

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**



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

---

**Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimenticios en los  
estudiantes de enfermería de la Universidad Privada  
Antenor Orrego. Trujillo. 2023**

---

**Línea de Investigación:**

Enfermería: cuidado de la salud de la persona, familia y comunidad

**Autoras:**

Neyra Ramirez, Dalma Jarumi  
Velásquez Flores, Dayana Lizeth

**Jurado Evaluador:**

**Presidenta:** Uribe Orellana, Marina

**Secretario:** Ávalos Zegarra, Gladis Olinda

**Vocal:** Chuna Mogollón, Pablo

**Asesora:**

Carrera Abanto, Marabet Soledad

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7556-4842>

**TRUJILLO – PERÚ  
2023**

**Fecha de sustentación: 2023/12/19**

# Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 3%

Excluir bibliografía

Activo

## Declaración de originalidad

Yo, Ms. Marabet Soledad Carrera Abanto, docente del Programa de Estudio de Enfermería, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada “Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023”, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud 0 %.  
Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (17 de Dic 2023).
- **He revisado con detalle dicho reporte y la tesis no se advierte indicios de plagio.**
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Lugar y fecha: Trujillo 17 de diciembre del 2023

Carrera Abanto, Marabet Soledad

DNI: 43560543

ORCID: Código Orcid:

<https://orcid.org/0000-0002-7556-4842>

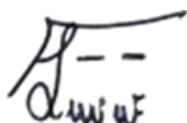
FIRMA



Velásquez Flores, Dayana Lizeth

DNI: 77276405

FIRMA:



Neyra Ramirez, Dalma Jarumi

DNI: 75948732

FIRMA:



## DEDICATORIA

A Dios por haberme otorgado salud y perseverancia para poder seguir cumpliendo mis metas.

A mi madre Jeni que a pesar de la distancia siempre ha estado brindándome su apoyo incondicional, mi mayor anhelo es volvernos a reencontrar.

A mi hija Aldanna por ser la razón de nunca rendirme, a mi hermana Xiomara por ayudarme a salir de cada momento difícil y ser mi soporte.

***Dalma***

## DEDICATORIA

A Dios, quien está conmigo guiando e iluminando mis pasos en todo momento, dándome fuerzas y salud para seguir adelante.

A mis padres Elsa y Santos, que actualmente están lejos, pero siempre dispuestos a brindarme su apoyo para obtener todas mis metas.

A mis hermanas, Lady, Anny y Adeline por ser incondicionales brindándome consejos y fuerzas para continuar.

***Dayana***

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a nuestra docente Mg. Marabet Soledad Carrera Abanto, por su dedicación, apoyo y orientación durante todo el proceso del trabajo de investigación.

Asimismo, agradecemos a nuestra prestigiosa Universidad, a todas las docentes del Programa de Estudios de Enfermería que día a día nos acompañaron durante nuestra etapa universitaria.

Y por último agradecemos de forma especial a cada estudiante que participó de manera voluntaria en nuestro estudio de investigación.

***Dalma y Dayana***

## RESUMEN

El presente estudio de investigación fue de tipo descriptivo correlacional, tuvo como objetivo determinar la relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

La muestra estuvo conformada por 72 estudiantes del XIII ciclo de la carrera de enfermería quienes cumplieron los criterios de inclusión. Se les aplicó una encuesta acerca de los hábitos alimenticios y se les pesó y talló para obtener su IMC. Se tuvo como resultado que 58.3% de estudiantes tienen IMC normal, 27.8% sobrepeso y 13.9% presentan obesidad. Respecto a sus hábitos alimenticios el 70.8% tiene hábitos adecuados y un 29.2% hábitos inadecuados. Asimismo, se observó que cuando los hábitos son adecuados el 80.4% tienen IMC normal, el 5.9% obesidad y el 13.7% sobrepeso. Pero cuando los hábitos son inadecuados solo el 4.8% tienen un IMC normal, 33.3% obesidad y 61.9% sobrepeso.

Para determinar la relación entre las variables se utilizó la prueba chi cuadrado, donde se evidencia un valor de 35.087 y un valor P 0.000 lo que indica que es estadísticamente significativa.

**Palabras clave:** sobrepeso, obesidad, hábitos alimenticios.

## ABSTRACT

The present research study was descriptive correlational, the objective of this study had to determine the relationship between overweight and obesity and eating habits in nursing students of Antenor Orrego Private University Trujillo campus 2023.

The sample consisted of 72 nursing students who met the inclusion criterion. A survey about habits was applied to them and they were weighed and measured to obtain their IMC. The result was that 58.3% of students had IMC normal weight, 27.8% were overweight and 13.9% were obese. Regarding their eating habits, 70.8% have adequate habits and 29.2% have inadequate habits.

In the same way, it was observed that when habits are appropriate the 80.4% have normal IMC, 5.9% are obese, and 13.7% are overweight. But when the habits are inappropriate only the 4.8% have a normal IMC, 33.3% are obese and 61.9% are overweight.

To determine the relationship between the variables of chi – square test was used, where a value of 35.087 was evidenced and value P 0.000, indicating that it is statistically significant.

**Key words:** Overweight, obesity, eating habits.



## PRESENTACIÓN

---

Uribe Orellana, Marina  
**Presidenta**

---

Ávalos Zegarra, Gladis Olinda  
**Secretaria**

---

Chuna Mogollón, Pablo  
**Vocal.**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
PRESENTACIÓN .....	xi
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	xii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO DE REFERENCIA .....	5
III. METODOLOGÍA .....	17
IV. RESULTADOS .....	22
V. DISCUSIÓN .....	27
CONCLUSIONES .....	35
RECOMENDACIONES .....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	37
ANEXOS .....	42

## ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

<b>TABLA IV-1:</b> Frecuencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023 .....	21
<b>TABLA IV-2:</b> Hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023... ..	22
<b>TABLA IV-3:</b> Relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023... ..	23
<b>TABLA IV-4:</b> Características generales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego en cuanto a edad y género... ..	24

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Problema de Investigación

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1), refiere que entre 1975 al 2016, más de 2550 millones de personas mayores de 18 años estaban con sobrepeso y obesidad. Especificando que 40% de mujeres y 39% de hombres presentaron este desequilibrio nutricional por exceso. Asimismo, señala que esta problemática es responsable de un porcentaje considerable de muertes, debido a las complicaciones a corto, mediano y largo plazo. Por otro lado, antiguamente se consideraba que esta afección tenía lugar sólo en los países de altos ingresos, hoy en día se puede observar que ambos trastornos tienen un incremento considerable en los países de medianos y bajos ingresos, en especial en los entornos urbanos, debido a los hábitos alimentarios no saludables.

En este sentido el sobrepeso y la obesidad se consideran como enfermedades no transmisibles de gran importancia debido a su impacto, a su alcance y crecimiento incontrolable que viene afectando a la población a nivel mundial (2). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (3), señala que estas afecciones han logrado proporciones epidémicas, pues desde el año 1975 se han triplicado y han ido en aumento unas cinco veces más tanto en niños como en adolescentes, repercutiendo en todas las edades de los grupos humanos. En la Región de las Américas su incidencia es la más alta, presenta un sobrepeso en adultos de 62.5% y de obesidad un 28.0%, y continua el incremento en los países con economía baja y media, lo que conlleva a otras enfermedades futuras como las metabólicas y cardiovasculares.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (4), en el periodo 2022, 16.6 millones de peruanos presentan inseguridad alimentaria, su aumento es acelerado lo cual es alarmante. Antes de la pandemia, las personas con esta condición se encontraban por encima de los 8 millones, esto refleja que la inseguridad alimentaria se duplicó con el COVID 19. La mayoría de indicadores sobre inseguridad alimentaria están en alta,

debido a no tener y a no acceder a una dieta saludable.

Según el Ministerio de Salud (MINSA) (5), señala que 15 millones de personas, que conforman el 62.0% del total de peruanos mayores de 15 años, tienen sobrepeso y obesidad. El aumento de aquellos casos se originó durante la etapa de pandemia COVID-19, según la Encuesta Demográfica y Salud Familiar (ENDES), se observó que las personas mayores de 15 años mostraron sobrepeso un 36.9% y el 25.8% sufren obesidad, siendo las más afectadas las mujeres.

Asimismo, ENDES (6), en el año 2018 los departamentos con mayor índice de sobrepeso fueron en Tacna con 40.9%, el Callao con un 39.2%, Piura y la Libertad con 38.9% cada una. Se tiene una mayor incidencia de sobrepeso en la zona urbana con 38.5% a comparación de la zona rural que es menor con un 32.8%. Por otro lado, la población peruana padece de obesidad un 25.6%, afectando un 29.8% en mujeres y un 21.1% en hombres. Según regiones abarca en primer lugar la costa con un 38.4%, la sierra con un 36.2% seguido de la selva que no se aleja mucho con un 35.1%.

Esta problemática no excluye al sector universitario, en este escenario es consecuencia de comportamientos poco saludables, siendo las más resaltantes indisciplinas alimentaria, actividad física disminuida, pasar largas horas sentados, consumo de bebidas alcohólicas, disminución de horas de sueño, alimentos con poca propiedad nutritiva, alimentos procesados con alto índice de sal, azúcar y grasas saturadas (7). Por consiguiente, los universitarios son aquellas personas con riesgos a presentar episodios vulnerables en lo que respecta a su estado nutricional y peso, debido a que durante su etapa académica cambian de estilos de vida, ejerciendo un incremento en independencia a la hora de decidir e inclinarse por alimentos menos nutritivos (8).

En los estudiantes universitarios, es muy importante enfatizar la calidad de vida ya que pasan mucho tiempo en la universidad donde los hábitos de cada estudiante juegan un papel muy importante a posibles factores desencadenantes

a futuro. Los cambios en la alimentación, horarios de desayuno, almuerzo y cena sumado al estrés por las actividades desarrolladas tienden a tener un mayor alcance a comidas rápidas y prácticas, la mayoría de ellas con alto valor calórico (9).

Por otro lado, los estudiantes de programas vinculados al área de la salud, enfatizando a los de medicina y enfermería por su mismo nivel educativo deben de reconocer las alteraciones en la salud si se tienen inadecuados hábitos alimenticios. Sin embargo, sus conocimientos son insuficientes para poder lograr conciencia sobre la afección e importancia en el cuidado respecto a su alimentación (10).

Acuña L., Arias Y., Chipana D., Sifuentes L. y Quispe P. (11), en el año 2018, realizaron un estudio acerca de exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería, donde participaron 174 estudiantes. Tuvieron como resultado que el 28.7% tenían sobrepeso y obesidad un 6.3%. Estos investigadores llegaron a la conclusión que más de la tercera parte de estudiantes tenían exceso de peso.

Sumado a lo anterior según Zambrano R., Domínguez J., Macías A. (12), realizaron su estudio acerca de los hábitos en estudiantes de la carrera de enfermería, concluyendo que los estudiantes consumían escasos alimentos nutritivos, su consumo era alto en alimentos calóricos y que no consideraban su nutricional valor de los productos que compraban antes de consumirlo.

Dentro de la población abordaremos a estudiantes de Enfermería, los cuales muchos de ellos en formación optan por comer durante sus horas de estudio alimentos muy poco saludable, ya que tienen a disposición muchos lugares donde pueden adquirir comida rápida muy fácilmente, que a lo largo del tiempo se va a ver repercutido en su salud a futuro, incrementando los factores de riesgos y tasas más altas en obesidad y sobrepeso (13).

Ante todo, lo descrito se plantea la siguiente pregunta:

¿Existe relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023?

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar la relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

Estimar la frecuencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

Identificar los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

Caracterizar a los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo en cuanto a su edad y género.

## **1.3. Justificación del estudio**

El presente trabajo de investigación tuvo un valor teórico ya que se buscó presentar diferentes conceptos acerca de las variables de estudio y comprendió diferentes modelos y teorías preventivos promocionales sobre salud con el fin de apoyar a los profesionales y aquellos en formación, en especial a profesionales de enfermería, dado que, por excelencia son educadores, donde se pudo identificar la variedad de alimentos que conllevan a una alimentación desfavorable que puede desencadenar enfermedades y trastornos alimenticios los cuales permitió profundizar en la literatura con la finalidad de obtener mayores conocimientos.

A nivel práctico, este estudio fue importante porque al conocer la relación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes, se pudo identificar el número de estudiantes que están siendo afectados y los alimentos que están desencadenando estos trastornos alimenticios, lo cual sirvió para prevenir y disminuir la toma de medidas preventivas en enfermedades crónicas futuras.

En el aspecto metodológico, fue fundamental porque se usó el método científico, para poder lograr la recolección de datos, con la finalidad de llevar de manera oportuna la información y que sean utilizados en futuras investigaciones considerando las mismas variables de estudio. Así mismo para la recolección de datos se utilizó un instrumento ya validado lo que se traduce en resultados más confiables.

## **II.MARCO DE REFERENCIA**

### **2.1. Marco teórico**

Un hábito hace referencia a una acción o conducta que constantemente es repetida, son patrones que con el paso del tiempo se van aprendiendo por ende no son innatos, convirtiéndose en la persona parte de la rutina del día a día. Estas acciones pueden reflejarse en diferentes casos como en el nivel educativo, la vida de la persona, la higiene y la alimentación (14).

Ahora bien, los hábitos alimenticios son aquellas acciones que se realizan cuando elegimos lo que comemos, facilitando que la persona seleccione, prepare y consuma. Haciendo énfasis en los comportamientos individuales y grupales, que son el resultado de prácticas de la sociedad y cultura. Por otro lado, la alimentación es un suceso social y voluntario, a través del cual se brinda energía y nutrientes para procesos metabólicos y funciones físicas (15).

Asimismo, las preferencias acerca de los alimentos y la falta de conocimiento son motivos por lo que es poco difícil mantener un estado nutricional dentro de lo normal. Es por ello que la alimentación saludable debe ser variada y completa, incluyendo que debe tener consigo los nutrientes



esenciales de acuerdo a la situación de salud, sexo, condición física y edad (16).

También, dentro de la alimentación existe la dieta mediterránea lo cual es una alimentación que beneficia la salud de las personas, se basa en el consumo de frutas, legumbres, aceitunas, frutos secos, derivados lácteos, carnes de aspecto blanco, hortalizas, pescado, moderación de azúcar, carnes procesadas y rojas. Sin embargo, existe la expansión de las cadenas de comida rápida, alto consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas, hábitos nutricionales inadecuados que vienen desde la familia y la necesidad de comer fuera de casa para desarrollarse en el ámbito social. Debido a esto se desarrollan deficientes hábitos alimentarios y por lo tanto poco consumo de los alimentos que están dentro de la dieta mediterránea (17).

En tal sentido, es un derecho humano tener una alimentación saludable y adecuada que debe estar relacionado con los aspectos sociales, biológicos de acuerdo a las necesidades dietéticas de cada individuo. Debe ser en calidad, cantidad y armónica, accesible respecto a lo económico y físico, abarcando los principios de placer, moderación, equilibrio y variedad. Sin embargo, los avances en la tecnología, la industrialización y la existencia de gran cantidad de empresas transnacionales que se dedican a la alimentación, han contribuido de manera significativa al cambio de hábitos en la alimentación incluyendo al estilo de vida en las personas, generando que exista la inactividad física y se genere la elección y consumo de comida rápida poco nutritiva (18).

La etapa universitaria es el principio para comenzar a tener hábitos poco saludables, debido a que se genera el abandono del hogar en algunos estudiantes, se inicia nuevos ritmos y actividades que se darán día tras día. Salir a vivir fuera de las influencias paternas en los universitarios genera la falta de costumbre al momento de tomar decisiones que son saludables, no contar con una autoridad y el vínculo que se generará con otros estudiantes son algunos factores que predisponen que los alimentos no sean de manera equilibrada (19). Además, esta etapa engloba retos y desafíos, organizar el manejo de sus tiempos y asumir nuevas responsabilidades, por lo que disminuyen su actividad física, suben de peso o presentan en sus dietas alguna alteración, condicionando

a riesgos que afectan su salud (20).

Los estudiantes universitarios tienen una alimentación que se caracteriza por ser de baja calidad nutricional, no tener variedad ya que muchas veces no cumple con los requerimientos que se necesita diario para poder realizar eficazmente sus actividades. Los hábitos alimenticios adquiridos en la etapa de juventud perduran hasta la adultez. En relación a eso, los universitarios desarrollan sus hábitos de alimentación influenciados por muchos factores como situación económica, el horario de clase, estímulo de sus compañeros, consumo de alcohol (21). Es por ello que se considera una población vulnerable ya que están propensos a hábitos de alimentación poco saludable, consumen poca verdura, legumbre, frutas, lácteos, alimentos integrales y pescado. Sin embargo, estos optan por la ingesta de comida rápida, dulces, frituras y galletas (22).

De eso se desprende, que con el paso de los años a nivel mundial existe variedad de problemas vinculados con la nutrición, diferentes factores sociales, políticos y crisis económicas desencadenan que se presente esta problemática. En el mundo, la nutrición se ve afectada cada vez con más frecuencia por problemas de alimentación, existiendo familias con bajo recurso económico con predominio de malnutrición por exceso en adultos y por déficit en niños (23). Por consiguiente, una nutrición óptima tendrá el equilibrio entre el individuo y los alimentos consumidos con lo que requiere el organismo para su correcto funcionamiento. Del otro lado, también existe la malnutrición el cual hace referencia a la condición que abarca problemas de consumo ya sea por excesos o deficiencias de nutrientes (24).

La malnutrición se genera a causa de déficit o exceso de alimentos. Los adultos que tienen una escasa estatura y una salud deficiente generalmente están relacionados con malnutrición que llevaron en su adolescencia. El consumo de alimentos inadecuados puede deberse a la falta de conocimiento, medios para preparar, conservar y producir los alimentos adecuados. Abarca dos amplios grupos que son el sobrepeso, obesidad y la desnutrición (25). Según los Institutos Nacionales de Salud (NIH) (26), menciona que tanto el sobrepeso como la obesidad se dan cuando el peso del cuerpo de la persona es mayor para

su estatura, lo cual no se considera saludable y normal. Por lo general hace referencia a la grasa corporal que se adiciona en el organismo.

La prevalencia en los últimos años se ha incrementado de forma constante hasta considerarse un problema de salud pública. Es así que se ha vinculado con el incremento de enfermedades, empobrecimiento de calidad de vida y la salud, no dejando de lado la alta morbilidad que se presenta y conlleva un mayor gasto sanitario. La causa principal de este desequilibrio nutricional son las calorías gastadas y consumidas en el día a día, conllevando así a un aumento en el consumo de alimentos ultra procesados y grasos, sumado a ello que existe un descenso en lo que respecta la actividad física en la persona (27).

Los alimentos ultra procesados se caracterizan por su mínima calidad nutricional y alta densidad energética. Como también, son accesibles de adquirir y pueden llegar a consumirse al instante su preparación en algunos casos es muy corta. Por lo tanto, el consumo de estos alimentos ultra procesados tienden a ser de poca calidad nutricional conllevando a afectar la salud según evidencia científica (28).

Al mismo tiempo, el sobrepeso y obesidad también se pueden generar a consecuencia de la falta de sueño y estar vinculados con algunos medicamentos que consume la persona para su hipertensión, diabetes mellitus y pastillas para la depresión no dejando de lado a los antecedentes que tiene la familia y su condición genética (29). En tal sentido, un aspecto de suma importancia dentro de la valoración del estado nutricional de la persona es la composición corporal porque da a conocer las reservas del organismo. Detectando problemas importantes como sobrepeso, obesidad o desnutrición. Incluyendo que se puede valorar la ingesta de nutrientes y energía en el crecimiento, actividad física o salud enfermedad (30).

Según la OMS (31), el Índice de Masa Corporal (IMC), es una relación entre la altura y el peso que se utiliza principalmente para determinar en los adultos el sobrepeso y obesidad. Se precisa el peso de la persona en kilogramos que se divide por el cuadrado de la altura representada en metros ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ ). Es por ello que MINSA (32), en su valoración nutricional en el adulto es a través del IMC,

clasifica a la delgadez y sus categorías con un IMC menor de 18.5, normal con 18.5 a 24.9, por otro lado, tenemos al sobrepeso de 25.0 a 29.9, la obesidad grado I de 30 a 34.9, grado II de 35.0 a 39.9 y por último grado III más de 39,9.

Por lo tanto, este problema de salud es fundamental atenderlo, porque afecta la calidad de vida en las personas que tienen este padecimiento, puesto que se ve en incremento la mortalidad y morbilidad conllevado a padecer otros problemas de salud como dislipidemias, complicaciones renales asociados a diabetes tipo 2, cirrosis hepática, problemas de vesícula biliar, hipertensión, síndrome metabólico, enfermedades relacionadas con el corazón, provoca mayor presencia de apnea de sueño, cáncer de mamas y próstata, menstruaciones irregulares, incontinencia urinaria y complicaciones durante la gestación (33). También de manera social y psicológica como baja autoestima, inseguridad, aislamiento, ansiedad, depresión, alteraciones en la vida sexual y dificultad para acceder a cualquier empleo (34).

El rol de la enfermera es evaluar políticas, proyectos, programas como también brindar servicios orientados a la promoción, prevención, protección y cuidado de la salud dirigidos a la vida del individuo, familia y comunidad. La enfermera también ofrece atención directa al ser humano desde el momento de su nacimiento hasta la muerte, al igual que el desarrollo de la persona en todos los ámbitos de su vida. En el marco de la promoción de salud conlleva actividades para la adaptación de estilos de vida saludable como lo es la nutrición (35).

Por otro lado, tenemos a Henderson V. (36) y sus 14 necesidades básicas basándose por un lado en la universalidad siendo común y esencial en las personas. Manifiesta que el papel primordial de enfermería en la persona es recuperar o conservar su salud, una de las necesidades básicas es la nutrición e hidratación lo cual es fundamental para incrementar en el ser humano el estilo de vida que va adoptar a lo largo de su vida. Los universitarios tienen una alimentación influenciada por el entorno, horarios de clase, independencia, situación económica entre otros, intervienen a que la alimentación no se establezca adecuadamente.

Asimismo, Orem D. (37) en donde en una de sus teorías hace referencia al autocuidado, lo cual está influenciado por hábitos, costumbres, creencias y cultura del entorno sociofamiliar, dando a conocer un enfoque amplio a modificar, desarrollar y fortalecer las capacidades de autocuidado, también mantener y preservar un correcto funcionamiento. Como es el caso de la etapa universitaria lo cual trae consigo cambios relacionados con el estilo de vida y hecho de tener responsabilidad en su alimentación sumado diversos factores contribuyentes. Lo relacionamos con nuestras variables ya que el autocuidado se refleja a través de las prácticas, decisiones que realice la persona, asimismo el entorno se sumará a esto es decir si tiene malos hábitos esto afectará su autocuidado.

## **2.2. Antecedentes de estudio**

A nivel internacional Bedoya A., Osorio D., Pérez M. y Montoya C. (38), en el año 2020, en Medellín, realizaron un estudio acerca de Hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería en una universidad privada, su estudio fue observacional, descriptivo de corte transversal, conformado por 263 estudiantes, en el cual un 90.9% fueron mujeres, concluyendo que en relación a la frecuencia en el consumo alimentarios 5 a más días son las carnes rojas con 49.8%, lácteos un 41.1%, asimismo 4 o más días los alimentos fritos 40.7%, y 1 u 2 días a la semana fueron los frutos secos con 41.4% y los alimentos industrializados con 37.6%.

Salazar B., Álzate H., y Pastor M. (39), en el año 2020, en Colombia, realizaron un estudio referente a obesidad, sobrepeso y factores de riesgo en estudiantes de nutrición y dietética, de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, en una población de 201 estudiantes en cuanto al estado nutricional 17.9 % presentó exceso de peso, 15.9 % sobrepeso, 2.0 % obesidad, 78.1% tiene peso normal y 4.0% bajo peso.

León M. (40), en el año 2019, en Villahermosa Tabasco, realizó un estudio sobre sobrepeso y obesidad relacionado con los estilos de vida en estudiantes de medicina. Su estudio fue observacional, transversal y analítico. El conjunto de estudio fue conformado por 94 estudiantes. Los resultados que obtuvieron fue

que un 10.0% presentaron obesidad y un 33.0% sobrepeso. Se encontró que los que tuvieron una alta ingesta de calorías presentaban sobrepeso y obesidad conformado por 83.0%, baja ingesta un 10.0% y por último ingesta adecuada un 7.0%.

A nivel nacional Palomino S. (41), en el año 2023, en Lima realizó un estudio acerca de alimentación y estado nutricional de los estudiantes de enfermería. Su estudio fue cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal. Su muestra lo conformaron 60 estudiantes, siendo 93.0% mujeres y 7.0% hombres. Los resultados que llegaron en la alimentación fue que el 70.0% tiene una inadecuada y 30.0% adecuada. Y referente a el IMC el 40.0% de estudiantes presentan sobrepeso, 30.0 % normal y 20.0% obesidad. En su correlación de Spearman muestra que existe una significancia entre las variables siendo  $p: 0,004$ .

Hernández Y. y Vera E. (42), en el año 2022, en Cajamarca, Jaén realizaron un estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería. Su estudio fue descriptivo correlacional, enfoque cuantitativo y transversal. Su muestra estuvo conformada por 127 estudiantes, sus resultados en IMC fueron que 65.4% normal, sobrepeso 25.2% y obesidad 6.3%, sus hábitos alimenticios fueron regularmente favorables con 57.4%, desfavorable y favorable ambos con 21.3%. Respecto a la relación encontraron que los que tienen hábitos alimentarios favorables su IMC es normal con 38.6%, los que tienen hábitos alimentarios desfavorables y su peso normal de 14.2%. Su correlación de Pearson, una significancia de  $P= 0.601$ , lo cual indica que no existe relación significativa entre las variables.

Guevara M. (43), en el año 2022, en Chachapoyas, realizó su estudio acerca de los hábitos alimenticios y estado nutricional en universitarios de la carrera de enfermería. Su estudio fue relacional, con un enfoque cuantitativo, transversal y observacional. Su muestra lo conformaron 138 estudiantes. Dio a conocer que estos estudiantes tenían un 31.0% malos hábitos alimenticios y 51.0% regulares y 18.0% buenos. Tuvieron un IMC dentro de lo normal un 61.7%, sobrepeso 26.8% y obesidad un 4.3%. Asimismo, un 13.7% tienen malos

hábitos alimenticios encontrándose con sobrepeso y los que presentaron obesidad a causa de malos hábitos de alimentación fue un 0.7% y un 36.3% que tuvo regular hábito alimenticio se encontró con un estado nutricional dentro de lo normal dando así a conocer la relación en este estudio fue negativa.

Zavaleta D. (44), en el año 2019, en Lima, realizó un estudio sobre estado nutricional y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. Su estudio fue cuantitativo, diseño no experimental, básico y descriptivo. Su muestra fue conformada por 77 estudiantes de enfermería. Los resultados que obtuvo según IMC presentaron un 55.8% peso normal, sobrepeso un 31.2% y obesidad un 2.6%. Referente a hábitos alimenticios fue bueno un 23.4%, regular un 49.9% y malo un 27.3%. Concluyó que gran parte de estudiantes de enfermería presentaron hábitos alimenticios regulares y IMC de peso normal.

Luis D. y Rosales G. (45), en el año 2022, en Tarma realizaron un estudio acerca de los hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Su tipo de estudio fue correlacional, cuantitativo de corte transversal, su muestra estuvo conformada por 75 estudiantes, los resultados fueron respecto a los hábitos alimenticios un 65.3% tuvieron hábitos saludables, insalubre un 26.7% y muy saludables un 8.0%. También se evidenció que los que tienen hábitos saludables presentan un estado nutricional normal con 50.6%.

Ramos R. (46), en el año 2020, en Ica realizó un estudio sobre actividad física y estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada. Su estudio fue cuantitativo, descriptivo y transversal. Su muestra estuvo conformada por 36 estudiantes siendo el 83.0% mujeres y solo 17.0% hombres. Llegó a concluir que, según el IMC, el 56.0% de los estudiantes de enfermería se encuentran dentro de lo normal, 33.0% con sobrepeso y 8.0% tuvieron obesidad.

Goyzueta A. y Morales J. (47), en el año 2019, en Lima ejecutaron un estudio acerca de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad, su estudio fue observacional, descriptivo y retrospectivo, en 470 estudiantes de

ambos sexos, el índice de masa corporal, que presentaron fue de sobrepeso 30.0 % y obesidad un 14.7%. Asimismo, el mayor incremento de sobrepeso y obesidad se observó en estudiantes menores de 21 años, y en aquellos estudiantes que estudian durante el turno de la mañana. Concluyeron que los estudiantes universitarios presentan una alta proporción de exceso de peso.

A nivel local Aguilar C., Flores L., y Huamán J. (48), en el año 2020 en Trujillo, realizaron un estudio, acerca del índice de masa corporal en estudiantes de medicina relacionado con hábitos alimenticios, actividad física y estrés. Su diseño fue observacional, descriptivo y de corte transversal. Su población de estudio constó de 306 estudiantes. Teniendo como resultado a su IMC, que 153 conformado por el 50% se encuentran IMC normal, 121 estudiantes conformado por 39.5% presentaron sobrepeso y 32 estudiantes equivalente a 10.5% presentaban obesidad. También los estudiantes con aumento en su IMC tuvieron mayor consumo de bebidas gaseosas, alcohol y carne; menor consumo de legumbres.

### 2.3. Marco conceptual

**Sobrepeso:** Hace referencia a un excesivo peso además que se presenta en una persona partiendo de lo que se considera normal (49).

**Obesidad:** Grasa en exceso que se acumula en el cuerpo (50).

**Hábito:** Se define como proceso que poco a poco se va adquiriendo a lo largo de los años a través de una situación repetida (51).

**Los hábitos alimenticios:** Son acciones colectivas, con repetición y conscientes que conllevan a la persona a utilizar, seleccionar y consumir específicas dietas y alimentos en contestación a influencias tanto sociales y culturales (52).



## 2.4. Sistema de hipótesis

### Hipótesis de investigación (Hi)

El sobrepeso y obesidad tiene relación significativa con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

### Hipótesis Nula (Ho)

No existe relación significativa entre el sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

## 2.5. Variables e indicadores

**Variables dependientes:** sobrepeso y obesidad

- **Definición operacional**

Se recogen los datos peso y talla de los estudiantes mediante una balanza y un tallímetro para determinar su IMC.

- **Escala de medición de la variable**

Nominal policotómica

- **Indicador**

Peso en kg / estatura en m<sup>2</sup>

- **Categoría de variable**

- Normal
- Sobrepeso
- Obesidad

- **Índice:**

- Normal: IMC 19,5 a 24,9

- Sobrepeso: IMC 25,0 a 29,9
- Obesidad: IMC > 30,0

**Variable independiente:** hábitos alimenticios

- **Definición operacional**

Identificar los comportamientos habituales de los estudiantes de enfermería que les conlleva a seleccionar determinados alimentos ya sea adecuados o inadecuados a través de una encuesta.

- **Escala de medición de la variable:**

Nominal dicotómica

- **Indicador:**

Encuesta

- **Categoría de variable:**

- Hábitos alimenticios inadecuados
- Hábitos alimenticios adecuados

- **Índice:**

- Hábitos alimenticios inadecuados: 30-67 puntos
- Hábitos alimenticios adecuados: 68-104 puntos

**Covariables:** sexo y edad

**Sexo**

- **Definición operacional**

Tipo de género de los estudiantes de enfermería

- **Escala de medición de la variable**

Nominal- dicotómica

- **Indicador**

Encuesta

- **Categoría de variable**

Hombre – Mujer

## **Edad**

- **Definición operacional**

Años cumplidos de los estudiantes de enfermería

- **Escala de medición de la variable**

Cualitativa: ordinal

- **Indicador**

Encuesta

- **Categoría de variable**

Adolescente

Adulto joven

Adulto maduro

- **Índice:**

Adolescente  $\leq$  a 20 años

Adulto joven 21 -30 años

Adulto maduro 31 -50 años

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y nivel de investigación

De acuerdo a la orientación es básica y de acuerdo a su contrastación correlacional- descriptiva.

#### 3.2. Población y muestra

##### **Población Diana:**

Estuvo conformado por estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería que se matricularon en el semestre 2023-20 de la Universidad Privada Antenor Orrego.

##### **Población de Estudio:**

La población de estudio estuvo conformada por 85 estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería del octavo ciclo.

##### **Muestra:**

Para tener una muestra representativa se trabajó con el universo muestral (100% de estudiantes del octavo ciclo de la carrera de enfermería), que estuvo conformada por 72 estudiantes quienes cumplieron los criterios de inclusión.

##### **Criterios de selección**

##### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes del octavo ciclo matriculados en el año 2023-20.
- Estudiantes que se encontraron presentes el día de la aplicación del instrumento.

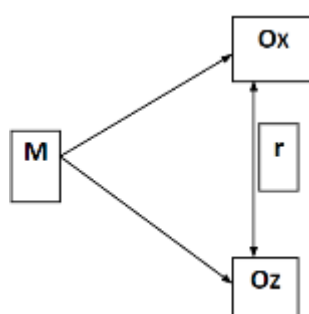
##### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no desearon participar del estudio.
- Estudiantes con enfermedades vinculadas a su estado nutricional.

- Estudiantes embarazadas.

### 3.3. Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue descriptivo, correlacional (53).



#### Donde:

M: Estudiantes de Enfermería.

Ox: Hábitos alimenticios.

r: Hace referencia al coeficiente de correlación entre las dos variables.

Oz: Sobrepeso y obesidad

### 3.4. Técnica e instrumentos de investigación

Las investigadoras recopilaron datos después que se solicitó permiso a la directora del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, con el propósito de obtener una autorización para poder ejecutar el proyecto de investigación. (Anexo N° 1). Posteriormente, se coordinó con la docente a cargo del curso de línea del octavo ciclo para coordinar hora y fecha de la aplicación de los instrumentos.

Una vez que se coordinó con la docente se procedió con la presentación a los estudiantes, informando por qué y para que se está realizando este proyecto y la ejecución de los instrumentos, se respetó la decisión de aquellos que no desearon participar, firmando su consentimiento informado (Anexo N°2). Asimismo, se resolvieron las dudas que surgieron. El tiempo aproximado para el llenado fue mínimo de

15 minutos y para pesar y tallar 30 minutos.

Los datos que se obtuvieron fueron de fuente primaria, porque se trataron personalmente con los estudiantes universitarios inscritos en el 2023-20, la técnica de recolección para los datos que se emplearon fue la observación directa y la encuesta. Con la técnica de observación directa obtuvimos datos como el peso y talla de cada estudiante, donde se pesaron y tallaron al culminar el llenado de la encuesta. Donde mediante la encuesta obtuvimos información acerca de los alimentos que consumían los estudiantes a lo largo de su día.

La encuesta estuvo conformada por 3 partes, en la primera parte hacía referencia a los datos generales: Edad y sexo la segunda parte a los hábitos alimenticios lo cual utilizamos la encuesta de Jiménez G. (2022) (54). Elaborada con preguntas cerradas divididas en ocho indicadores con un total de 32 preguntas (Anexo N° 3). Clasificado de la siguiente manera: primer indicador con 8 preguntas, sobre frecuencia del consumo de alimentos; segundo por 1, sobre horario de comida; tercero por 4, sobre tipo y forma que se prepara; cuarto por 2, sobre lugar de consumo; quinto por 8, sobre cantidad de alimentos; sexto por 5, sobre número de comidas; séptimo por 1, sobre compañía y por último consumo de bebidas con 3 preguntas.

Este instrumento nos permitió encontrar hábitos adecuados e inadecuados mediante la siguiente valoración: adecuados hábitos puntaje de 68 a 104 puntos e inadecuados 30 a 67 puntos. La encuesta fue aplicada por dos investigadoras responsables de la investigación, que estuvieron capacitadas para resolver cualquier duda e inconveniente antes, durante y después de aplicar su encuesta. Posteriormente al ser recibida y haber pesado a los estudiantes se seleccionaron mediante los criterios de exclusión e inclusión.

### **Validez**

El instrumento utilizado fue tomado de una investigación donde se contó con la evaluación de juicio de expertos en el tema, ellos valoraron los ítems y posteriormente indicaron que si se podía ejecutar (Anexo N° 4).

### **Confiabilidad**

Asimismo, el instrumento fue tomado de Jiménez (54), donde realizó una prueba de confiabilidad estadística con el coeficiente alfa de Cronbach en 25 personas, dando a conocer que es confiable su utilización (Anexo N° 5).

### **3.5. Procesamiento y análisis de datos**

La información recaudada fue tabulada en Microsoft Office en una base de datos en Excel del 2019 procesada por el programa estadístico SPSS versión 27.0, del año 2020, el cual nos dio resultados confiables, que posteriormente fueron analizados con la estadística descriptiva y los resultados se presentaron a través de tablas de frecuencia y una tabla de doble entrada. Asimismo, para establecer la relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios se utilizó la prueba de Chi-cuadrado, esta prueba se encargó de medir la relación entre las variables mencionadas dando a resaltar que existe resultado suficiente de significación estadística si la probabilidad de equivocarse es igual o menor al 5% ( $p \leq 0.05$ ).

### **3.6. Consideraciones éticas**

Para este trabajo de investigación se consideró los lineamientos de la Declaración de Principios de Helsinki, considerando la confidencialidad y la privacidad, ya que se les informó a los participantes en estudio que la información obtenida de ellos será anónima y utilizada con fines académicos, de igual manera la participación es totalmente voluntaria, los resultados finales serán expuestos con el fin de aportar a futuros investigadores (55).

En este trabajo también se estimó los principios éticos del Código de Ética y Deontología del Colegio de Enfermeros del Perú, donde se incluyó la autonomía ya que cada estudiante decidió libremente la participación de la encuesta, también se consideró la beneficencia ya que nuestra investigación será útil para estudios posteriores donde se tomen decisiones a promover la salud integral del estudiante, la no maleficencia ya que no se dañara, por el contrario se promoverá el bienestar proporcionando un trato de igualdad para todos, sin margen de discriminación alguna (56).



## IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis e interpretación de resultados

**Tabla 1:**

Frecuencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

<b>Sobrepeso y obesidad</b>	<b>N° de casos</b>	<b>%</b>
Normal	42	58.3
Sobrepeso	20	27.8
Obesidad	10	13.9
Total	72	100.0

*Fuente: Instrumento de Peso y Talla 2023.*

**Tabla 2:**

Hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

<b>Hábitos alimenticios</b>	<b>N° de casos</b>	<b>%</b>
Inadecuados	21	29.2
Adecuados	51	70.8
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Encuesta sobre hábitos alimenticios 2023.*

**Tabla 3:**

Relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2023.

		hábitos			
		Hábitos Inadecuados	Hábitos Adecuados	Total	
IMC	Normal	Recuento	1	41	42
		% dentro de hábitos	4.8%	80.4%	58.3%
	Obesidad	Recuento	7	3	10
		% dentro de hábitos	33.3%	5.9%	13.9%
	Sobre peso	Recuento	13	7	20
		% dentro de hábitos	61.9%	13.7%	27.8%
Total	Recuento	21	51	72	
	% dentro de hábitos	100.0%	100.0%	100.0%	

**Fuente:** Encuesta aplicada para identificar relación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios 2023.

**Tabla 4:**

Características generales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego en cuanto a edad y género.

<b>Datos generales</b>	<b>N° de casos</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>		
De ≤ a 20 años	11	15.3
De 21 a 30 años	59	81.9
De 31 a 50 años	2	2.8
<b>total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	3	4.2
Mujer	69	95.8
<b>total</b>	<b>72</b>	<b>100.0</b>

*Fuente: Encuesta sobre características generales 2023.*

## 4.2 Docimasia de hipótesis

El estudio tuvo el propósito de determinar la relación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego para poder demostrar la relación de datos se utilizó la prueba de chi- cuadrado.

<b>Prueba de Chi-cuadrado</b>			
	<b>Valor</b>	<b>df</b>	<b>Significación asintótica (bilateral)</b>
Chi-cuadrado de Pearson	35,087 <sup>a</sup>	2	0.000
Razón de verosimilitud	39.357	2	0.000
N de casos válidos	72		

*Fuente: IBM SPSS*

Donde el valor fue de 35.087 y un valor de p de 0.000, cuyo valor no supera a 0.05, por consiguiente, se afirma que existe asociación significativa entre el sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios.

## V. DISCUSIÓN

La investigación realizada buscó establecer la relación entre sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo en el año 2023, se realizó la encuesta a 72 estudiantes obteniéndose los siguientes resultados:

En la tabla 1: se observa que en los estudiantes de enfermería del octavo ciclo un 58.3% presentan IMC normal, 27.8% sobrepeso y 13.9% obesidad. Estos resultados guardan relación con los encontrados por Goyzueta A. y Morales J. (47), en el año 2019, en Lima en su estudio de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad, presentaron sobrepeso 30.0 % y obesidad 14.7%. Además, Zavaleta D. (44), en el mismo año, también en Lima, en su estudio sobre estado nutricional y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, el 55.8% tenían peso normal, 31.2 % sobrepeso y 2.6% obesidad. De igual manera León M. (40), en Villahermosa Tabasco, en el mismo año en su estudio acerca de sobrepeso y obesidad relacionado con los estilos de vida en estudiantes de medicina, el 55% tenía un IMC normal, 33% sobrepeso, 10.0% obesidad y 2% bajo peso.

También muestran similitud Aguilar C., Flores L., y Huamán J. (48), en el 2020 en Trujillo, en su estudio, sobre IMC en estudiantes de medicina relacionado con hábitos alimenticios, actividad física y estrés. El 50% tuvo IMC normal, 39.5% sobrepeso y 10.5% obesidad. Del mismo modo Ramos R. (46), en Ica en el mismo año en su estudio sobre actividad física y estado nutricional en estudiantes de enfermería de una universidad privada. El 56.0% presentaron IMC normal, 33.0% sobrepeso y 8.0% obesidad. Igualmente, Salazar B., Álzate H., y Pastor M. (39), en el 2020 en Colombia, en su estudio de obesidad, sobrepeso y factores de riesgo en estudiantes de nutrición. El 78.1% tenían peso normal, 15.9 % sobrepeso, 2.0% obesidad y 4.0% bajo peso.

Además, Hernández Y. y Vera E. (42), en el año 2022, en Cajamarca, Jaén, en su estudio el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería. El 65.4% tenían un IMC normal, 25.2% sobrepeso y 6.3% obesidad. Inclusive Guevara M. (43), en el mismo año, en Chachapoyas, en su estudio sobre

hábitos alimenticios y estado nutricional en universitarios de la carrera de enfermería. El 61.7% tenían un IMC normal, sobrepeso 26.8% y obesidad un 4.3%. De igual manera Luis D. y Rosales G. (45), en el año 2022, en Tarma en el estudio que realizaron acerca de hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional. el 68% tenían un IMC normal, 22.7% sobrepeso, 6.7 % obesidad y 2.7% bajo peso.

En los estudios mencionados anteriormente todos guardan relación con nuestro estudio, todos encontramos que poco más del 50% de estudiantes se encontraron dentro del estado normal, asimismo en la mayoría de los antecedentes la jerarquización del IMC la mayoría de estudiantes se encuentra dentro de lo normal seguido de sobrepeso posterior a ello obesidad.

Sin embargo, los resultados que se obtuvo difieren con el estudio de Palomino S. (41), en el año 2022, en Lima en su investigación acerca de alimentación y estado nutricional de los estudiantes de enfermería encontró que el 40.0% de estudiantes presentan sobrepeso, 30.0% IMC normal y 20.0% obesidad y 10% delgadez.

La OMS (1), refiere que entre 1975 al 2016, más de 2550 millones de personas mayores de 18 años estaban con sobrepeso y obesidad. Asimismo, señala que esta problemática es responsable de un porcentaje considerable de muertes, debido a las complicaciones a corto, mediano y largo plazo. La OPS (3), señala que estas afecciones han logrado proporciones epidémicas, pues desde el año 1975 se han triplicado y han ido en aumento unas cinco veces más tanto en niños como en adolescentes, repercutiendo en todas las edades de los grupos humanos.

Esta problemática no excluye al sector universitario, siendo la causa principal el desequilibrio nutricional las calorías gastadas y consumidas en el día a día, conllevando así a un aumento en el consumo de alimentos ultra procesados, alimentos con poca propiedad nutritiva (27). Sumado a ello la existencia de un descenso en lo que respecta la actividad física, pasar largas horas sentados, consumo de bebidas alcohólicas, disminución de horas de sueño, consumo de alimentos con poca propiedad nutritiva, alimentos procesados con alto índice de sal, azúcar y grasas saturadas (7).

En relación a los estudiantes de enfermería que se tienen su IMC por encima de los valores adecuados se debe a que los universitarios presentan mayor riesgo respecto a su estado nutricional y peso, debido a que durante su etapa académica cambian de estilos de vida, ejerciendo un incremento en independencia a la hora de decidir e inclinarse por alimentos menos nutritivos y procesados (8).

En nuestra investigación respecto a la variable sobrepeso y obesidad si bien es cierto poco más de la mitad de estudiantes de enfermería se encontraron con IMC normal, se evidencio la existencia de sobrepeso y obesidad en dicha población dando a conocer que esta afección afecta a toda la población sin excluir a estudiantes de enfermería puesto que ellos conocen acerca de los riesgos del consumo de productos procesados sin embargo lo consumen tal como menciona la literatura sin darse cuenta los riesgos a futuro que estos alimentos pueden provocar.

En la tabla N° 2, sobre hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería, podemos rescatar que un 29.2% tienen hábitos inadecuados y un 70.8% presentan hábitos adecuados. Estos estudios guardan cierta relación con sus resultados de Zavaleta D. (44), en el año 2019, en Lima, en su estudio sobre estado nutricional y hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería. El 49.9% regulares, el 23.4% tenían hábitos alimenticios buenos, y 27.3% malos.

Coincidiendo también con Hernández Y. y Vera E. (42), en el año 2022, en Cajamarca, Jaén en su estudio acerca del estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería. El 57.4% tenían hábitos alimenticios regularmente favorables, desfavorable y favorable ambos con 21.3%. Como también el estudio de Guevara M. (43), en el año 2022, en Chachapoyas, en su estudio sobre los hábitos alimenticios y estado nutricional en universitarios de la carrera de enfermería. El 51.0% tenían hábitos alimenticios regulares, 31.0% malos hábitos alimenticios y 18.0% buenos. Así mismo con el estudio de Luis D. y Rosales G. (45), en Tarma en su estudio acerca de los hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes de enfermería el 65.3% tuvieron hábitos saludables, insalubre un 26.7% y muy saludables un 8.0%.

En relación a los hábitos alimenticios podemos decir que la mayoría de



estudios presentados se asemejan a nuestros hallazgos de investigación, donde la población presenta hábitos alimenticios regulares y adecuados, dejando en último lugar los hábitos desfavorables o insalubres.

Sin embargo, los resultados difieren a nuestro estudio al encontrado por Palomino S. (41), en el año 2022, en Lima realizó en su estudio acerca de alimentación y estado nutricional de los estudiantes de enfermería. El 70.0% tiene una inadecuada alimentación y 30.0% adecuada.

En tal sentido, es un derecho humano tener una alimentación saludable lo cual debe ser en calidad, cantidad y armónica, accesible respecto a lo económico y físico, abarcando los principios de placer, moderación, equilibrio y variedad. Sin embargo, los avances en la tecnología, la industrialización ha contribuido de manera significativa generando que se dé la elección y consumo de comida rápida poco nutritiva (18). En los estudiantes universitarios, es muy importante enfatizar la calidad de vida ya que pasan mucho tiempo en la universidad donde los hábitos de cada estudiante juegan un papel muy importante a posibles factores desencadenantes a futuro. Los cambios en la alimentación, horarios de desayuno, almuerzo y cena sumado al estrés por las actividades desarrolladas tienden a tener un mayor alcance a comidas rápidas y prácticas, la mayoría de ellas con alto valor calórico (9).

Sin embargo, en el estudio que realizamos respecto a la variable hábitos alimenticios evidenciamos que más del 50% tiene hábitos adecuados sin embargo aún sigue existiendo estudiantes de enfermería con malos hábitos alimenticios lo cual puede ser por falta de ingesta de frutas, verduras y menestras, alimentos ricos en hierro, no consumir comidas principales a su hora, priorizando el consumo de alimentos procesados entre otros.

En la tabla N° 3, se observa la relación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios, se observó que cuando los hábitos son adecuados el 80.4% tienen IMC normal, 13.7% sobrepeso y 5.9% obesidad. Pero cuando los hábitos son inadecuados solo el 4.8% tienen un IMC normal, 33.35 obesidad y 61.9% sobrepeso se concluyó que existe relación significativa entre sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios valor de p: 0.000.

Estos resultados se asemejan con la investigación de Guevara M. (43), en el año 2022, en Chachapoyas, quien investigó a los hábitos alimenticios y estado nutricional en universitarios de enfermería. Donde 13.7% tienen malos hábitos alimenticios encontrándose con sobrepeso y los que presentaron obesidad a causa de malos hábitos de alimentación fue un 0.7% y un 36.3% que tuvo regular hábito alimenticio se encontró con un estado nutricional dentro de lo normal. Concluyendo que existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables con un valor de  $p=0.028$ .

También se asemeja el estudio de León M. (40), en el año 2019, en Villahermosa Tabasco, en su estudio de sobrepeso y obesidad relacionado con los estilos de vida en estudiantes de medicina. Se encontró que los que tuvieron una alta ingesta de calorías presentaban sobrepeso y obesidad conformado por 83.0%, baja ingesta un 10.0% y por último ingesta adecuada un 7.0%. Concluyendo que existe una ligera vinculación de que el sobrepeso u obesidad causada por hábitos alimenticios. También Zavaleta D. (44), en donde en su estudio concluyó que gran parte de estudiantes de enfermería presentaron hábitos alimenticios regulares y IMC de peso normal.

Los universitarios son aquellas personas con riesgos a presentar episodios vulnerables en lo que respecta a su estado nutricional y peso, debido a que durante su etapa académica cambian de estilos de vida, ejerciendo un incremento en independencia a la hora de decidir e inclinarse por alimentos menos nutritivos (8). Ante ello se presentan comportamientos poco saludables, siendo las más resaltantes los malos hábitos alimenticios como consumo de bebidas alcohólicas, alimentos con poca propiedad nutritiva, alimentos procesados con alto índice de sal, azúcar y grasas saturadas (7).

El consumo de alimentos inadecuados puede llegar a desarrollar malnutrición lo cual abarca dos amplios grupos que son el sobrepeso, obesidad y la desnutrición (25). Según los Institutos Nacionales de Salud (NIH) (26), menciona que tanto el sobrepeso como la obesidad Por lo general hace referencia a la grasa corporal que se adiciona en el organismo, lo cual no se considera saludable y normal. Por lo tanto, este problema de salud es fundamental atenderlo, porque afecta la calidad

de vida en las personas que tienen este padecimiento, puesto que se ve en incremento la mortalidad y morbilidad conllevado a padecer otros problemas de salud (33).

Sin embargo, difiere con el estudio de Luis D. y Rosales G. (45), en el año 2022, en Tarma realizaron un estudio acerca de los hábitos alimenticios y estado nutricional en los estudiantes de enfermería, se evidencio que los que tienen hábitos saludables presentan un estado nutricional normal con 50.6%. concluyeron que no existía relación significativa entre sus variables según  $p=0,380$ . También difiere con Hernández Y. y Vera E. (42), en el año 2022, en Cajamarca, Jaén en su estudio sobre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería. Encontraron que los que tienen hábitos alimentarios favorables su IMC es normal un 38.6%, los que tienen hábitos alimentarios desfavorables y su peso normal de 14.2%. La correlación de Pearson fue de  $p=0.601$  lo cual indico que no existía relación significativa.

El estado nutricional de una persona siendo el sobrepeso y obesidad también se pueden generar a consecuencia de la falta de sueño y estar vinculados con algunos medicamentos que consume la persona para su hipertensión, diabetes mellitus y pastillas para la depresión no dejando de lado a los antecedentes que tiene la familia y su condición genética (29). En tal sentido, un aspecto de suma importancia dentro de la valoración del estado nutricional de la persona es la composición corporal para así detectar problemas importantes como sobrepeso, obesidad o desnutrición (30).

Orem D. (37) en donde en una de sus teorías hace referencia al autocuidado, lo cual está influenciado por hábitos, costumbres, creencias y cultura del entorno sociofamiliar, dando a conocer un enfoque amplio a modificar, desarrollar y fortalecer las capacidades de autocuidado, también mantener y preservar un correcto funcionamiento. Como es el caso de la etapa universitaria lo cual trae consigo cambios relacionados con el estilo de vida y hecho de tener responsabilidad en su alimentación sumado diversos factores contribuyentes. Lo relacionamos con nuestras variables ya que el autocuidado se refleja a través de las prácticas, decisiones que realice la persona, asimismo el entorno se sumará a

esto es decir si tiene malos hábitos esto afectará su autocuidado.

Respecto a la relación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en nuestra investigación tuvo influencia lo que consumían los estudiantes con su estado nutricional ya que presentaron sobrepeso y obesidad los que consumían malos hábitos alimenticios es por ello debemos darle la importancia adecuada a nuestro autocuidado como nos menciona Orem, para evitar futuras enfermedades.

En la tabla N°4, sobre características generales de los estudiantes de enfermería en cuanto a su edad y género. Se observa que la edad que predominó más fue entre los 21 a 30 años con un 81.9%, ≤ 20 un 15.3% por último de 31 a 50 años solo un 2.8%. Asimismo, más de la mitad de la población fue de sexo femenino representado por 95.8%.

Asimismo, nuestro estudio se asemeja con el estudio de Bedoya A., Osorio D., Pérez M. y Montoya C. (38), en su población de estudio el 90.9% fueron mujeres y 12.9% hombres. También tenemos el estudio de Palomino S. (41), donde el 46% de estudiantes tienen entre 20 a 24 años de edad, siendo 93.0% mujeres y 7.0% hombres. Del mismo modo con el estudio Guevara M. (43), en donde el sexo de mayor dominio fue el femenino con 75.5% y el de masculino con 27.5%. Al igual que Ramos R. (46), en su estudio estuvo conformado el 83.0% mujeres y solo 17.0% hombres, donde el 81% tiene menos de 22 años. Como el estudio de Goyzueta A. y Morales J. (47), el 72.1% eran sexo femenino y el 27.9 masculino.

Podemos concluir que en los estudios mencionados más del 50% de la población estudiada son de sexo femenino, teniendo una mínima cantidad de personas de sexo masculino. Esto se puede deber a que la gran mayoría de estudios fue realizada en estudiantes de enfermería en donde predomina el sexo femenino.

Sin embargo, difiere de nuestra investigación lo encontrado por León M. (40), en donde su población de estudio el 51% fueron hombres y 49% mujeres. También, con Aguilar C., Flores L., y Huamán J. (48), en su estudio el 63.7% fueron hombres, el 36.3% mujeres y el promedio de edad fue de 22 años.

Podemos concluir que en los estudios mencionados más del 50% de la población estudiada son de sexo masculino, sin embargo, el sexo femenino no está muy alejado del porcentaje del sexo masculino. Esto se puede deber a que la población de estudio fue de la carrera de medicina e ingeniería.

## CONCLUSIONES

La investigación realizada buscó establecer la relación entre sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo en el año 2023.

De los resultados analizados se identificó lo siguiente:

1. Se demostró que hay relación del sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios dando a conocer que los estudiantes que tuvieron inadecuados hábitos alimenticios presentaron sobrepeso y obesidad.

El valor crítico observado fue de  $p < 0.000$  rechazando así la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa. Es decir, los hábitos alimenticios determinan significativamente la existencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes de enfermería a un nivel de 95% de confiabilidad.

2. Se identificó que 58.3% de estudiantes de enfermería tienen IMC normal, 27,8% sobrepeso y 13.9% obesidad.
3. El 29.2% tienen hábitos alimenticios inadecuados y un 70.8% presentan hábitos adecuados.
4. El promedio de la edad de los usuarios fue de 21 a 30 años, siendo la edad predominante con un 81.9% y el sexo que predominó fue femenino con 95.8%.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda continuar con los estudios de asociación de sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios en los universitarios no solo de enfermería sino incluir a otras carreras, asimismo abarcar a más ciclos académicos, con la finalidad de ver la repercusión del problema y poder actuar mediante la educación puesto que enfermería es una carrera de promoción y prevención para así reducir el nivel de impacto en cuanto al sobrepeso y obesidad que se viene presentando para mejorar la salud el sector universitario.
2. Proponer el alcance de sitios de comida dentro de la universidad donde se pueda promover el consumo de comida saludable y snack nutritivos con el objetivo de la modificación de alimentación a favor de cada estudiante con el fin que goce de buena salud y por consiguiente mejore en su rendimiento académico y IMC.
3. Proponer al programa de estudio de Enfermería a crear políticas responsables frente a las medidas preventivas de alimentación saludable para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de todas las carreras, ya que en trabajo conjunto puede contribuir de manera positiva en los universitarios.
4. Continuar con los estudios de investigación y ampliar los factores asociados con la finalidad de que la investigación planteada nos muestren datos y cifras que nos den a conocer una ventana más amplia de las causas que pueden darse en los universitarios respecto al sobrepeso y la obesidad, así mismo se recomienda que se pueda incluir más características de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y Sobrepeso. [Internet] Oficinas regionales de la OMS. c2023 WHO. [ citado 1 de octubre de 2023]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Varona-Pérez P, Gámez D, Díaz M. Impacto del sobrepeso y obesidad en la mortalidad por enfermedades no transmisibles en Cuba. Rev. Cubana Med Gen Integr. 2018;34(3)
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Prevención de la obesidad [Internet]. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2022 paho.org. [citado 28 de octubre de 2023]. Recuperado a partir de: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO). El Perú es el país con la Inseguridad Alimentaria más alta de Sudamérica. [Internet] 2023. [citado 28 de octubre de 2023]. Recuperado a partir de: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/es/c/1603081/>.
5. Ministerio de Salud (MINSA). Minsa:15 millones de personas tienen sobrepeso y obesidad [Internet] 2022. [ citado 28 de octubre de 2023] Recuperado a partir de:<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/634511-minsa-15-millones-de-personas-tienen-sobrepeso-y-obesidad>.
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022 [Internet]. 2022 [citado 30 de octubre de 2023] Recuperado a partir de: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2022.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf)
7. Salamea R, Fernández J, González M. Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios. Rev. Espacios. 2019;40(36):5.
8. Huamán-Carhuaz L, Bolaños-Sotomayor N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enfermería Nefrológica. 2020;23(2):184-90.
9. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad. 2020;12(6):246-251.



10. Bocanegra-Ramos S, Oñate-Oñate M. Prevalencia de obesidad y sobrepeso en estudiantes de enfermería. *Revista Navarra Médica*. 2019;5(2):45-53.
11. Acuña L., Arias Y., Chipana D., Sifuentes L. y Quispe P. Exceso de peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una Universidad del Norte de Lima. 2019;3(1):44-7
12. Zambrano R., Domínguez J., Macías A. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Rev. Vive*. 2019;2(5):92-98.
13. Espeche R, Rojo M. Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura enseñanza en Enfermería. *Enfermería Montevideo*. 2021, 10(2): 145-159.
14. Torres J, Et Al. Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. 2019 p. 360.
15. Hernández-Corona D, Àngel-Gonzáles M, Vázquez-Colunga J, Lima- Colunga A, Vázquez-Juárez C, Colunga-Rodríguez C. Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. *Ciencia y Enfermería*. 202;27(7):1-13.
16. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev. Chil Nutr*. 2020;47(1):67-72.
17. Solera A, Gamero A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: Un estudio comparativo. *Rev. Esp Nutr Hum Diet*. 2019;23(4):271-282.
18. Rivera I, Urrutia J, García M, Farrach G. La obesidad: una amenaza para nuestra salud. *Rev. Científica FAREM-Estelí*. 2019;8(31):155-160.
19. Cerezo-Prieto M, Frutos-Esteban F. Hacia rutas saludables: efecto de las etiquetas nutricionales en las conductas alimentarias en un comedor universitario. *Elsevier*. 2020; 53:1-10.
20. Badillo R, Rangel L, Martínez R, Espinoza R. Prevalencia de factores de riesgo metabólico en estudiantes universitarios latinoamericanos: Una revisión sistemática. *Rev. Salud Pública*. 2021;23(3):1-9.
21. Maza-Ávila F, Caneda-Bermejo M, Vivas-Castillo A. Hábitos alimenticios y sus efectos en salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;25(47):1-31.
22. Ordoñez M, Andueza G, Oliva Y, Santana A. Hábitos alimenticios en una

- muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. 2023;4(1):64-77.
23. Fonseca-Gonzales Z, Quesada-Font A, Meireles-Ochoa M, Cabrera- Rodríguez E, Boada-Estrada A. La malnutrición, problema de salud pública en escala mundial. *Multimed Rev. Med Granma* 2020;24(1)237-246.
  24. Núñez A, García L., Zermeño N, Aguilar G, Medina V, Madera M. Comparación del estado nutricional de estudiantes universitarios wixaritari y mestizos: indicadores antropométricos y vulnerabilidad social. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2023;43(3):20-29.
  25. Costas-Duarte V, Alfonzo-Maciél F, Flores-Alatorre J, Serafini-Melgarejo M. Caracterización Alimentaria nutricional de adolescentes de la comunidad campesina del barrio Ybyraty de Paraguarí. *Mem Inst Investig Cienc Salud.*2020;18(1):22-31.
  26. Rivera I, Urrutia J, García M, Farrach G. La obesidad: una amenaza para nuestra salud. *Rev. Científica de FAREM-Estelí.*2019; 31:155-160.
  27. Ramón-Arbués E, et al. Obesidad y síndrome metabólico. *Rev. Med. SENPE.*2019;36(1):51-59.
  28. Martí A, Calvo C, Martí A. Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. *Rev. Med. SENPE.*2020;38(1):177-185.
  29. National Heart, Lung and Blood Institute. Sobrepeso y Obesidad [Internet] Abril, 2021 [citado 27 Sep. 2023] Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sobrepeso-y-obesidad>
  30. González C, Lastre-Amell G, Oróstegui M, Ruiz-Escorcía L, Parody A. Evaluación de la composición corporal según factor de riesgo de obesidad en universitarios. *Rev. Sc. Salud Uninorte.* 2019;36(1):81-96.
  31. Organización Mundial de la Salud (OMS). Malnutrición [Internet]. Oficinas regionales de la OMS; 2023 WHO [citado 27 de septiembre de 2023]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
  32. Aguilar L, Contreras M, Dorador J, Vílchez W. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Instituto Nacional de Salud [Internet]. 2012 [ citado 7 de septiembre de 2023]. Recuperado a partir de: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>

33. Espinosa C, Reyes I, Salazar C, Rodríguez S, Flores B. Relación entre obesidad central y hábitos de salud reportados en universitarios. *Retos*.2023;48:54-59.
34. López A. Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual. *Psic-Obesidad*. 2020;10(37):1-41.
35. Colegio de Enfermeros del Perú. Presentación del Proyecto de Ley que modifica la Ley N.º 27669, Ley del Trabajo de la Enfermera [Internet]. 2020 [citado 27 de septiembre de 2023]. Recuperado a partir de: [https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016\\_2021/Proyectos\\_de\\_Ley\\_y\\_de\\_Resoluciones\\_Legislativas/PL06474-20201015.pdf](https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016_2021/Proyectos_de_Ley_y_de_Resoluciones_Legislativas/PL06474-20201015.pdf)
36. Bellido V y Francisco J. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los lenguajes NNN. Colegio Oficial de Enfermería de Jaén; 2010. 1ª Edición. p17-18
37. Alligood M. Modelos y teorías en Enfermería. 9ª Edición. Elsevier,2018. 198p
38. Bedoya A, Osorio D, Pérez M, Montoya C. hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una Universidad Privada en la Ciudad de Medellín. *Investigación Andina*. 2021;23(42):59-68.
39. Salamea R, Fernández J, González M. Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios. *Rev. Espacios*.2019;40(36):5.
40. León M. Estilos de vida asociados al sobrepeso y obesidad, en estudiantes de medicina de la unidad de ciencias de la Salud-Xalapa UV [Tesis]. [Villahermosa]: Universidad Juárez Autónoma De Tabasco, 2019.
41. Palomino S. Alimentación y estado nutricional de los estudiantes de enfermería X ciclo [Tesis]. [Lima]: Universidad San Juan Bautista Chorrillos, 2022.
42. Hernández Y. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería [Tesis]. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca - Jaén, 2022.
43. Guevara C. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería, Chachapoyas [Tesis]. [Chachapoyas]: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2022.
44. Zavaleta D. Estado nutricional y hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería [Tesis]. [Lima]: Escuela Padre Luis Tezza, 2022.
45. Hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en estudiantes de

- enfermería [Tesis]. [Tarma]: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial, 2022
46. Ramos R. Actividad física y estado nutricional en estudiantes del VII ciclo de la escuela profesional de enfermería [Tesis]. [Ica]: Universidad Privada San Juan Bautista, 2019
  47. Goyzueta A, Morales J. Obesidad y sobrepeso en estudiantes de la Universidad de Lima Norte. *Art.Health Care & Global Health*.2020;4(1):6-10.
  48. Aguilar-Idiáquez C, Campos-Flores L, Huamán-Saavedra J. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. *Rev. Fac. Med. Hum.* 2022; 22(2):359-366.
  49. Biblioteca Nacional de Medicina. Sobrepeso. NIH. 2019. Recuperado a partir de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003101.htm>
  50. Guadamuz Y, Miranda M, Mora N. Sobrepeso y obesidad infantil. *Rev. Med. sinerg.* 2021;6(11).
  51. Real academia de lengua española. Hábito. RAE. 2022. Recuperado a partir de: <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>.
  52. Vilugrón F, Molina T, Gras M, Font-Mayolas S. Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Rev. Med Chile.* 2020; 148:921-929.
  53. Ñaupá H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis. 5th Edición. Bogotá- México. Ediciones de la U, 2018. 368 p.
  54. Jiménez G. Estrés y hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina Humana [Tesis]. [Tumbes]: Universidad Nacional; 2023
  55. World Medical Association. Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Asociación Médica Mundial [Internet]. 2017 [citado 1 Oct 2023]. Recuperado a partir de:<https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigacio>
  56. Colegio de Enfermeros del Perú. Código de Ética y Deontología [Internet]. 2009 [citado 1 Oct 2023]. Recuperado a partir de: [https://www.cep.org.pe/wp-content/uploads/2021/10/codigo\\_etica\\_deontologia.pdf](https://www.cep.org.pe/wp-content/uploads/2021/10/codigo_etica_deontologia.pdf)

# **ANEXOS**

Anexo 1

**SOLICITUD PARA AUTORIZACIÓN DE LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO  
PARA REALIZAR UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**SOLICITUD PARA AUTORIZACIÓN DE LA APLICACIÓN DE  
INSTRUMENTO PARA REALIZAR UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**SOLICITAMOS: Autorización  
para la ejecución del proyecto  
de investigación**  
Trujillo,.....2023

Señora directora: .....

**De Universidad Privada Antenor Orrego**

Presente. -

De mi mayor consideración:

Nos dirigimos a usted, bachilleres en enfermería  
..... para hacerle llegar  
nuestro cordial saludo, nos presentamos y exponemos.

Por este medio solicitar su debida autorización para realizar el trabajo de investigación  
denominado .....,  
para lo cual se necesita aplicar en los estudiantes matriculados en el semestre 2023-20,  
del octavo ciclo de la carrera de enfermería donde se medica los hábitos alimenticios a  
través de una encuesta, referente a sobrepeso y obesidad donde se les pesara y tallara a  
mencionados estudiantes.

Por lo expuesto:

Conocedoras de su alto espíritu de colaboración; hacemos propicia la ocasión para  
reiterarle los sentimientos de nuestra mayor consideración y estima personal contaremos  
con su autorización.

Atentamente,

.....

.....

## Anexo 2

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_ identificado (a) con DNI N.º \_\_\_\_\_, como sujeto de investigación, en pleno uso de mis facultades mentales, libre y voluntariamente EXPONGO: Que he sido debidamente INFORMADO por las responsables de la Investigación Científica titulada **“Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2023”** y reconociendo que es importante la participación de mi persona en este estudio para lograr información que contribuya a mejorar esta problemática de salud. MANIFIESTO: Que he entendido y estoy satisfecho de todas las explicaciones y aclaraciones recibidas sobre el mencionado trabajo de investigación y OTORGO MI CONSENTIMIENTO para que se pueda aplicar estos instrumentos en mi persona.

.....

Firma

## Anexo 3

### I. DATOS GENERALES:

Edad: \_\_\_\_ Sexo: (F) (M) Ciclo académico \_\_\_\_

Il parte elaborado por: Jimenes Villar. (2022)

### II. HÁBITOS ALIMENTICIOS

**INSTRUCCIONES:** Estimado usuario, la presente encuesta tiene como finalidad ver si existe relación entre el sobrepeso y obesidad con los hábitos alimenticios, es anónimo, por lo que deseamos que responda con sinceridad, tome tu tiempo, marque con un aspa (x) donde usted considere que la respuesta sea la adecuada, agradecemos por su participación, Gracias.

#### INDICADOR: FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

1. **¿Cuántas veces al día consumes alimentos?**
  - a) > 5 veces b) < 5 veces
2. **¿Consume usted fruta?**
  - a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca
3. **¿Consume usted verduras en sus comidas principales?**
  - a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca
4. **¿Consume usted lácteos y derivados en su comida?**
  - a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca
5. **¿Consume usted pescado en sus comidas principales?**
  - a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca
6. **¿Consume menestras en sus comidas principales?**
  - a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca
7. **¿Consume carnes en sus comidas principales?**
  - a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca
8. **¿Consume usted alimentos de origen animal ricos en hierro (sangrecita, hígado)?**
  - a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca



**INDICADOR: HORARIO DE COMIDA**

**9. ¿Consume sus comidas principales a su hora?**

- a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca

**INDICADOR: TIPO DE COMIDA Y FORMA DE PREPARACIÓN**

**10. ¿Qué alimentos prefiere usted?**

- a. Alimentos naturales (frutas, verduras)  
b. Alimentos procesados (pizzas, hamburguesas, entre otros)

**11. ¿Qué alimentos consume en el desayuno?**

- a. Frutas, lácteos b. Productos procesados (galletas, gaseosas, hamburguesas, energizantes) c. Nada

**12. ¿Qué alimentos consume en el almuerzo?**

- a) Guisados, sancochados b) Ceviches, galletas, hamburguesas, papa rellena c) nada

**13. ¿Qué alimentos consume en la cena?**

- a) Guisado, sancochado b) Fritos c) Alimentos como hamburguesa, pizza, pollo a la brasa

**INDICADOR: LUGAR DE CONSUMO DE ALIMENTOS**

**14. ¿Dónde consume usted sus comidas principales?**

- a. En casa o comedor universitario  
b. Restaurantes, quioscos, puestos ambulantes

**15. ¿El lugar donde consume sus comidas principales cuenta con una adecuada limpieza?**

- a. Si b. No

**INDICADOR: CANTIDAD DE ALIMENTOS**

**16. ¿Cuántas veces a la semana consume frutas?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

**17. ¿Cuántas veces a la semana consume verduras?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

**18. ¿Cuántas veces a la semana consume pescados?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

**19. ¿Cuántas veces a la semana consume lácteos y derivados?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

**20. ¿Cuántas veces a la semana consume menestras?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

**21. ¿Cuántas veces a la semana consume carnes y derivados?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

**22. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos de origen animal ricos en hierro?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

**23. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos como hamburguesas, pizza, pollo a la brasa, entre otros?**

- a) 1-2 veces b) 2-3 veces c) Siempre d) No consumo

#### **INDICADOR: NÚMERO DE COMIDAS AL DIA**

**24. ¿Consume sus 3 comidas principales?**

- a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca

**25. Consume usted media mañana**

- a) Si b) No

**Si la respuesta fuera sí responda la siguiente pregunta**

**26. ¿Qué es lo que consume con frecuencia?**

- a) Frutas, frutos secos, lácteos b) Snacks (papas, chifles, canchita)  
c) Nada 27.

**27. ¿Consume usted media tarde?**

- a) Si b) No

**Si la respuesta fuera sí responda la siguiente pregunta**

**28. ¿Qué es lo que consume con frecuencia?**

- a) Frutas, frutos secos, lácteos b) Snacks (papas, chifles, canchita) c) Nada

**INDICADOR: COMPAÑÍA EN LA HORA DE ALIMENTACIÓN**

**29. ¿Con quienes suele acompañar sus comidas principales?**

- a. Con compañía b) Solo(a)

**INDICADOR: CONSUMO DE BEBIDAS**

**30. ¿Consume usted bebidas alcohólicas en las comidas principales?**

- a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca

**31. ¿Consume bebidas energizantes a lo largo del día?**

- a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca

**32. ¿Consume café a lo largo del día?**

- a) Siempre b) Casi siempre c) Casi nunca d) Nunca

**III. SOBREPESO OBESIDAD**

Peso..... Talla ..... IMC: .....

**¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**

**Anexo 4:** Validación del instrumento de hábitos Alimenticios



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

<b>NOMBRE DEL INSTRUMENTO</b>	: Cuestionario de frecuencia de consumo de Alimentos.
<b>OBJETIVO</b>	: Recabar información sobre los hábitos Alimentarios.
<b>DIRIGIDO A</b>	: Estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes.

**I. DATOS GENERALES**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR**

Valle Mendoza, Jhonatan Jans

**INSTITUCION A LA QUE PERTENECE EL EXPERTO:**


Universidad Nacional de Tumbes

## II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lee detenidamente los criterios a evaluar y escriba el porcentaje que usted considere como experto para cada uno de los criterios a evaluar.

El porcentaje para cada ítem es:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)	REGULAR (21- 40%)	BUENO (41 -60%)	MUY BUENO (61 - 80%)	EXCELENTE (81-100%)
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					✓
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					✓
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto de las estrategias					✓
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos				✓	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					✓
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					✓
PROMEDIO DE VALIDACION						✓

  
 Lic. Jhonatán Valle Mendoza  
 BROMATOLOGO NUTRICIONISTA  
 C.N.P. 5897

**Firma y sello del experto**



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS SOBRE EL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO** : Cuestionario de frecuencia de consumo de Alimentos.

**OBJETIVO** : Recabar información sobre los hábitos Alimentarios.

**DIRIGIDO A** : Estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes.

**I. DATOS GENERALES**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR**

Sánchez Torres Tatiana Alexandra

**INSTITUCION A LA QUE PERTENECE EL EXPERTO:**

Universidad Nacional de Tumbes

## II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lee detenidamente los criterios a evaluar y escriba el porcentaje que usted considere como experto para cada uno de los criterios a evaluar.

El porcentaje para cada ítem es:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)	REGULAR (21-40%)	BUENO (41-60%)	MUY BUENO (61-80%)	EXCELENTE (81-100%)
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					90
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					90
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					90
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					95
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					90
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto de las estrategias					90
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos					95
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					95
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					95
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					95
PROMEDIO DE VALIDACION						92.5


Firma y sello del experto

## II. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**Instrucciones:** Lee detenidamente los criterios a evaluar y escriba el porcentaje que usted considere como experto para cada uno de los criterios a evaluar.

El porcentaje para cada ítem es:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)	REGULAR (21-40%)	BUENO (41-60%)	MUY BUENO (61-80%)	EXCELENTE (81-100%)
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto de las estrategias					X
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos y científicos					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico					X
PERTINENCIA	El instrumento es adecuado para el propósito de la investigación					X
PROMEDIO DE VALIDACIÓN						

  
**Dr. Alejandro de la Cruz Torres**  
**Lic. Bronmatología y**  
**Salud Humana**  
**C.A.P. 9832**

Firma y sello del experto



## CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE HABITOS ALIMENTARIOS

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,869	32

**Anexo 6 : Evidencias de la ejecución de la propuesta**







## Anexo 7: Resolución de decanato que aprueba el proyecto de investigación.

### RESOLUCIÓN DE DECANATO N° 0677-2023-D-F-CCSS-UPAO

Trujillo, 29 de noviembre del 2023

**VISTO;** el Oficio N° 0795-2023-PEE-UPAO presentado por la señora Directora del Programa de Estudio de Enfermería, y;

#### **CONSIDERANDO:**

Que, mediante Oficio N° 0795-2023-PEE-UPAO, se solicita la aprobación e inscripción del Proyecto de Tesis titulado **SOBREPESO Y OBESIDAD EN RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO TRUJILLO 2023**, realizado por las bachilleres **DALMA JARUMI NEYRA RAMIREZ** y **DAYANA LIZETH VELÁSQUEZ FLORES**, así como el nombramiento de su asesora **Ms. MARABET SOLEDAD CARRERA ABANTO**;

Que, el proyecto de tesis cuenta con la conformidad del Comité Revisor, y con el porcentaje permitido en el software antiplagio TURNITIN.

Que, habiendo cumplido con los procedimientos académico-administrativos reglamentarios establecidos. Debe autorizarse la inscripción del Proyecto de Tesis, el mismo que tiene una vigencia de dos (02) años durante el cual las autoras tienen derecho exclusivo sobre el tema elegido.

Estando a las consideraciones expuestas y amparados en las facultades conferidas a este Despacho.

#### **SE RESUELVE:**

**PRIMERO:** **AUTORIZAR** la inscripción del Proyecto de Tesis titulado **SOBREPESO Y OBESIDAD EN RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO TRUJILLO 2023** en el Libro de Registro de Proyectos de Tesis del Programa de Estudio de Enfermería, con el N° **014-2023**, de fecha 29 de noviembre del 2023.


**SEGUNDO:** **DECLARAR** expeditas a las bachilleres **DALMA JARUMI NEYRA RAMIREZ** y **DAYANA LIZETH VELÁSQUEZ FLORES**, para el desarrollo del Proyecto de Tesis, dejando claro que las autoras tienen derecho exclusivo sobre el tema elegido, por el periodo de dos (02) años.

**TERCERO:** **DESIGNAR** como asesora del Proyecto de Tesis a la **Ms. MARABET SOLEDAD CARRERA ABANTO**, quien está obligada a presentar a la Dirección del Programa de Estudio de Enfermería, los informes mensuales del avance respectivo.

**CUARTO:** **DISPONER** que la Directora del Programa de Estudio de Enfermería tome las acciones correspondientes, de conformidad con las normas y reglamentos, a fin de que las Bachilleres y la asesora, cumplan las acciones que les competen.

#### **REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE**



  
Dr. Jorge Leyser Reynaldo Vidal Fernández  
DECANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



  
Ms. Carlos Augusto Diez Morales  
SECRETARIO ACADÉMICO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

## Anexo 9: Constancia de asesora

### **CONSTANCIA DE ASESORA**

YO, Mg Marabet Soledad Carrera Abanto, docente del Programa de estudios de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Antenor Orrego, por medio de la presente doy fe de estar asesorando a las Bachilleres: Neyra Ramírez, Dalma Jarumi, identificada con ID: 000138056 y Velásquez Flores, Dayana Lizeth, identificada con ID: 000168626; en su trabajo de investigación científica titulado: “Sobrepeso y obesidad en relación con los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2023”

Comprometiéndome a hacerlo hasta la sustentación del mismo.

Trujillo, 05 de diciembre del 2023



Mg Marabet S. Carrera Abanto  
ASESORA DE TESIS