

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

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION SALUDABLE DE
ESTUDIANTES DE ENFERMERIA EN LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS, AREQUIPA - 2014”**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

BACHILLER: HUAMAN VALDIVIA, ANA MARÍA

ASESORA: Mg. ROXANA PURIZACA CURO

AREQUIPA – PERÚ

2017

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION SALUDABLE DE
ESTUDIANTES DE ENFERMERIA EN LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS, AREQUIPA - 2014”**

ÍNDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN

1

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
1.3.1 Objetivos Generales.....	3
1.3.2 Objetivos Específicos.....	3
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	3
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	4

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....	5
2.1.1 Antecedentes Internacionales.....	5
2.1.1 Antecedentes Nacionales.....	8
2.2. BASES TEÓRICA.....	10
2.2.1 Alimentación.....	10
2.2.2 Alimentación Saludable.....	13
2.2.3 Nutrición.....	14
2.2.4 Características de la alimentación saludable.....	15
2.2.5 Hábitos alimenticios.....	16
2.2.6 Factores de alimentación.....	25
2.2.7 Teoría de Dorothea Orem.....	32
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.....	35
2.4. HIPÓTESIS.....	36
2.5. VARIABLES.....	36
2.5.1 Definición conceptual de la variable.....	36

2.5.2	Definición operacional de la variable.....	36
2.5.3	Operacionalización de las variables.....	37

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.2.	DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	39
3.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	43
3.5.	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.....	43
3.6.	PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.....	44

CAPITULO IV: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1.	PRESUPUESTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
4.2.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	46

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 47

ANEXOS

A.	Matriz de consistencia.....	49
B.	Encuesta.....	52

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 192 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó un Cuestionario de alternativas múltiple de 22 ítems, organizado por las dimensiones: *factor personal, alimentario, institucional, hábitos*. La validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,736); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Crombach con un valor de (0,903).

CONCLUSIONES:

Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, es el Personal.

PALABRAS CLAVES: *Alimentación saludable, factor personal, alimentario, institucional, hábitos.*

ABSTRACT

The objective of this study was to determine which factors influence the healthy eating of nursing students at Alas Peruanas University, Arequipa - 2014. This is a cross-sectional descriptive research. A sample of 192 students was used to collect information. A questionnaire of multiple alternatives of 22 items was used, organized by the dimensions: personal factor, alimentary, institutional, habits. The validity of the instrument was performed by the test of agreement of the expert judgment obtaining a value of (0.736); Reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of (0.903).

CONCLUSIONS:

The Factors that influence the healthy eating of nursing students at Alas Peruanas University, Arequipa, is the Personnel.

KEYWORDS: *Healthy food, personal factor, food, institutional, habits.*

INTRODUCCIÓN

La alimentación es parte importante para mantener la buena salud; la cual es necesaria y vital para todo ser humano, ya que le permite cubrir necesidades biológicas, psicológicas, sociales, físicas e intelectuales asegurándole un buen desarrollo. Una alimentación saludable significa comer la cantidad adecuada de alimentos, de todos los grupos, con la finalidad de tener una vida sana, proporcionando bienestar, aportando sustancias necesarias para el organismo y así disminuir el riesgo de enfermedades.

Para una alimentación saludable se recomienda el consumo de una amplia variedad de alimentos, muchas personas no tienen acceso a cantidades suficientes y variadas de alimentos sanos. Otros pueden disponer de suficientes alimentos y sin embargo carecer de los conocimientos necesarios para confeccionar una dieta que contribuya al cuidado de su salud.

Gran parte de los jóvenes universitarios no lleva un control adecuado en su alimentación, por ello, se determinara que factores tendrían influencia en la alimentación saludable considerando los factores Personales e Institucionales según la alimentación y los hábitos del mismo.

La alimentación saludable en los jóvenes universitarios es de suma importancia ya que sin los alimentos requeridos no podrán desarrollar las funciones cognitivas, físicas para rendir académicamente logrando las metas trazadas a nivel profesional y personal obteniendo un bajo rendimiento académico, desgaste físico y mental.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación saludable está basada en alimentos energéticos y reguladores como pan, azúcar, mantequilla, harinas, hortalizas, vegetales, legumbre, etc. Estos son fundamentales para una adecuada calidad de vida y salud, desarrollando una alimentación sana permite un adecuado crecimiento y desarrollo en las personas, un mejor rendimiento en cada una de las etapas del ser humano y una forma de prevenir patologías crónicas de origen nutricional. Para identificar una alimentación como “sana”, debe ser suficiente, completa, adecuada, inocua y equilibrada a las necesidades nutritivas de una persona.

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. ⁽¹⁾ Observamos que el problema existente en los jóvenes estudiantes está en el exceso al consumir alimentos no saludables como son frituras, dulces, alimentos y bebidas

industriales y se determinara que factores son los que influyen en la alimentación saludable 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.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Determinar qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014, según la dimensión personal y hábitos.

Determinar qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014, según la dimensión institucional y alimentación.

1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

Una alimentación saludable debe estar acorde con el ritmo de vida que se lleva. En el caso de los estudiantes es muy importante conocer los factores

que influyen en su alimentación, con ello les permitirá lograr un óptimo desarrollo en las funciones respectivas ya que la mayoría de estudiantes dedican 10 horas al día para su formación académica dentro y fuera de la Universidad. Desde el punto de vista científico, aportara nuevos conocimientos que permitirá conocer los factores que intervienen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería que realizan estudios universitarios donde llevan a cabo prácticas clínicas y clases teóricas.

En enfermería se cuenta con una base teórica de nutrición y dietética, que se lleva en el quinto semestre para que los estudiantes sepan que alimentos nutritivos deberán consumir y de esta manera cuidarse y cuidar a los pacientes que están al cuidado de los futuros profesionales de la salud. Las conductas alimentarias influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios, entre ellos, los estudiantes de educación superior.

La trascendencia del proyecto de investigación se basa en que los resultados que se obtendrán y sirvan de guía para nuevas investigaciones que puedan corregir y mejorar la alimentación en ellos.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

- La primera limitación es la poca información por parte de los estudiantes de enfermería.
- Por otro lado el poco tiempo proporcionado para aplicar el instrumento, ya que no podía ser dentro del horario de clases y los estudiantes salían en desorden.
- La distancia y los horarios para realizar el instrumento y la falta de comprensión en mi centro laboral para los permisos correspondientes.

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. ⁽²⁾

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. ⁽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. 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%).⁽⁴⁾

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. ⁽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. 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. ⁽⁶⁾

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 ALIMENTACION

La alimentación es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica o biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. Los tipos de alimentación

pueden variar de acuerdo al tipo de ser vivo del que estemos hablando. En este sentido, debemos mencionar alimentación herbívora (aquella que se sustenta sólo de plantas), alimentación carnívora (que recurre sólo a la carne de otros animales) y finalmente la alimentación omnívora (combinación de las dos anteriores y característica del ser humano).⁽⁷⁾

• Formas de Alimentación

Una revisión de dos decenas de estudios muestra que quienes comen mientras ven televisión, utilizan video juegos, leen o están en la computadora, tienden a consumir más calorías, en especial si lo hace durante la noche. Comer mientras se ve la televisión anula la sensación de saciedad y hace que consumamos una mayor cantidad de alimentos, según un estudio del Instituto Canadiense de Investigación de Salud.

El nutricionista de la Universidad de Toronto (Canadá), Harvey Anderson, descubrió durante un estudio sobre la obesidad infantil que los niños que veían la televisión mientras almorzaban ingerían 228 calorías más que aquellos que comían sin la televisión encendida.

"Además de fomentar el sedentarismo, ahora sabemos que el televisor también puede aumentar la cantidad de lo que comemos", comentó el director del estudio. "En efecto, ver televisión mecánicamente hace comer mecánicamente", sentenció Anderson. Los anuncios de comida en la tele tienen una gran influencia en los espectadores, especialmente entre el público universitario, quien reconoce y consume más productos emitidos.

El tiempo que pasan delante del televisor es una variable que afecta a esta mala costumbre: cuantas más horas de tele, más comes, según demuestra un estudio realizado por un equipo de investigadores de la Universidad de Alberta (Canadá). El estudio afirma que los que más

consumen este tipo de productos son los estudiantes masculinos quienes tienen mayor probabilidad de desarrollar una obesidad en su edad adulta.

"El paso de la adolescencia a adulto es un periodo en el que aumentan las malas costumbres como el consumo de alcohol y tabaco y disminuye el ejercicio físico y la alimentación sana, ya que no comen frutas o vegetales" dijo Kim Raine, director del centro de promoción de una alimentación saludable de la Universidad de Alberta.

John Spence, co-autor del estudio y profesor de Educación Física en la Universidad de Alberta afirmó: "La relación entre el tiempo que ve una adolescente la tele y lo que come mientras lo ve es directa y más si lo que consume es un "snack" anunciado" y añadió: "la exposición de los jóvenes a los anuncios de comida poco saludable estimula el deseo de éstos a consumirlos. Además, ver la televisión sentado provoca una buena oportunidad para picar".

• Hábitos Nocivos

El consumo de alcohol y cigarros forman parte de los factores ambientales de los cuales se sospecha que causan problemas graves de conducta entre los jóvenes.

Algunos estudiantes universitarios, sobre todo los fines de semana, ingieren cantidades variables de alcohol y cigarros, que aporta calorías vacías, tiene efectos nocivos sobre el apetito, el aparato digestivo, respiratorio y el sistema nervioso.

Además de la repercusión metabólica por intoxicación alcohólica aguda, problemas respiratorios y cáncer de pulmón, la ingesta incluso moderada de alcohol y cigarros tiene una repercusión en el equilibrio nutricional, a través de la reducción de la ingesta de alimentos y de las modificaciones

de la biodisponibilidad de determinados nutrientes, como consecuencia de los cambios en la absorción, en el metabolismo y en la excreción de algunos minerales y vitaminas. El consumo de alcohol también puede ser causa de accidentes, especialmente de circulación. De hecho los que tienen relación con la ingesta de alcohol representan la causa principal de muerte en este grupo de edad.

2.2.2 ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación saludable es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes considerando frutas y verduras que aportan muchos más beneficios que inconvenientes a la salud.

La alimentación saludable es una alimentación equilibrada debe ser, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida de todos los grupos étnicos. Que le que les permitan utilizarlas en su vida personal y profesional. ⁽⁸⁾

2.2.2.1 Tres Principios para una alimentación saludable

- Los alimentos contienen compuestos químicos que aunque no son nutrimentos esenciales, juegan un papel relevante en la salud. Estos son: las grasas totales, las de tipo saturado, el colesterol, los antioxidantes, la fibra vegetal, varios compuestos "fitoquímicos", la sal, los aditivos y los contaminantes químicos.

- Una alimentación sana es la que se mantiene en equilibrio con el gasto calórico, con el ejercicio físico desarrollado y con las reservas corporales, sobre todo de grasa.
- El consumo excesivo de diversos nutrientes puede ser riesgoso para la salud humana.

2.2.3 NUTRICION

Son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir. Ejemplos: proteínas, glúcidos, lípidos. De manera que la composición cuantitativa de estos 3 componentes en el alimento determina su aporte de energía, bastará multiplicar la cantidad de cada uno de ellos por estos factores para conocer las calorías que aporta. Aquellos que estén formados mayoritariamente por lípidos serán los que aporten mayor cantidad de energía. ⁽⁹⁾

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. ⁽¹⁰⁾

Minerales y vitaminas, también denominados micronutrientes, se necesitan y se encuentran en los alimentos en cantidades mucho más pequeñas. Dentro de las vitaminas se observan grandes diferencias cuantitativas en los alimentos: concentraciones de pocos microgramos para la vitamina B12 o el ácido fólico y de varias decenas de miligramos para la vitamina C. No olvidemos en este

breve recuerdo a otros constituyentes importantes de los alimentos: El agua, un componente común en prácticamente todos los alimentos, cuyo contenido es extraordinariamente variable y del que depende la concentración del resto de los nutrientes y, por tanto, el valor nutritivo del alimento (0% en aceites, azúcar o galletas y 96% en melón y sandía). Fibra dietética o alimentaria, con un papel destacado en la mecánica digestiva y en la prevención de algunas enfermedades crónico-degenerativas. Siguiendo las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (2003), se considera también el valor calórico de la fibra (2 kcal/gramo de fibra) en el contenido energético de los alimentos. En dicho informe se indica que: «se considera fermentable el 70 por ciento de la fibra alimentaria en alimentos tradicionales. Por consiguiente, es conveniente que el valor energético medio para la fibra alimentaria sea de 8 kJ/g (2 kcal/g)». Igualmente, en la normativa más actual sobre etiquetado nutricional (Real Decreto 1669/2009) y en la correspondiente Directiva 2008/100/CE de la Comisión Europea de 28 de octubre de 2008 se incluye este factor de conversión. ⁽¹¹⁾

2.2.4 CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

- Abundantes proteínas, que fortalecen el tejido muscular y la piel. Éstas se encuentran en las carnes rojas, el pescado azul, leche, huevos y verduras frescas.
- Los hidratos de carbono, glúcidos o azúcares, nos proporcionan sobre todo las calorías. Se encuentran en los cereales, legumbres, patatas, pastas, refrescos y frutas.

- También pueden formar parte de la comida las grasas, porque mejoran el sabor de los alimentos además de realizar funciones específicas (sirven de vehículo a las vitaminas, reducen la secreción ácida del estómago y regulan su actividad muscular). Sin embargo, los aceites refritos, los quesos (fuertes o curados) o los tocinos no son beneficiosos. Son preferibles otras grasas como el aceite de oliva, o las del salmón, la sardina, etc. Los fritos pueden producir trastornos digestivos.
- El consumo adecuado de vitaminas se logra dando de comer al enfermo hortalizas, verduras y frutas.
- Los alimentos deben saber ricos pero sin ser excesivamente refinados (porque carecen de fibra) o precocinados (porque tienen con frecuencia conservantes y colorantes nocivos). La ingesta de fibra (pan integral, legumbres con piel, cereales, etc.) favorece la actividad intestinal y evita el estreñimiento.

2.2.4 HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios que se forman a muy temprana edad y consolidan durante la adolescencia y juventud, dependen de factores muy diversos, entre los que cabe destacar el entorno familiar, el medio escolar y la influencia de los medios de comunicación. El conocimiento sobre nutrición y su relación con la salud es la mejor manera de conseguir el cambio en los hábitos alimentarios incorrectos y de inculcar costumbres sanas y perdurables para evitar enfermedades relacionadas con la nutrición. ⁽¹²⁾

La calidad de la dieta en los jóvenes y en los estudiantes universitarios es importante que sea estudiada, puesto que coincide con cambios en su estilo de vida, siendo además una etapa vulnerable por el poder de la publicidad (dietas milagro, alimentos saludables, etc.), lo que hace que modifiquen sus hábitos alimentarios, que en ocasiones serán para toda la vida.

La Organización Mundial de la Salud hace hincapié en la necesidad de desarrollar estrategias metodológicas capaces de promover actitudes positivas hacia hábitos saludables y comportamientos duraderos y así mejorar los niveles de salud.

En la juventud se van adquiriendo hábitos alimentarios propios, estables guiados por las apetencias personales y por la búsqueda de la salud. La educación nutricional, por tanto, tiene una gran importancia en la juventud. ⁽¹³⁾

Sin embargo, Montero y colaboradores al estudiar hábitos alimentarios en jóvenes que cursaban diferentes carreras universitarias no observan mejores hábitos alimentarios en aquellos que poseían mayores conocimientos de nutrición y dietética.

Por otro lado, según P. Cervera los cambios de hábitos en la población se conseguirán en la medida en que los profesionales sanitarios reciban información clara sobre el alimento, ya que ellos son los responsables de la educación sanitaria, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.

- **Número de Comidas**

Para alimentarse de manera saludable consiste en distribuir el aporte energético y de nutrientes en cuatro o cinco ingestas diarias. Se recomienda que el aporte energético del desayuno sea de entre un 20% y un 25%; el del almuerzo, entre un 30% y un 35%; el de la merienda, de un 10% a un 15% y el de la cena, de un 25%. Para ello es importante planificar una alimentación equilibrada.

- **El Desayuno**

El desayuno es la comida básica que aporta la energía necesaria para afrontar el día después de 10 o 12 horas sin recibir ningún alimento. El simple hecho de no desayunar influye negativamente en el rendimiento y la concentración.

Un desayuno saludable y equilibrado es aquél que aporta cerca de la cuarta parte de las calorías consumidas diariamente. El desayuno ideal se puede hacer en dos tomas: una a primera hora de la mañana y otra a media mañana, para repartir así las calorías y mantener estables los niveles de azúcar en sangre.

El desayuno ideal es el que incluye tres grupos de alimentos: cereales, lácteos y fruta.

✓ **Cereales.**- alimento ideal y casi imprescindible en el desayuno debido a su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Una opción muy saludable es añadir al pan o a las tostadas un poco de aceite de oliva.

✓ **Lácteos.**- aportan proteínas, aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio, contienen vitamina A, D y vitaminas del grupo B.

✓ **Frutas.**- Son ricas en hidratos de carbono de absorción rápida, minerales, vitaminas y fibra, refuerza las defensas del organismo y ayuda a regular el tránsito intestinal por el aporte de fibra, que es superior en la fruta entera que en el zumo.

Para lograr un desayuno de calidad se aconseja dedicarle tiempo, hacerlo sentado alrededor de una mesa y en compañía. Generalmente, cuanto menos tiempo se dedica al desayuno, menor es su calidad.

Ventajas de ingerir un desayuno

✓ Mejora el estado nutritivo, ya que eleva las ingestas de la mayoría de nutrientes que el organismo necesita a lo largo del día.

✓ Ayuda a controlar mejor el peso. El realizar un desayuno deficiente, favorece la aparición de obesidad, porque en estos casos se tiende a comer más en el almuerzo o a picar entre horas (normalmente, alimentos con alto contenido en grasas o azúcar). Estudios científicos han demostrado que la grasa corporal disminuye en ambos sexos al aumentar el porcentaje de calorías en el desayuno.

✓ Reduce el riesgo de que aumente el colesterol

✓ Permite un mejor reparto de la energía. El hecho de fraccionar las calorías diarias en cuatro o cinco tomas

favorece un mejor reparto de la energía durante el día y evita sobrecargar las comidas.

- ✓ Mejora el rendimiento Académico, físico. Si no se desayuna, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos para mantener los niveles de glucosa en sangre. Estos cambios hormonales pueden alterar o condicionar la conducta e influir negativamente en el rendimiento físico, la capacidad de concentración, etc.

- **Media mañana**

El objetivo es que el cuerpo tenga la energía que necesita a lo largo de todo el día, evitando llegar a la comida o a la cena con tanta hambre que nos demos "atracones". Además, comiendo más veces, pero menos cantidad, se facilitan las digestiones. Así, tan importante como consumir una cantidad adecuada de calorías diarias es la distribución de éstas a lo largo del día.

A media mañana podemos tomarnos una pieza de fruta, una tostada, galletas, cereales, barritas energéticas, zumos o una especie de segundo desayuno pero menos copioso. El caso es no dejar que nuestro cuerpo esté más de tres horas sin que le demos energía, cosa que nos agradecerá rindiendo más y evitando la fatiga prematura de media mañana.

A continuación te damos una lista de alimentos a tener en cuenta.

- ✓ Fruta fresca es como siempre la mejor opción; las frutas aportan agua, vitaminas y antioxidantes naturales y la lista es

larguísima: plátano, manzana, pera, naranja, melocotón, fresas, melón, uvas.

- ✓ Jugos naturales o preparados bajos en calorías; no es necesario azucararlos si utilizas fruta madura o si vienen preparados.
- ✓ Verduras frescas no te lo pienses más: una zanahoria, unos tomates cortados, un pepino, una ensalada ya preparada en bolsa o un poco de apio.
- ✓ Yogures y yogures líquidos desnatados, ya sean los habituales o los nuevos de soja; al ser descremados o 0% materia grasa son bajos en calorías y además aportan calcio.
- ✓ Barritas de cereales para el control del peso son ideales para tomar a media tarde; quitan el hambre y tienen poquísimas calorías (normalmente entre 50 y 75 kcal por unidad).

Acompaña cualquiera de estas opciones siempre con agua, té verde, café, leche descremada o un batido para el control del peso.

○ **La Comida o Almuerzo**

Debe incluir alimentos variados de los distintos grupos de forma equilibrada. Debe representar entre el 30% y el 35% del valor calórico total. A la hora de comer no sólo es importante el qué se come, sino también el cómo se come.

En el primer plato, segundo plato y postre, ha de estar presente un elemento de cada uno de los siguientes grupos:

- ✓ Pasta, arroz, papa o legumbres.
- ✓ Verdura (fresca o cocida).
- ✓ Carne, pescado, marisco o huevos.
- ✓ Postres: fruta y/o lácteos (queso o yogur).

Es interesante que esta comida contenga algún alimento vegetal crudo (por el aporte vitamínico).

La merienda o comida de media tarde

A esta ingesta no se le da la importancia que realmente se merece, Debería representar el 15% del aporte energético total diario.

Constituye una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o para emprender una serie de actividades que requieren un esfuerzo psíquico y/o físico.

Se recomienda moderar el consumo de alimentos excesivamente calóricos o ricos en grasas saturadas y azúcares refinados, lácteos muy azucarados o refrescos. Estos alimentos pueden resultar perjudiciales si se toman en exceso y pueden ocasionar sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.

○ **La Cena**

La cena debe proporcionar, aproximadamente, entre un 25 % y un 30 % de las calorías diarias consumidas. Los estilos de vida actuales hacen que se salten la cena o comiendo en exceso durante la misma.

Se aconseja realizar una cena ligera, fácil de digerir y a una hora prudente, para que el cuerpo tenga tiempo de hacer la digestión antes de acostarse y se facilite el descanso nocturno. Durante el reposo nocturno, el hígado aprovecha para poner en marcha sus sistemas de desintoxicación. Si la ingesta ha sido excesiva, abundante en proteínas y grasas, este proceso de depuración se enlentece.

En la cena, considerar en la misma proporción que en el almuerzo pero en menor cantidad, y con cocciones más suaves:

- ✓ Pasta, arroz, papa o legumbres;
- ✓ Verdura o ensalada;
- ✓ Pescado, huevos o carne blanca (más fácil de digerir);
- ✓ Postres: fruta y/o un lácteo, según lo que se haya comido durante el día; al vapor, hervidos y a la plancha; evitar los asados y los fritos, que cuestan más de digerir y aportan más energía.

- **Lugar de Consumo**

Es el lugar o espacio determinado en el cual se da el proceso alimenticio por una persona, como la casa, el trabajo, el centro de estudios, otro lugar.

El consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica habitual entre los jóvenes estudiantes. Hay que considerar que a la alimentación tradicional le han salido grandes competidores como la bollería o los platos precocinados, o lo que es lo mismo, lo que

denominamos régimen de cafetería o comida basura. Estos alimentos se han ido extendiendo en nuestro país, sobre todo entre la gente joven y representan un modo de comer desequilibrado y perjudicial a la larga. La mayoría de estos alimentos tan sabrosos tienen elevado contenido en grasa y azúcar.

En estudios realizados a estudiantes universitarios se detecta una problemática nutricional en los mismos:

- El perfil calórico de la dieta esta desajustado pues se toma un exceso de grasa y proteína y deficiencia de hidróxido de carbono.
- Consumo excesivo de carnes y derivados y de azúcares refinados y bajo de leguminosas, pescados, frutas y verduras.
- El control de peso y el aspecto estético constituyen una prioridad alimentaria y llevan al seguimiento de dietas incorrectas con supresión de muchos alimentos y de algunas comidas (desayuno, merienda y/o cena) con un horario además anárquico.
- Existencia de un gran desconocimiento en relación con el tema de la dieta más adecuada para el control del peso y por tanto, necesidad de educación nutricional.
- Elevado consumo de snack y de alimentos de preparación rápida.
- Hidratación insuficiente.
- Deficiencias de Hierro en mujeres y otros micronutrientes, especialmente ácido fólico.

Barrial afirman que conocer la problemática nutricional de jóvenes tiene mucha importancia pues se trata de una etapa de la vida en las que la nutrición tiene un impacto importante y las campañas de educación nutricional todavía pueden ser efectivas en la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

2.2.6 FACTORES ALIMENTICIOS

Entendemos por factores a aquellos elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos. Un factor es lo que contribuye a que se obtengan determinados resultados al caer sobre él la responsabilidad de la variación o de los cambios. La existencia de un factor de cambio o de acción puede darse espontáneamente o no, voluntaria o involuntariamente, de modo medible o no.

Pero cuando se genera un accidente o una situación imprevista, los factores que la han causado pueden no ser del todo comprensibles, medibles o dignos de prevención por el hombre.

A. Factores Personales

En los determinantes personales se incluyen aquellos factores de índole personal, cuyas interrelaciones se pueden producir en función de variables subjetivas, sociales, institucionales y económicas.

a. Nivel social

Para los estudiantes universitarios es fundamental el apoyo social para el desarrollo de sus capacidades, habilidades y potencialidades, el primer apoyo social que recibe una persona es de su familia de tal forma que la familia se constituye en el núcleo básico que brinda

afecto y protección procurando equilibrar el efecto de los factores externos.

Entorno familiar

Se entiende por entorno familiar un conjunto de interacciones propias de la convivencia familiar siendo la familia un factor determinante en la salud y el desarrollo de los hijos, manifestándose también en la vida académica. La influencia del padre y la madre, o del adulto responsable del estudiante, influye significativamente en la vida académica.

La actitud de los padres y familiares afecta o favorecen a los hijos indirectamente a través de los alimentos que compran, preparan, consumen alimentos de calidad o en cantidad e influyen en la conducta nutricional de los hijos según las costumbres, recursos económicos y las tradiciones familiares.

La madre como organizadora de comida es la primera en formar hábitos proporciona una estructura básica quien ofrece unos alimentos y evita otros, distribuye cuantas comidas dar y la cantidad necesaria. En la infancia, la madre es la principal responsable de la transmisión al hijo de las pautas alimentarias saludables que podrían prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

Convivencia

Cada familia tiene su propia dinámica y procesos de interacción entre cada uno de sus miembros; puede generar al interior de la misma diversas fuentes de estrés que afectan la salud de cada uno de sus integrantes.

Sin duda la base de una buena convivencia es el diálogo. Es importante que los estudiantes universitarios puedan acceder a la información en tiempo y forma de lo contrario surgen problemas difíciles de solucionar que entorpecen la labor y se podrían prevenir teniendo un buen sistema de información.

Una buena convivencia favorece el aprendizaje de los estudiantes universitarios en todas las áreas pero, cuando ésta no se logra es muy difícil optimizar la calidad educativa.

Es necesario un trabajo un conjunto de institución y familia para acordar normas que proporcionen recursos en el momento de solucionar conflictos que se presentan a diario.

La Universidad debe generar experiencia para que los alumnos aprendan a vivir con su familia u otras personas.

Procedencia

Son pocos los estudios antropométricos realizados a los estudiantes universitarios, pues hasta hace poco no se consideraban un grupo de alto riesgo nutricional. Los estudiantes de procedencia extraña (foránea) tienen la tendencia a desarrollar hábitos alimenticios inapropiados que pueden inducirlos a problemas de malnutrición. En conclusión los estudiantes foráneos presentaron en mayor medida problemas de sobrepeso y obesidad, en comparación con los locales, sobre todo los hombres, convirtiéndose en un grupo de riesgo nutricional.

En cambio si el estudiante universitario procediera cerca de su centro universitario no sólo podrá ahorrar unos pesitos en alimentación, sino que podrá estar seguro que la comida es preparada de una buena

manera y a su gusto. Además, después de almorzar puede dormir la siesta, debido a que cuenta con el apoyo de su familia.

b. Nivel Económico

Dependencia económica

La situación económica del hogar y condición laboral del estudiante y sus padres podrían influenciar en una alimentación adecuada a estudiar, impidiéndole desarrollar su potencial y reduciendo lograr buenos resultados en la carrera.

Por último la condición laboral del alumno también podría influenciar su desempeño, asumiendo que trabajar reduce las horas que puede dedicar al estudio así como una alimentación inadecuada reduce la capacidad de concentración y aprendizaje debido al desgaste físico y mental. Aumentando el riesgo de abandono en relación a quienes no tienen esta responsabilidad laboral. Entonces el esfuerzo personal que origina el trabajo determinado no cumple por las múltiples ocupaciones del alumno.

Ocupación padre-estudiante

Son todas las personas o sea la Población Económicamente Activa (PEA) que tienen un trabajo o actividad dentro de su vida diaria y que a cambio de él percibe un salario o remuneración. También se dice que todas las personas que están ocupadas en otras actividades como por ejemplo: Estudiantes, amas de casa, etc. Por el cual no perciben salario alguno.

La ocupación del estudiante es considerada como extra laboral debido a que se realiza en el tiempo que el estudiante universitario dispone

con la finalidad de solventar sus gastos en este caso para tener una alimentación saludable y adecuada para un estudiante universitario; pero a la vez trae desventajas como son bajo rendimiento académico debido a que no cuenta con las energías o necesidades alimenticias que requiere su organismo para su salud mental y física. Es por ello que es tan importante que los padres tengan una ocupación adecuada para solventar sus necesidades primordiales y tener en cuenta que siempre los hijos van a necesitar de ellos para salir adelante.

- **Condición de la vivienda**

La atención que merece la vivienda en el análisis de las condiciones de vida de los estudiantes universitarios es evidente. En primer lugar, la vivienda es, quizá, la parte más visible de las condiciones materiales en las que se desarrolla la vida. Pero la vivienda constituye, además, el marco de referencia fundamental en el que se desarrolla la experiencia de los individuos, quizá especialmente entre los mayores, en la medida en que permanecen más tiempo en el domicilio que las personas de edades más jóvenes. La expresión marco de referencia alude a cuestiones simbólicas, la vivienda es el continente de los recuerdos y de la historia personal de cada uno, pero también alude a cuestiones más materiales.

Una vivienda con las condiciones apropiadas puede permitir a los mayores mantenerse integrados en su medio habitual y salvar las dificultades funcionales que, eventualmente, puedan llegar con la edad o, por el contrario, convertirse en una barrera insalvable para el desarrollo de su vida cotidiana en condiciones apropiadas.

c. Nivel cultural

- **Nivel de conocimientos**

Se define como la capacidad del individuo para cumplir una determinada tarea cognitiva a través de sus habilidades intelectuales. Se asocia con el establecimiento de una alta competencia académica donde los factores positivos o negativos, incidirán en la construcción de la competencia cognitiva. La alimentación como parte de la formación académica de los estudiantes durante su desarrollo profesional la educación consideran necesario que se integren a sus programas de estudios, contenidos acerca de la alimentación. Estos son codificados como necesarios para su futuro desempeño laboral y para ser utilizados para su calidad de vida.

Un enfoque cognitivo sobre la elección de la comida se centra en el conocimiento del estudiante sobre los nutrientes necesarios que contribuyen a mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas en el futuro y su conducta de elección de una alimentación saludable, posterior al logro de competencias alcanzadas en el curso de nutrición en el quinto semestre en la Universidad Alas Peruanas.

Se puede considerar a un consumidor inteligente cuando toma conciencia y decide sobre su nutrición para elevar la calidad de vida del futuro profesional de enfermería.

- **Grado de instrucción de los padres**

El nivel educativo de los padres y en particular la madre transfieren a sus hijos una fracción de los conocimientos adquiridos a lo largo de su vida, la influencia materna estimula la acumulación de capital humano en el estudiante durante la vida siendo relevante en los estudios de nivel superior.

B. Institucional

Considerados como componentes que intervienen en el proceso educativo. Los factores institucionales tienen gran importancia en estudios sobre factores asociados a la alimentación saludable desde el punto de vista de la toma de decisiones, pues se relacionan con variables que en cierta medida se pueden establecer, controlar o modificar.

- **Horarios**

Su uso más habitual está vinculado al periodo durante el que se lleva a cabo una actividad. El horario está distribuido en horas teóricas y prácticas donde la asistencia es importante cuanto mayor sea la asistencia a clases cuanto mayor mejor calificación influye en el rendimiento académico del alumno.

Los alumnos que asisten en ambos turnos a la práctica clínica realizada en un establecimiento de salud (servicios periféricos) u hospitalización, los que no permite un traslado rápido y por consiguiente una adecuada alimentación en casa.

Uno de los inconvenientes que se pueda presentar es los horarios curriculares elaborados por la universidad afecta a la alimentación de cada estudiante universitario debido a que no disponen de tiempo necesario para una alimentación saludable ya que se llevan clases teóricas y prácticas en la universidad o servicios periféricos u hospitales y la distancia de los servicios que venden alimentos quedan fuera de la universidad que a la vez no son los adecuados debido a que no contienen un alto nivel nutritivo para el organismo, pero también algunos estudiantes no cuentan con los medios económicos

necesarios para adquirir los alimentos saludables ya que debido a eso tienen que dirigirse a sus casas para lo cual se necesita de un tiempo para el consumo de alimentos nutritivos. Es así como tenemos que los horarios de estudios son:

- V semestre: 2 secciones, cursos prácticos son externos en hospital, los realizan en el turno de mañana tres días a la semana, el resto de cursos teóricos son en la universidad en el turno de tarde.
- VI semestre: dos secciones que tienen clases cinco días a la semana; tres días lo hacen externo en cursos prácticos; el resto de días y también en el turno de tarde hacen cursos de teoría
- VII semestre: una sección que hace cursos prácticos externos en dos días a la semana en el turno de la mañana, el resto de cursos lo hace en otros días y en horarios de mañana y tarde en la universidad.
- VIII semestre: son dos secciones que hacen cursos prácticos externos seis días a la semana en el turno mañana. El resto de cursos se hace en la universidad en el turno de mañana y tarde según no vayan a externo.
- IX semestre: Van al internado externo que son 4 veces a la semana o depende del horario que les disponen en cada servicio dependiendo en el lugar que realizan sus prácticas. Hacen 1 día a la semana cursos teóricos siempre y cuando tengan disponibilidad de acuerdo a sus horarios dispuestos por las jefas del servicio. Y un curso que realizan en el lugar de acuerdo a donde se lleve a cabo el proyecto de investigación.

2.2.7 TEORIA DE ENFERMERA: DOROTHEA OREM

El presente estudio toma en consideración la Teoría General del Autocuidado, la cual trata de tres sub teorías relacionadas: ⁽¹⁴⁾

A. Teoría del Autocuidado: En la que explica el concepto de autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: "El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar". Es donde cada estudiante universitario tiene su propia capacidad cognitiva de acuerdo a sus conocimientos adquiridos en el curso de nutrición y dietética donde deberán aplicar dichos conocimientos y ponerlo en práctica para el bienestar de su salud.

Define además tres requisitos de autocuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el autocuidado:

- Requisitos de autocuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.
- Requisitos de autocuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano.

- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud.

B. Teoría del déficit de autocuidado: En la que describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit. En este caso las causas serían los diferentes factores que se desean averiguar para dar conocer cuál es el que reincide más en los estudiantes para no obtener una alimentación saludable. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el autocuidado o el cuidado dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

C. Teoría de los sistemas de enfermería: En la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos, identificando tres tipos de sistemas:

Hay tres aspectos donde el auto-cuidado se manifiesta dentro de los estilos de vida saludable de los adolescentes, y en los cuáles se puede intervenir:

- Nuevos hábitos: que son los que se dan en como estructura su vida cotidiana de los estudiantes, algunos pueden afectar de algún modo su salud, al tener alimentación que no es saludable ingiriendo alimentos no sanos. Esta es una oportunidad para fomentar nuevos hábitos en favor de la salud.
- Conductas de mantenimiento conscientes e intencionadas que buscan mantener la salud: como hacer ejercicio o acudir a programas de detección temprana. La enfermera puede fortalecer y dar seguimiento a estas conductas cuando las haya identificado en los adolescentes que ya pueden mostrar problemas en su alimentación.

- Conductas de respuestas a síntomas de enfermedad: por ejemplo monitorear el nivel de colesterol, sobrepeso y otros problemas de salud que conlleven a acudir a los servicios de salud frente a síntomas alarmantes de la enfermedad.

D. METAPARADIGMA

- **Persona:** Orem la define como el paciente, un ser que tiene funciones biológicas, simbólicas y sociales, y con potencial para aprender y desarrollarse. Con capacidad para autoconocerse. Puede aprender a satisfacer los requisitos de autocuidado; si no fuese así, serán otras personas las que le proporcionen los cuidados.
- **Entorno:** es entendido en este modelo como todos aquellos factores, físicos, químicos, biológicos y sociales, ya sean éstos familiares o comunitarios, que pueden influir e interactuar en la persona.
- **Salud:** es definida como “el estado de la persona que se caracteriza por la firmeza o totalidad del desarrollo de las estructuras humanas y de la función física y mental”, por lo que la salud es un concepto inseparable de factores físicos, psicológicos, interpersonales y sociales. Incluye la promoción y el mantenimiento de la salud, el tratamiento de la enfermedad y la prevención de complicaciones.
- **Enfermería** como cuidados. El concepto de cuidado surge de las proposiciones que se han establecido entre los conceptos de persona, entorno y salud, si bien incluye en este concepto metaparadigmático el objetivo de la disciplina, que es “ayudar

a las personas a cubrir las demandas de autocuidado terapéutico o a cubrir las demandas de autocuidado terapéutico de otros”. Puede utilizar métodos de ayuda en cada uno de los sistemas de enfermería.

2.3 DEFINICION DE TERMINOS

Alimentación

Consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.

Alimentación saludable

Dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Incluye no solo la cantidad, sino también el horario y la variedad.

Nutrición

Consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos.

Hábitos Alimenticios

Cuando hablamos de hábitos alimenticios, nos referimos a la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente. Esta es influenciada por nuestra cultura, religión, etc.

Horarios Académicos

Es la distribución del tiempo en la jornada académica. Es el polo de desarrollo de la triple faceta del tiempo curricular. Es el centro de la valiosísima espiral del tiempo a través del calendario. Para mayor precisión se puede decir que el horario académico es el administrador didáctico del tiempo en la escuela.

2.4 HIPOTESIS

Hp. Existe influencia de los factores en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014

Ho. No existe la influencia de factores en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014

2.5 VARIABLES

2.5.1 DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

✚ **FACTORES:** Elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose los causantes de la transformación o evolución de los hechos.

✚ **ALIMENTACION SALUDABLE:** Dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Incluye no solo la cantidad, sino también el horario y la variedad.

2.5.2 DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE

✚ **FACTORES:** Elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose los causantes de la transformación o evolución de los hechos. Según las dimensiones personales e institucionales.

<p><u>Dependiente</u></p> <p>Alimentación saludable</p>	<p>Alimentación</p> <p>Hábitos</p>	<p>*Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Energéticos • Plásticos • reguladores. • Alimentación rápida <p>*Numero de comidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno • media mañana • Almuerzo • Lonche • cena. <p>*Lugar de consumo</p> <p>*Formas de alimentación</p> <p>*Hábitos nocivos</p>
--	------------------------------------	---

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

La investigación es de tipo no experimental y nivel descriptivo – correlacional casual, 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.

3.2 DESCRIPCION DEL AMBITO DE INVESTIGACION

El proyecto de investigación se lleva a cabo en Escuela profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa, ubicada en la Urb. Daniel Alcides Carrión G – 14, Distrito de José Luis Bustamante y Rivero. La investigación abarca desde el 5to al 9no ciclo de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, que consta de 310 estudiantes que asisten a la práctica clínica y teórica.

3.3 POBLACION Y MUESTRA

La población estuvo constituida por 310 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del V al IX Ciclo de la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa, que asistieron a la práctica clínica y teórica que cumplen con los criterios de inclusión.

Criterio de Inclusión:

- ✚ Estudiantes que se encuentran matriculados desde el V hasta el VIII semestre de estudios de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.
- ✚ Estudiantes universitarios de ambos sexos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.
- ✚ Estudiantes que lleven clases de teoría y práctica clínica en la universidad o campos clínicos.
- ✚ Estudiantes de enfermería regulares.
- ✚ Estudiantes que contesten correctamente el cuestionario.

Criterio de Exclusión:

- ✚ Estudiantes que pertenezcan a otra Escuela Profesional.
- ✚ Alumnos que no se encuentren matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas.
- ✚ Estudiantes que se encuentran en etapa de gestación
- ✚ Estudiantes que no deseen participar.

Número de alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería por semestre

Años de estudio	Nº de alumnos	Kish	Total
Semestre 05	54	x 0,62	33
Semestre 06	96	x 0,62	60
Semestre 07	48	x 0,62	30
Semestre 08	79	x 0,62	49
Semestre 09	33	x 0,62	20
TOTAL	310		192

Fuente: Universidad Alas Peruanas- Escuela Profesional de Enfermería

FÓRMULA DE KISH

$$\text{Kish} = \frac{n}{N}$$

Dónde:

N= tamaño de la población.

n = tamaño de la muestra.

Reemplazando:

$$n = \frac{192}{310}$$

$$n = 0,62$$

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizará la fórmula estadística de proporciones de una población finita, de la siguiente manera:

$$n = \frac{E N P Q}{E^2 (N-1) + EPQ}$$

Donde:

E = margen de error permisible establecido por el investigador (5%).

N = tamaño de la población (310)

P = probabilidad de acierto. 50

Q = probabilidad de acierto. 50

n = tamaño de la muestra.

Reemplazando:

$$n = \frac{5 \times 310 \times 50 \times 50}{5^2 (310 - 1) + 5 \times 50 \times 50}$$

$$n = \frac{3875000}{20225}$$
$$n = 191.59 (192)$$

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS

Se utilizará como instrumento un cuestionario elaborado por el autor, constará de 22 preguntas que tratan de conocer las características de su hogar, entorno, alimentación y hábitos con las cuales vive el estudiante, de esa manera obtener información sobre los factores considerados como indicadores. El instrumento será validado por juicio de expertos. Los resultados serán presentados en tablas de frecuencias y porcentajes. Los indicadores son:

- Indicador Factores personales: ítems 1, 2, 3, 10, 11, 12, 7, 6, 8, 9, 4, 13, 5
- Indicador institucional: ítems 14, 17, 19
- Indicador alimentos: ítems 18, 19
- Indicador hábitos: ítems 15, 19, 20, 21, 22

Las preguntas serán estructuradas de manera que permitan analizar la influencia entre dimensiones, el primer grupo de preguntas relaciona la personalidad con el alimento, el segundo grupo relaciona la institución con los hábitos.

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El instrumento fue sometido a Juicio de 04 expertos entre ellos 01 nutricionista, 03 en el campo de Enfermería, con experiencia y determinando que el instrumento mida adecuadamente las variables.

Para establecer la confiabilidad se aplicó la prueba estadística de alfa de Crombach, en la escala de Likert una correlación considerable con el 0.80.

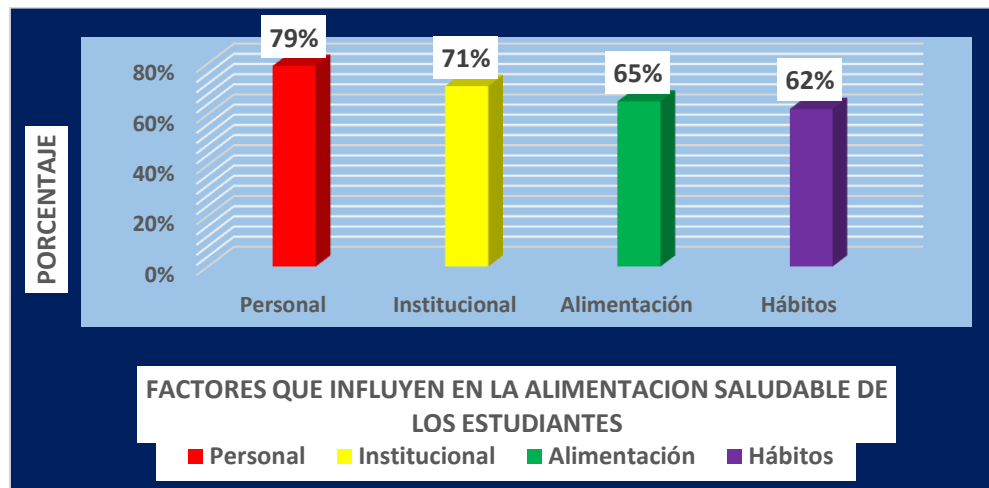
3.6 PLAN DE RECOLECCION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos se solicitó permiso al Director de la Escuela Profesional de Enfermería de la Filial de Arequipa, para proceder con la investigación mediante una carta de presentación, luego se coordinó la fecha y hora de la aplicación del instrumento empleando entre 10 a 20 minutos. Los resultados serán presentados en tablas y gráficos estadísticos para su análisis e interpretación de acuerdo a las respuestas que brinden los estudiantes. Se vaciarán los puntajes obtenidos en una hoja codificada de Microsoft Excel.

CAPITULO IV

GRAFICA 1

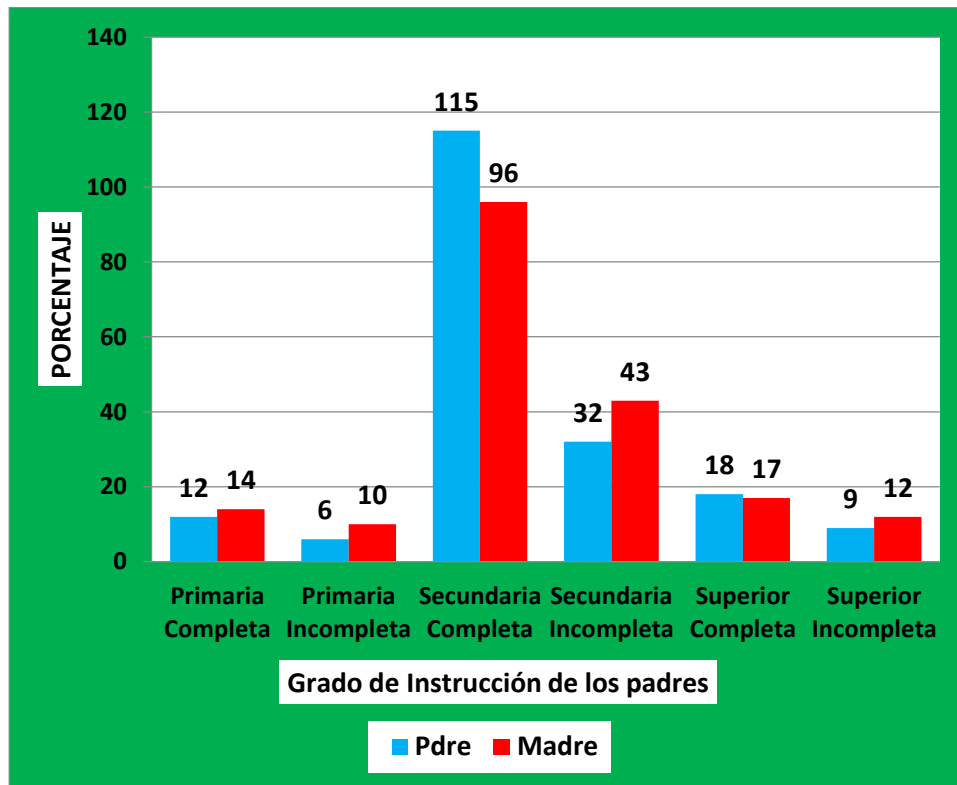
FACTORES INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2014.



Según los resultados presentados en la Grafica 1, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, Personal en un 79%, Institucional EN UN 71%, Alimentación en un 65% y hábitos en un 62%.

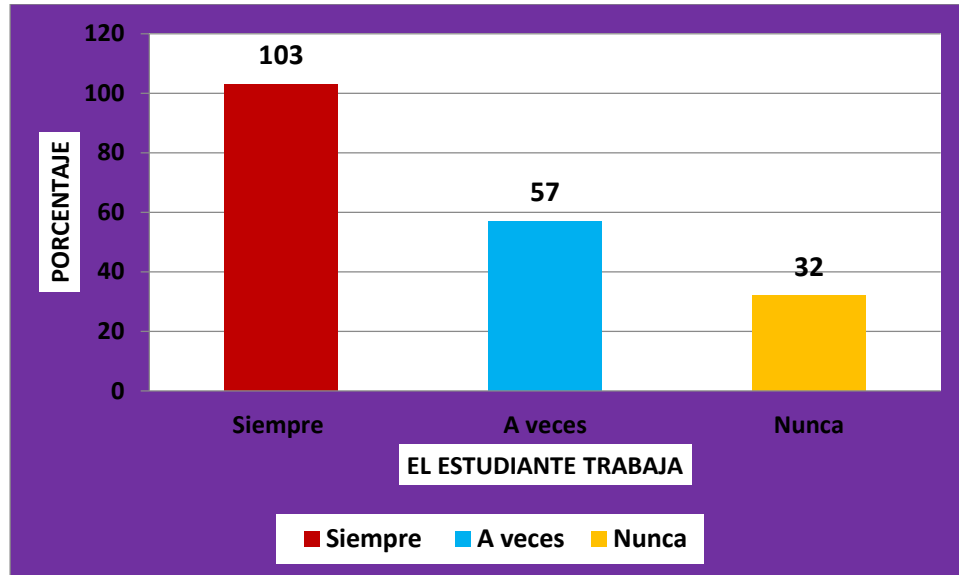
FACTOR PERSONAL:

GRAFICA 2
GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS PADRES



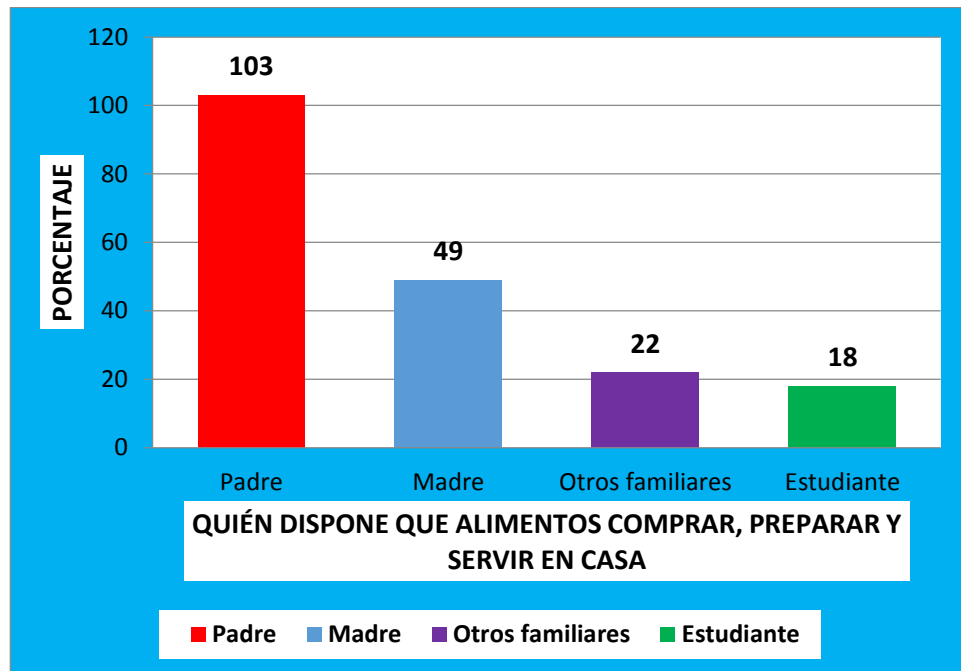
Según los resultados presentados en la Grafica 2, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Personal y hábitos de alimentación, el Grado de Instrucción de los padres es Secundaria Completa en el caso del padre 115 y de la madre en 96, Secundaria Incompleta en la madre 43 y en el padre 32.

GRAFICA 3
EL ESTUDIANTE TRABAJA?



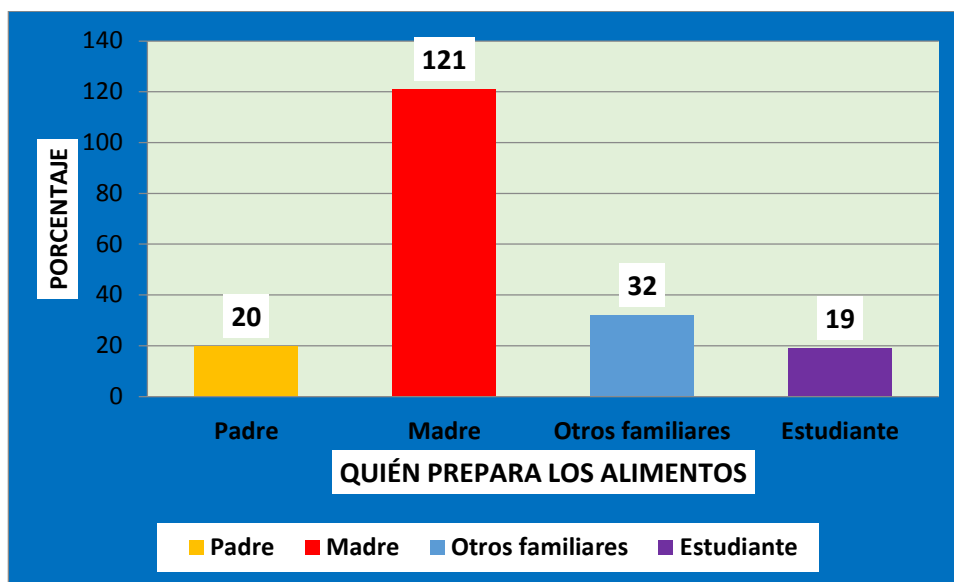
Según los resultados presentados en la Grafica 3, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Personal y hábitos de alimentación, el estudiante trabaja; Siempre 103, A veces 57 y Nunca 32.

GRAFICA 4
QUIÉN DISPONE QUE ALIMENTOS COMPRAR, PREPARAR Y SERVIR EN CASA



Según los resultados presentados en la Grafica 4, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Personal y hábitos de alimentación, Quién dispone que alimentos comprar, preparar y servir en la casa: Padre 103, Madre 49, Otros familiares 22 y Estudiante 18.

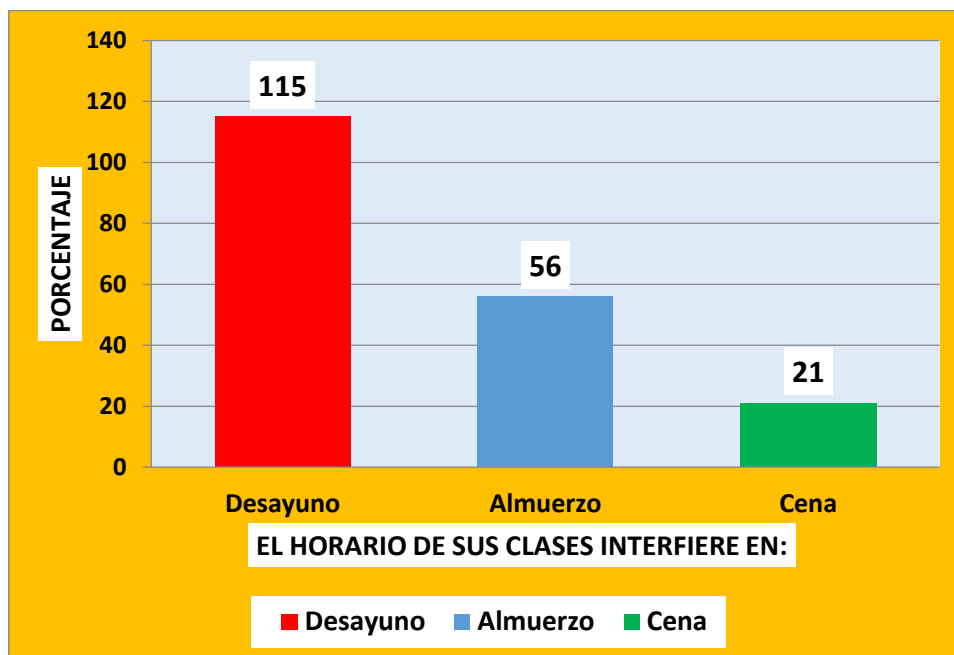
GRAFICA 5
QUIÉN PREPARA LOS ALIMENTOS



Según los resultados presentados en la Grafica 5, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Personal y hábitos de alimentación, Quién prepara los alimentos: Madre 121, Otros familiares 32, Padre 20 y Estudiante 19.

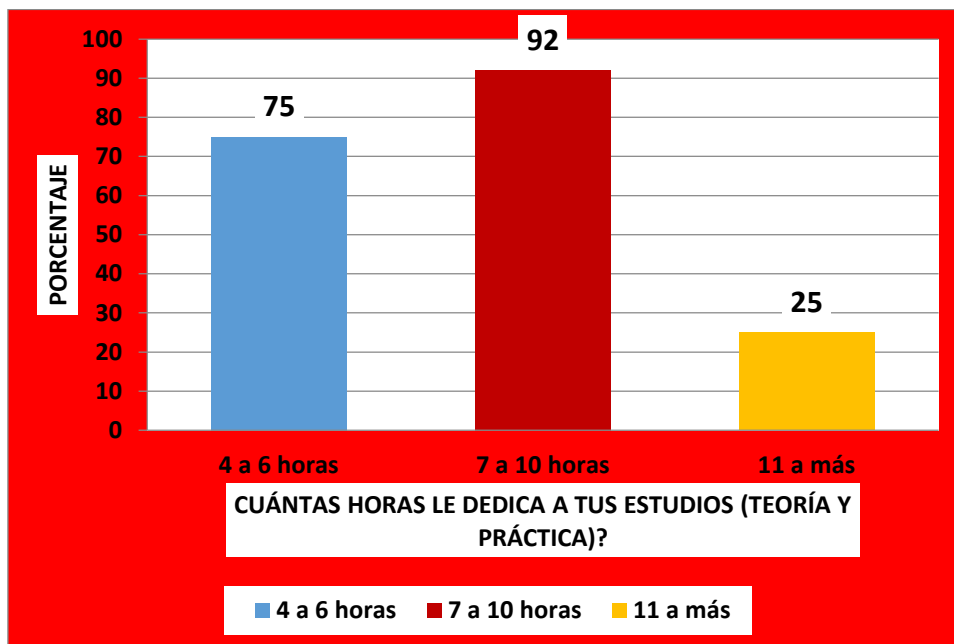
FACTOR INSTITUCIONAL

GRAFICA 6
EL HORARIO DE TUS CLASES INTERFIERE EN:



Según los resultados presentados en la Grafica 6, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Institucional y Alimentación: El horario de tus clases interfiere en: Desayuno 115, Almuerzo 56 y Cena 21.

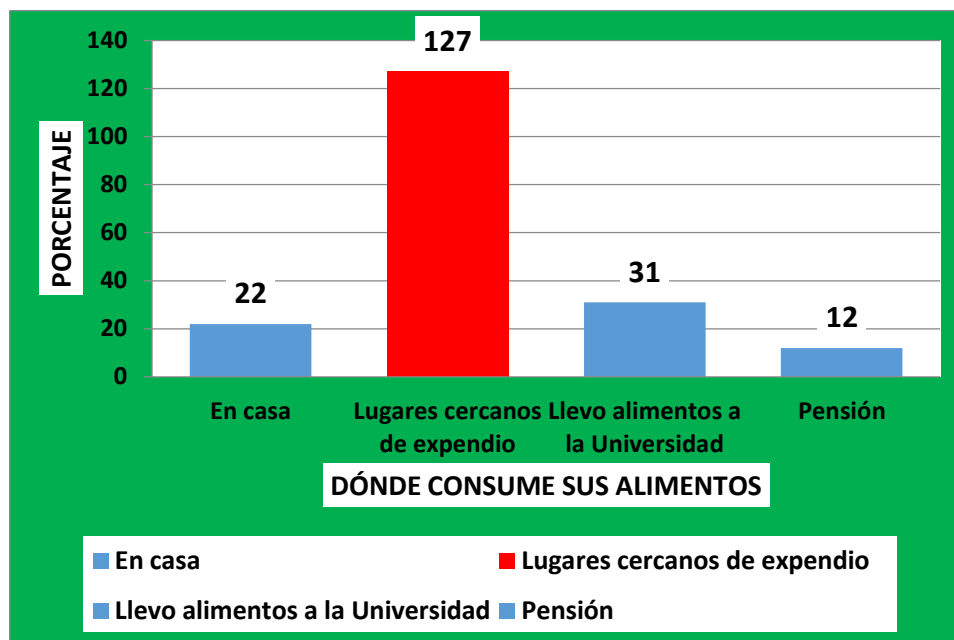
GRAFICA 7
CUÁNTAS HORAS LE DEDICA AL ESTUDIO (TEORÍA Y PRÁCTICA)



Según los resultados presentados en la Grafica 7, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Institucional y Alimentación: Cuántas horas por día dedica a tus estudios (teoría y práctica): de 7 a 10 horas 92, de 4 a 6 horas 75 y de 11 a más horas 25.

FACTOR ALIMENTOS:

GRAFICA 8
DÓNDE CONSUME SUS ALIMENTOS

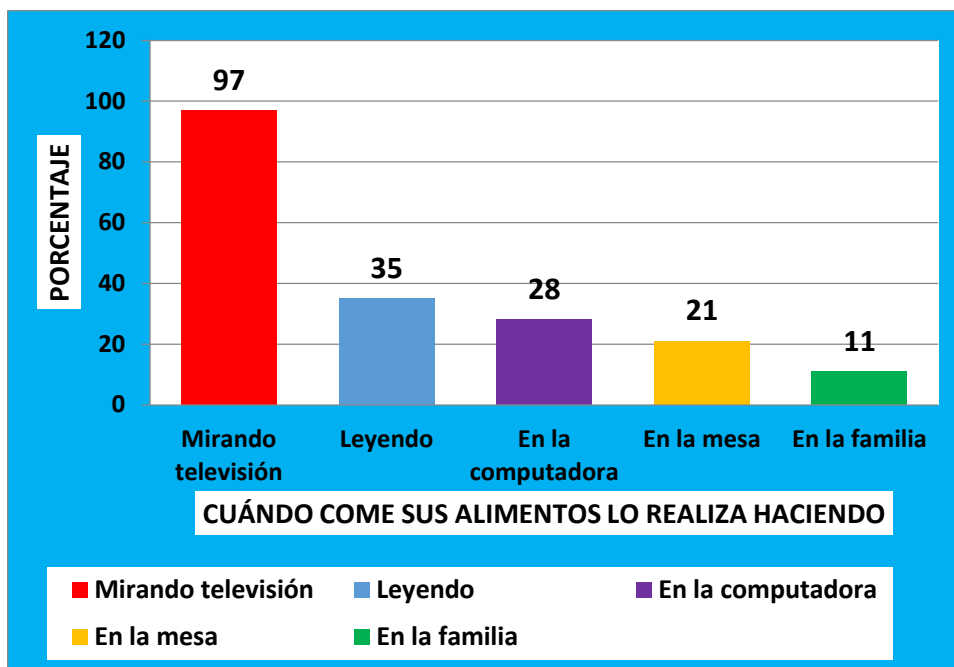


Según los resultados presentados en la Grafica 8, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Institucional y Alimentación: Dónde consume sus alimentos: lugares cercanos de expedición 127, llevo alimentos a la universidad 31, en casa 22 y en pensión 12.

FACTOR HABITOS:

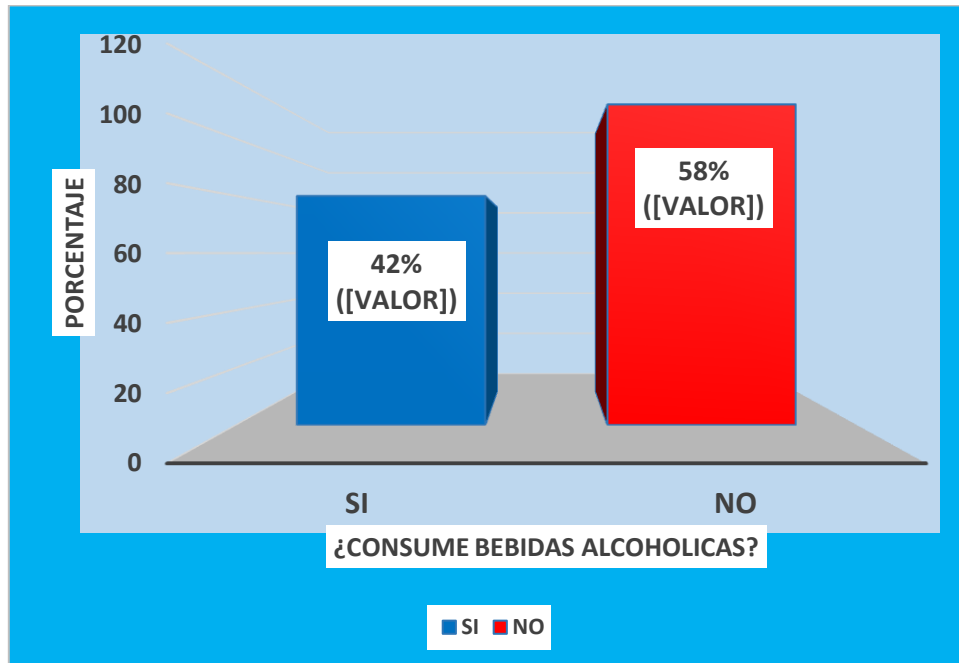
GRAFICA 9

CUÁNDO COME SUS ALIMENTOS LO REALIZA HACIENDO:



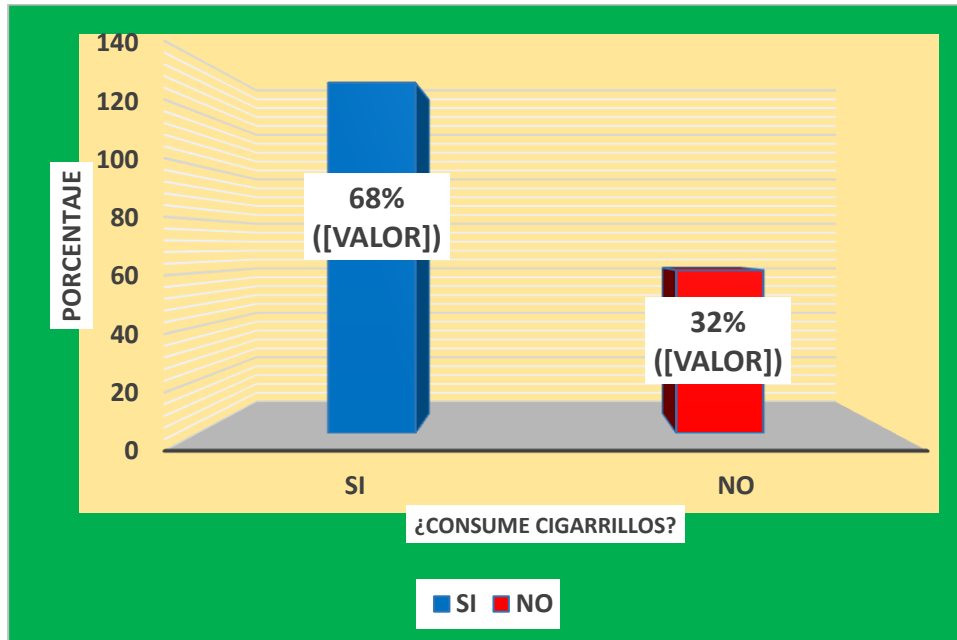
Según los resultados presentados en la Grafica 9, Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Institucional y Alimentación: Cuándo come sus alimentos los realiza haciendo: mirando televisión 97, leyendo 35, en la computadora 28, en la mesa 21 y en la familia 11.

GRAFICA 10
CONSUME BEBIDAS ALCOHOLICAS



Según los resultados presentados en la Grafica 10, Los estudiantes consumen bebidas alcohólicas en un 58%(112) y no consumen el 42%(80).

GRAFICA 11
CONSUME CIGARRILLOS



Según los resultados presentados en la Grafica 11, Los estudiantes consumen cigarrillos en un 68%(131) y no consumen el 32%(61).

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, Personal en un 79%, Institucional en un 71%, Alimentación en un 65% y hábitos en un 62%. 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 y Otros (2010) 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 Factores personales que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, El Grado de Instrucción de los padres es Secundaria Completa en un 115 en el caso del padre y de la madre en 96, Secundaria Incompleta en la madre 43 y en el padre 32., El estudiante trabaja; Siempre 103, A veces 57 y Nunca 32. Quién dispone que alimentos comprar, preparar y servir en la casa: Padre 103, Madre 49, Otros familiares 22 y Estudiante 18. Quién prepara los alimentos: Madre 121, Otros familiares 32, Padre 20 y Estudiante 19. 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.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Los Factores Institucionales que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, El horario de tus clases interfiere en: Desayuno 115, Almuerzo 56 y Cena 21. Cuántas horas por día dedica a tus estudios (teoría y práctica): de 7 a 10 horas 92, de 4 a 6 horas 75 y de 11 a más horas 25.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Dónde consume sus alimentos: lugares cercanos de expedición 127, llevo alimentos a la universidad 31, en casa 22 y en pensión 12. Coincidiendo con ALVARADO y 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

Factor hábitos: Cuándo come sus alimentos los realiza haciendo: mirando televisión 97, leyendo 35, en la computadora 28, en la mesa 21 y en la familia 11. Los estudiantes consumen bebidas alcohólicas en un 58%(112) y no consumen el 42%(80). Los estudiantes consumen cigarrillos en un 68%(131) y no consumen el 32%(61). 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 Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, es el Personal.

SEGUNDO

Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de Enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Personal, el Grado de Instrucción que presentan los padres de familia es secundaria completa y de la Madre secundaria incompleta. El estudiante Siempre trabaja. Quién dispone que alimentos comprar, preparar y servir en la casa es el Padre. Quién prepara los alimentos es la Madre.

TERCERO

Los Factores que influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, según la dimensión Institucional: El horario de sus clases interfiere en su Desayuno. Cuántas horas por día dedicas a tus estudios (teoría y práctica): de 7 a 10 horas al día

CUARTO

Factor Alimentos: Dónde consume sus alimentos: lugares cercanos de expedición

QUINTO:

Factor hábitos: Cuándo come sus alimentos los realiza haciendo: mirando televisión, Los estudiantes consumen bebidas alcohólicas y consumen cigarrillos.

RECOMENDACIONES

Realizar estudios de investigación similares aplicando el enfoque comparativo y considerando los factores que intervienen en la alimentación saludable en los estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa.

Realizar coordinaciones con la oficina de bienestar universitario para que se elaboren actividades educativas sobre la alimentación saludable del estudiante universitario de Enfermería de la UAP.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

(1) OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Dieta y actividad física. | Link | <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034?ver=sindise>
no

(2) 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.

(3) TRONCOSO Claudia, DOEPKING Carlos, SILVA Eduardo. Realizaron la investigación titulada “Importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios” en Chile - 2011.

(4) 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.

(5) 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.

(6) 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.

(7) Vía Definición ABC <http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>

(8) Guía de alimentación saludable, Programa de Salud del Adulto.

(9)(10) (11) CARBAJAL AZCONA. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

(12) (13) Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/>

(14) Teoría y Método de Enfermería II. Disponible en: http://www.aniortenic.net/progr_asignat_teor_metod5.htm#Orem

ANEXOS

ANEXO 1

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACION SALUDABLE DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERIA EN LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2014.

BACHILLER: HUAMAN VALDIVIA, Ana María

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	METODOLOGÍA
Observamos que el problema existente en los jóvenes estudiantes está en el exceso al consumir alimentos no saludables como son frituras, dulces, alimentos y bebidas industriales y se determinara que factores son los que influyen en la alimentación saludable de los	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014.</p> <p>OBJETIVOS</p>	<p>HIPOTESIS</p> <p>Hp. Existe influencia de factores en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014</p> <p>Ho. No existe la influencia de factores en la alimentación</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Factores</p>	<p>Personales</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Entorno familiar * Convivencia * Procedencia * Dependencia * Ocupación padre estudiante * Condición de la vivienda * Nivel de conocimientos * Grado de instrucción de los padres. * Práctica y Teoría según los horarios de clases. * Tipos: <ul style="list-style-type: none"> • Energéticos • Plásticos • reguladores. • Alimentación rápida * Numero de comidas: <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno 	<p>La investigación es de tipo no experimental y nivel descriptivo – correlacional casual, 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.</p>

<p>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.</p>	<p>ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014, según la dimensión personal y hábitos.</p> <p>Determinar qué factores influyen en la alimentación saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014, según la</p>	<p>saludable de estudiantes de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Alimentación Saludable</p>	<p>Institucionales</p> <p>Alimentación</p> <p>Hábitos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • media mañana • Almuerzo • Lonche • cena. <p>* Lugar de consumo</p> <p>* Formas de alimentación</p> <p>* Hábitos nocivos</p>	
--	---	--	--	---	--	--

	dimensión institucional y alimentación.					
--	---	--	--	--	--	--

**ANEXO 1
ENCUESTA**



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

Cuestionario

Buenos días, mi nombre es HUAMAN VALDIVIA, Ana María, soy estudiante de la Universidad Alas Peruanas, el presente proyecto de investigación titulado “Factores que influyen en la alimentación saludable del estudiante de enfermería en la Universidad Alas Peruanas, Arequipa – 2014. Tiene como propósito obtener información veraz, por lo que agradezco su participación.

INSTRUCCIONES:

Por favor, lea detenidamente cada enunciado marcando con un aspa las respuestas.

DATOS GENERALES:

- 1.1. Edad:
- 1.2. Sexo :
- 1.3. Semestre:

1.- ¿De dónde procedes?

Departamento:.....
Distrito:

2.- ¿Qué personas integran tu familia?

- () Papá
- () Mamá

- Hermanos cuantos ()
- Otros familiares: especifique.....
- Otra persona que no es familiar: especifique:.....

3.- ¿Actualmente con quien vives?

- Papa
- Mama
- Ambos Padres
- Con familiares
- Solo
- Otros (especificar).....

4.- Tú vivienda es:

- Propia
- Alquilada
- De familiares

5.- Grado instrucción de tus padres: Padre Madre

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Primaria incompleta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Primaria completa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Secundaria incompleta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Secundaria completa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Superior incompleta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Superior completa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6.- ¿En que trabajan tus padres?

- Papá:
- Mamá:

7.- ¿De quién dependes económicamente?

- Mis padres
- Solo mamá
- Solo papá
- Otros familiares
- Tú solventas tus gastos

8.- Trabajas:

- Siempre
- A veces
- Nunca

9.- ¿En que trabajas?

Especifique:.....

10.- ¿En casa quien se preocupa por tu alimentación?

- Padre
- Madre
- Otros familiares
- El estudiante

11.- ¿Quién dispone que alimentos comprar, preparar y servir en casa?

- Padre
- Madre
- Otros familiares
- Estudiante

12.- ¿Quién prepara los alimentos?

- Padre
- Madre
- Otros familiares
- El estudiante
- Otros especifique.....

13.- ¿Qué es una alimentación saludable?

- Alimentación equilibrada debe ser, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes.
- Es completa, equilibrada, suficiente, variada, adecuada.
- Es aquella alimentación que nos brinda nutrientes esenciales para satisfacer al cuerpo.

14.- El horario de tus clases interfiere en:

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena

15.- ¿Consume sus comidas (desayuno, media mañana, almuerzo, lonche, cena) con qué frecuencia?

Comidas	Diario	5 a 6 veces/sem.	3 a 4 veces/sem.	Menos de 3 veces/sem.	No consume
Desayuno					
Media mañana					
Almuerzo					
Lonche					
Cena					

16.- Con qué frecuencia consume usted las siguientes comidas:

Alimentos	Diario	3 a 4 veces/sem.	1 a 2 veces/sem.	Menos de 1 vez/sem.	No consume
Snack					
Gaseosas					
Hamburguesa					
Galletas					
Salchipapa					
Tortas o Kekes					
Frituras en comidas (pollo a la brasa, chifa, pizzas, etc.)					
Chocolates y caramelos					
Mantequilla					
Jugos industriales					

17.- ¿Cuántas horas por día le dedicas a tus estudios (teoría y práctica)?

- 4 a 6 horas
- 7 a 10 horas
- 11 a mas

18.- ¿Cómo es la frecuencia de consumo de los diversos alimentos?

Tipos	Alimentos	Diario	5 a 7 veces/sem.	3 a 4 veces/sem.	1 a 2 veces/sem.	No consume	Cantidad
Plásticos	Leche y derivados						
	Carne y pollo						
	Huevo						
	Pescado y mariscos						
	Frutos secos						
Reguladores	Frutas						
	Hortalizas						
	Vegetales						
	Legumbres						

	Agua						
Energéticos	Pan						
	Azúcar						
	Pastas						
	Dulces						
	Aceite						
	Mantequilla						
	Embutidos						

19.- ¿Dónde consume sus alimentos?

- Alimentos en casa
- Lugares cercanos de expendio
- Llevo alimentos a la universidad
- Pensión

20.- ¿Cuándo come sus alimentos lo realiza haciendo?

- Mirando televisión
- Leyendo
- En la computadora
- En la mesa
- Con la familia

21.- ¿Consumes bebidas alcohólicas?

- Si
- No

Con que frecuencia:.....

Qué bebidas:

- Pisco ()
- Ron ()
- Cerveza ()
- Vino ()
- Otros ()

22.- ¿Consumes cigarros?

- Si
- No

Con que frecuencia: