



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

**“FACTORES SOCIOECONOMICOS Y SU INFLUENCIA EN
HABITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERIA EN
LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2014”**

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

BACHILLER: DE LA VEGA COAGUILA JACQUELINE MARGOT

AREQUIPA – PERÚ

2017

**“FACTORES SOCIOECONOMICOS Y SU INFLUENCIA EN
HABITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA EN LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS,
AREQUIPA – 2014”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar los factores socioeconómicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 42 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert , la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de 0,86; la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de 0,91, la prueba de hipótesis se realizó mediante la R de Pearson con un valor de 0,933 y un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

CONCLUSIONES:

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores socioeconómicos y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso, los estudiantes con factores socioeconómicos de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable. Estos resultados nos indican que los factores socioeconómicos influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

PALABRAS CLAVES: *Factores socioeconómicos, hábitos alimenticios, cultural, social, económico.*

ABSTRACT

The objective of the present research was: To determine the socioeconomic factors that influence the eating habits of nursing students at Alas Peruanas University, Arequipa - 2014. It is a cross-sectional descriptive research, with a sample of 42 students, for the collection of the information was used a Likert questionnaire, the validity of the instrument was performed by the test of agreement of the expert judgment obtaining a value of 0.86; reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of 0.91, the hypothesis test was performed using Pearson's R with a value of 0.933 and a significance level of p value <0.05.

CONCLUSIONS:

Nursing students at the UAP Arequipa branch, have an average level of socioeconomic factors and also have food habits in process, students with high socioeconomic factors also have Healthy Eating Habits. These results indicate that socioeconomic factors influence the eating habits of nursing students at UAP.

KEY WORDS: *Socioeconomic factors, eating habits, cultural, social, economic.*

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESÚMEN

i

ABSTRAC

ii

ÍNDICE

iii

INTRODUCCIÓN

v

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudios	4
1.5. Limitaciones	5

CAPITULOII: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Base teórica	13
2.3. Definición de términos	28
2.4. Hipótesis	29
2.5. Variables	29
2.5.1. Definición conceptual de las variables	29
2.5.2. Definición operacional de las variables	30
2.5.3. Operacionalización de la variable	31

CAPITULOIII: METODOLOGIA

3.1. Tipo y nivel de investigación	
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	32
3.3. Población y muestra	32
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	33
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	34
	34

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

36

CAPÍTULO V: DISCUSION

41

CONCLUSIONES

46

RECOMENDACIONES

48

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

49

ANEXOS

Matriz

Instrumento

INTRODUCCIÓN

Es de conocimiento que a nivel mundial existen oportunidades y limitaciones en la adquisición y consumo de alimentos que se ven influenciados por el ecosistema, costumbres, creencia religiosa, condición socio-económica y cultural de la sociedad. Los hábitos alimenticios en los universitarios vienen siendo un problema a nivel mundial, ya que hemos podido observar la transformación de estudiantes que pasaron a un sobrepeso e incluso llegando a ser obesas o al extremo de muy delgadas, diariamente se lee o escucha que existe gran porcentaje de la población universitaria que presenta problemas en su salud como consecuencia de malos hábitos alimenticios.

Actualmente la población peruana es muy activa y debe laborar como se dice “en lo que se presente” a fin de conseguir una remuneración que le sirva para el sustento propio y el de su familia. En nuestra localidad la alimentación está basada en productos como: Frijol, Arroz, hortalizas, verduras, fruta; razón por la cual, la población consume escasa cantidad de proteínas, siendo estas consumidas en la comida rápida, (fuera del hogar) sin las condiciones apropiadas para su consumo. Esto se da porque en la mayoría de los hogares los padres de familia deben cumplir con sus actividades laborales dejando a libre elección la alimentación de sus hijos, quienes por su corta experiencia recurren a cualquier alimento sin considerar las necesidades primordiales de su cuerpo para desempeñarse de la mejor manera en su etapa universitaria.

Por todo lo expuesto anteriormente; con esta investigación trataremos de: demostrar la influencia entre hábitos alimenticios y los factores socioeconómicos, con la búsqueda de estrategias que podrían utilizarse para cambiar o mejorar estos factores tan enraizados en nuestra sociedad.

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo vital. En la población joven existen tres aspectos fundamentales que inciden en las enfermedades crónicas: la aparición de factores de riesgo durante este periodo, la persistencia de estos a lo largo de la vida y, con respecto a la prevención, la adquisición de hábitos saludables o insalubres que tienden a persistir a lo largo de la vida. Observamos que el problema existente en los jóvenes universitarios está en el exceso al consumir alimentos no saludables como son frituras, dulces, alimentos y bebidas industriales y se determinara que factores socioeconómico que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes ya que en algunos casos su alimentación no cubre los requerimientos necesarios en el organismo y solo satisfacen el hambre, sin lograr el bienestar para seguir con el día.

En el Perú, el Instituto de Nutrición del Ministerio de Salud realizó, una extensa investigación a lo largo del territorio recogiendo y analizando

información sobre la alimentación y el estado de nutrición de la población en las diferentes regiones del país. Se escogieron cinco poblaciones suburbanas cercanas a Lima Metropolitana, la sierra central y la costa norte. Entre las conclusiones las más resaltantes fueron que el régimen dietético era desbalanceado debido al predominio de los carbohidratos en la cobertura de las calorías totales dada por la alimentación. Las tres cuartas partes o más consumían menos del 75% de los estándares recomendados de calcio; la tercera parte o más ingerían un porcentaje similar al anterior; y la cuarta parte o más recibían menos de lo recomendado en proteínas, calorías, vitamina C y riboflavina.

Es por ello que la nutrición está pasando al primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas que puede ser modificadas, y no cesa de crecer la evidencia científica en apoyo al criterio de que el tipo de dieta tiene una gran influencia , tanto positiva como negativa , en la salud a lo largo de la vida . Lo que es más importante, los ajustes alimentarios no sólo influyen en la salud del momento sino que pueden determinar que un individuo padezca o no enfermedades tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, frente a todas estas ideas aún no se han modificado políticas o prácticas que disminuyan esta problemática.

Por lo que no lleva al tema central de la investigación y determinar qué factores socioeconómicos influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los factores socioeconómicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECIFICOS:

¿Cuáles son los factores sociales que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014?

¿Cuáles son los factores culturales que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014?

¿Cuáles son los factores económicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar los factores socioeconómicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar los factores sociales que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

Identificar los factores culturales que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

Identificar los factores económicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

El proyecto de investigación es de suma importancia, ya que permite realizar un análisis crítico de la realidad, que busca alternativas de solución para contribuir al desarrollo de programas, estrategias y políticas que puedan afrontar esta problemática, tomando en consideración la influencia de los factores socioeconómicos influyentes en los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios. Por lo que esta investigación será de gran aporte a los profesionales de enfermería, ya que ellos son quienes proporcionan información, ejecutan y promueven las campañas de nutrición, buenos hábitos alimenticios, entre otras que contrarrestan las consecuencias de este en jóvenes que se vienen preparando y serán recursos humanos de potencia importancia para el desarrollo del país.

Este proyecto de investigación se realiza con la finalidad de contribuir al bienestar familiar, social y gubernamental de nuestro país, inspirando a otros para lograr una réplica a nivel nacional, esta información también podrá ser

considerada para contrastar datos en futuros proyectos de investigación para alumnos de enfermería, profesionales del sector salud y autoridades de las localidades, etc.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

- Poco tiempo para aplicar la entrevista, ya que en algunos casos no disponían de tiempo.
- La distancia desde mi centro laboral hasta el lugar de la investigación.
- La falta de cooperación de algunas participantes.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

BENARROCH Alicia; PÉREZ Silvia; PERALES Javier, Realizaron la investigación titulada “Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes” El 2011 en Almería, España. En esta investigación se trata de verificar si el Test de Evaluación de Preferencias, Intenciones de conducta y Consumos Alimentarios (TEPICA) es útil para indagar en los factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes. Método. La muestra está formada por 591 estudiantes de 15-16 años de la ciudad de Melilla (España), distribuidos en grupos socioculturales diversos, principalmente de religión musulmana (N=318) y de religión católica (N=248). El cuestionario TEPICA contempla 118 variables, que incluyen variables demográficas, hábitos alimentarios, preferencias por los alimentos, variables psicosociales y consumos alimentarios.

Los resultados muestran que el TEPICA ha sido útil, entre otros aspectos, para discriminar entre los factores psicosociales más influyentes en el consumo de alimentos más recomendados (zumos naturales, frutas y verduras) y en de los menos recomendados (dulces y fast food). Para los alimentos más recomendados, los factores más influyentes encontrados fueron la accesibilidad, las creencias sobre el alcohol y el autocontrol. Para los menos recomendados, los factores más importantes fueron el interés por la dieta y el autocontrol. En este trabajo, la variable religión no fue predictora de ningún comportamiento relacionado con el consumo de alimentos. ⁽¹⁾

TRONCOSO Claudia, DOEPKING Carlos, SILVA Eduardo.

Realizaron la investigación titulada “Importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios” en Chile el 2011. Una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios. Entre estos, los adultos jóvenes que estudian en establecimientos de educación superior, resultan ser clave en la entrega de herramientas en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida personal y profesional. El objetivo de esta investigación fue interpretar la percepción de la importancia de la alimentación en estudiantes universitarios. Para el logro de esta meta, se utilizó un diseño cualitativo de tipo fenomenológico. A través de una encuesta semiestructurada, utilizada como herramienta de recolección de datos, se entrevistó a 12 estudiantes y además, se realizó un grupo focal con 6 alumnos que cumplían con los criterios de selección de la investigación. Los resultados fueron analizados por el investigador principal mediante análisis semántico. Como resultados, los estudiantes identifican la importancia de la

alimentación para su calidad de vida; no obstante, perciben que la etapa de formación educacional dificulta su realización, especialmente por la falta de tiempo. Los estudiantes expresan la necesidad de incorporar contenidos acerca de alimentación saludable en sus planes de estudios, especialmente aquellos que pertenecen al área de la educación. Conclusión: Se concluye que el tema de la alimentación saludable es importante para los estudiantes, sin embargo, estos interpretan que la etapa de formación profesional dificulta su realización. ⁽²⁾

ALVARADO LAGUNAS Elías, LUYANDO CUEVAS José Raúl.

Realizaron la investigación titulada “Alimentos saludables: Percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey Nuevo León”. En México - 2012. En este artículo se presentan los resultados de la caracterización del consumo de alimentos saludables en Monterrey, obtenidos mediante la aplicación de una encuesta y un Análisis Factorial. Este último permite explicar las correlaciones entre las variables observadas, en términos de un número menor de variables no observadas llamadas factores. El objetivo fue conocer la percepción de los adolescentes sobre el riesgo a la salud que existe en torno a su alimentación cotidiana. Uno de los principales resultados de la investigación es que los adolescentes poseen una percepción poco clara de lo que sería una alimentación saludable. En lo referente al término alimentación saludable, la mayoría de los jóvenes (57%), lo consideraban muy complejo. Entendían que el concepto estaba relacionado en general a hacer ejercicio y tomar mucha agua. El 67% de los adolescentes relacionó la frase alimentarse sanamente con las siguientes categorías: comer frutas y verduras (72%), comer carnes rojas y/o blancas (14%), comer lácteos (9.7%) y comer huevo (4.3%). Sin embargo, las respuestas no son consistentes, debido a que cuando se les preguntaba el

número de veces que consumían comida chatarra (papitas, galletas, dulces, etc.) al día, la respuesta de la mayoría de los jóvenes (76%), fue que la consumían más de dos veces al día. Cuando se les preguntó qué era lo que tomaban cuando tenían sed, el 52% de los jóvenes señaló que tomaba refrescos comerciales. Se observa, también, que dentro del consumo de alimentos fuera del hogar, los de mayor demanda, entre los jóvenes, son tacos (39%), hamburguesas y hot dogs (15%) y comidas corridas (11%). Paralelo a ello, el consumo de alimentos chatarra es relativamente mayor, ya que los jóvenes señalaron que gastan del 21% al 50% de sus ingresos en ellos. En contraste, el gasto que ellos señalan realizan en alimentos que entienden son saludables, es menor al 20% de su ingreso. El 78% de las mujeres no encontró relación entre la frase alimentarse sanamente y comer, pues el concepto de alimentarse sanamente lo relacionaban con comer menos o hacer menos comidas al día y a hacer mucho ejercicio. Es decir, lo focalizan comer menos grasas y quemar calorías (28%) y hacer ejercicio (72%).⁽³⁾

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

CARAZAS ARREDONDO, Julissa. Realizo el estudio titulado “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010”. En Arequipa - 2010. El objetivo fue determinar la influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010. Realiza un tipo de investigación no experimental, su diseño fue transversal y de su nivel correlacional. Concluye de que existe relación significativamente

entre la influencia del horario académico con los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, puesto que mientras más inadecuado sea el horario académico existe mayor probabilidad de que los estudiantes adquieran hábitos alimenticios inadecuados, incorrectos y no saludables, al mismo tiempo que no les permita la realización de actividad física lo que conlleva a que un considerable número de estudiantes tengan un Índice de Masa Corporal fuera de los límites normales es decir inadecuado. ⁽⁴⁾

GUTIÉRREZ CAMPOS Luis, FLORES SAIRE Susy, AVENDAÑO ATAUJE José, FLÓREZ CALVET Antonieta, GUTIÉRREZ LECCA Erika

Realizaron la investigación titulada “Promoviendo Universidades Saludables”, en Lima – 2010. Ministerio de Salud. El objetivo de esta investigación es proponer un modelo de abordaje de promoción de la salud en las universidades, Coadyuvar al fortalecimiento de iniciativas que contribuyan a la generación de una cultura de la salud, conservación del ambiente y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. Ministerio de Salud viene impulsando políticas y creando alianzas en pro de la salud con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de la población mediante acciones dirigidas a las personas en las diferentes etapas de vida, y en los diversos escenarios donde vive, trabaja, estudia. La universidad permite el logro de competencias, capacidades y habilidades del educando universitario para que se forje como un profesional competitivo, responsable y contribuya al desarrollo saludable y sostenible del país, así como en sus integrantes. En virtud de ello, el Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables, contiene bases teóricas referenciales para orientar los

esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud, definida como un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla. El documento incorpora diversas Conferencias, Declaraciones y Convenios Internacionales de Promoción de la Salud, que dan el sustento técnico y político al nuevo enfoque de la Salud Pública. Así mismo, se describe brevemente algunas experiencias de universidades peruanas –y otras a nivel mundial– que vienen implementando estrategias y acciones de promoción de la salud, como el fomento de estilos de vida saludable, ambientes universitarios libres de humo de tabaco, desarrollo de asignaturas de educación para la salud en las mallas curriculares como parte de la formación general. Se desarrolla aspectos conceptuales y metodológicos para implementar la promoción de la salud en las universidades, las características de una Universidad Saludable y una propuesta de acciones y actividades para promoverlo. Alentamos a todas las universidades del Perú a utilizar el presente Documento Técnico, a modo de referencia, para lograr una Universidad Saludable que busca el Desarrollo Humano de su comunidad educativa y ofrece oportunidades para disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable. ⁽⁵⁾

PALOMARES ESTRADA, Lita; Realizo la investigación titulada “Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”, Lima – 2014. Objetivos: Analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del MINSA, Lima - 2014. Diseño: Estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. Resultados: Los resultados de

este estudio corresponden a 106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del MINSA en el periodo de agosto y octubre del 2014, de los cuales 79 son mujeres y 27 son varones, y la edad promedio es de 45.5 años. Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos de Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia de cintura y grasa visceral ($p= 0.000$; r (rho)= -0.0773); ($p= 0.000$; r (rho)= -0.582); ($p= 0.000$; r (rho)= -0.352) respectivamente. La correlación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables (EVS), definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa con el IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral, ($p= 0.000$; r (rho)= -0.671); ($p= 0.000$; r (rho)= -0.458); ($p= 0.002$; r (rho)= -0.3) respectivamente. La aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68% de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Respecto a la circunferencia de cintura el 70.7 % está entre “Alto Riesgo Cardiometabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardiometabólico”. En cuanto a grasa visceral el 34% está en un nivel “Alto”. La grasa corporal en los niveles “Alto” y “Muy Alto” suman 88.7%. Conclusiones: Existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 HABITOS ALIMENTICIOS

Es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que las almacenas, prepara, distribuye y consume. ⁽⁷⁾ Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación. Los buenos hábitos alimentarios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares sólo en muy poca cantidad. Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. Los nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas; los cuales se encuentran en una variedad de alimentos. Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes. Pero no hay un sólo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo:

- La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro.
- Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C.
- Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas.

En conclusión una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y

sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo.

2.2.2 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS HABITOS ALIMENTICIOS

a)Factores Geográficos :Las sociedades viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. Esto se debe a que en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, la tierra y el agua les ofrecen diferentes alimentos.

(8)

b) Factores Culturales: 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.

c) Factores Religiosos: La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. Por ejemplo, la mayoría de hindúes no come carne de res y algunos de ellos jamás prueban alimento alguno de origen animal, excepto la leche y productos lácteos, pues su religión les prohíbe quitar la vida a un animal. Los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de

ninguna clase. Los mormones no consumen café ni bebidas alcohólicas. A través de los siglos algunas de estas limitaciones de carácter religioso han ido privando a algunos pueblos de ciertos alimentos dando lugar a diferencias nutricionales generalizadas. ⁽⁹⁾

d) Factores Sociales: El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, sindicato y otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social.

e) Factores Educativos: El nivel educativo ha influenciado el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el grado de escolaridad de las personas y familias. Así lo muestran algunos estudios realizados sobre el tema, en diferentes partes del mundo. No han sido únicamente los patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado.

f) Factores Económicos: El alza del costo y la escasez de víveres han hecho sentir su impacto en las comunidades y los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos se ha acentuado aún más, ya que para los primeros las limitaciones para adquirir comidas diferentes y de origen animal son cada día mayor.

g) Factores Psicológicos: Las creencias y hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicológico-social. La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Suponiendo que el individuo haya sido motivado a través de diferentes medios para cambiar su conducta en cuanto a sus creencias y hábitos alimentarios, éstos quedarán afectados por el conocimiento adquirido. En este caso el individuo necesita información para elegir los tipos y las cantidades apropiadas de alimento. Así pues, aunque saber algo de nutrición es indispensable para realizar el cambio deseado, la información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo. ⁽¹⁰⁾

2.2.3 ALIMENTACION SALUDABLE EN EL ADULTO JOVEN

La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud. ⁽¹¹⁾

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o

permanecer en la vivienda familiar configuran un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.) Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio. Realizan numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia.

Ante dichas situaciones, resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de una alimentación que, siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro: cardiovasculares, hipertensión, obesidad, determinados tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes, etc. ⁽¹²⁾

El hecho de llevar a cabo una alimentación variada (incluyendo diversidad de alimentos) y equilibrada (en cantidad adecuada a las necesidades individuales), es, entre otros factores, una de las principales vías de promoción de salud y calidad de vida. Por un lado, cubre las necesidades biológicas básicas para que el cuerpo funcione cada día con total normalidad y por otro, sirve como prevención y tratamiento ante ciertas enfermedades y/o alteraciones orgánicas. ⁽¹³⁾

Es por ello que se elaboró la Pirámide Nutricional Peruana, donde brinda una idea muy clara de lo que debe ser una adecuada alimentación y se ajusta a la cultura alimenticia de nuestro país.

La base de la pirámide, el primer grupo de alimentos contiene alimentos con alto contenido de carbohidratos que son la fuente más importante de energía y fibra. Aquí se encuentran los cereales como el maíz, cebada, arroz y avena principalmente, los granos andinos como la kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco, mashua, y raíces como el camote, , arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles y otras. Este grupo de alimentos debe consumirse entre 4 a 5 veces por día: en el desayuno, a media mañana, almuerzo, media tarde y comida preferentemente.

En el segundo grupo de alimentos de la pirámide se encuentran las frutas y verduras. Caracterizándose por contener principalmente vitaminas antioxidantes entre ellas la vitamina A que además es necesaria para formar defensas y la vitamina C que entre otras funciones también aumenta la absorción de hierro y otros micronutrientes. Este grupo de alimentos debe consumirse mínimo 3 veces por día.

El tercer grupo lo representan alimentos con proteínas de alto valor biológico, como la gallina, sangrecita, pescado, entre otros. Estos deben ser consumidos 2 veces por día y otros tipos de proteína de origen animal que pueden ser consumidos 1 vez por día. Aquí se encuentra por ejemplo, queso y leche.

El cuarto grupo de alimentos que se encuentra en la punta de la pirámide, es representado por los alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares simples. Por su ubicación en la pirámide,

significa que este grupo de alimentos debe consumirse en cantidad reducida y de vez en cuando como es el caso de las grasas. Los alimentos que se encuentran en este grupo son: mantequilla, margarina, grasa de cerdo, aceites, golosinas, gaseosas, caramelos, entre otros. ⁽¹⁴⁾

2.2.4 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Las recomendaciones nutricionales para la población deben ir orientadas a lograr una dieta ordenada y equilibrada, acorde con sus requerimientos nutritivos, y a generar hábitos más adecuados de alimentación, como restringir el alto consumo de “comida chatarra” (en especial las frituras) pues conducen a problemas nutricionales, la comida que no se debe dejar de tomar es el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado. Es aconsejable restringir la ingesta de jugos azucarados y bebidas gaseosas y en lo posible cambiarlos por jugos de fruta natural.

Desayuno: Un buen desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que necesita diariamente el organismo para funcionar correctamente durante el día. Así mismo, un desayuno completo está ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico. Está comprobado que desayunar poco y mal, hace disminuir las funciones del cerebro; las consecuencias más directas a la falta de glucosa, son: la poca concentración, poca memoria y una fácil irritabilidad. ⁽¹⁵⁾

El desayuno debe incluir básicamente tres grupos de alimentos:

1.- Cereales Corresponden al pan, cereales de desayuno y galletas. El pan, sobre todo integral, es un alimento ideal y casi imprescindible en el desayuno, por su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Una opción sobresaliente es añadirle un poco de aceite de oliva, que mejora grandemente la calidad.

2.- Lácteos Dentro de este grupo se considera la leche, yogur, queso. Los productos lácteos aportan fundamentalmente proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio. Así mismo, contienen vitamina A, D y vitaminas del complejo B. En caso de obesidad pueden tomarse desnatados con lo que el aporte de grasas es mucho menor y enriquecidos para que no pierdan sus beneficios.

3.- Fruta La fruta es rica en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además es una estupenda forma de proporcionar a nuestro organismo la dosis diaria de vitaminas que necesita y en especial vitamina C.

Es aconsejable tomarla en piezas, pero no obstante también puede hacerse en forma de zumos, que para que no pierdan todas sus propiedades deben ser recién exprimidos. Especialmente aconsejable es el zumo natural de naranja al comenzar el día, recién exprimida, y que además del aporte de vitamina C, ayuda a regular nuestro intestino y refuerza las defensas de nuestro organismo. La fruta entera proporciona una cantidad de fibras que no aporta el zumo.⁽¹⁶⁾

Almuerzo: Resulta de vital importancia que el desayuno tenga un nivel importante de nutrientes y que sea equilibrado ya que su ausencia puede ser perjudicial para el almuerzo pues un consumo de

nutrientes exagerado en el almuerzo puede provocar, a larga, sobrepeso. Siendo necesario que el almuerzo contenga los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos, frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc; de una forma equilibrada.

Cena: El tipo y la cantidad de alimentos que se consumen en la cena influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. Lo más adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse. La cena se puede "utilizar" para compensar excesos y conseguir el equilibrio.

Preparación de los alimentos: Con el objeto de evitar incrementos exagerados de peso, se debe reducir el consumo excesivo de grasa total y preparar los alimentos en el horno, asándolos o cocinados al vapor, lo que contribuye a prevenir las patologías cardiovasculares del adulto.

Consumo de agua: El agua es el nutriente más importante del ser humano. El hombre puede vivir varios días sin comer; pero si no ingiere agua muere en pocos días. Si no hay agua no hay vida, debido a que el agua está relacionada con todas las funciones que se llevan a cabo en nuestro organismo. El agua se encuentra en prácticamente todas las partes de nuestro cuerpo: órganos, músculos, piel, etc. Más de la mitad de nuestro cuerpo está compuesto de agua. La ingestión de 1.5 a 2 litros de agua es la cantidad recomendada. Recientes estudios han mostrado que tomar agua en las cantidades recomendadas, ayuda al ser humano en la prevención del cáncer. La explicación es porque el agua ayuda a que las sustancias de "deshecho" que producen las células sean eliminadas. Si al hábito de ingerir abundante agua, se le agrega,

comida saludable, relajación y ejercicio, sus posibilidades de prolongar una vida placentera y productiva se incrementa. ⁽¹⁷⁾

Horario de alimentación: Se debe mantener un horario de alimentación, lo que contribuye a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al transcurrir muchas horas entre una comida y otra el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de alimentos, lo que puede influir en el incremento de peso. ⁽¹⁸⁾

En conclusión la alimentación es tan importante que puede condicionar el estado de salud y el desarrollo del ser humano. Además, los problemas asociados a la alimentación del adulto joven pueden llegar a causar enfermedades muy importantes en etapas posteriores. Por ejemplo: un exceso de grasas saturadas puede provocar enfermedades cardíacas o algunos tipos de cáncer; la ingestión excesiva de calorías puede provocar hipertensión o la falta de calcio predispone a la osteoporosis.

2.2.5 RECOMENDACIÓN EN ALIMENTACION DE UNIVERSITARIOS

Para tener un buen rendimiento académico y físico, los estudiantes universitarios necesitan consumir alimentos nutritivos ricos en vitaminas, minerales y proteínas además de evitar el desarrollo, a largo plazo, de enfermedades como gastritis, obesidad y estreñimiento. ⁽¹⁹⁾

Según el Instituto Nacional de Salud, los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios porque no establecen horarios específicos para almorzar, muchos trabajan y estudian al mismo tiempo optando por comprar “algo” que les quite el hambre.

Sin embargo los jóvenes requieren alimentarse nutritivamente para obtener energía y micro nutrientes que le permitan crecer, moverse, mantener funciones vitales y reparar su permanente desgaste por el estudio. ⁽²⁰⁾

La alimentación diaria del universitario debe tener la presencia de las vitaminas A, B1, C y E así como el Ácido Fólico.

Vitamina A: Es principal para los ojos y mejora la visión nocturna, también aumenta la defensa contra las infecciones como las del sistema respiratorio y urinario. Se halla en el aceite de pescado, hígado, yema del huevo, espinacas, zanahorias, mantequilla, otras verduras amarillas y anaranjadas.

Vitamina B1: Es necesaria para la producción de energía, en especial de los músculos del corazón. Ayuda a combatir problemas de memoria y aprendizaje. Se encuentra en los cereales integrales, semillas de girasol, carne de cerdo, mariscos, frijoles, garbanzos, lentejas y nueces. La carencia de esta vitamina ocasionaría fatiga e irritabilidad.

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B que protege el sistema nervioso, y por tanto mejora la salud emocional. Quienes tienen bajos niveles de esta vitamina son más propensos a sufrir episodios de tristeza. Esta principalmente en verduras de hoja verde, como la espinaca, brócoli, palta, lentejas, cereales integrales, naranja y pavo.

Vitamina C: Para combatir la angustia en épocas de estrés (exámenes) es fundamental producir adrenalina, y eso se favorece consumiendo mayores cantidades de vitamina C, ya que refuerza el sistema inmunológico estimulando la producción de hormonas. Está

en el melón, naranja, limón, kiwi, frutas rojas y vegetales de hoja verde (brócoli).⁽²¹⁾

A continuación se presentan algunos ejemplos de una alimentación saludable en universitarios⁽²²⁾

Ejemplo 1:

- DESAYUNO: 1tza leche con avena 1 pan con aceituna 1 vaso jugo de papaya.
- ALMUERZO Sopa de verduras con fideos Croqueta de pescado con puré de papa y 1 porción de arroz 1Plátano
- CENA Ajiaco de caihuas con 1 porción de arroz Leche asada

Ejemplo 2:

- DESAYUNO 1tza leche 1 vaso zumo de fruta 1 pan con mermelada o margarina
- ALMUERZO Crema de zapallo Olluquito con carne de res y 1 porción de arroz Ensalada de fruta
- CENA Flan de verduras con pollo Mazamorra de leche

Ejemplo 3:

- DESAYUNO 1tza avena con manzana 1 pan con queso
- ALMUERZO Ensalada de verduras Pallares con pescado frito y 1 porción de arroz Fruta cítrica
- CENA Saltado de pollo con brócoli y 1 porción de arroz Fruta

2.2.6 ROL DE LA ENFERMERA DOCENTE

Una de las funciones del profesional de enfermería es la promoción de hábitos saludables en cada individuo, sus familias y la comunidad dentro del cual debe ayudar a desarrollar y conservar hábitos alimentarios saludables y orientar cómo influye una alimentación inadecuada en la pérdida de la salud. Por lo tanto el personal de enfermería tiene una gran misión que cumplir en el campo de la educación alimentaria, para lograr en los individuos, familias y poblaciones una alimentación saludable e impartir una información científica, para que comprendan la importancia de algunas prohibiciones o reducciones y el incremento de determinado alimento, que conozcan que existe una fundamentación en cada explicación dirigida a lograr el bienestar del ser humano.

Es fundamental el rol de docencia que cumple la enfermera enseñando desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial, siendo los hábitos alimenticios adquiridos en este periodo decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y que éste, a su vez, puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones; por lo que la educación debe considerarse como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios .⁽²³⁾

2.2.7 TEORIA DE ENFERMERIA: NOLA PENDER

Una de las teorías de enfermería que se encuentra relacionada al tema es la de Nola Pender, llamada “Modelo de Promoción de la Salud, que refleja las interrelaciones que existen entre los factores cognitivos perceptivos y los factores modificantes que influyen en las

conductas favorecedoras de la salud.” Sirve como base para el estudio de cómo las personas toman decisiones, sobre su propio cuidado de la salud, y de las personas que tienen a su cargo, en este caso, sus hijos. ⁽²⁴⁾

- Los factores personales lo relacionaremos con características de las madres, entre ellos los biológicos (edad), psicológicos (el estado de salud percibido y la definición de salud) y sociocultural (raza, etnia, formación y conocimientos).
- Beneficios percibidos de acción, son los resultados positivos que se producirán de la conducta de salud, en este caso un crecimiento y desarrollo óptimo del niño, así como la detección temprana de alteraciones.
- Barreras percibidas, como el tiempo de espera para ser atendida, desinterés, falta de tiempo entre otros.
- La auto-eficacia percibida disminuirá las barreras presentes.
- Afecto relacionado con la actividad, mientras la madre crea que el control es importante para la salud futura de su niño, su actitud será positiva.
- Influencias interpersonales, la influencia de los que se encuentran en su entorno.
- Influencias Situacionales, está relacionado al consultorio de CRED, a la sala de espera, experiencias anteriores tanto positivas y negativas relacionadas con el control.

La teoría de Nola Pender, las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana; además, tienen la capacidad de poseer una auto conciencia reflexiva en la que el profesional sanitario forma parte de

su entorno interpersonal ejerciendo influencia a lo largo de sus vidas.

(25)

En este sentido, el rol educativo de Enfermería, desempeña un papel importante en la promoción de la salud a través de una educación expresada en actividades diseñadas para cada tipo de usuario según sus características personales. Así permitirá que los estudiantes puedan estar capacitados para realizar una mejor nutrición sobre su estado de salud.

2.2.8 TEORIA DE ENFERMERIA: MADELEINE LEININGER

Madeleine Leininger es la fundadora de la enfermería transcultural y líder en la teoría de los cuidados a las personas y de la enfermería transcultural. Fue la primera enfermera profesional con preparación universitaria en enfermería que obtuvo un doctorado en Antropología cultural y social. ⁽²⁶⁾

La teoría de Leininger se basa en las disciplinas de la antropología y de la enfermería. Ha definido la enfermería transcultural como un área principal de la enfermería que se centra en el estudio comparativo y en el análisis de las diferentes culturas y subculturas del mundo con respecto a los valores sobre los cuidados, la expresión y las creencias de la salud y la enfermedad y el modo de conducta. El propósito de la teoría era describir las particularidades y las universalidades de los cuidados humanos según la visión del mundo, la estructura social y así poder descubrir formas de proporcionar cuidados culturalmente congruentes a personas de culturas diferentes o similares para mantener o recuperar su bienestar, salud o afrontamiento con la muerte de una manera culturalmente adecuada como se menciona.

El objetivo de la teoría es mejorar y proporcionar cuidados culturalmente congruentes a las personas que les sean beneficiosas, se adapten a ellas y sean útiles a las formas de vida saludables del cliente, la familia o el grupo cultural. La teoría de Leininger afirma que la cultura y el cuidado son medios más amplios y holísticos para conceptualizar y entender a las personas, este saber es imprescindible para la formación y las prácticas enfermeras. ⁽²⁷⁾

Considerando lo mencionado, se relaciona esta teoría con el tema a investigar, ya que busca determinar los factores socioeconómicos y su influencia en hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas.

2.3. DEFINICION DE TERMINOS

FACTORES SOCIALES

Son los factores que afectan a las personas de diferentes formas: en los medios de comunicación, tipo de familia, etc.

FACTORES CULTURALES

Estilos de vida de una persona que se condicionan a las creencias que se van dejando de generación en generación

FACTORES ECONÓMICOS

Son los factores que diferencia a las clases sociales son los medios económicas de las personas.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Es la respuesta expresada sobre el consumo de alimentos de manera diaria y que está relacionada al consumo de verduras, frutas, carnes, lácteos,

tubérculos, cereales, menestras y agua, el cual será obtenida mediante un formulario tipo cuestionario y valorado en adecuado e inadecuado.

2.4. HIPOTESIS

Hp. Los factores socioeconómicos si influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

Ho. Los factores socioeconómicos no influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

2.5 VARIABLES

2.5.1 DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

+ FACTORES SOCIOECONOMICOS

Son elementos del entorno que afectan de distinta manera, ya sea en el estilo de vida, clases sociales y medios económicos.

+ HABITOS ALIMENTICIOS

Es la respuesta expresada sobre el consumo de alimentos de manera diaria y que está relacionada al consumo de verduras, frutas, carnes, lácteos, tubérculos, cereales, menestras y agua, el cual será obtenida mediante un formulario tipo cuestionario y valorado en adecuado e inadecuado.

2.5.2 DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE

FACTORES SOCIOECONOMICOS

Son elementos del entorno que afectan al estudiante de enfermería de distinta manera, ya sea en el estilo de vida, clases sociales y medios económicos.

HABITOS ALIMENTICIOS

Es la respuesta expresada del estudiante de enfermería sobre el consumo de alimentos de manera diaria y que está relacionada al consumo de verduras, frutas, carnes, lácteos, tubérculos, cereales, menestras y agua, el cual será obtenida mediante un formulario tipo cuestionario y valorado en adecuado e inadecuado.

2.5.3 OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

Variable	Dimensiones	Indicadores
Factores socioeconómicos	Sociales	Tipo de familia Lugar de residencia Grado de instrucción Actividad laboral
	Culturales	Costumbres familiares Estilos de vida Tradición Mito Tabúes Moda
	Económicos	Alto Medio Bajo
	Tipos de alimentación	Saludables No saludables
Hábitos alimenticios	Alimentación saludable	Nutritivas Vitaminas Proteínas
	Recomendaciones nutricionales	Desayuno Almuerzo Cena

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

La investigación es de tipo no experimental de enfoque cuantitativo y nivel descriptivo – correlacional, Descriptivo porque pretende realizar la descripción del fenómeno de interés, en la investigación. Correlacional porque pretende determinar la relación de las variables en la investigación, de corte transversal y por número de variables es bivariable.

3.2 DESCRIPCION DEL AMBITO DE INVESTIGACION

El presente proyecto de investigación se lleva a cabo la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa, Departamento de Arequipa, Distrito de Jose Luis y Bustamante y Rivero, actualmente ubicado en la Urb. Daniel Alcides Carrión G – 14, tiene como objetivo brindar una educación de calidad y formar profesionales de competitividad en el Sector Salud, brindando atención de calidad, especializada e integral en condiciones de plena accesibilidad a la población mediante la prevención de los riesgos, recuperando la salud y

rehabilitando sus capacidades, construyendo entornos saludables con énfasis en la salud materno infantil y en la población de mayor pobreza.

3.3. POBLACION Y MUESTRA

La población de estudio está conformada por 42 estudiantes de enfermería que asistan a la Universidad Alas Peruanas por tanto nuestra muestra será poblacional.

Criterio de Inclusión:

- ✚ Estudiantes de enfermería matriculados en el ciclo regular 2014
- ✚ Estudiantes de enfermería que asistan regularmente a la UAP.
- ✚ Estudiantes de enfermería que acepten participar en el estudio.

Criterio de Exclusión:

- ✚ Estudiantes de enfermería que no estén matriculados en el ciclo regular 2014
- ✚ Estudiantes de enfermería que no asistan regularmente a la UAP.
- ✚ Estudiantes de enfermería que no acepten participar en el estudio.

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS

El instrumento que se utiliza para la recolección de datos es la encuesta, como técnica el cuestionario, que permite obtener información de fuente directa a través de ítems para determinar la influencia de los factores socioeconómicos en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

Dicho instrumento consta de introducción, instrucciones, datos generales de los participantes y la sección de información específica que explora la relación entre las dos variables.

- **Para la variable x** el instrumento es cuestionario
Se aplicara como instrumento un cuestionario de conocimiento de hábitos alimenticios compuesto por 20 preguntas, nunca, a veces, siempre elaboradas por la investigadora,
- **Para la variable y** : el instrumento es un cuestionario
Se aplicara como instrumento un cuestionario de factores socios culturales y económicos compuestos por 20 preguntas, nunca, a veces, siempre elaboradas por la investigadora

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento se verifico con el Juicio de Expertos que fue conformado por 4 Licenciadas en Enfermería con experiencia en el área de Nutrición, Prevención, promoción e Investigación. Para establecer la confiabilidad se aplicó la prueba estadística de alfa de Cronbach.

3.6 PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos se coordinó y realizó los trámites administrativos correspondientes con el Director de la escuela de enfermeria de la Universidad Alas Peruanas, Filiar de Arequipa, en el Distrito de Arequipa, mediante una carta de presentación de la autoridad máxima de la Escuela Profesional de Enfermeria, posteriormente se determinó el día de la aplicación del instrumento, con el consentimiento informado se procede a dar las indicaciones y entregar los instrumentos. El tiempo que demandó resolver

el cuestionario fue aproximadamente de 15 a 20 minutos. La recolección de datos se inició en el mes de Marzo a agosto del 2014, durante los días de clases. Los datos se procesarán a través de una tabla Matriz y Hoja de Codificación utilizando para ello el programa estadístico SPSS versión 21.0 y el programa Excel 2013 para la presentación de datos en tablas y gráficos para su correspondiente análisis e interpretación.

CAPITULO IV: RESULTADOS

TABLA 1

FACTORES SOCIOECONÓMICOS QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA - 2014.

HÁBITOS ALIMENTICIOS	FACTORES SOCIOECONÓMICOS							
	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Saludable	6	14%	5	12%	3	7%	14	33%
En Proceso	1	3%	18	43%	1	2%	20	48%
No Saludable	1	2%	6	14%	1	3%	8	19%
Total	8	19%	29	69%	5	12%	42	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 1, Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores socioeconómicos y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 43%(18), los estudiantes con factores socioeconómicos de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6). Estos resultados nos indican que los factores socioeconómicos influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

TABLA 2
FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS,
AREQUIPA – 2014.

FACTORES SOCIALES									
HÁBITOS ALIMENTICIOS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Saludable	6	14%	6	14%	2	5%	14	33%	
En Proceso	1	3%	18	43%	1	2%	20	48%	
No Saludable	1	2%	6	14%	1	3%	8	19%	
Total	8	19%	30	71%	4	10%	42	100%	

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 2, Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores sociales y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 43%(18), los estudiantes con factores sociales de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6). Estos resultados nos indican que los factores sociales influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

TABLA 3
FACTORES CULTURALES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS, AREQUIPA – 2014.

FACTORES CULTURALES									
HÁBITOS ALIMENTICIOS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Saludable	6	14%	6	14%	2	5%	14	33%	
En Proceso	2	5%	15	36%	3	7%	20	48%	
No Saludable	1	2%	4	10%	3	7%	8	19%	
Total	9	21%	25	60%	8	19%	42	100%	

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 3, Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores culturales y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 36%(15), los estudiantes con factores culturales de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6) y los estudiantes con niveles Bajo en factores culturales tienen a su vez Hábitos Alimenticios Bajo en un 7%(3). Estos resultados nos indican que los factores culturales influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

TABLA 4
FACTORES ECONÓMICOS QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS, AREQUIPA – 2014.

FACTORES ECONÓMICOS								
HÁBITOS ALIMENTICIOS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Saludable	6	14%	6	14%	2	5%	14	33%
En Proceso	2	5%	15	36%	3	7%	20	48%
No Saludable	1	2%	4	10%	3	7%	8	19%
Total	9	21%	25	60%	8	19%	42	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 4, Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores económicos y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 36%(15), los estudiantes con factores económicos de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6) y los estudiantes con niveles Bajo en factores económicos tienen a su vez Hábitos Alimenticios Bajo en un 7%(3). Estos resultados nos indican que los factores económicos influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

Hp. Los factores socioeconómicos si influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

Ho. Los factores socioeconómicos no influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

Ha ≠ Ho

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 2: Prueba de Hipótesis General mediante la R de Pearson

		Factores socioeconómicos	Hábitos Alimenticios
Factores Socioeconómicos	Correlación de Pearson	1	,933**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	42	42
Hábitos Alimenticios	Correlación de Pearson	,933**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	42	42

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Según los resultados presentados en la Tabla 2, aplicando la técnica del programa estadístico SPSS v.21, el valor de la R de Pearson obtenido fue de 0,933, lo cual nos indica que existe una relación significativa entre ambas variables: Factores Socioeconómicos y Hábitos Alimenticios, con un nivel de significancia de $p<0,05$.

Siendo cierto que: Los factores socioeconómicos si influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores socioeconómicos y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 43%(18), los estudiantes con factores socioeconómicos de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6). Estos resultados nos indican que los factores socioeconómicos influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP. Coincidiendo con BENARROCH; PÉREZ; PERALES,(2011) Los resultados muestran que el TEPICA ha sido útil, entre otros aspectos, para discriminar entre los factores psicosociales más influyentes en el consumo de alimentos más recomendados (zumos naturales, frutas y verduras) y en de los menos recomendados (dulces y fast food). Para los alimentos más recomendados, los factores más influyentes encontrados fueron la accesibilidad, las creencias sobre el alcohol y el autocontrol. Para los menos recomendados, los factores más importantes fueron el interés por la dieta y el autocontrol. En este trabajo, la variable religión no fue predictora de ningún comportamiento relacionado con el consumo de alimentos. Coincidiendo además con GUTIÉRREZ, FLORES, AVENDAÑO, FLÓREZ, GUTIÉRREZ (2010) El objetivo de esta investigación es proponer un modelo de abordaje de promoción de la salud en las universidades, Coadyuvar al fortalecimiento de iniciativas que contribuyan a la generación de una cultura de la salud, conservación del ambiente y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. Ministerio de Salud viene impulsando políticas y creando alianzas en pro de la salud con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de la población mediante acciones dirigidas a las personas en las diferentes etapas de vida, y en los diversos escenarios donde vive, trabaja, estudia. La universidad permite el logro de competencias, capacidades y habilidades del educando universitario para que se forje como un profesional competitivo, responsable y contribuya al desarrollo

saludable y sostenible del país, así como en sus integrantes. En virtud de ello, el Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables, contiene bases teóricas referenciales para orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud, definida como un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla. El documento incorpora diversas Conferencias, Declaraciones y Convenios Internacionales de Promoción de la Salud, que dan el sustento técnico y político al nuevo enfoque de la Salud Pública. Así mismo, se describe brevemente algunas experiencias de universidades peruanas –y otras a nivel mundial– que vienen implementando estrategias y acciones de promoción de la salud, como el fomento de estilos de vida saludable, ambientes universitarios libres de humo de tabaco, desarrollo de asignaturas de educación para la salud en las mallas curriculares como parte de la formación general. Se desarrolla aspectos conceptuales y metodológicos para implementar la promoción de la salud en las universidades, las características de una Universidad Saludable y una propuesta de acciones y actividades para promoverlo. Alentamos a todas las universidades del Perú a utilizar el presente Documento Técnico, a modo de referencia, para lograr una Universidad Saludable que busca el Desarrollo Humano de su comunidad educativa y ofrece oportunidades para disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores sociales y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 43%(18), los estudiantes con factores sociales de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6). Estos resultados nos indican que los factores sociales influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP. Coincidiendo con TRONCOSO, DOEPKING, SILVA (2011). Como resultados, los estudiantes

identifican la importancia de la alimentación para su calidad de vida; no obstante, perciben que la etapa de formación educacional dificulta su realización, especialmente por la falta de tiempo. Los estudiantes expresan la necesidad de incorporar contenidos acerca de alimentación saludable en sus planes de estudios, especialmente aquellos que pertenecen al área de la educación. Conclusión: Se concluye que el tema de la alimentación saludable es importante para los estudiantes, sin embargo, estos interpretan que la etapa de formación profesional dificulta su realización. Coincidiendo además con PALOMARES (2014). Objetivos: Analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del MINSA, Lima - 2014. Diseño: Estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. Resultados: Los resultados de este estudio corresponden a 106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del MINSA en el periodo de agosto y octubre del 2014, de los cuales 79 son mujeres y 27 son varones, y la edad promedio es de 45.5 años. Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos de Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia de cintura y grasa visceral ($p= 0.000$; $r (\rho)= -0.0773$); ($p= 0.000$; $r (\rho)= -0.582$); ($p= 0.000$; $r (\rho)= -0.352$) respectivamente. La correlación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables (EVS), definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa con el IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral, ($p= 0.000$; $r (\rho)= -0.671$); ($p= 0.000$; $r (\rho)= -0.458$); ($p= 0.002$; $r (\rho)= -0.3$) respectivamente. La aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68% de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Respecto a la circunferencia de cintura el 70.7 % está entre “Alto Riesgo Cardiometabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardiometabólico”. En cuanto a grasa visceral el 34% está en un nivel “Alto”. La grasa corporal en los niveles “Alto” y “Muy Alto” suman 88.7%. Conclusiones: Existe una correlación negativa entre los

estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSA.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores culturales y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 36%(15), los estudiantes con factores culturales de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6) y los estudiantes con niveles Bajo en factores culturales tienen a su vez Hábitos Alimenticios Bajo en un 7%(3). Estos resultados nos indican que los factores culturales influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP. Coincidiendo con ALVARADO, LUYANDO (2012) Uno de los principales resultados de la investigación es que los adolescentes poseen una percepción poco clara de lo que sería una alimentación saludable. En lo referente al término alimentación saludable, la mayoría de los jóvenes (57%), lo consideraban muy complejo. Entendían que el concepto estaba relacionado en general a hacer ejercicio y tomar mucha agua. El 67% de los adolescentes relacionó la frase alimentarse sanamente con las siguientes categorías: comer frutas y verduras (72%), comer carnes rojas y/o blancas (14%), comer lácteos (9.7%) y comer huevo (4.3%). Sin embargo, las respuestas no son consistentes, debido a que cuando se les preguntaba el número de veces que consumían comida chatarra (papitas, galletas, dulces, etc.) al día, la respuesta de la mayoría de los jóvenes (76%), fue que la consumían más de dos veces al día. Cuando se les preguntó qué era lo que tomaban cuando tenían sed, el 52% de los jóvenes señaló que tomaba refrescos comerciales. Se observa, también, que dentro del consumo de alimentos fuera del hogar, los de mayor demanda, entre los jóvenes, son tacos (39%), hamburguesas y hot dogs (15%) y comidas corridas (11%). Paralelo a ello, el consumo de alimentos chatarra es relativamente mayor, ya que los jóvenes señalaron que gastan del 21% al 50% de sus ingresos en ellos. En contraste, el

gasto que ellos señalan realizan en alimentos que entienden son saludables, es menor al 20% de su ingreso. El 78% de las mujeres no encontró relación entre la frase alimentarse sanamente y comer, pues el concepto de alimentarse sanamente lo relacionaban con comer menos o hacer menos comidas al día y a hacer mucho ejercicio. Es decir, lo focalizan comer menos grasas y quemar calorías (28%) y hacer ejercicio (72%)

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores económicos y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso en un 36%(15), los estudiantes con factores económicos de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable en un 14%(6) y los estudiantes con niveles Bajo en factores económicos tienen a su vez Hábitos Alimenticios Bajo en un 7%(3). Estos resultados nos indican que los factores económicos influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP. Coincidiendo con CARAZAS (2010) .Concluye de que existe relación significativamente entre la influencia del horario académico con los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, puesto que mientras más inadecuado sea el horario académico existe mayor probabilidad de que los estudiantes adquieran hábitos alimenticios inadecuados, incorrectos y no saludables, al mismo tiempo que no les permita la realización de actividad física lo que conlleva a que un considerable número de estudiantes tengan un Índice de Masa Corporal fuera de los límites normales es decir inadecuado.

CONCLUSIONES

PRIMERO

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores socioeconómicos y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso, los estudiantes con factores socioeconómicos de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable. Estos resultados nos indican que los factores socioeconómicos influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP. Se comprobó estadísticamente mediante la R de Pearson con un valor de 0,933 y con un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

SEGUNDO

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores sociales y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso, los estudiantes con factores sociales de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable. Estos resultados nos indican que los factores sociales influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

TERCERO

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores culturales y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso, los estudiantes con factores culturales de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable y los estudiantes con niveles Bajo en factores culturales tienen a su vez Hábitos Alimenticios Bajo. Estos resultados nos indican que los factores culturales influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

CUARTO

Los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa, cuentan con un nivel Medio de factores económicos y cuentan además con Hábitos alimenticios en Proceso, los estudiantes con factores económicos de nivel Alto también cuentan con Hábitos Alimenticios Saludable y los estudiantes con niveles Bajo en factores económicos tienen a su vez Hábitos Alimenticios Bajo. Estos resultados nos indican que los factores económicos influyen en los Hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la UAP.

RECOMENDACIONES

Impulsar la promoción de estilos de vida saludables para los estudiantes de enfermería a través de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Promover intervenciones educativas culturales específicas para mejorar estilos de vida saludables y los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la UAP filial Arequipa.

Implementar en los áreas y ambientes de la Escuela de Enfermería de la UAP, Arequipa, los espacios saludables para fomentar la práctica de estilos de vida saludables en los estudiantes y también en los docentes.

Fomentar en los estudiantes de enfermería, la consejería sobre estilos de vida saludables y Hábitos Alimenticios, a través de la oficina de Bienestar Universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Benarroch Alicia; Pérez Silvia; Perales Javier, Realizaron la investigación titulada “Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes” El 2011 en Almería, España.
- (2) Troncoso Claudia, Doepking Carlos, Silva Eduardo. Realizaron la investigación titulada “Importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios” en Chile el 2011.
- (3) Alvarado Lagunas Elías, Luyando Cuevas José Raúl. Realizaron la investigación titulada “Alimentos saludables: Percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey Nuevo León”. En México - 2012.
- (4) Carazas Arredondo, Julissa. Realizo el estudio titulado “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010”. En Arequipa - 2010.
- (5) Gutiérrez Campos Luis, Flores Saire Susy, Avendaño Atauje José, Flórez Calvet Antonieta, Gutiérrez Lecca Erika; Realizaron la investigación titulada “Promoviendo Universidades Saludables”, en Lima – 2010.
- (6) PALOMARES ESTRADA, Lita; Realizo la investigación titulada “Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”, Lima – 2014.
- (7) INOSTROZA, Hilda. Alimentación y Nutrición básica. Perú 1992. Ed Solar. Pág. 81
- (8) BEHAR, M e Icaza. Nutrición. Ed. Interamericana. México1982. Pág. 99
- (9) (10) GUZMÁN, Alberto. Nutrición Humana. 2da edic. Ed .Greco Perú 1982.Pág. 240 - Pág. 103

- (11) (12) (13) (14) Alimentación saludable adulto joven
<http://www.trabajoyalimentacion.consume/componentes> Pág.1
- (15) Importancia desayuno, http://www.rpp.com.pe/especiales/retorno_a_clases/Pág.1
- (16) Desayuno saludable, <http://centros5.pntic.mec.es/cpr.de.melilla/>
- (17) Consumo agua, <http://www.minsa.gob.pe/portalminsa/diaalimentacion.htm>
- (18) VALDIVIA, Sanaí. "Los universitarios necesitan vitaminas, minerales y proteínas para un buen rendimiento académico". Lima: MINSA. INS.2006.Pág 1.
- (19) INS. Normalización de indicadores alimentario nutricionales. Lima 2006.Pág 6.
- (20)(21) Índice masa corporal <http://www.rendeportin.com.ve/portal/modules.phpname>
- (23) Rol de enfermería. Un enfoque decisivo para el cambio (2005) <http://www.unap.pe/enfermeria/enfermeria05/resumen0612.html> Acceso el 19 de febrero del 20 13.
- (24)(25) Teoria Enfermeras, Nola Pender,
<Http://Teoriasdeenfermeriauns.Blogspot.Pe/2012/06>.
- (26)(27) Teoria Enfermeras, Madeleine Leininger,
<Http://Teoriasdeenfermeriauns.Blogspot.Pe/2012/06>.

ANEXOS

ANEXO 1: “FACTORES SOCIOECONOMICOS Y SU INFLUENCIA EN HABITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERIA EN LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA - 2014”

BACHILLER: DE LA VEGA COAGUILA, Jacqueline

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuáles son los factores socioeconómicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014?	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar los factores socioeconómicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar los</p>	<p>HIPOTESIS</p> <p>Hp Los factores socioeconómicos si influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014.</p>	Factores socioeconómicos	<p>Sociales</p> <p>Culturales</p> <p>Económicos</p>	<p>Tipo de familia Lugar de residencia Grado de instrucción Actividad laboral</p> <p>Costumbres familiares Estilos de vida Tradición Mito Tabúes Moda</p> <p>Alto Medio Bajo</p> <p>Saludables No saludables</p> <p>Nutritivas</p>	<p>La investigación es de tipo no experimental de enfoque cuantitativo y nivel descriptivo – correlacional, Descriptivo porque pretende realizar la descripción del fenómeno de interés, en la investigación. Correlacional porque pretende determinar la relación de las variables en la investigación, de corte transversal y por número de variables es bivariable.</p>

	<p>factores sociales que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.</p> <p>Identificar los factores culturales que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.</p> <p>Identificar los factores económicos que influyen en los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.</p>	<p>Ho.Los factores socioeconómicos no influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.</p>	<p>Hábitos alimenticios</p>	<p>Tipos de alimentación</p> <p>Alimentación saludable</p> <p>Recomendaciones nutricionales</p>	<p>Vitaminas</p> <p>Proteínas</p> <p>Desayuno</p> <p>Almuerzo</p> <p>Cena</p>	
--	--	---	-----------------------------	---	---	--

ANEXO 2
ENCUESTA



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ENCUESTA

Buenos días, mi nombre es De la Vega Coaguila, Jacqueline, soy estudiante de la Universidad Alas Peruanas, el presente proyecto de investigación titulado "Factores socioeconómicos y su influencia en Hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2014"

INSTRUCCIONES:

Marcar con un aspa (X), la respuesta correcta según lo que Ud. crea por conveniente. Este cuestionario es anónimo. Solicitamos que responda con veracidad y precisión estas preguntas, agradeciendo de antemano su sinceridad y colaboración.

I. DATOS GENERALES:

Nombre:

Edad:

Fecha:

Sexo: (M) (F)

I. FACTORES SOCIO CULTURAL

1. Lugar de procedencia
 - a) De Arequipa : ciudad () provincia ()
 - b) Fuera del departamento de Arequipa

2. Cuanto tiempo resides en Arequipa
 - a) menos de un año ()
 - b) De uno o dos años ()
 - c) Más de tres años ()
 - d) Siempre ()

3. Con quien o quienes vive actualmente
 - a) Con tus padres
 - b) Con tus familiares

Solo () especifique: casa pensión () casa de otra familia ()

4. A parte de estudiar trabaja Ud.
 - a) Si () especifique : por horas () por la tarde () por la mañana () por la noche ()
 - b) No ()

5. Practica Ud. Alguna actividad como diversión entretenimiento

- a) Si () especifique deporte () danza () música () otro ()
- b) No ()

II. FACTOR ECONOMICO

6. El ingreso económico de sus padres es :

- a) Menos del mínimo vital
- b) Mínimo vital
- c) Por encima del mínimo vital
- d) Muy por encima del mínimo vital

7. ¿Cómo considera Ud. El ingreso familiar para la satisfacción de sus necesidades?

- a) Satisfactorio ()
- b) Insatisfactorio ()

III. HABITOS

8. ¿Cuántas veces consume alimentos del día?

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

9. ¿Cuál de estos alimentos consume Ud. Siempre?

desayuno	Refrigerio a Media mañana	almuerzo	Refrigerio a Media tarde	Cena
Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre
Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
Nunca	Nunca	Nunca	nunca	Nunca

10. ¿Con que frecuencia consume Ud. en su desayuno los siguiente alimentos?

Leche y derivados	Pan y tostadas	cereales	Jugo de frutas	Otros (te, café , comida , gaseosa ,etc)
Siempre	siempre	siempre	siempre	Siempre
Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
nunca	Nunca	nunca	nunca	nunca

- Siempre – 7 días a la semana
- Casi siempre ,5- 6 días a la semana
- A veces – 3 -4 días a la semana
- Casi nunca -1-2 días a la semana
- Nunca

11. ¿Con que frecuencia consume el almuerzo?

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

12. ¿Con que frecuencia consume Ud. En el almuerzo los siguientes alimentos?

Carne y pollo	Pescado y derivados	Tubérculos y o fideos	menestras	arroz	Legumbres y verduras
Siempre	siempre	Siempre	siempre	siempre	Siempre
Casi siempre	Casi Siempre	Casi Siempre	Casi Siempre	Casi siempre	Casi siempre
A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
Casi nunca	Casi Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca
Nunca	nunca	nunca	nunca	nunca	Nunca

- Siempre- 7 días a la semana
- Casi siempre – 5 – 6 días a la semana
- A veces -3-4 días a la semana
- Casi nunca – 1 – 2 días a la semana
- Nunca

13. Ud. es estricto en los horarios para ingerir sus alimentos

- a) Siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

14. ¿cuánto Ud. se demora para ingerir el desayuno?

- a) menos de 10 min
- b) entre 10 – 20 min
- c) entre 20 – 30 min
- d) más de 30 min

15. ¿cuánto Ud. se demora en ingerir un almuerzo?

- a) menos de 10 min
- b) entre 10 – 20 min
- c) entre 20- 30 min
- d) más de 30 min

16. ¿cuánto tiempo demora Ud. para ingerir su cena?

- a) menos de 10 min
- b) entre 10- 20 min
- c) entre 20 – 30 min
- d) más de 30 min

17. ¿ingiere Ud. sus alimentos principales (desayuno, almuerzo y cena) En casa?

- a) Si
- b) no

En el caso que sea no ¿Dónde consume sus alimentos?

- a) En el trabajo
- b) En la universidad y alrededores
- c) Otro lugar (casa de amigos .restaurantes, etc.)

18. ¿Con que frecuencia consume comidas rápidas (pizzas, salchipapa
Sándwich Pollo a la brasa, etc.)?

- a) Siempre . Siempre – 7 días a la semana
- b) Casi siempre . Casi siempre -5-6 días a la semana
- c) A veces . a veces -3- 4días a la semana
- d) Casi nunca . Casi nunca – 1 – 2 días a la semana
- e) Nunca . Nunca

19. ¿consume Ud. comida chatarra (pobre en vitaminas y proteínas,
Alto nivel de grasa, sal, azúcar condimentos)?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Diariamente

20. ¿porque consume comida chatarra?

- a) por darse un gustito
- b) por falta de dinero y no alcanza para comprar un alimento
Nutritivo
- c) Falta de información
- d) Por falta de tiempo
- e) otro especifique.....

