudiantes almorzaba en el comedor universitario. El 23% de ellos consumía pescado menos de una vez por semana, el 44% consumía vísceras y sangrecita menos de una vez por semana, el 16% consumía lácteos menos de una vez por semana, el 76% consumía frutas y verduras de colores menos de una vez por semana. En cuanto al consumo de dulces y frituras se observa que el 42% consumía frituras en las comidas de tres a cuatro veces por semana y cerca del 30% consumía galletas y caramelos de tres a cuatro veces por semana.

Los mensajes se validaron técnicamente con los expertos que a pesar de ofrecer diferentes opiniones, se logró la obtención de un acuerdo para la elaboración final. Los mensajes fueron validados operativamente con los estudiantes que mostraron mayor capacidad para poder recordarlos, sin embargo no comprendieron los mensajes por no conocer en qué alimentos se encontraban los nutrientes que el mensaje presentaba: *“En este mensaje supones que la persona que va a leer esto sabe en qué alimentos encuentran las vitaminas, proteínas y minerales”* (Varón, 25 años). Sin embargo los mensajes indujeron a la acción, *“Si cumpliría con la recomendación porque cuando ya somos universitarios la energía llega hacer una influencia mayor en nosotras por motivo que hacemos mayor esfuerzo mental y físico y produzca más lo que nosotros logramos”* Mujer 23 años). Aunque para algunos estudiantes esto fue dado de manera parcial por la falta de costumbre, su condición de universitarios, su situación económica, la ausencia de algunos alimentos y la dependencia para con los padres.

Conclusiones:

Se logró validar seis mensajes en alimentación saludable en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aunque no se logró cumplir con todos los componentes de la eficacia, aunque si se cumplió en el segundo mensaje. En general se comprobó que los estudiantes poseen hábitos alimentarios inadecuados.

SARAVIA Drago, realiza un profundo estudio sobre "Factores Psicológicos y Conductuales de la Salud" en un Grupo de Universitarios de Lima Metropolitana. 2010, con el objetivo de evaluar la influencia del sentido de coherencia y las prácticas de salud en la salud mental y física de un grupo de jóvenes universitarios. Se evaluaron 448 estudiantes universitarios con edades entre 18-29 años, (M= 23.1 años, DE = 1.95) de distintas facultades de los cuales, 58 % fueron hombres y 42 % mujeres. Se utilizaron regresiones lineales para el tratamiento de los datos. Los resultados mostraron que el sentido de coherencia, el sexo, la organización del tiempo libre y la organización del sueño influyen en la salud mental. Mientras tanto la salud física está influenciada por el sentido de coherencia, la organización del tiempo libre, la actividad física, la organización del sueño, el sexo y los hábitos alimentarios. Factores psicológicos y comportamentales influenciaron la salud mental y física. El sentido de coherencia, un mecanismo de afrontamiento mostró ser importante para la salud en general, especialmente en salud mental. Se mostró tener valor predictivo en ambos modelos demostrando que existen diferencias en la percepción de salud en hombres y mujeres.

La organización del tiempo libre y la organización del sueño estuvieron presentes en ambos modelos, siendo la primera la práctica con mayor fuerza predictiva en ambos modelos. Actividad

física y hábitos alimentarios mostraron valor predictivo en la salud física. Una hipótesis es que los estudiantes universitarios practican estas actividades enfocándose más en su salud física y no tanto en su salud mental.

HERRERA Tapia hace un estudio titulado "Validez y Confiabilidad del Inventario sobre Trastornos Alimentarios (ITA) en una Muestra de adolescentes varones universitarios y Pre Universitarios de Lima Metropolitana. 2008, con el objetivo de adaptar el Inventario Sobre Trastornos Alimentarios (ITA) a una población de varones adolescentes. La muestra estuvo compuesta de 64 estudiantes de la facultad de ciencias y de la academia preuniversitaria de la Pontificia Universidad católica del Perú.

El estudio llega a las siguientes conclusiones:

El inventario sobre trastornos alimentarios (ITA) de Joan Hartley (1999) al aplicarse en una muestra de varones alcanzó una confiabilidad adecuada, sin embargo no sucedió lo mismo con la validez.

El análisis factorial realizado en el ITA demostró que las áreas propuestas por la autora original no se replican en una muestra de varones, debido a problemas en tono a la redacción y pertenencia de los ítems a las áreas.

Luego de los análisis de validez y confiabilidad, se llegó a la conclusión:

De que debían ser eliminados 29 de los 50 ítems que componía la versión original.

Como alternativa, surge la versión reorganizada del Inventario Sobre Trastornos Alimentarios que consta de 21 ítems y 4 áreas, las cuales

permiten evaluar este tipo de patología, logrando valores altos de validez y confiabilidad.

Las principales ventajas de este instrumento reorganizado, radican en su especial elaboración para una población masculina y en la adecuada coherencia y pertinencia de los ítems a sus áreas.

Finalmente, la versión reorganizada del Inventario Sobre Trastornos Alimentarios, es tan sólo una propuesta tentativa, por lo que se invita a futuros investigadores a profundizar sobre el tema y a incluir nuevos ítems que permitan construir otras áreas para tener un instrumento de medición más fino y acertado.

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1 Alimentación Saludable

La palabra *alimento* viene del latín *alere* que significa nutrir, hacer crecer, se relaciona con el acto humano de comer; que satisface necesidades biológicas y sociales. El alimento tiene muchas connotaciones que responden a las diversas miradas con que se enfoque. Naturalmente, tiene que ver con la nutrición y por tanto, cumple una importante función biológica: asegura la supervivencia y suministra la energía y los nutrientes necesarios para el organismo. (Velásquez 2006).

Para muchos también es una de las principales fuentes de placer de la vida; es, en muchas formas, un marcador social, es algo que se celebra con otros, el consumo y. por qué no en ganar el dinero para comprarlos, se puede decir que la actividad asociada con los alimentos es una de las principales formas en que se gasta el tiempo, quizá la segunda después de dormir.

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

Alimentación Saludable

Antes de que se adopte el concepto de alimentación saludable, se hablaba de alimentación equilibrada, entendiéndose como alimentación equilibrada cuando, teniendo en cuenta los factores anteriores, contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo.

Este estado es aquel en el que la alimentación cubre los siguientes objetivos:

- Aporte de calorías suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y el trabajo físico necesarios.
- Suministro de suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras.
- Mantenimiento o consecución del peso ideal.

Equilibrio entre las cantidades de cada uno de los nutrientes entre sí. De forma esquemática, la alimentación equilibrada tiene las siguientes características:

- **Variedad.** No basta con tomar diariamente raciones del mismo alimento de cada grupo sino que hay que variarlos porque:

a) No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales: b) Los nutrientes característicos de cada grupo varían mucho entre los alimentos del mismo: y

c) Las toxinas y contaminantes naturales se distribuyen en todos los grupos.

Cuanto más variada sea la alimentación menor será la posibilidad de que se tomen en cantidades perjudiciales.

- **Racionalidad.** Necesidad de modificar las proporciones de los alimentos elegidos favoreciendo la variedad alimentaria.
- **Idoneidad.** Las personas, según sus características y circunstancias, tienen necesidades nutricionales diferenciadas y su alimentación debe responder a ellas.

Actualmente el concepto de Alimentación Saludable incluye los conceptos de variedad, equilibrio y adecuación a las características de un estilo de vida saludable y que se apoya en las recomendaciones nutricionales consensuadas para la población de nuestro medio, aceptando el hecho de que una alimentación saludable es aquella que permite:

- El crecimiento y desarrollo del niño.

- El mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto.
- La supervivencia y el bienestar del anciano.

Hoy por hoy, quizás el concepto que define mejor el mensaje que se desea transmitir sobre la forma de comer recomendable es el de alimentación saludable. En él se suman los conceptos de eficiencia en energía y nutrientes, variedad (para asegurar tanto los aportes de macro como de micro nutrientes), equilibrio (en las proporciones recomendadas) y adecuación (a las características sociales y culturales de cada individuo u grupos), fomentando un estilo de vida que se apoya en las recomendaciones nutricionales consensuadas para la población de nuestro medio. Hay que añadir asimismo, que debe ser agradable y capaz de proporcionar el equilibrio nutritivo que precisa cada persona en cada etapa y circunstancia de su vida (Salvadó, 2008).

Factores que Influyen en la Alimentación

La conducta alimenticia del ser humano, es el resultado de las relaciones sinérgicas entre los ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales. El qué, cuándo, dónde y por qué comen los individuos, están relacionados con aspectos emocionales, sociales y míticos del alimento. Así mismo, el ser humano se comporta según sus gustos personales, los cuales ya tiene definidos y por la influencia de hábitos adquiridos de la sociedad a la cual pertenece y desarrolla su vida cotidiana (Aranceta. 2001)

Coronel (2001) dice que las preferencias están determinadas, principalmente por sus características, es decir, color, olor, aspecto, textura y sabor. Otros condicionantes son el conocimiento que se tiene sobre los alimentos, la cultura de la sociedad en que se vive y en ocasiones los preceptos religiosos.

Los factores culturales en la alimentación

El término *Cultura* recibe un uso polivalente. De aquí la ambigüedad que le acompaña. Unas veces se refiere al fenómeno general de la historia que se añade a la naturaleza; otras, alude a ámbitos concretos de la vida o bien a una determinada actividad humana, sobre todo cuando se emplea en la forma de genitivo, por ejemplo, cultura deportiva o del deporte, cultura alimentaria o de los alimentos.

Existe asimismo el sentido, ya descartado, que se da cuando se emplea la palabra para referirse a mayor o menor instrucción académica, erudición y cultivo de actividades conspicuas, por ejemplo, dominio de idiomas, conocimientos y gustos artísticos exquisitos, saberes históricos, etc.

Con alguna frecuencia periodistas, políticos y comentaristas de toda índole

recurren al término de cultura se quiere destacar una moda o tendencia popular (Díaz, 2003).

En la vida todo esta culturizado; alrededor de nosotros, ya sean auténticas minucias que asuntos transcendentales, todo está envuelto de cultura, todo es

cultura. En realidad nada queda fuera. Se trata de un fenómeno tan vasto, tan omni-compresivo, que difícilmente cabe en una definición. Es explicable que haya múltiples definiciones. Todas ellas, aun en su disparidad, son básicamente válidas. En sus diferencias y matices peculiares, realmente todas se refieren a lo mismo.

Para Marwin Harris (1990, citado por Díaz,.2003) “Cultura es el conjunto aprendido de tradiciones y estilos de vida, socialmente adquiridos, de los miembros de una sociedad, incluyendo sus modos pautados y repetitivos de pensar, sentir y actuar, es decir, de su conducta”.

La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como la familia, escuela e iglesia. Las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas. (Behar e Icaza, 2002)

Uno de los factores culturales que más orientan las creencias y hábitos alimentarios lo constituye la tradición, la cual está básicamente determinada por las experiencias que han sido beneficiosas para el grupo y que son inculcadas a los niños desde pequeños.

Otro de los factores que determinan los hábitos lo constituyen los tabúes. Cierta creencia limita el uso de alimentos considerados como prohibidos. La transculturación es también un factor que determina los hábitos pues la migración de personas de un país a otro, así como la llegada de productos extranjeros a la localidad, ha hecho que se adopten nuevas creencias y/o hábitos alimentarios.

De acuerdo a Contreras (2005), a sistemas culturales distintos corresponden sistemas alimentarios diferentes. Explica que la cultura actúa estableciendo regularidad y especificidad. La conducta alimentaria diaria de la mayoría de las personas resulta predecible dependiendo de sus patrones culturales (recursos tecnológicos, organización social, actividades, horarios, profesiones, relaciones familiares, responsabilidades...). Tal regularidad es la consecuencia de la existencia de un orden normativo en el proceso de socialización: un conjunto de guías institucionalizadas acerca de las conductas más o menos apropiadas dentro de contextos sociales particulares.

Las personas muestran actitudes hacia la comida que han sido aprendidas de otras personas dentro de sus redes sociales, ya sea en la familia, entre iguales, en el grupo étnico, en la clase social, en la comunidad local o en la nación. De hecho, la alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano. Tales comportamientos forman la base de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o

aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura. Al compartir una cultura, tendemos a actuar de forma similar, a gobernarnos por orientaciones, preferencias y sanciones autorizadas por ésta.

La alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano y los comportamientos alimentarios forman la base de la cultura alimentaria, es decir, el conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.

Es en la alimentación donde naturaleza y cultura se unen, pues aunque comer es una necesidad vital, el qué, cuándo y con quién comer son aspectos que forman parte de un sistema lleno de significados, y así el acto de comer no se restringe a un imperativo de sobrevivencia, ya que los hombres, sobreviven de una manera particular, culturalmente forjada y marcada, en otras palabras, las maneras de vivir y de comer son diferentes lo que da lugar a una gran diversidad cultural. Da Matta, al establecer una distinción entre comida y alimento señala que la primera no es solo un conjunto de nutrimentos, pues es, además, un modo, un estilo, un hecho o un acto de alimentarse y este acto, añade, define no únicamente aquello que es ingerido, sino a aquel que lo ingiere. Comer demasiado, comer poco o no

comer nada tiene múltiples significados sociales y psicológicos más allá de lo nutricional.

La comida no es, y nunca lo ha sido, una mera actividad biológica. La comida es algo más que una mera colección de nutrientes elegido de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica. Tampoco las razones de las elecciones alimentarias son estrictamente económicas.

Comer es un fenómeno social y cultural, mientras que la nutrición es un asunto fisiológico y de la salud. Es obvio, sin embargo, que, en ocasiones, existen asociaciones importantes, pero es cierto, también, que, en otras muchas, se trata de fenómenos completamente disociados.

El comportamiento alimentario de los humanos tiene, desde el origen de la especie, determinantes múltiples. Los seres humanos tienen la necesidad de *aprender* las buenas elecciones alimentarias y las aprenden no por un método individual de ensayos y errores, sino a partir de un saber colectivo que se ha ido constituyendo, a lo largo de las generaciones, bajo la forma de un cuerpo de creencias, algunas confirmadas por la experiencia, otras completamente simbólicas o mágicas, tales como el ayuno, la búsqueda de lo sagrado o las prohibiciones religiosas. Estas prohibiciones pueden referir, a veces, a alimentos completamente “sanos” y afectar a una población entera o, bajo la forma de un tabú, a un subgrupo dentro de una determinada sociedad (Contreras, 2005).

2.1.2 Factores que influyen en la elección de los alimentos.

La ciencia de la nutrición ayuda a mejorar la selección de alimentos al identificar en estos las cantidades de nutrientes que se necesitan, las mejores fuentes de esos nutrientes y los otros componentes en ellos que pueden ser útiles o peligrosos para la salud. Igualmente persigue no sólo mejorar la salud, sino también reducir el riesgo de enfermedades asociadas con la nutrición.

No obstante, el ser humano no sólo come para vivir o para nutrirse, sino que también es importante para él, la selección de los alimentos se relaciona con otros motivos como la disponibilidad y el disfrute de los mismos. Muchos factores como la edad, el sexo, la ocupación. Los marcadores genéticos, los estilos de vida y los socio-culturales afectan la selección de alimentos.

Entre los diversos factores condicionantes que influyen en la selección de alimentos se pueden mencionar los factores internos, y externos: Entre los factores internos se encuentran: los factores genéticos, fisiológicos, grado de satisfacción de necesidades y placer. Entre los factores externos se pueden mencionar los factores culturales: etnia, hábitos alimentarios, creencias y valores, también los factores sociales: estado socioeconómico, edad y educación, y los factores psicológicos: asociaciones agradables o de rechazo a un alimento.

Según Aranceta (2001), los factores que influyen en la elección pueden ser divididos principalmente en tres grupos: 1) Factores Biológicos; 2). Factores que afectan a los grupos sociales: 3) Factores individuales.

Factores Biológicos: La alimentación tiene prioridades biológicas: el satisfacer los requerimientos nutricionales, impedir la ingesta de sustancias dañinas y utilizar los recursos alimenticios de forma eficiente. Este autor afirma que hay varios factores biológicos que

influyen en la conducta de alimentación, siendo las características sensoriales, necesidades nutricionales y los factores genéticos.

Factores que afectan a los grupos sociales:

Son aquellos agentes externos, juntamente con el ambiente condicionan la preferencia de los alimentos en los individuos. Las tendencias de la sociedad tienen un efecto de influencia en las opciones de consumo y en la demanda de los alimentos. Aranceta (2001) opina que la configuración del modelo de alimentación de cada individuo se inicia en el núcleo familiar materno. Este modelo perdura y se sigue desarrollando al paralelo de la persona, sufre algunas variaciones y agrega innovaciones como resultado de las relaciones interpersonales y con su medio social.

Los factores que afectan a los grupos sociales se subdividen en: Factores Sociales y culturales. En los factores culturales y sociales se encuentran las tradiciones, valores y simbolismos que influyen en los hábitos alimenticios. Los aspectos culturales no solo condicionan el tipo de alimentos, sino también las técnicas de preparación utilizadas en su elaboración, la forma en que se consumen y también en la distribución de los horarios de comida.

Lo que se suele comer (el tipo de alimento), cuando se come y como se come (orden de los platillos) están establecidos por las costumbres propias de la cultura de cada sociedad.

En los últimos años, la sociedad se ha visto afectada por el marketing alimenticio y la publicidad. El marketing ha implementado modas que casi todos los individuos siguen sin importar el nivel socioeconómico al que pertenezcan.

Una de las influencias más importantes sobre las preferencias por los alimentos es la tradición cultural. En todas las sociedades, la alimenta-

ción permite, inicia y mantiene vivas las relaciones humanas. La cultura incluye conocimientos, costumbres y define elementos de la conducta humana.

Factores individuales

Estos son los que a nivel individual, actúan sobre la conducta alimenticia siendo los de carácter psicológico, el nivel de escolaridad, de conocimientos relacionados con la alimentación, las aversiones y las preferencias, el nivel socioeconómico y las actitudes que juegan un rol muy importante al influir en la elección de los alimentos.

Aranceta (2001) comenta que hay factores individuales que tienen influencia en el consumo de los alimentos: factores étnicos, familiares y culturales en las costumbres alimenticias. Mencionan otros aspectos como la buena o mala digestión, alergias a ciertos alimentos, las tendencias del temperamento: la proporción que el cuerpo de cada individuo transforma en energía a los alimentos. El poder de la imaginación, el efecto de la educación, grado de inteligencia, impulsos propios, como lograr una posición determinada.

2.1.3 Factores que influyen en el consumo

Los seres humanos alcanzan y regulan su estado nutricional a través del consumo de alimentos, es decir sustancias (animales, minerales, vegetales o combinadas) que le aportan nutrientes. Aunque los alimentos se componen de nutrientes no es algo necesario o común el conocimiento de los mismos y su relación con la salud y el funcionamiento biológico. Las cosas que son (y las que no son) un alimento se definen desde un punto de vista cultural y social, así, mientras que para algunas sociedades los insectos constituyen un buen alimento otras los consideran con asco (Shils. Olson. Shike. Ross. 2002).

MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD NOLA PENDER

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.

El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

Esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria.

El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

“Hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”

Nola J. Pender, Licenciada en Enfermería de la Universidad de Michigan (Estados Unidos de América) es reconocida en la profesión por su aporte con el Modelo de Promoción de la Salud. Planteó que promover un estado óptimo de salud era un objetivo que debía anteponerse a las acciones preventivas. Esto se constituyó como una novedad, pues identificó los factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones tomadas para prevenir la enfermedad.

Además, identificó que los factores cognitivos perceptuales de los individuos, son modificados por las condiciones situacionales, personales e interpersonales, lo que da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud cuando existe una pauta para la acción.

El modelo de promoción de la salud propuesto por Pender, es uno de los modelos más predominantes en la promoción de la salud en enfermería;

según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud que la llevan o inducen a conductas o comportamientos determinados, que en el caso que nos ocupa, se relacionan con la toma de decisiones o conductas favorecedoras de la salud. La modificación de estos factores, y la motivación para realizar dicha conducta, lleva a las personas a un estado altamente positivo llamado salud.

La concepción de la salud en la perspectiva de Pender, parte de un componente altamente positivo, comprensivo y humanístico, toma a la persona como ser integral, analiza los estilos de vida, las fortalezas, la resiliencia, las potencialidades y las capacidades de la gente en la toma de decisiones con respecto a su salud y su vida .

Este modelo le da importancia a la cultura, entendida ésta como el conjunto de conocimientos y experiencias que se adquieren a lo largo del tiempo, la cual es aprendida y transmitida de una generación a otra

TEORIA DEL SOL NACIENTE MADELEINE LEININGER

Leininger señala que existen varios factores en relación con la lentitud a la hora de reconocer y valorar la importancia de los factores culturales y de enfermería transcultural en el ámbito de la formación y el ejercicio profesional y estos son:

La teoría se concretó en la década de 1950, cuando prácticamente ningún profesional de enfermería tenía una preparación en antropología y satisfacción de sus necesidades sociales o culturales.

En 1970, Leininger elaboro el modelo de sol naciente el cual representa componentes esenciales de su teoría, este modo resulta un instrumento valioso para estudiar los diversos elementos y componentes se su teoría y para realizar las valoraciones clínicas que sean lógicas en la cultura.

La mitad superior del círculo representa los componentes de la estructura social y los factores de la concepción del mundo que influye en los cuidados y salud por medio del lenguaje y el entorno. Estos factores influyen en los sistemas enfermeros que se encuentran en la parte central del modelo. Las dos mitades unidas forman un sol entero que significa el universo que las enfermeras deben considerar para valorar los cuidados humanos y la salud. Según esta teoría pueden establecerse tres tipos de cuidados enfermeros: Presentación y mantenimiento de los cuidados culturales; de adaptación y negociación de los cuidados culturales y reorientación o reestructuración de los cuidados culturales.

El modelo del sol naciente describe a los humanos como personas que no se pueden separar de su procedencia cultural y de la estructura social, de su concepción de mundo, de su trayectoria vital y el contexto de su entorno, esto viene siendo un principio fundamental de la teoría de Leininger.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Alimentación**

Es uno de los procesos más importantes que influyen tanto en como psíquico del individuo, en definitiva, sobre su estado de salud.

- **Alimentación saludable**

Es la alimentación equilibrada en las proporciones recomendadas, eficiente en energía y nutrientes, es variado, aporta macro y micro nutrientes y adecuada a las características sociales y culturales de cada individuo u grupo, fomentando un estilo de vida que se apoya en las recomendaciones nutricionales consensuadas para la población de nuestro medio. Además debe ser agradable y capaz de proporcionar el equilibrio nutritivo que precisa cada persona en cada etapa y circunstancia de su vida (Salvadó, 2008).

- **Factores Culturales**

Aspectos culturales que condicionan la selección y preparación de los tipos de alimentos, así como la forma en que se consumen y también en la distribución de los horarios de comida. Dentro de estos factores se incluyen: las tradiciones, valores y simbolismos que influyen en los hábitos alimenticios.

- **Nutrición**

Es "la ciencia de los alimentos", de los nutrientes y de otras sustancias que estos contienen; su interacción y equilibrio en relación a la salud y la enfermedad: los procesos por los cuales el organismo ingiere, absorbe, transporta y utiliza los nutrientes y elimina sus productos finales.

- **Estudiante**

La palabra estudiante es un sustantivo masculino o femenino que se refiere al educando o alumno o alumna dentro del ámbito académico, que estudia como su ocupación principal.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. Hipótesis general

Existen factores culturales que influyen significativamente en la Alimentación Saludable en alumnos del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Surco - 2014. Sí existen.

2.4.1. Hipótesis específica

- Existe una relación directa entre factores culturales y la alimentación equilibrada en alumnos del VI Ciclo de Enfermería UAP Surco, Lima - Perú, 2014.

- Existe una relación directa entre factores culturales y la variedad en el consumo de alimentos en alumnos del VI Ciclo de Enfermería eUAP Surco, Lima - Perú, 2014.
- Existe una relación directa entre factores culturales y la adecuación al estilo de vida y las necesidades nutricionales en alumnos del VI Ciclo de Enfermería UAP Surco, Lima - Perú, 2014.

2.5. VARIABLE

2.5.1. Definición Conceptual de la Variable

Variable Independiente

Factores culturales. Conceptualmente se define como los aspectos culturales que condicionan la selección y preparación de los tipos de alimentos, así como la forma en que se consumen y también en la distribución de los horarios de comida. Dentro de estos factores se incluyen: las tradiciones, valores y simbolismos que influyen en los hábitos alimenticios.

Variable Dependiente

Alimentación saludable. Conceptualmente se define como una alimentación equilibrada en las proporciones recomendadas, eficiente en energía y nutrientes, variado, aportante de macro y micro nutrientes y adecuada a las características sociales y culturales de cada individuo u grupo, fomentando un estilo de vida que se apoya en las recomendaciones nutricionales consensuadas para la población de nuestro medio.

2.5.2. Definición Operacional de la Variable

Variable Independiente

Factores culturales. Operacionalmente quedará definida por la aplicación de un cuestionario para conocer las tradiciones, valores y simbolismos que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería de la UAP.

Variable Dependiente

Alimentación saludable. Operacionalmente quedará definida por la preferencia de alimentos y nutrientes de manera equilibrada, eficiente en energía y nutrientes, variado y adecuado al estilo de vida y las necesidades de los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería de la UAP.

2.5.3. Operacionalización de la Variable

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	%	ITEMS
Factores culturales	Formación en salud	Conocimientos sobre enfermedades metabólicas Conocimientos sobre factores de riesgo de enfermedades metabólicas	10	3
	Educación nutricional	Conocimientos sobre alimentación saludable	20	6
	Factores familiares	Tradiciones Preferencias alimentarias Técnicas de preparación	20	6
	Creencias	Preferencias Abstinencias Aversión	10	3

Alimentación saludable	Alimentación equilibrada	Consumo eficiente de energía Consumo adecuado de nutrientes plásticos Consumo adecuado de nutrientes reguladores Proporciones adecuadas	20	6
	Variedad	Alimentación variada Aportes de Macronutrientes Aportes de Micronutrientes	10	3
	Adecuación	Estilo de vida Mantenimiento de la salud	10	3

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

MÉTODO	TIIFICACIÓN	AUTOR
SEGÚN ENFOQUE	“La investigación cuantitativa es un proceso formal, objetivo, riguroso y sistemático para generar información sobre el mundo. Se realiza para describir nuevas situaciones, sucesos o conceptos del mundo.	BURNS & GROVE
SEGÚN ALCANCE	La investigación descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. La investigación	TAMAYO

	<p>descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta.</p>	
<p>SEGÚN INSTRUMENTO</p>	<p>Cuando el estudio se circunscribe a un momento puntual, un segmento de tiempo durante el año a fin de medir o caracterizar la situación en ese tiempo específico. Estudia las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo; en este tiempo no es importante en relación con la forma en que se dan los fenómenos.</p>	<p>SÁNCHEZ CARLESSI Y REYES MEZA</p>
<p>SEGÚN INTERVENCIÓN</p>	<p>Investigación no experimental El investigador acopia datos sin tratar de introducir tratamientos nuevos ni cambios; se hacen observaciones o mediciones acerca de estados, circunstancias, conductas o características existentes.</p>	<p>F. POLIT DENISE Y P. HUNGLER BERNADETTE</p>

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó en la Escuela Profesional de Enfermería, la cual pertenece a la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la

Universidad Alas Peruanas, se encuentra ubicada en Calle Las Gardenias N° 460, Urbanización Valle Hermoso en el distrito de Santiago de Surco, Lima.

La misión de la E.P. Enfermería es formar profesionales en enfermería que respondan con eficiencia y eficacia a las innovaciones y retos que se presenten en el campo de la salud, con un enfoque de atención holística en el cuidado del ser humano sustentando su acción en la aplicación de valores y conocimientos a través de los procesos educativos integrales de docencia, investigación y de proyección social.

Actualmente la escuela cuenta con un total de 946 estudiantes matriculados y 80 estudiantes en VI Ciclo Académico de los cuales se extraerán la muestra de estudio.

3.3. POBLACIÓN / MUESTRA

Población

La población estuvo constituido por 80 estudiantes del VI ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, según matrícula.

Muestra

La muestra de estudio estuvo constituido por 30 estudiantes de VI ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

Criterio de Inclusión:

- Estudiantes de Enfermería del VI ciclo que acepten recibir la encuesta.

- Estudiantes de Enfermería del VI ciclo que estén dispuestos a participar en la investigación.

Criterio de Exclusión:

- Estudiantes de Enfermería del VI que no han estado dispuestos a participar en la investigación.

3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. Técnica

Para la recolección de datos se empleó como técnica la encuesta.

3.4.2. Instrumento

Para la recopilación de los datos se ha diseñado un instrumento que mide las dos variables de estudio: Factores culturales y Alimentación saludable. El instrumento contiene 30 ítems con respuestas de tipo cerrada: 15 ítems corresponde a la variable factores culturales y 15 ítems a la variable Alimentación saludable.

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez se realizó mediante el juicio de expertos. La confiabilidad del instrumento se realizará utilizando el estadístico α de Crombach.

Previa a la validación se aplicó una prueba piloto.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Recolección de datos:

Para la recolección de datos se siguió el siguiente procedimiento:

1. Selección de la muestra de estudio

2. Orientación a los estudiantes que componen la muestra sobre el llenado del cuestionario.
3. Distribución de cuestionarios
4. Llenado del cuestionario
5. Recojo de los cuestionarios
6. Selección de los cuestionario

Procesamiento de los datos

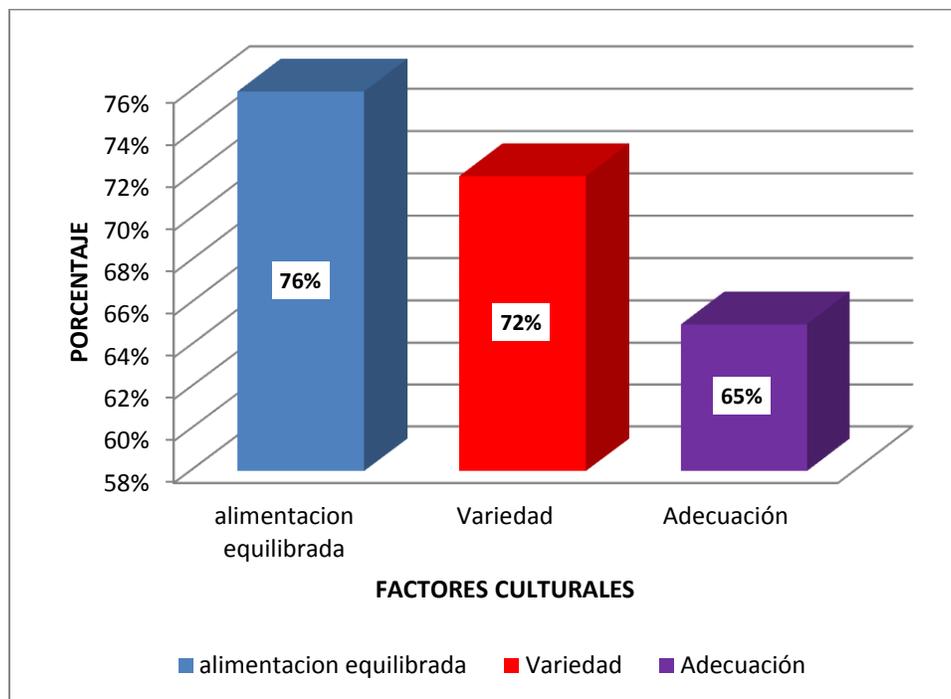
Para el procesamiento de datos se tuvo en cuenta lo siguiente:

- ✓ Los datos recolectados se ingresaran a una base de datos creada con el paquete SPSS.
- ✓ El análisis se elaboraran en tablas cuyos datos serán analizados e interpretados obteniendo finalmente los resultados pertinentes.

CAPITULO IV: RESULTADOS

GRAFICO 1

FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE ENFERMERÍA UAP, SURCO LIMA – 2014.

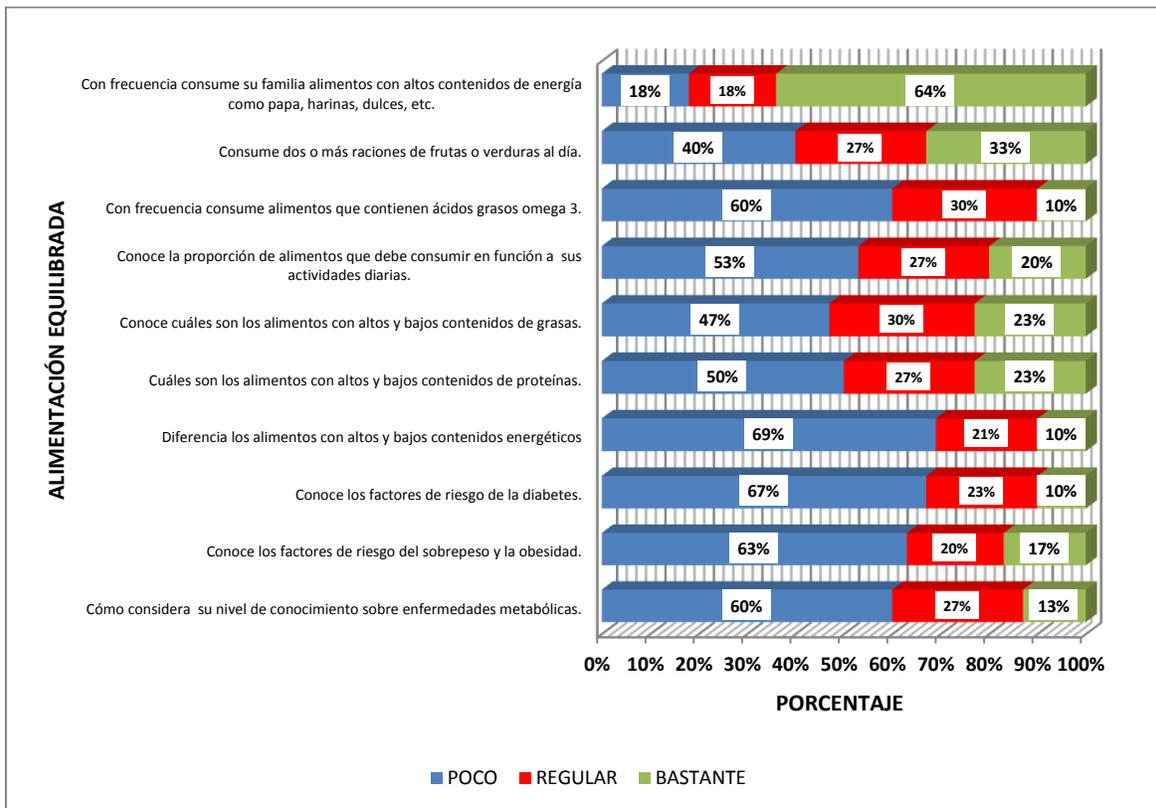


De acuerdo a los resultados presentados en la Grafica 1, los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, es el factor Alimentación saludable la que posee el mayor porcentaje, seguido del factor Variedad en un 72% y finalmente el factor

Adecuación en un 65%. Estos resultados se presentan por las respuestas de los estudiantes, BASTANTE consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc. (64%), asimismo bastante preparan en su hogar alimentos fritos (62%), también bastante prepara su familia alimentos con saborizantes industriales (56%) consideran que su estado de salud depende de su actividad física (68%), asimismo bastante considera que su alimentación debe ser variada (62%). POCO Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos (69%), asimismo poco conoce acerca de los riesgos de la diabetes (67%). POCO consumo de alimentos con carbohidratos (72%) asimismo poco consumo de alimentos bajo en grasas (70%), POCO asisten con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado nutricional (73%) asimismo poco consideran que su alimentación es de acuerdo a su estilo de vida que lleva (72%),

GRAFICO 2

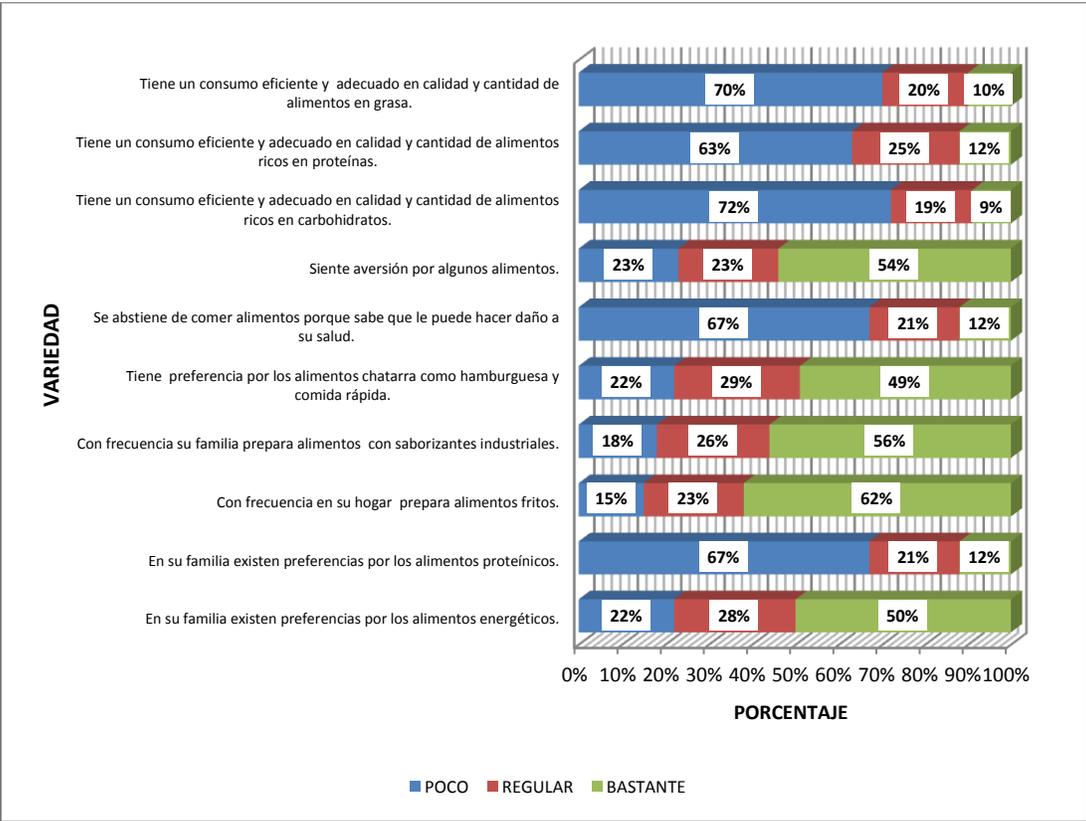
FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LOS ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE ENFERMERÍA UAP.



De acuerdo a los resultados presentados en la Grafica 2, los factores culturales que influyen en la alimentación equilibrada en los estudiantes del VI Ciclo de

enfermería de la UAP, estos factores se presentan de acuerdo a las respuestas de los estudiantes: BASTANTE consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc. (64%), POCO Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos (69%), asimismo poco conoce acerca de los riesgos de la diabetes (67%). También poco conoce los factores de riesgo de sobrepeso y la obesidad.(63%)

GRAFICO 3
FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN SU DIMENSIÓN VARIEDAD EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE ENFERMERÍA UAP

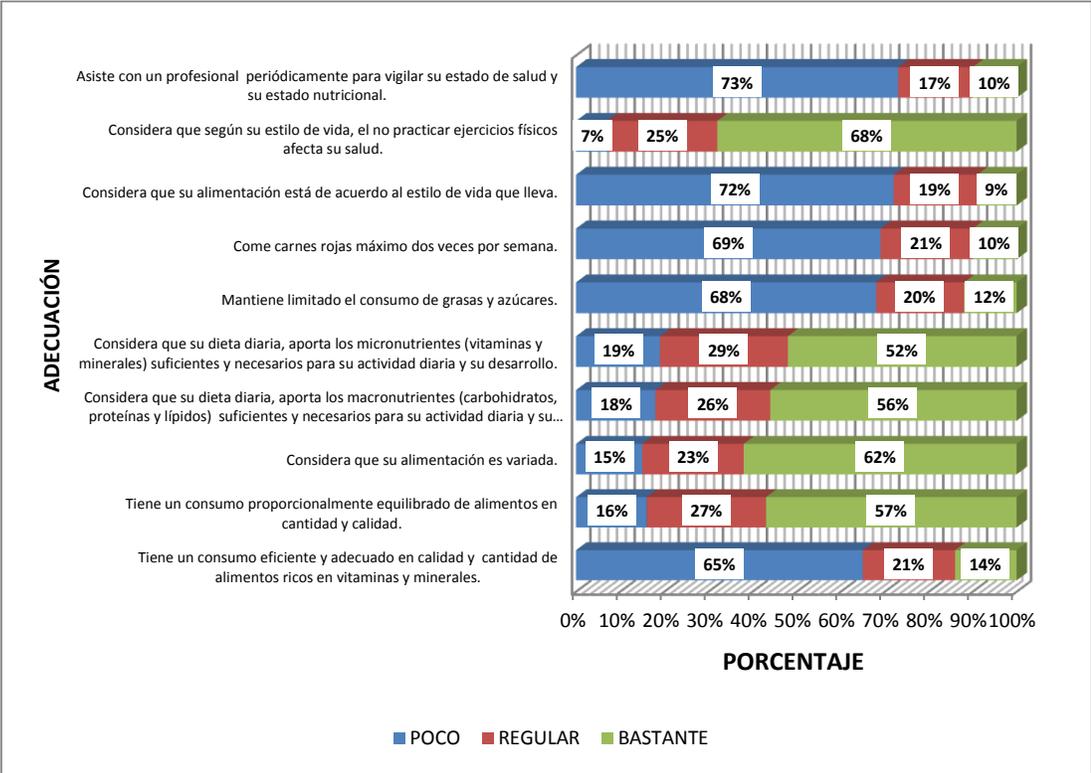


De acuerdo a los resultados presentados en la Grafica 3, los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en la dimensión variedad en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, estos factores se presentan de

acuerdo a las respuestas de los estudiantes: BASTANTE preparan en su hogar alimentos fritos (62%), asimismo bastante prepara su familia alimentos con saborizantes industriales (56%) POCO consumo der alimentos con carbohidratos (72%) asimismo poco consumo de alimentos bajo en grasas (70%), también poco consumo de alimentos que le hace mal a la salud (67%). Además poco conocimiento de la familia acerca de alimentos proteicos (67%)

GRAFICO 4

FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN SU DIMENSIÓN ADECUACIÓN AL ESTILO DE VIDA Y LAS NECESIDADES NUTRICIONALES EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE ENFERMERÍA UAP



De acuerdo a los resultados presentados en la Grafica 4, los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en la dimensión adecuación al estilo de vida en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, estos factores se

presentan de acuerdo a las respuestas de los estudiantes: BASTANTE consideran que su estado de salud depende de su actividad física (68%), asimismo bastante considera que su alimentación debe ser variada (62%), además bastante tienen un consumo proporcionalmente equilibrado de alimentos en cantidad y calidad (57%), también bastante considera que su alimentación debe aportar los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) necesarios y suficientes para actividad diaria (56%). POCO asisten con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado nutricional (73%) asimismo poco consideran que su alimentación es de acuerdo a su estilo de vida que lleva (72%), también poco consumen carnes rojas dos veces por semana (69%). Además poco consumen grasas y azúcares (68%)

CAPITULO V: DISCUSION

Los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, es el factor Alimentación saludable la que posee el mayor porcentaje, seguido del factor Variedad en un 72% y finalmente el factor Adecuación en un 65%. Estos resultados se presentan por las respuestas de los estudiantes, BASTANTE consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc. (64%), asimismo bastante preparan en su hogar alimentos fritos (62%), también bastante prepara su familia alimentos con saborizantes industriales (56%) consideran que su estado de salud depende de su actividad física (68%), asimismo bastante considera que su alimentación debe ser variada (62%). POCO Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos (69%), asimismo poco conoce acerca de los riesgos de la diabetes (67%).POCO consumo der alimentos con carbohidratos (72%) asimismo poco consumo de alimentos bajo en grasas (70%),POCO asisten con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado

nutricional (73%) asimismo poco consideran que su alimentación es de acuerdo a su estilo de vida que lleva (72%), Coincidiendo con GÓMEZ (2010) Entre las principales conclusiones a las que llega el autor se mencionan las siguientes: Dentro de los factores de hábitos alimenticios analizados se encontró que los estudiantes de las tres facultades tienen malos hábitos alimenticios en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico, aunado a un mal hábito de ejercicio físico; En relación al conocimiento sobre qué y cuánto comen la mayoría esta de regular a malo pese a ser estudiantes del área de la salud tienen poco conocimiento en este aspecto lo cual trae como consecuencia hábitos poco saludables que a la larga favorecerá al sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, en la rúbrica de consumo de bebidas alcohólicas las tres facultades se encuentran con buenos hábitos. Con relación a la valoración subjetiva de la dieta por facultad se demostró que en las tres la percepción es regular, haciendo notar que por arriba de la cuarta parte en la facultad de medicina la percepción es mala. Coincidiendo además con IRAZUSTA (2007), Conclusión: Que el acceso a la universidad de la población juvenil puede considerarse como un momento crucial en el que se modifican hábitos de vida que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta con el consiguiente efecto sobre la salud. Tras el estudio son muchos los datos que nos indican la alerta y la necesidad de desarrollar programas para promover estilos de vida saludables. Entre estos datos podríamos destacar: la alta tasa de sobrepeso y obesidad, el alto porcentaje de lípidos ingeridos en la dieta y por último, el escaso aporte de glúcidos complejos ricos en fibra.

Los factores culturales que influyen en la alimentación equilibrada en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, estos factores se presentan de acuerdo a las respuestas de los estudiantes: BASTANTE consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc. (64%), POCO Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos (69%), asimismo poco conoce acerca de los riesgos de la diabetes (67%). También poco conoce los factores de riesgo de sobrepeso y la obesidad.(63%). Coincidiendo con

ACOSTA (2007). Los resultados del estudio mostraron que el 43% de los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la universidad. Por lo anterior se recomendó: 1. Fomentar la importancia de una alimentación balanceada para el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y el desarrollo integral del cuerpo humano, a través de la estrategia de información, comunicación y educación IEC- dirigida a los estudiantes; 2. Promodonar el incremento de la variedad de ofertas de platos, a través de la ampliación de menús o de la creación de nuevos sitios de alimentación dentro del campus universitario, y 3. Realizar nuevas investigaciones para profundizar en el conocimiento de ésta problemática, con miras a mejorar y fortalecer los hábitos alimentarios en los estudiantes, para mantener la salud, prevenir enfermedades y permitir el desarrollo integral de su organismo. Coincidiendo además con LEAL.(2009), Entre las principales conclusiones a las que se ha llegado en este estudio se mencionan las siguientes: Los niños y adolescentes que asisten a esta escuela se sirven en su gran mayoría las comidas que se expenden en el cafetín prefiriendo el consumo de dulces y comidas chatarra, las personas que expenden estos productos consideran bueno el servicio que prestan a la escuela debido a que no tienen la educación adecuada y el control de las autoridades para expender este tipo de alimentos además de la falta de medidas de higiene para la preparación de las comidas y que no cuentan con la infraestructura adecuada para la preparación y venta de los alimentos que consumen los niños y adolescentes de dicha escuela.

Los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en la dimensión variedad en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, estos factores se presentan de acuerdo a las respuestas de los estudiantes: BASTANTE preparan en su hogar alimentos fritos (62%), asimismo bastante prepara su familia alimentos con saborizantes industriales (56%) POCO consumo de alimentos con carbohidratos (72%) asimismo poco consumo de alimentos bajo en grasas (70%), también poco consumo de alimentos que le hace mal a la salud

(67%). Además poco conocimiento de la familia acerca de alimentos proteicos (67%). Coincidiendo con BARCO(2010), Conclusiones: Se logró validar seis mensajes en alimentación saludable en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aunque no se logró cumplir con todos los componentes de la eficacia, aunque si se cumplió en el segundo mensaje. En general se comprobó que los estudiantes poseen hábitos alimentarios inadecuados. Coincidiendo además con SARAVIA(2010), Los resultados mostraron que el sentido de coherencia, el sexo, la organización del tiempo libre y la organización del sueño influyen en la salud mental. Mientras tanto la salud física está influenciada por el sentido de coherencia, la organización del tiempo libre, la actividad física, la organización del sueño, el sexo y los hábitos alimentarios. Factores psicológicos y comportamentales influenciaron la salud mental y física. El sentido de coherencia, un mecanismo de afrontamiento mostró ser importante para la salud en general, especialmente en salud mental. Se mostró tener valor predictivo en ambos modelos demostrando que existen diferencias en la percepción de salud en hombres y mujeres. La organización del tiempo libre y la organización del sueño estuvieron presentes en ambos modelos, siendo la primera la práctica con mayor fuerza predictiva en ambos modelos. Actividad física y hábitos alimentarios mostraron valor predictivo en la salud física. Una hipótesis es que los estudiantes universitarios practican estas actividades enfocándose más en su salud física y no tanto en su salud mental.

Los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en la dimensión adecuación al estilo de vida en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, estos factores se presentan de acuerdo a las respuestas de los estudiantes: BASTANTE consideran que su estado de salud depende de su actividad física (68%), asimismo bastante considera que su alimentación debe ser variada (62%), además bastante tienen un consumo proporcionalmente equilibrado de alimentos en cantidad y calidad (57%), también bastante considera que su alimentación debe aportar los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) necesarios y

suficientes para actividad diaria (56%). POCO asisten con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado nutricional (73%) asimismo poco consideran que su alimentación es de acuerdo a su estilo de vida que lleva (72%), también poco consumen carnes rojas dos veces por semana (69%). Además poco consumen grasas y azúcares (68%).

HERRERA. 2008, El estudio llega a las siguientes conclusiones: El inventario sobre trastornos alimentarios (ITA) de Joan Hartley (1999) al aplicarse en una muestra de varones alcanzó una confiabilidad adecuada, sin embargo no sucedió lo mismo con la validez. El análisis factorial realizado en el ITA demostró que las áreas propuestas por la autora original no se replican en una muestra de varones, debido a problemas en tono a la redacción y pertenencia de los ítems a las áreas. Luego de los análisis de validez y confiabilidad, se llegó a la conclusión: De que debían ser eliminados 29 de los 50 ítems que componía la versión original. *Como alternativa, surge la versión reorganizada del Inventario Sobre Trastornos Alimentarios que consta de 21 ítems y 4 áreas, las cuales permiten evaluar este tipo de patología, logrando valores altos de validez y confiabilidad.* Las principales ventajas de este instrumento reorganizado, radican en su especial elaboración para una población masculina y en la adecuada coherencia y pertinencia de los ítems a sus áreas. Finalmente, la versión reorganizada del Inventario Sobre Trastornos Alimentarios, es tan sólo una propuesta tentativa, por lo que se invita a futuros investigadores a profundizar sobre el tema y a incluir nuevos ítems que permitan construir otras áreas para tener un instrumento de medición más fino y acertado.

CONCLUSIONES

PRIMERO:

Los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en los estudiantes del VI Ciclo de enfermería de la UAP, El factor Alimentación saludable es el que posee el mayor porcentaje, seguido del factor Variedad en la alimentación. Estos resultados se presentan por las respuestas de los estudiantes, quienes respondieron A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc., asimismo bastante preparan en su hogar alimentos fritos, y alimentos con saborizantes industriales, consideran que su estado de salud depende de su actividad física y que su alimentación debe ser variada obteniendo la alternativa BASTANTE. Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos, asimismo poco conoce acerca de los riesgos de la diabetes siendo la respuesta de mayor coincidencia POCO. Consumo de alimentos con carbohidratos y poco consumo de alimentos bajo en grasas POCO, asisten con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado nutricional, asimismo poco consideran que su alimentación es de acuerdo a su estilo de vida que lleva la respuesta fue POCO.

SEGUNDO:

Los factores culturales que influyen en la alimentación equilibrada en los estudiantes se presentan de acuerdo a las respuestas de los estudiantes: Consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc. siendo la respuesta BASTANTE. Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos, asimismo poco conoce acerca de los riesgos de la diabetes conocen POCO. También poco conocen los factores de riesgo de sobrepeso y la obesidad.

TERCERO:

Los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en la dimensión variedad y creencia de los alimentos en los estudiantes, estos factores se presentan de acuerdo a las respuestas de los estudiantes: BASTANTE preparan en su hogar alimentos fritos, asimismo bastante prepara su familia alimentos con saborizantes industriales POCO consumo de alimentos con carbohidratos, asimismo poco consumo de alimentos bajo en grasas, también poco consumo de alimentos que le hace mal a la salud. Además poco conocimiento de la familia acerca de alimentos proteicos.

CUARTO:

Los factores culturales que influyen en la alimentación saludable en la dimensión adecuación al estilo de vida en los estudiantes, estos factores se presentan de acuerdo a sus respuestas: BASTANTE Consideran que su estado de salud depende de su actividad física, asimismo considera que su alimentación debe ser variada, además bastante tienen un consumo proporcionalmente equilibrado de alimentos en cantidad, calidad y que su alimentación debe aportar los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) necesarios y suficientes para su actividad diaria. POCO asisten con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado nutricional asimismo poco consideran que su alimentación es de acuerdo a su estilo de vida que lleva, también poco consumen carnes rojas dos veces por semana y consumen grasas y azúcares.

RECOMENDACIONES

- Elaborar programas de bienestar universitario sobre alimentación saludable, enfatizando la importancia de una alimentación saludable, con un grupo multidisciplinario.
- Proponer un programa de Estudiantes talentosos y Saludables, haciendo énfasis en la alimentación equilibrada, para mejorar el estado nutricional del estudiante de enfermería, poniendo atención a sus actividades diarias de estudio y trabajo.
- Continuar el trabajo de investigación, para obtener otros factores que contribuyen en una alimentación saludable y estado nutricional adecuado e identificar los factores que influyen en su adecuado rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Barco Díaz, Mayra Guisela "Validación De Mensajes Educativos En Alimentación Saludable Para Estudiantes Universitarios De La Escuela Académico Profesional De Geografía De La Universidad Nacional Mayor De San Marcos." Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2010.
2. Bernui, I. and C. Rojas. "Consumo De Calcio Dietario en un Grupo de Estudiantes de La Universidad Nacional Mayor de San Marcos." *Anuario Fac. Med. Lima 2001*, 62 (1):20-24. (2001).
3. Infante, L. "Consumo De Calcio, Hierro Y Zinc de los Adolescentes Ingresantes a La Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos." *Anuario. Fac. Med. Lima 2004*; 65. (Suppl.1):s 60. (2004).
4. Bellido, Benítez. "Asociación De La Dispepsia Funcional Con Los Factores Psicológicos Y Los Hábitos Alimentarios en Estudiantes de La Facultad de Medicina de La Universidad Nacional Mayor De San Marcos.", Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2006.
5. Barco Díaz, Mayra Guisela "Validación De Mensajes Educativos En Alimentación Saludable Para Estudiantes Universitarios De La Escuela Académico Profesional De Geografía De La Universidad Nacional Mayor De San Marcos." Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2010.
6. Saravia Drago, Juan Carlos. . "Factores Psicológicos Y Conductuales De La Salud En Un Grupo De Universitarios De Lima Metropolitana." Pontificia Universidad Católica., 2010.
7. Gómez Domínguez, Josué Iván. "Hábitos Alimenticios En Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud De Minatitlán." Universidad Veracruzana, 2010.
8. Irazusta Astiazaran, Amaia. "Alimentación De Estudiantes Universitarios." Universidad del país Vasco., 2007.

9. Acosta, Cecilia Saad. . "Cambios en los Hábitos Alimentarios de Los Estudiantes de Enfermería de La Universidad El Bosque Durante su Proceso de Formación Académica, Bogotá, D.C., 2007." Universidad El Bosque, 2007.
10. Leal Alvarado, Carolina del Rocío "Hábitos Alimenticios Y Riesgos Y Riesgos Nutricionales En Adolescentes Del Recinto "El Deseo" Yaguachi, Agosto Del 2008-Agosto Del 2009. Propuesta." Universidad Estatal de Milagro 2009.
11. Velásquez, G. *Fundamentos De Alimentación Saludable*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, 2006.
12. Aranceta, J., (2001). *Nutrición Comunitaria*. España: Masson.
13. Martínez, C.V., A.I. De Cos Blanco, and C.L. Nomdedeu. *Alimentación Y Nutrición: Manual Teórico-Práctico*. Bs. As.: Díaz de Santos, 2005.
14. Coronel. Vivanco. Nadia. (2001). Impacto de la publicidad televisiva en los hábitos alimenticios en una muestra de niños de San Andrés Cholula. (Tesis Licenciatura UDLA.P).
15. Díaz, J.R. *La Vida Como Cultura: Aproximación Antropológica*. Madrid: Huerga y Fierro, 2003.
16. Behar, M. e Icaza S. (1972). *Nutrición*. México: Interamericana.
17. Contreras, J., J.C. Hernández, y M.G. Arnaiz. *Alimentación Y Cultura: Perspectivas Antropológicas*. Barcelona: Ariel, 2005.
18. Velásquez, G. *Fundamentos De Alimentación Saludable*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, 2006.
19. Reyes L. *La teoría de acción razonada: implicaciones para el estudio de las actitudes*. Universidad pedagógica de Durango. 2007.
20. Alarcón A, Vidal A, Neira J. *Salud intercultural: elementos para la construcción de sus bases conceptuales*. Rev. Méd. Chile 2003 Sep.
21. Olaz FO. *La teoría social cognitiva de la autoeficacia. Contribuciones a la explicación del comportamiento vocacional*. Tesis doctoral. Argentina Univ.; 2001.

22. Soto MF, Lacoste MJ, Papenfuss R, Gutiérrez LA. Modelo de creencia en salud. Un enfoque teórico para la prevención del sida. Rev. Esp. Salud Pública. 2009.
23. Organización Mundial de la Salud. 60ª Asamblea Mundial de la Salud. Promoción de la salud en un mundo globalizado. 2007.
24. Sanabria PA, González LA, Urrego DZ. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. Revista Med. 2007.
25. Eslava J. Repensando la Promoción de la Salud en el Sistema General de Seguridad Social en Salud. Rev. Salud Pública. 2006.
26. Giraldo Osorio, Alexandra, María Yadira Toro Rosero, Adriana María Macías Ladino, Carlos Andrés Valencia Garcés, and Sebastián Palacio Rodríguez. "La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables." *Hacia la Promoción de la Salud* 15 (2010): 128-43.
27. Lalonde M. El concepto de "campo de la salud": una perspectiva canadiense. En: Promoción de la Salud: una antología. Publicación Científica No. 557. Washington, D.C.: OPS; 1996.
28. Leal Alvarado, Carolina del Rocío "Hábitos Alimenticios Y Riesgos Y Riesgos Nutricionales En Adolescentes Del Recinto "El Deseo" Yaguachi, Agosto Del 2008-Agosto Del 2009. Propuesta." Universidad Estatal de Milagro 2009.
29. Burns N, Grove SK. Investigación en enfermería. Madrid: HarcourtBrace de España, S.A.; 2004.
30. Tamayo, M.T. El Proceso de la investigación científica: incluye evaluación y administración de proyectos de investigación. Limusa; 2005.
31. Salvadó, Jordí. Nutrición Y Dietética Clínica, 2a Ed. Barcelona: Masson, 2008.
32. Zapata, O.A. Herramientas Para Elaborar Tesis E Investigaciones Socioeducativas. México: Pax, 2005.

ANEXOS

ANEXO N° 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA
FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, SURCO - 2014

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
¿En qué medida los factores culturales influyen en la Alimentación Saludable de los Estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Surco -2014?	<p>Objetivo principal</p> <p>Determinar en qué medida los factores culturales influyen en la Alimentación Saludable de los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Surco-2014.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>-Identificar la relación entre factores culturales y la alimentación equilibrada en los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Surco-2014.</p> <p>-Describir la relación entre factores culturales y la variedad en el consumo de alimentos en estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Surco-2014.</p> <p>-Analizar la relación entre factores culturales y la adecuación al estilo de vida y las necesidades nutricionales en estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Surco-2014.</p>	<p>Hipótesis principal</p> <p>Existen factores culturales que influyen significativamente en la Alimentación Saludable de los estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Surco - 2014.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>-Existe una relación directa entre factores culturales y la alimentación equilibrada en estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas.</p> <p>- Existe una relación directa entre factores culturales y la variedad en el consumo de alimentos en estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas.</p> <p>- Existe una relación directa entre factores culturales y la adecuación al estilo de vida y las necesidades nutricionales en estudiantes del VI Ciclo de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas.</p>	<p>Variable Independiente</p> <p>Factores Culturales</p> <p>Variable Dependiente</p> <p>Alimentación Saludable</p>	<p>1. Formación en salud</p> <p>2. Educación nutricional</p> <p>3. Factores familiares</p> <p>4. Creencias</p> <p>5. Alimentación equilibrada.</p> <p>6. Variedad</p> <p>7. Adecuación</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Cuantitativa</p> <p>Nivel:</p> <p>Descriptivo</p> <p>Diseño: Transversal correlacional</p> <p>Población:</p> <p>Todos los estudiantes del VI ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas</p> <p>Muestra:</p> <p>30 estudiantes mediante muestreo aleatorio simple.</p>

ANEXOS N° 2: CUESTIONARIO

FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE ENFERMERÍA EN LA UAP, SURCO-2014

Estimado alumno (a)

Instrucciones: Lea detenidamente cada pregunta y luego marque con una aspa (x), la respuesta correcta según crea conveniente. Este cuestionario es anónimo; solicitando que responda con veracidad y precisión estas preguntas, agradezco su sinceridad y colaboración.

Gracias.

DATOS GENERALES:

1.-Edad:

2.-Género: Masculino Femenino

3.-Estado civil: Soltero Casado Divorciado Viudo

4.-N° de hermanos:

5.-Lugar de Nacimiento: _____

ITEMS	POCO	REGULAR	BASTANTE
1.- Cómo considera su nivel de conocimiento sobre enfermedades metabólicas.			
2.- Conoce los factores de riesgo del sobrepeso y la obesidad.			
3.- Conoce los factores de riesgo de la diabetes.			
4.- Diferencia los alimentos con altos y bajos contenidos energéticos.			
5.- Cuáles son los alimentos con altos y bajos contenidos de proteínas.			
6.- Conoce cuáles son los alimentos con altos y bajos contenidos de grasas.			
7.- Conoce la proporción de alimentos que debe consumir en función a sus actividades diarias.			
8.- Con frecuencia consume alimentos que contienen ácidos grasos omega 3.			
9.- Consume dos o más raciones de frutas o verduras al día.			
10.- Con frecuencia consume su familia alimentos con altos contenidos de energía como papa, harinas, dulces, etc.			
11.- En su familia existen preferencias por los alimentos energéticos.			
12.- En su familia existen preferencias por los alimentos proteínicos.			
13.- Con frecuencia en su hogar prepara alimentos fritos.			
14.- Con frecuencia su familia prepara alimentos con saborizantes industriales.			
15.- Tiene preferencia por los alimentos chatarra como hamburguesa y comida rápida.			
16.- Se abstiene de comer alimentos porque sabe que le puede hacer daño a su salud.			
17.- Siente aversión por algunos alimentos.			
18.- Tiene un consumo eficiente y adecuado en calidad y cantidad de alimentos ricos en carbohidratos.			
19.- Tiene un consumo eficiente y adecuado en calidad y cantidad de alimentos ricos en proteínas.			
20.- Tiene un consumo eficiente y adecuado en calidad y cantidad de alimentos en grasa.			
21.- Tiene un consumo eficiente y adecuado en calidad y cantidad de alimentos ricos en			

vitaminas y minerales.			
22.- Tiene un consumo proporcionalmente equilibrado de alimentos en cantidad y calidad.			
23.- Considera que su alimentación es variada.			
24.- Considera que su dieta diaria, aporta los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) suficientes y necesarios para su actividad diaria y su desarrollo.			
25.-Considera que su dieta diaria, aporta los micronutrientes (vitaminas y minerales) suficientes y necesarios para su actividad diaria y su desarrollo.			
26.- Mantiene limitado el consumo de grasas y azúcares.			
27.- Come carnes rojas máximo dos veces por semana.			
28.- Considera que su alimentación está de acuerdo al estilo de vida que lleva.			
29.- Considera que según su estilo de vida, el no practicar ejercicios físicos afecta su salud.			
30.- Asiste con un profesional periódicamente para vigilar su estado de salud y su estado nutricional.			

**NIVEL DE CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO FACTORES CULTURALES
QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES
DEL VI CICLO DE ENFERMERÍA EN LA UAP, SURCO-2014**

El nivel de confiabilidad del instrumento se ha determinado mediante la prueba de confiabilidad del estadístico R Pearson. Se aplicó el instrumento a una muestra piloto de 30 estudiantes del VI ciclo de Enfermería cuyos resultados fueron los siguientes:

BASE DE DATOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	
2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	
3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	
4	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	
5	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
6	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	
7	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	
8	3	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	
9	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	
10	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	1	
11	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	
12	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	
13	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1
14	3	3	1	2	3	3	3	2	1	3	1	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3	1	3	1	
15	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	1	
16	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
17	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	
18	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
19	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
20	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	
21	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
22	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	3	1	
23	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
24	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	1	
25	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	
26	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
27	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1
28	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1
29	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1
30	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1