

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Enfermería

Trabajo de Investigación

**Hábitos alimenticios y rendimiento académico de
los estudiantes de enfermería de la Universidad
Continental 2019**

Yovana Huachuhuillca Carbajal
Solange Lezli Janampa Mayta

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Enfermería

Huancayo, 2019

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a dios: por iluminar nuestro camino, porque sin voluntad esto no hubiese sido posible.

Agradecemos a nuestros padres: por el apoyo incondicional que nos han brindado durante esta etapa universitaria, por las enseñanzas que nos inculcaron para seguir el buen camino.

Agradecemos a la universidad continental: por la calidad de enseñanza que nos brindó y la exigencia para cumplir nuestras metas y ser buenos profesionales.

Agradecemos a la MG Carolina Cristóbal Tembladera: por habernos brindado los conocimientos necesarios para realizar nuestro trabajo de investigación y ser buenos profesionales.

Agradecemos a la MG Fabiola Del Rocio Prosopio Pomalaya: por habernos brindado su incondicional durante el desarrollo del nuestro trabajo de investigación.

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso quien ha sido nuestro guía en este largo camino brindándonos fortalezas y sabiduría en cada parte del proceso para alcanzar nuestras metas y para crecer profesionalmente.

A nuestros padres por enseñarnos a salir adelante sin temores, aunque haya obstáculos por brindarnos su apoyo incondicional y su cariño para seguir su camino

ÍNDICE

Caratula.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
ÍNDICE.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
Índice de gráficos.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPÍTULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	12
1.1. Planteamiento del Problema.....	12
1.2. Formulación del Problema.....	14
1.2.1. Problema General.....	14
1.2.2. Problemas Específicos.....	14
1.3. Objetivos de la investigación.....	15
1.3.1. Objetivo General.....	15
1.3.2. Objetivos específicos.....	15
1.4. Justificación de la investigación.....	15
CAPÍTULO II.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Antecedentes de investigación.....	17
2.1.1. Tesis Nacionales.....	17
2.1.2. Tesis Internacionales.....	18
2.2. Bases Teóricas.....	20
2.2.1. Hábitos alimentarios.....	20
2.2.2. Rendimiento académico.....	25
2.3. Definición de Términos Básicos.....	26
CAPÍTULO III.....	27
HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	27
3.1. Hipótesis.....	27
3.1.1. Hipótesis general.....	27

3.1.2.	Hipótesis específicas	27
3.2.	Identificación de las variables.....	27
3.2.1.	Variable 1 Hábitos alimentarios.....	27
3.2.2.	Variable 2 Rendimiento académico	27
CAPÍTULO IV	28
METODOLOGÍA	28
4.1.	Tipo de investigación.....	28
4.2.	Nivel de investigación.....	28
4.3.	Métodos de investigación	28
4.4.	Diseño de investigación	29
4.5.	Población y muestra.....	29
4.5.1.	Población	29
4.5.2.	Muestra	29
4.6.	Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	29
4.6.1.	Técnicas.....	29
4.6.2.	Instrumentos.....	29
CAPÍTULO V	31
RESULTADOS	31
5.1.	Descripción del trabajo de campo	31
5.2.	Presentación de resultados	31
5.3.	Contrastación de resultados	37
5.4.	Discusión de resultados	44
	Recomendaciones	46
	Referencias bibliográficas	47
	Apéndices.....	51

Índice de tablas

Tabla 1: Edad	31
Tabla 2: Sexo.....	32
Tabla 3: Consumo Alimentos	33
Tabla 4: Conducta Alimentaria.....	34
Tabla 5: Hábitos Alimenticios	35
Tabla 6: Rendimiento Académico	36
Tabla 7: Cuadro de contingencia de hábitos alimenticios y rendimiento académico.....	38
Tabla 8: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada	38
Tabla 9: Cuadro de contingencia de conducta alimenticia y rendimiento académica	40
Tabla 10: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada	40
Tabla 11: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada	42
Tabla 12: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada	42

Índice de figuras

Figura 1: Edad	32
Figura 2: Sexo	33
Figura 3: Consumo alimentos	34
Figura 4: Conducta alimentaria	35
Figura 5: Conducta alimentaria	36
Figura 6: Rendimiento Académico	37

Índice de gráficos

Gráfico 1: Campana de Gauss hábitos alimenticios y rendimiento académico	39
Gráfico 2: Campana de Gauss conducta alimentaria y rendimiento académico	41
Gráfico 3: Campana de Gauss consumo de alimentos y rendimiento académico	43

RESUMEN

La presente investigación titulada “hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental “2019”. **Objetivo:** determinar cómo se relaciona los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental “2019”. **Material y Método:** estudio descriptivo correlacional; la técnica empleado fue una encuesta, documento y registros, lo cual se aplicó en 65 estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Continental.

Resultados: el 92.31% de estudiantes de la facultad de enfermería son mujeres, superando a la población masculina que presenta un nivel bajo con el 7.69%, Las edades van desde los 18 años hasta la edad de 28 años, donde los estudiantes con 20 años de edad son de 32,31%, con 19 años de edad presentan el 19,92%, con 21 años de edad presentan el 15,38, con 22 años de edad presentan el 13,85%. Finalmente, las personas con la edad de 18; 24; 25; 26 y 28 años presentan el 3,08%. Asimismo 52,31% de las personas presentan un nivel inadecuado en cuanto al consumo de alimentos, y que solo el 47,69% de la población presentan un nivel adecuado en cuanto al consumo de alimentos. El 16,92% de la población total que presenta un rendimiento académico óptimo y finalmente el 23,08% de la población total presentan un rendimiento académico insuficiente. Esto quiere decir que la mayoría de la población presenta un rendimiento académico alto y muy bueno, **en Conclusión,** los hábitos alimenticios en los estudiantes son un nivel inadecuado, donde generalmente los estudiantes son de sexo femenino, en cuanto a sus rendimientos académicos presentan alto y muy bueno.

Palabras claves: rendimiento académico, hábitos alimenticios, nutrición, alimentación saludable.

ABSTRACT

This research entitled "eating habits and academic performance of nursing students of the Continental University" 2019 ". **Objective:** to determine how the eating habits are related to the academic performance of the Nursing students of the Continental University "2019". **Material and Method:** correlational descriptive study; the technique used was a survey, document and records, which was applied in 65 students of the nursing faculty of the Continental University.

Results: 92.31% of students of the nursing school are women, surpassing the male population that has a low level with 7.69%. The ages range from 18 years to the age of 28, where students with 20 years of age are 32.31%, with 19 years of age they present 19.92%, with 21 years of age they present 15.38, with 22 years of age they present 13.85%. Finally, people with the age of 18; 24; 25; 26 and 28 years present 3.08%. Also, 52.31% of people have an inadequate level of food consumption, and only 47.69% of the population have an adequate level of food consumption. 16.92% of the total population that presents an optimal academic performance and finally 23.08% of the total population has insufficient academic performance. This means that the majority of the population has a high and very good academic performance. In **conclusions:** eating habits in students are an inadequate level,

Here students are generally female; in terms of their academic performance, they are high and very good.

Keywords: academic performance, eating habits, nutrition, healthy eating.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son muy importantes en los estudiantes universitarios de la facultad de enfermería, ya que son primordiales en el cuidado de la salud de los individuos, de la misma manera la alimentación suministra al organismo de macronutrientes y micronutrientes tales como, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales esto permite a que los organismos cumplan con funciones vitales en cada etapa de la vida del ser humano, por otro lado previenen diferentes enfermedades y tener una calidad de vida saludable.

El consumo de alimentos desequilibrados en los estudiantes universitarios es debido a la economía ya que algunos estudiantes son de recursos económicos bajos, por otro lado, es por la falta de tiempo por ello consumen comidas rápidas. Estos cambios tienen consecuencias en el estado de salud de los estudiantes, por otra parte, los problemas de desnutrición tienen consecuencias negativas en el rendimiento académico de los estudiantes. Esta investigación se centra específicamente en los estudiantes de la facultad de Enfermería, debido a los cambios que tienen en cuanto a los hábitos alimenticios.

Este estudio realizado es de tipo descriptivo correlacional, fue realizado en la Universidad Continental- Huancayo, con el objetivo: Determinar cómo se relaciona los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental “2019”.

Esta investigación está presentada en capítulos, dando inicio por el: **capítulo I:** planteamiento de problemas. **El capítulo II:** marco teórico. **Capítulo III:** hipótesis y variables. **Capítulo IV:** metodología. **Capítulo V:** resultados. Finalmente se puede evidenciar con la conclusión, recomendación, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento del Problema

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. Los hábitos alimentarios se desarrollan en el seno de la familia, siendo la infancia una de las etapas óptimas para el desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables (1).

Los hábitos alimentarios se inician en la primera etapa de la vida humana, con la lactancia materna exclusiva, la cual proporciona beneficios a largo plazo. La adquisición de hábitos alimentarios saludables se ha vuelto una tarea complicada, por la creciente producción de alimentos procesados y adopción de estilos de vida no saludables (2).

La OMS indica que la inadecuada alimentación puede disminuir la inmunidad, mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas, puede afectar el desarrollo físico y mental con un descenso esperanza de vida, también disminuye en cuanto al rendimiento académico en los universitarios, ya que los alimentos que ingieren con mayor frecuencia no contienen suficientes vitaminas y minerales por lo cual es muy importante que tomen una decisión los estudiantes para que puedan modificar en cuanto a los hábitos alimenticios (3).

Uno de los problemas que afrontan los jóvenes universitarios en el Perú actualmente es el bajo rendimiento académico, por consiguiente, busca alternativas de solución respecto a este problema, ya que se ha convertido en un objetivo central del ministerio de educación, de la misma manera se ha transformado en un problema social que preocupa a los educadores, políticas y a la comunidad en general. En ese sentido se manifiesta que actualmente el bajo rendimiento académico en los universitarios sigue siendo con una dificultad por resolver a pesar de la efectividad de tantas investigaciones a nivel nacional como internacional por ello tratan de transmitir este problema (4).

Hoy en día las comidas rápidas son consideradas en los estudiantes universitarios para que puedan seguir con sus labores estudiantiles, por diferentes motivos como ir a las practicas pre profesionales por las mañanas y en las tardes clases, la falta de tiempo para almorzar, en otros casos la falta de dinero, etc. Porque los alimentos de fácil ingerir o las comidas chatarras son más económico, por lo tanto, los estudiantes universitarios tienen mayor acceso, por consiguiente, estos hábitos influyen en su alimentación esquivándola de ser adecuada (4).

Los hábitos alimenticios en la población universitaria se consideran deficiente ya que suelen optar por dietas desequilibradas, que no cubren las necesidades nutricionales. En su mayoría los estudiantes universitarios tienen hábitos alimentarios inadecuados, con alto consumo de grasas y escaso consumo de verduras y frutas, unido al sedentarismo, la mayoría de estudiantes suele optar por el consumo de comidas rápidas en exceso por la disponibilidad y la accesibilidad, sin tener en cuenta lo perjudicial que puede resultar para su salud (5).

La ingestión y la nutrición es la circunstancia de una gran consecuencia en la calidad de vida y en el cumplimiento de las tareas que los estudiantes hacen en sus labores diarias. Una alimentación inadecuada puede causar enfermedades que inciden en el desarrollo físico y psíquico. También incurre en otras circunstancias, como el cansancio, agotamiento, entre otros. Esto ocasiona por no estar consumiendo las vitaminas y minerales que requiere el cuerpo para tener energías y ganas de estudiar. Por lo tanto, una alimentación saludable es elemental durante una etapa tan importante que es la Universidad, periodo donde se encuentra demasiado desgaste tanto físico y psíquico, por consiguiente, se requiere alimentación variada y saludable (5).

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), señala que la educación en América latina es deficiente, por debajo de los estándares globales, entre las cuales resaltan Perú 19,7%, Colombia 22,9%, Brasil 26,5% y Argentina 27,4% cuyos estudiantes tienen el rendimiento académico más bajo. Los países sudamericanos como Indonesia, Qatar, Jordania, Túnez, Albania y Kazajistán también son los que representan bajo rendimiento académico (6).

El estudiante universitario en Perú tiene inadecuados hábitos de estudios en su gran mayoría, lo cual repercute negativamente en el rendimiento académico. Las técnicas de estudio que practican los universitarios no son acordes a los tiempos que manejan, ya que en su mayoría se dedican a trabajar y estudiar al mismo tiempo o ya tiene una carrera técnica y/o universitaria (7).

En consecuencia, de lo descrito anteriormente se puede percibir que los estudiantes de Enfermería tienen una inclinación negativa de los hábitos alimenticios, lo cual repercute negativamente en el rendimiento académico y salud de los estudiantes universitarios.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cómo se relaciona los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019?
- ¿Cuál es la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar cómo relaciona de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la conducta alimentaria y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.
- Determinar la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

1.4. Justificación de la investigación

El propósito de la investigación es adquirir nuevos conocimientos de la evaluación y la impresión de los hábitos alimenticios en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Enfermería que muestran una técnica para que fortalezca el nivel nutricional y la cualidad académica

La alimentación saludable es muy importante en los estudiantes universitarios, ya que son primordiales en el cuidado de la salud de los individuos, de la misma manera la alimentación suministra al organismo de macronutrientes y micronutrientes tales como, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales esto permite a que los organismos cumplan con funciones vitales en cada etapa de la vida del ser humano.

Una alimentación adecuada provee al organismo de los componentes necesarios que el organismo requiere, bastante energía para desarrollar diferentes actividades. No obstante hoy en día observamos que los estudiantes en general en especial los jóvenes universitarios de la facultad de enfermería ingieren una dieta desequilibrada que no proporcionan la cantidad necesario de los alimentos, En nuestra sociedad es muy importante adquirir una alimentación saludable desde la infancia para prevenir enfermedades y tener calidad de vida saludable.

El consumo de alimentos desequilibrados en los estudiantes universitarios es debido a la economía, ya que algunos estudiantes son de recursos económicos bajos, por otro lado, es por la falta de tiempo por ello consumen comidas rápidas. Estos cambios tienen consecuencias en el estado de salud de los estudiantes, por otra parte, los

problemas de desnutrición tienen consecuencias negativas en el rendimiento académico de los estudiantes.

Para obtener el objetivo de la investigación se realizará una encuesta a todos los estudiantes de la facultada de Enfermería para ver los resultados en nuestra investigación.

Este trabajo de investigación nos permitirá conocer los diferentes tipos de alimentación adecuada, para que los jóvenes de Enfermería sigan un hábito rutinario en alimentos saludables. Los resultados de esta investigación serán informados a la universidad para que puedan tomar medidas de mejorar en la alimentación. (8)

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Tesis Nacionales

Cochachin, C., 2017 en su estudio titulado Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Universidad San Pedro, Huaraz. Que tiene como objetivo determinar los Factores Asociados a los Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Enfermería. Uso La metodología de tipo cuantitativo, correlacional, transversal de diseño no experimental. Donde se pudo observar que solo un 38% de los estudiantes de enfermería tenía un adecuado hábito alimentario, mientras que un 62% tenía un hábito alimentario no adecuado, que se caracteriza por el consumo de comidas preparadas en quioscos con alto contenido de grasas y las comidas chatarras. Estos resultados muestran el déficit de consumo de alimentos saludables en los universitarios, lo cual tiene repercusiones negativas sobre la salud (9).

Carrascal, T., 2017 en su estudio titulada Hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería, cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes del I a VIII ciclo de Enfermería, uso la metodología descriptivo, de tipo observacional, prospectivo, transversal. Donde encontró que los estudiantes de Enfermería tienen un inadecuado hábito alimentario, que se caracterizó por el consumo de comidas rápidas en los quioscos y universidad. También dio a conocer que estos estudiantes tienden a tener ese tipo de alimentación por el factor tiempo al momento de

elegir y consumir sus alimentos. Concluyendo que los estudiantes tienen hábitos alimentarios inadecuado por diferentes factores siendo el principal el tiempo ⁽¹⁰⁾.

Aguilar, G., 2015 en su investigación titulada “Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca” cuyo objetivo fue establecer la importancia del consumo de cereales andinos y productos procesados en los niveles de rendimiento académico de los estudiantes de la ciudad de Juliaca. Uso la metodología descriptiva explicativa ⁽¹¹⁾.

Donde menciona que los cereales andinos tienen una relación muy importante con el rendimiento académico. Por lo tanto, los estudiantes universitarios que consumen alimentos desequilibradas o procesadas poseen niveles regulares y bajo en el rendimiento académico. De igual manera mostraron que existe una relación significativa entre el consumo principalmente de cereales andinos y el nivel del rendimiento académico. En cambio, no existe relación significativa entre el consumo de alimentos desequilibradas o procesadas en el rendimiento de los estudiantes universitarios ⁽¹¹⁾.

2.1.2. Tesis Internacionales

Sánchez M., Gutiérrez A., Rizo M., et al, 2018 en su investigación titulada “Estudio longitudinal sobre la adherencia al patrón de dieta mediterránea en estudiantes de ciencias de la salud” estudiaron la adherencia de la dieta mediterránea, enfocándose en estudiantes de enfermería y fisioterapia, donde encontraron una buena relación entre el IMC inicial y final en los estudiantes de enfermería, los resultados no muestran adherencia significativa en la dieta previamente enseñada. Posterior a establecer la dieta se observó un ligero cambio en los estudiantes. Por ende, es necesario profundizar en la educación de los estilos de vida y adopción de hábitos saludables en universitarios, para que puedan formar sus propios hábitos, y la de los demás como profesionales ⁽¹²⁾.

Pi, R., Vidal, P., Brassesco, B., et al, en su investigación titulada “Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes” cuyo objetivo fue establecer la relación existente entre el número de ingestas alimentarias

diarias, el consumo de macronutrientes y el estado nutricional en estudiantes de 23-33 años de la Universidad Tecnológica Nacional, de la ciudad de Córdoba, utilizó la metodología descriptivo correlacional de corte transversal. En la muestra estudiada se encontró que la mitad de los estudiantes presento sobrepeso, en relación al número de consumo de alimentos diarios los que consumían de 4 a 6 veces tenían más grasa corporal, a medida que aumentaba la edad eran más propensos. Los resultados dan a conocer que la población universitaria está en una situación preocupante por la malnutrición por excesos (13).

Requejo, A., Ortega, R., en el libro titulada “Nutrición en la adolescencia y juventud” mencionan que los adolescentes le dan mayor importancia al porcentaje de grasa corporal y masa muscular por la percepción que tienen de ellos mismos. El anhelo de modificar su cuerpo lleva a muchos adolescentes a tener dietas desequilibradas que repercuten negativamente en su salud. Los cambios que se producen en la adolescencia se reflejan en la juventud, muchos de estos jóvenes debido a los horarios de estudio tienden a tener hábitos alimentarios inadecuados. Lo cual se evidencia en el alto consumo de fast food, déficit o exceso de energía, desequilibrio calórico, exceso de grasas, déficit de proteínas o fibras y aumento del consumo de alcohol. Todos estos hábitos llevan a una malnutrición en todas sus formas, lo cual repercute significativamente en la salud de los Jóvenes (14).

Bello, J., en su libro titulado “Calidad de vida, Alimentos y Salud Humana” menciona que los hábitos alimenticios se desarrollan a lo largo de la vida e influyen en todas las etapas de vida, los alimentos adquieren connotaciones positivas o negativas y su percepción se enriquece con los años. Además, la etapa de la adolescencia es el proceso donde se adquirirán hábitos alimenticios saludables o no saludables que serán mantenidos hasta la etapa adulta. No obstante, es de suma importancia mantenerse atentos a la influencia alimentaria del entorno ya que estos no son del todo beneficiosos (15).

La calidad de vida depende de los hábitos alimenticios optados y determinados, la práctica de hábitos alimenticios saludables permite reducir riesgos de salud. La mezcla de unos hábitos alimenticios saludables y estilos de vida óptimos reduce los riesgos de enfermedad en la población. Por lo tanto, la alimentación es la base del desarrollo humano que consiste en elegir,

preparar y consumir sus alimentos. Los comportamientos alimentarios se desarrollan durante la etapa juvenil y adulta que afectan de manera significativa la calidad de vida humana, por lo tanto, el concepto de hábitos alimenticios no solo abarca solo los alimentos consumidos y el uso, sino también a los diversos sistemas alimentarios que adoptan las sociedades (15).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son las preferencias que tienen los seres humanos para seleccionar e ingerir ciertos alimentos. Los hábitos no son innatos se van desarrollando en el trayecto de la vida, la peculiaridad que tienen los hábitos alimentarios es que la mayoría de ellos se obtienen en los primeros años de vida, fortaleciéndose en la adolescencia. Por consiguiente, los hábitos alimentarios en la adultez en su mayoría, son costumbres que han desarrollado durante muchos años atrás, razón por el cual es complicado cambiarlos (16).

- Alimentación: es la ciencia que se encarga de proveer requerimientos nutricionales necesarios para el individuo. Que se basa en la selección de ciertos alimentos naturales o transformados, provenientes de la naturaleza que aportan nutrientes para el funcionamiento óptimo del organismo. La alimentación termina cuando los alimentos llegan a la boca y se da inicio a un proceso natural consiente y voluntario (17).
- Nutrición: es un proceso biológico que consiste en la ingesta de alimentos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y crecimiento de un organismo. Una adecuada nutrición optima y adecuada es fundamental para mantener favorablemente la salud. La nutrición constituye un grupo de fenómenos involuntarios que ocurren después de la ingesta de un alimento, es decir el proceso de digestión y absorción de nutrientes al torrente sanguíneo (18).
- Clasificación de los hábitos alimenticios: las conductas alimentarias son la causa y efecto de los problemas nutricionales, que alterar la buena salud en un individuo ya sea por excesos o deficiencias, por el cual se debe mejorar esta situación por diferentes opciones viables (19).
- Hábito alimentario adecuado: es la adopción de medidas específicas en una dieta, para conseguir una vida saludable. Por el cual una dieta debe comprender de los siguientes:

Equilibrada: es aquella con la cantidad necesaria de energía que un organismo requiere para un funcionamiento óptimo. Además, esta debe contar con los tres grandes grupos de alimentos.

Higiénica: es un conjunto de medidas preventivas que se debe tener en cuenta antes de consumir un alimento, para evitar enfermedades infecciosas y asegurar una adecuada absorción de nutrientes.

Suficiente: una buena alimentación consiste en ingerir suficiente en energías y nutrientes. Es decir, el consumo necesario para cada organismo, para conservar las funciones vitales estables.

Variada: es vital importancia consumir diferentes variedades de alimentos, ya que ningún alimento tiene suficiente aporte nutricional por sí solo para mantener un organismo vivo.

- Hábito alimentario inadecuado: una alimentación inadecuada se opta por diferentes motivos, ya sea por su fácil adquisición, cómoda, práctica o no contar con la información necesaria, lo cual conlleva a desarrollar una alimentación inadecuada, que se caracteriza por los siguientes:

No tener horarios: el no contar con horarios establecidos para la ingesta de alimentos, altera la absorción de nutrientes, y este es la causa más frecuente de una alimentación inadecuada.

Comer más de la cuenta: el consumir alimentos en grandes cantidades, no aporta más nutrientes al organismo, este tipo de hábito es perjudicial ya que dará paso a una malnutrición por excesos.

Alto consumo de comidas chatarras: es una práctica inevitable que se da en los jóvenes, pero si se puede controlar su consumo diario, para disminuir los riesgos de salud.

- **Dimensiones**

Dimensión 1: Conducta alimentaria.

La conducta alimentaria se puede definir como un comportamiento repetitivo y normal que guarda una estrecha relación con los hábitos de alimentación, la selección y el consumo de los alimentos estos pueden ser influenciados por una sociedad y una cultura (20).

La conducta alimentaria es un comportamiento consiente, que se ve reflejado en la manera de alimentarse, que resultada de una combinación de distintos elementos como: hábito, prácticas y/o respuesta a influencias culturales (21).

Según Minsa se puede encontrar conductas alimentarias no saludable que tienen como consecuencias nutricionales: dietas estrictas que son realizadas por los adolescentes que se caracterizan por ser hipocalóricas y pobres en minerales como es el calcio que son indispensables para el desarrollo del tejido óseo, el zinc que contribuye en la maduración sexual y la deficiencia de hierro que trae anemia ferropénica, sobre todo en las mujeres ya que son la población que pierde sangre mensualmente en la menstruación. Por último, la deficiencia de proteínas afecta en el crecimiento y deprime el sistema inmunológico (22).

- Consumo de comidas principales al día.

Lo recomendado es consumir 5 comidas al día: que se inicia con el desayuno y este representa hasta el 20% del gasto energético total del día; media mañana o refrigerio para mantener activo a los estudiantes durante las horarios de clase; el almuerzo: que también de las comidas principales representa el 35 al 40% del total del día, la merienda a media tarde, que debe ser ligera; la cena, que no debe ser consumida muy tarde debe ser ligera para prevenir insomnio. Existen irregularidades en el consumo de los alimentos en los estudiantes siendo la principal dejar de consumir el desayuno y reemplazarlo por productos bajo en calorías (23).

- Tipo de preparación de comidas principales

Se recomienda preparar estofados, guisos, sancochado y al vapor, evitando las frituras, tostadas, horneadas y parillas que aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (26).

- Frecuencia de consumo de las comidas principales.

El desayuno es una de las comidas indispensable para un estudiante, que brindará la energía suficiente y necesaria para

mantenerlo alerta y participativo, por tanto no estar agotado durante el desarrollo de sus actividades universitarias (24).

El desayuno además de tener el beneficio principal de brindar energía a un organismo, también ayuda a prevenir la malnutrición por excesos en todas las etapas de vida (25).

Durante el almuerzo debido al horario de trabajo y/o estudios, no se dispone de tiempo suficiente para un almuerzo familiar, pero es recomendado tener por lo menos una de las comidas principales con la familia. Es necesario dedicar un tiempo suficiente para el consumo de los alimentos, comer cómodamente sentados, masticar, saborear las preparaciones y tener una conversación para mejorar las relaciones familiares. Por ello se recomienda dejar de lado los aparatos electrónicos que son las principales fuentes de distracción y son el motivo de mucha de las relaciones familiares interrumpidas (26).

En relación al resto de las comidas del día, la cena es un complemento ligero, se recomienda evitar consumir alimentos tomados durante el día. Es recomendado la “cena en familia” ya que diferentes investigaciones muestran la relación significativa con los patrones de alimentación más saludables. No se debe omitir que la comida es un acto social y un hecho cultural que favorece la conversación que tiene resultados en de los conocimientos sociales y nutricionales (26).

- Alimentos que consumes en el refrigerio y consumo de bebidas en el refrigerio.

Los refrigerios están compuestos por alimentos de diferentes grupos, que tiene como objetivo aportar energía complementaria durante el día, sin sustituir las comidas principales. El refrigerio representa del 10 al 25% total del aporte diario de energías, teniendo en cuenta las características individuales y la actividad física del estudiante (26).

Las bebidas forman parte del refrigerio, son indispensable debido a que un organismo está formado casi en un 80% por agua, se recomienda consumir chicha morada (maíz morado),

refrescos a base de fruta natural, infusiones, agua hervida, que tengan un contenido bajo en azúcares (25).

- Dimensión 2: Consumo de alimentos.

Es la ingesta de alimentos y bebidas por un individuo, de forma habitual, para satisfacer necesidades nutricionales y fisiológicas (27).

Se encuentra compuesto por alimentos que son ingeridos que mantienen una estrecha relación con la elección de los mismos, las actitudes, prácticas y/o creencias. Que son influenciados por la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios (28).

El consumo de alimentos se basa en lo que las personas comen y depende de la disponibilidad, acceso a las diferentes variedades de productos y el grado de educación y conocimientos para una apropiada selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos (29).

– Consumo de alimentos reguladores

Los alimentos reguladores son todos aquellos alimentos que contienen vitaminas y minerales, que son indispensables para un adecuado funcionamiento de un organismo, gracias a ellos sucedan todas las reacciones químicas del metabolismo (26).

Los alimentos que contienen las vitaminas y minerales son las frutas y verduras, que tienen un elevado porcentaje de agua y carbohidratos; y son de bajo contenido de grasas y proteínas (30).

- Consumo de alimentos constructores

Son todos aquellos alimentos que proporcionan aminoácidos esenciales y los podemos encontrar en dos grandes grupos, el primero que es de origen animal: lácteos, huevos, carne de aves y mamíferos; el segundo grupo que es de origen vegetal: menestras y cereales, los alimentos del segundo grupo necesitan ser combinados ya que tienen menor concentración de aminoácidos esenciales (30).

- Consumo de alimentos Energéticos.

Son aquellos alimentos que proporcionan energía para todas las actividades diarias. Estos alimentos incluyen cereales (maíz, trigo, avena, el arroz). En este grupo también son considerados las raíces y tubérculos como el camote, la yuca, la papa. Y para finalizar las grasas de origen animal como la mantequilla, y las grasas de origen vegetal que incluyen los aceites, palta, aceitunas. (30).

2.2.2. Rendimiento académico

El rendimiento académico se define como un sistema de evaluación formativa. Que supone la capacidad cognitiva de un estudiante, en el trayecto de su formación educativa. En tal sentido, el rendimiento académico mantiene un vínculo con la aptitud (30).

- Evaluación del estudiante.

Es un procedimiento continuo en la educación, que como finalidad identificar las metas de aprendizaje de los estudiantes, para poder apoyarlos y así poder mejorar sus resultados. Los resultados también sirven para la toma de decisiones en consecuencia al aprendizaje (31).

Por lo mencionado en lo anterior, el rendimiento académico será manipulado con la nota final de una asignatura y se realizará el análisis con la variable de hábitos alimentarios, la cual ha sido medida con el cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios.

Para poder identificar el nivel de rendimiento académico y clasificarlo, esta investigación hace uso de la guía del proceso de evaluación en la Universidad Continental la cual tiene por título: Evaluación de resultado de aprendizaje (Universidad Continental), donde menciona: que para los resultados de aprendizaje La Universidad utiliza una escala de calificación vigesimal, que va de cero (00) a veinte (20). La calificación mínima aprobatoria para cada asignatura es de 10,5 (toda fracción en la nota igual o mayor de 0,5 es redondeada al entero superior) (32).

Para la obtención del promedio final (PF) de un estudiante se aplica la siguiente formula:

$$PF = C1 (20\%) + EP (20\%) + C2 (20\%) + EF (40\%)$$

Además, se establece una métrica para interpretar los resultados.

Métrica para interpretar los resultados de aprendizaje

Métrica para interpretar los resultados de aprendizaje		
Insuficiente (≥ 0 y $< 10,5$)	Suficiente ($\geq 10,5$ y $< 15,5$)	Optimo ($\geq 15,5$ y ≤ 20)

2.3. Definición de Términos Básicos

- Alimentación: es un proceso en donde los seres humanos consumen alimentos variados para obtener los nutrientes necesarios que el organismo requiere (18).
- Hábito alimentario: es un conjunto de alimentos ingeridos por el ser humano, con una finalidad de proporcionar energía en el cuerpo (1).
- Nutrición: proceso biológico que consiste en la absorción de nutrientes al torrente sanguíneo (33).
- Rendimiento académico: es una medición de las capacidades de los estudiantes desarrolladas y actualizadas mediante del proceso de enseñanza (31).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

3.1.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.
- Existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

3.2. Identificación de las variables

3.2.1. Variable 1 Hábitos alimentarios

- Dimensión 1: conducta alimentaria.
- Dimensión 2: consumo de alimentos.

3.2.2. Variable 2 Rendimiento académico

- Dimensión 1: insuficiente
- Dimensión 2: suficiente
- Dimensión 3: optimo

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo básico ya que utilizaremos nuevas prácticas para obtener un nuevo conocimiento en diferentes proyectos de investigación, para aplicar en nuestro trabajo de investigación y así llegar a una conclusión adecuada (34).

4.2. Nivel de investigación

Será descriptivo correlacional. Sampieri lo define como la investigación transversal descriptiva busca especificar las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se somete a un análisis. También nos dice que busca hallara el efecto que ejerce el tiempo dedicado al estudio en los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios (34).

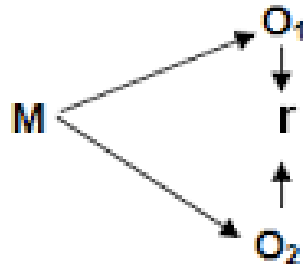
4.3. Métodos de investigación

El método que utilizaremos es científico. Según Álvarez lo define como proyecto factible, debido a que permite la investigación, elaboración y desarrollo del proyecto.

También nos dice que es una metodología en donde se obtiene nuevos conocimientos (35).

4.4. Diseño de investigación

La investigación propuesta es no experimental. Hernández Sampieri nos dice que se realiza sin manipular deliberadamente las variables, es decir no hacemos variar intencionalmente las variables independientes, lo que se hace es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos (34).



M: muestra
O1: observación de V.1
O2: observación de la V.2
r: relación entre V.1 y V.2

4.5. Población y muestra

4.5.1. Población

La siguiente investigación tendrá como poblaciones estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental del año 2019-1.

4.5.2. Muestra

Se tomará una muestra de 66 estudiantes de la Universidad Continental de la carrera de Enfermería de 1° a 7° ciclo, utilizando la muestra probabilística estratificada.

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

4.6.1. Técnicas

Los datos serán recolectados con el uso de una encuesta mediante un cuestionario, por lo cual nos permitirá obtener los datos necesarios para responder a nuestro problema de investigación.

4.6.2. Instrumentos

Es un cuestionario de veintiocho (28) ítems elaborado por Ferro y Maguiña 2012, cada una con cinco alternativas de respuesta y agrupada en dos dimensiones: conducta alimentaria (18 ítems) y consumo de alimentos (10 ítems)

Para la confiabilidad del instrumento se realizó la prueba piloto en 10 estudiantes de Enfermería los resultados se sometieron al coeficiente de confiabilidad de Alfa de Crombach, que toma valores entre 0 y 1; mientras mayor sea el resultado, mayor será la consistencia interna del instrumento. La confiabilidad y consistencia sobrepasaron el 0.8 mínimo requerido **(0,901)**.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Descripción del trabajo de campo

En el presente trabajo de investigación podemos evidenciar los hábitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de Enfermería 2019. La muestra está conformada por 65 estudiantes de la Universidad Continental.

En las siguientes páginas se muestran las tablas y figuras por dimensiones.

5.2. Presentación de resultados

Tabla 1: Edad

	Frecuencia	Porcentaje
18	2	3,08%
19	11	16,92%
20	21	32,31%
21	10	15,38%
22	9	13,85%
23	5	7,69%
24	2	3,08%
25	1	1,54%
26	2	3,08%
28	2	3,08%
Total	65	100,00%

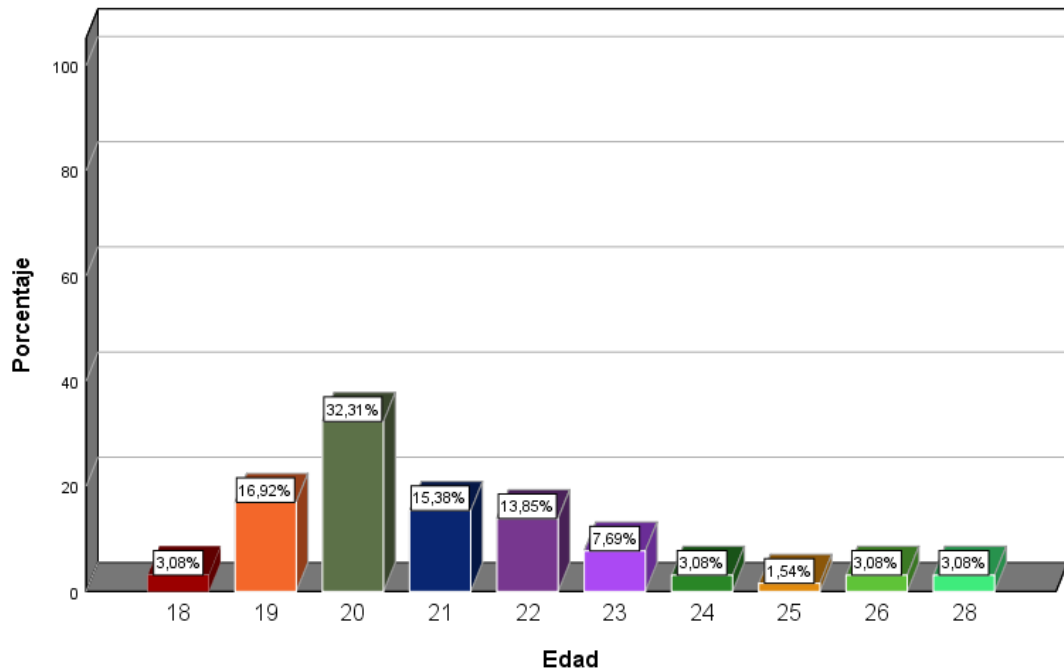


Figura 1: Edad

La tabla y figura 1, se puede apreciar que existe un total de 65 personas de las cuales cada persona tiene edades distintas, sin embargo algunos llegan a coincidir. Las edades van desde los 18 años hasta la edad de 28 años, se observa en la tabla que las personas con 20 años de edad presentan un porcentaje alto con respecto a los demás mostrando el 32,31% del total. Las personas con 19 años de edad que presentan el 19,92%, las personas con 21 años que presentan el 15,38 y las personas con 22 años de edad que presentan el 13,85%. Son la población con un nivel de porcentaje medio. Las personas de 23 años que presentan el 7,69% del total, muestran un nivel bajo en cuanto al porcentaje del total de personas. Finalmente, las personas con la edad de 18; 24; 25; 26 y 28 años que presentan el 3,08%, son la población con un nivel muy bajo en cuanto al porcentaje del total.

Tabla 2: Sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	60	92,31%
Masculino	5	7,69%
Total	65	100,00%

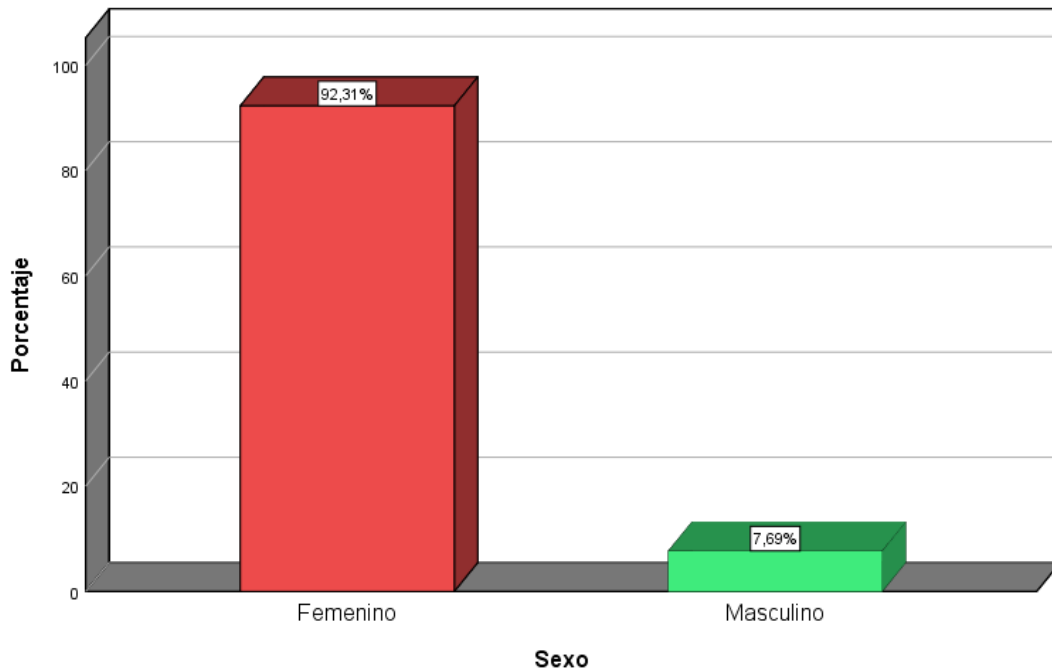


Figura 2: Sexo

La tabla y figura 2, se muestra que, habiendo un total de 65 personas se presenta un porcentaje mayor en cuanto a la población femenina con el 92.31% superando a la población masculina que presenta un nivel bajo con el 7.69% del total. Concluyendo así que el sexo que más predomina dentro de esta población es la femenina por los resultados del porcentaje y que la población masculina es la que menos predomina.

Tabla 3: Consumo de Alimentos

	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	34	52,3%
Adecuado	31	47,7%
Total	100,0%	100,0%

Consumo de Alimentos

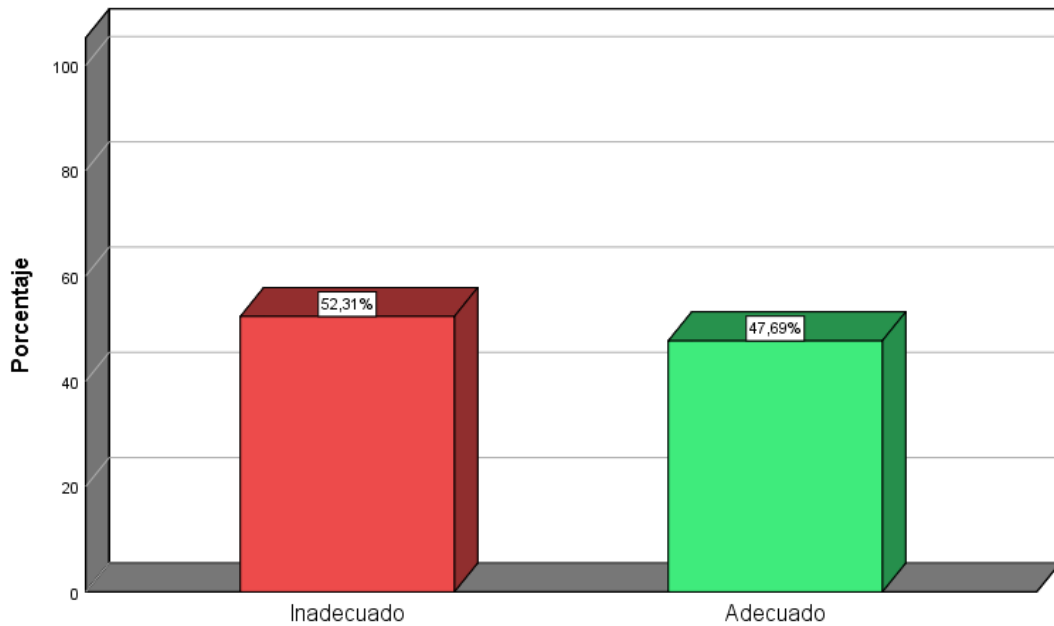


Figura 3: Consumo alimentos

La tabla y figura 3, se puede apreciar que el 52,31% de las personas presentan un nivel inadecuado en cuanto al consumo de alimentos, y que solo el 47,69% de la población presentan un nivel adecuado en cuanto al consumo de alimentos. Habiendo obtenido estos resultados sacamos la conclusión de que la mayoría de las personas presentan un inadecuado consumo de alimentos, afectando así su salud y que las personas que presentan un adecuado consumo de alimentos llegan a ser pocas.

Tabla 4: Conducta Alimentaria

	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	14	21,54%
Adecuado	51	78,46%
Total	65	100,00%

Conducta Alimentaria

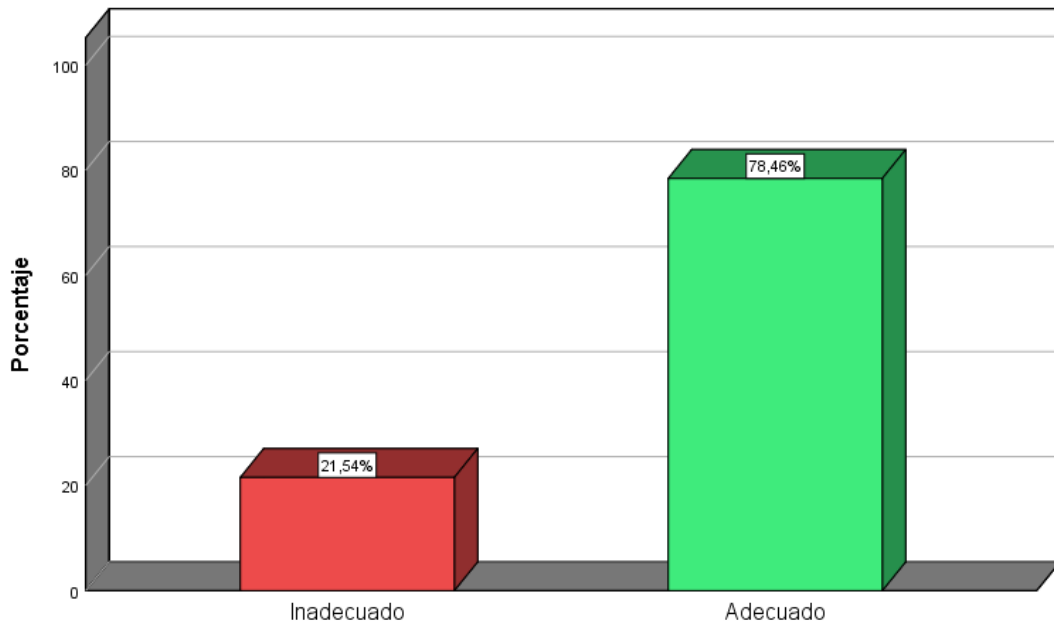


Figura 4: Conducta alimentaria

La tabla y figura 4, se muestra que del total de 65 personas, el 78,46% presenta un nivel muy alto en cuanto a la conducta alimentaria adecuada y que solo el 21,54 presentan un nivel bajo en cuanto a la conducta alimentaria inadecuada. Esto quiere decir que la mayoría de las personas cuidan su salud mediante una conducta alimentaria adecuada, mientras que las personas que tienen una inadecuada conducta alimentaria están expuestos a sufrir trastornos y enfermedades que pueden deteriorar su salud.

Tabla 5: Hábitos Alimenticios

	Frecuencia	Porcentaje
Inadecuado	30	46,15%
Adecuado	35	53,85%
Total	65	100,00%

Hábitos Alimenticios

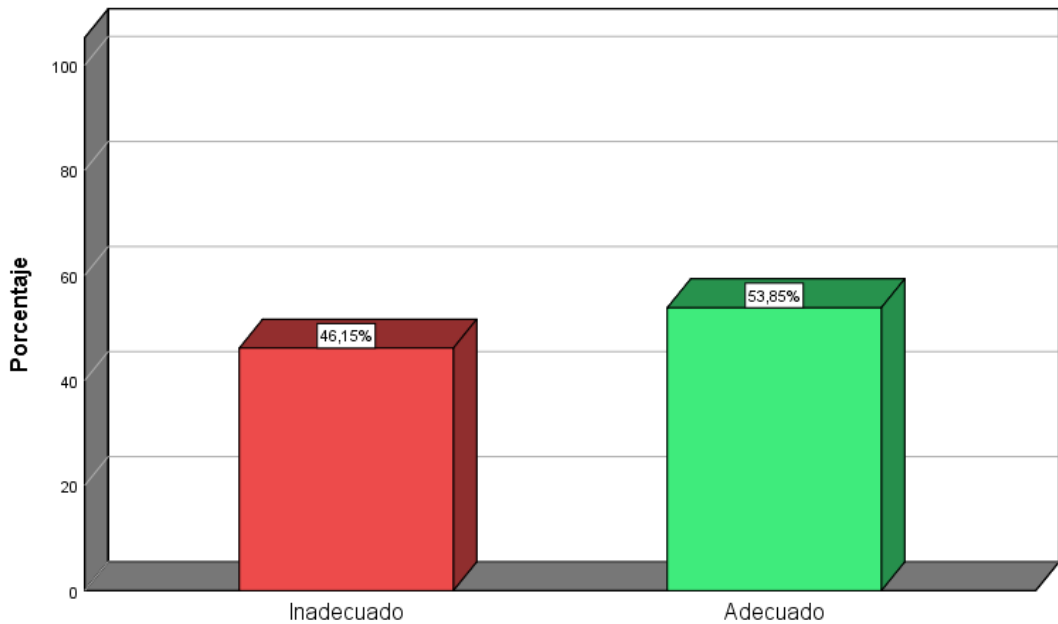


Figura 5: Hábitos alimentarios

La tabla y figura 5, se muestra que, del total de 65 personas, siendo está la población, el 53,85% pertenece a la población que presenta hábitos alimenticios adecuados y que solo el 46,15% pertenece a la población que presenta hábitos alimenticios inadecuados. Esto quiere decir que la mayoría de la población presenta buenos hábitos alimenticios ayudando a cuidar y a mejor su salud. Mientras que la otra parte de la población aun siendo baja presenta hábitos alimenticios inadecuados afectando así su salud.

Tabla 6: Rendimiento Académico

	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	15	23,08%
Suficiente	39	60,00%
Óptimo	11	16,92%
Total	65	100,00%

Rendimiento Académico

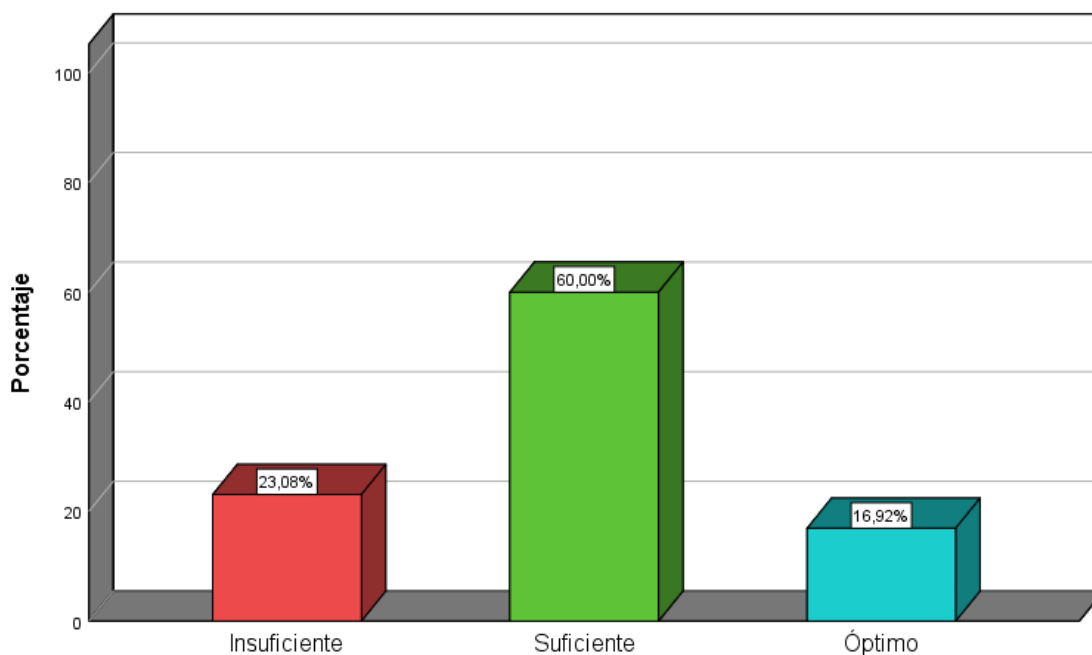


Figura 6: Rendimiento Académico

La tabla y figura 6, se muestra que, del total de 65 personas, el 60,00% de la población total presenta un alto porcentaje en cuanto al nivel de rendimiento suficiente, seguido por el 16,92% de la población total que presenta un rendimiento académico óptimo y finalmente el 23,08% de la población total presenta un rendimiento académico insuficiente. Esto quiere decir que la mayoría de la población presenta un rendimiento académico alto y muy bueno. La mitad de la población presenta un rendimiento académico bueno y solo unos cuantos presentan un rendimiento académico bajo.

5.3. Contrastación de resultados

a) Planteamiento de Hipótesis general

H_1 : Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

H_0 : Los hábitos alimenticios **no** se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

b) Aplicación de la chi cuadrada

Tabla 7: Cuadro de contingencia de hábitos alimenticios y rendimiento académico

Hábitos alimenticios	Rendimiento Académico						Totales
	Optimo		Suficiente		Insuficiente		
	O	E	O	E	O	E	
Adecuado	2	5,92	22	21,00	11	8,08	35
Inadecuado	9	5,08	17	18,00	4	6,92	30
Totales	11		39		15		65

c) Hallando valor de la Chi Cuadrada

Tabla 8: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² /E
2	5,92	-3,92	15,39	2,60
9	5,08	3,92	15,39	3,03
22	21,00	1,00	1,00	0,05
17	18,00	-1,00	1,00	0,06
11	8,08	2,92	8,54	1,06
4	6,92	-2,92	8,54	1,23
Zona de Rechazar la Ho				8,03

d) Decisión grado de libertad

$$gl = (C - 1)(F - 1)$$

$$gl = (3 - 1)(2 - 1)$$

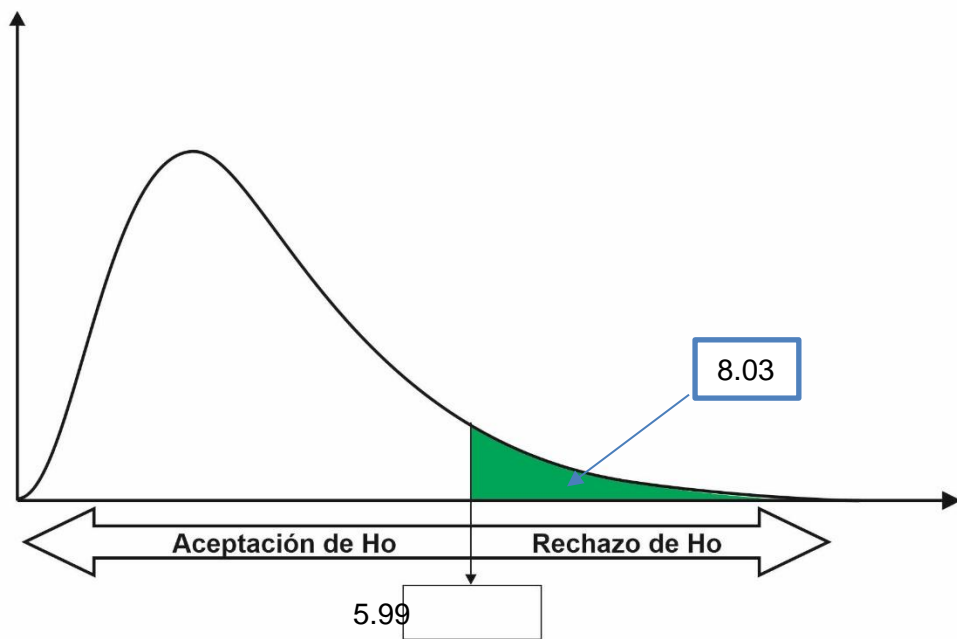
$$gl = (2)(1)$$

$$gl = 2$$

e) Representando en la campana de Gauss

Zona crítica es: 5.99

Gráfico 1: Campana de Gauss hábitos alimenticios y rendimiento académico



Aceptar $H_0 = VC < VT$

Rechazar $H_0 = VC > VT$

$VC = 8.03$

$VT = 5,99$

f) Decisión y conclusión

El valor calculado en la contrastación de Hipótesis es de 8.03, siendo este mayor que nuestro valor teórico, en tal sentido se rechaza la H_0 , y por ende nos quedamos con la H_1 , que nos dice “Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019”.

a) Planteamiento de Hipótesis específica 1

H₁: Existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

H₀: No existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

b) Aplicación de la chi cuadrada

Tabla 9: Cuadro de contingencia de conducta alimenticia y rendimiento académica

Conducta alimenticia	Rendimiento Académico						Totales
	Optimo		Suficiente		Insuficiente		
	O	E	O	E	O	E	
Adecuado	8	2,58	32	7,54	11	3,88	14
Inadecuado	3	9,42	7	27,46	4	14,12	51
Totales	11		39		15		65

c) Hallando valor de la Chi Cuadrada

Tabla 10: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² /E
11	10,98	0,02	0,00	0,00
3	3,02	-0,02	0,00	0,00
32	28,25	3,75	14,09	0,50
4	7,75	-3,75	14,09	1,82
8	11,77	-3,77	14,21	1,21
7	3,23	3,77	14,21	4,40
Zona de Rechazar la Ho				7,92

d) Decisión grado de libertad

$$gl = (C - 1)(F - 1)$$

$$gl = (3 - 1)(2 - 1)$$

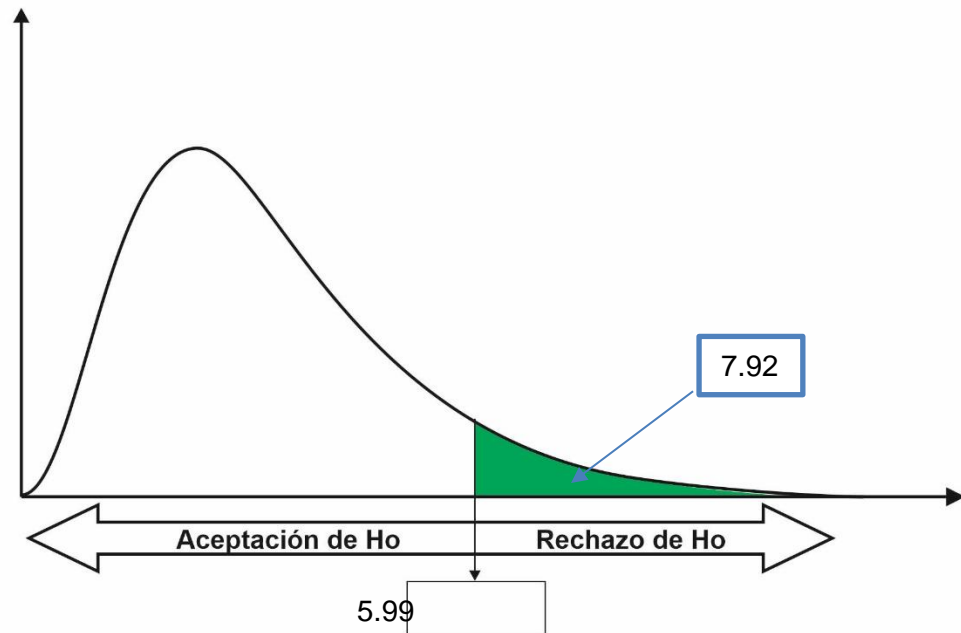
$$gl = (2)(1)$$

$$gl = 2$$

e) Representando en la campana de Gauss

Zona crítica es: 5.99

Gráfico 2: Campana de Gauss conducta alimentaria y rendimiento académico



Aceptar $H_0 = VC < VT$

Rechazar $H_0 = VC > VT$

$VC = 7.92$

$VT = 5,99$

f) Decisión y conclusión

El valor calculado en la contrastación de Hipótesis es de 8.03, siendo este mayor que nuestro valor teórico, en tal sentido se rechaza la H_0 , y por ende nos quedamos con la H_1 , que nos dice “Existe relación entre la conducta alimentaria y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019”.

a) Planteamiento de Hipótesis general

H₁: Existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

H₀: No existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019.

b) Aplicación de la chi cuadrada

Tabla 11: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada

Consumo de alimentos	Rendimiento Académico						Totales
	Optimo		Suficiente		Insuficiente		
	O	E	O	E	O	E	
Adecuado	3	5,08	19	18,00	8	6,92	30
Inadecuado	8	5,92	20	21,00	7	8,08	35
Totales	11		39		15		65

c) Hallando valor de la Chi Cuadrada

Tabla 12: Calculo auxiliar para hallar la chi cuadrada

CALCULO AUXILIAR PARA HALLAR LA CHI CUADRADA				
O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² /E
3	5,08	-2,08	4,31	0,85
8	5,92	2,08	4,31	0,73
19	18,00	1,00	1,00	0,06
20	21,00	-1,00	1,00	0,05
8	6,92	1,08	1,16	0,17
7	8,08	-1,08	1,16	0,14
Zona de Aceptar la Ho				1,99

d) Decisión grado de libertad

$$gl = (C - 1)(F - 1)$$

$$gl = (3 - 1)(2 - 1)$$

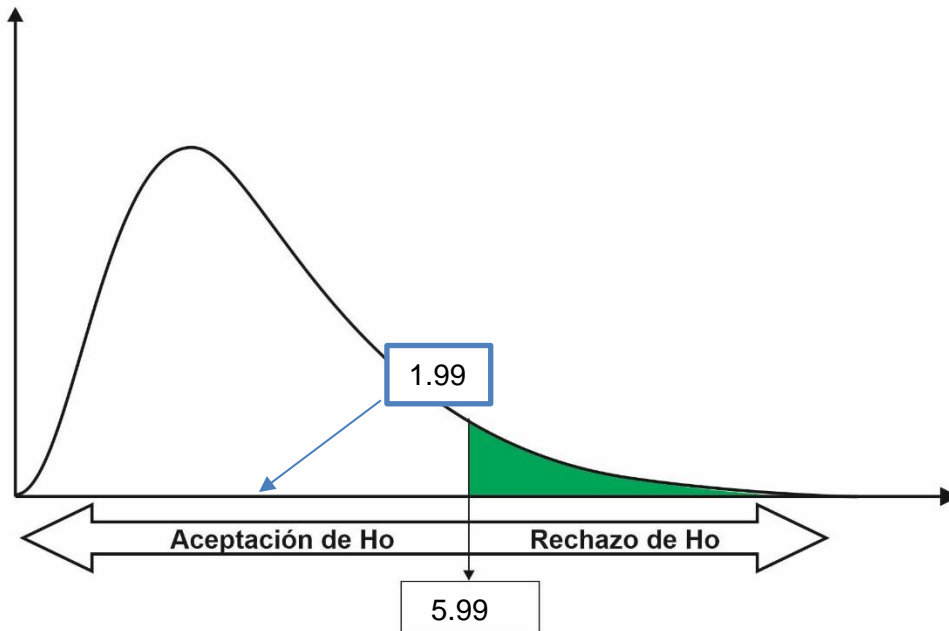
$$gl = (2)(1)$$

$$gl = 2$$

e) Representando en la campana de Gauss

Zona crítica es: 5.99

Gráfico 3: Campana de Gauss consumo de alimentos y rendimiento académico



Aceptar $H_0 = VC < VT$

Rechazar $H_0 = VC > VT$

$VC = 1.99$

$VT = 5,99$

f) Decisión y conclusión

El valor calculado en la contrastación de Hipótesis es de 1.99, siendo este menor que nuestro valor teórico, en tal sentido se acepta la H_0 , y este nos dice "No existe relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019".

5.4. Discusión de resultados

El presente estudio titulado hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental en el año 2019, tuvo como propósito el establecer la relación de las variables, siendo la hipótesis que si existe relación entre las variables hábitos alimenticios y rendimiento académico, estos resultados se dan con el contraste de hipótesis y la aplicación de la prueba estadística Chi cuadrada, señala que si existe relación entre dichas variables.

Según la variable de los hábitos alimenticios se puede apreciar que el 52,31% de las personas presentan un nivel adecuado de hábitos alimentarios, y que solo el 47,69% de la población presentan un nivel inadecuado de hábitos alimentarios. Esto quiere decir que la mayoría de la población presenta buenos hábitos alimenticios ayudando a cuidar y a mejorar su salud. Mientras que la otra parte de la población aun siendo baja presenta hábitos alimenticios inadecuados afectando así su salud. Estos resultados guardan relación con la investigación de Cochachin, C., en su estudio: Los factores asociados a los hábitos alimentarios en estudiantes enfermería. Donde se pudo observar que solo un 38% de los estudiantes de enfermería tenía un adecuado hábito alimentario, mientras que un 62% tenía un hábito alimentario inadecuado.

El estudio guarda relación con la investigación de Carrascal, T., estudió los hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, donde encontró que los estudiantes de enfermería tienen un inadecuado hábito alimentario, que se caracterizó por el consumo de comidas rápidas en los quioscos y universidad. También dio a conocer que estos estudiantes tienden a tener ese tipo de alimentación por el factor tiempo al momento de elegir y consumir sus alimentos. Lo que muestra una semejanza de resultados con nuestro tema tratado.

Así mismo se relaciona con el estudio de Aguilar, G., que menciona que los cereales andinos tienen una relación muy importante con el rendimiento académico. Por lo tanto, los estudiantes universitarios que consumen alimentos desequilibradas o procesadas poseen niveles regulares y bajo en el rendimiento académico. Lo cual no guarda relación con nuestros resultados.

Conclusiones

El presente trabajo de investigación se realizó en la Universidad Continental, tuvo como muestra a 65 estudiantes de la facultad de Enfermería por lo que se concluye que:

- Los hábitos alimenticios adecuados representan el 52,31%, y que solo el 47,69% de la población presentan un nivel inadecuado de hábitos alimentarios. Esto quiere decir que la mayoría de la población presenta buenos hábitos alimenticios ayudando a cuidar y a mejorar su salud. Mientras que la otra parte de la población aun siendo baja presenta hábitos alimenticios inadecuados afectando así su salud.
- El rendimiento académico suficiente representa el 60,00%, seguido por el 23,08% de la población total presenta un rendimiento académico insuficiente y finalmente el 16,92% de la población total que presenta un rendimiento académico óptimo
- Se acepta la hipótesis de investigación debida a que si existe la relación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería.
- Según las encuestas un porcentaje significativo de estudiantes tiene un inadecuado hábito alimentario.

Recomendaciones

- 1) A los estudiantes de la facultad de Enfermería de la Universidad Continental a que mejoren en cuanto a sus hábitos alimentarios, para obtener buenas calificaciones en todas las asignaturas correspondientes.
- 2) Fortalecer los conocimientos a todos los jóvenes estudiantes universitarios sobre la importancia de hábitos alimentarios saludables, para que puedan obtener una calidad de vida saludable y un buen rendimiento académico.
- 3) A los responsables de la Universidad Continental a que disminuyan la venta de alimentos desequilibrados, por otros alimentos saludables, así como frutas, cereales, entre otros, de esa forma evitar las diferentes enfermedades por consumo de alimentos desequilibrados.
- 4) Orientar a los estudiantes de la facultad de Enfermería sobre alimentos saludables para que puedan mejorar en cuanto a su alimentación y de esa forma evitar bajos rendimientos académicos en los estudiantes.

Referencias bibliográficas

1. Rodriguez P. Habitos alimentarios a lo largo de la vida. Fundacion Española de la Nutricion. 2014 Oct.
2. Alimentación sana. Organizacion Mundial de la Salud. 2018 Aug.
3. Correa P, Burrows R, Blanco E, Reyes M, Gahagan S. Calidad nutricional de la dieta y rendimiento académico de los estudiantes chilenos. Organizacion Mundial de la Salud. 2016 Mar; 94(3).
4. Sebastian R. Influencia de los habitos alimenticios en el rendimiento academico de los estudaintes de III, V, VII Y IX ciclo de la E.A.P. de trabajo social, facultad de ciencias sociales Universidad Nacional de Trujillo. ; 2014.
5. Ochoa F. La mala alimentacion y los estudiantes. Universitaria. 2011 Jun.
6. Los países de América Latina "con peor rendimiento académico". News Mundo. 2016 Feb.
7. Chilca M. Autoestima,habitos de estudios y rendimiento academico en estudiantes universitarios. ; 2017.
8. Taira. habitos alimenticios y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior. , Moquegua ; 2018.
9. Cochachin Cadillo C. Factores asociados a los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería. Universidad San Pedro. 2017 Marzo.
10. Carrascal O. Habitos alimentarios en los estudiantes de Enfermeria, Universidad Nacional Toribio Rodriguez de Mendoza. 2018.
11. Aguilar G. Incidencia de los habitos alimenticios en los niveles de rendimiento academico escolar en las intituciones eduactivas secundarias. Juliaca:, Puno; 2015.
12. Sanchez FA. GH,RB,CC. Estudio longitudinal sobre la adherencia al patrón de dieta mediterránea en estudiantes de ciencias de la salud. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2018 Enero.
13. Antonella PR. DV,RB,VV,RA. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. Nutrición Hospitalaria. 2015 Abril.
14. Raquejo MA. OM. Nutricion en la adolescencia y juventud España: Complutense S.A; 2002.
15. GJ. B. Calidad de vida, Alimentos y Salud Humana Madrid: Diaz de Santos, S.A.; 2005-2012.

16. Cabello G, Frontera p. Enseñame a comer 2007. primera edicion ed. Buenos Aires : Edaf, S. L.
17. Perez , Zamora S. Nutricion y alimentacion humana. 1st ed.: Universidad de Murcia ; 2002.
18. Nutricion. Organizacion Mundial de la Salud. .
19. Bourges. Nutricion y vida: Conaculta; 2004.
20. Osorio , Weisstaub G, Castillo C. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Scielo. 2002 Diciembre ; v.29 n.3(Nº3).
21. Jimenez F. Diferencias entre hábitos, prácticas y costumbres alimentarias. Red Peruana Nutricion. 2011 Junio.
22. Minsa. Nutrición por etapa de vida Alimentación del adolescente (10 a 19 años). 2006.
23. Ajuntament de Valencia. Guia de nutricion y alimentacion saludable en el adolescente. 2015. .
24. Instituto Nacional de Salud. Refrigerios Escolares Saludables. 2017.
25. Gonzales M, Merino B. Alimentacion Saludable "Guia para Familias". Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Políticas Educativas y Ordenación Académica Servicio de Formación del Profesorado, Innovación y Tecnologías Educativas. 2008.
26. Valdivia G, Moran R, Quintanilla Eea. Manual del Kiosco y Lonchera Escolar Saludable. Minsa. 2012.
27. Lostaunau G. Indice de masa corporal, consumo de alimentos y actividad fisica en relacion con el estrés en adolescentes de una institucion educativa privada Villa Maria del Triunfo. Universidad Mayor de San Marcos, Lima; 2014.
28. Conpes. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Consejo Nacional de Política Economica Social. 2008.
29. FAO. Educacion Alimentaria y Nutricional para las Escuelas Primarias. Guia metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. 2010.
30. Rodriguez J, Gallego. Lenguaje y rendimiento academico. 1st ed.: Universidad Salamanca; 1992.
31. Minedu. Reglamento de la Ley General de Educacion N° 28044. 2012.
32. Universidad Continental. Evaluacion de resultados de aprendizaje, guia para la elaboración de instrumentos de evaluacion. 2015.

33. Organización Mundial de Salud. [Online].; 2017 [cited 2019 09 24. Available from: [Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2017.pdf](http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2017.pdf).
34. Hernández SR FCBL. Metodología de Investigación. 6th ed. C.V. SAD, editor. Mexico: Mexicana, Reg, Num, 736; 2014.
35. Tiberius J. El Método Científico Global. 3rd ed. Molwick , editor.: 978-84-15328-70-4*; 2016.
36. FEN c. Hábitos alimentarios. FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN. 2014 OCTUBRE.
37. Salud OMDl. Alimentación sana. Sitio Web mundial. 2018 Agosto.
38. Sanchez SV. AM. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutrición Hospitalaria. 2015 Enero.
39. YD. M. RELACIÓN ENTRE HORARIO ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA, 2015. UNIVERSIDAD A LAS PERUANAS. 2017.
40. Gomez MG. MT,GP,CR. Relación entre los hábitos Alimentarios con el estrés, la accesibilidad de alimentos y los horarios universitarios en estudiantes de grado. Información Bibliográfica. 2017.
41. Becerra BF. PV,VZ. Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Investigación Original. 2015 Febrero.
42. MT F. HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA. "UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS-CHACHAPOYAS" 2014. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA. 2015 Julio.
43. MT. F. HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA. "UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS-CHACHAPOYAS" 2014. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA. Julio 2015.
44. Perez A. Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios. UNIVERSIDAD DE CARABOBO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN TRABAJO DE GRADO. 2015 febrero.
- 45.
46. La OCDE presenta el Reporte Estudiantes, Computadoras y Aprendizaje: Haciendo la Conexión. Mejores Políticas para una vida mejor (OCDE). 2018.

47. Rodríguez , Gallego. Lenguaje y rendimiento académico. 1st ed.: Universidad Salamanca ; 1992.
48. Edel. El rendimiento académico. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. 2003; 1(2).
49. Minedu. El alto rendimiento escolar para beca 18. Programa Nacional de Becas y Créditos Educativo del Ministerio de Educación. 2013.
50. Minedu. Currículo Nacional de la Educación Básica. Ministerio de Educación. 2017.
51. Real Academia de la Lengua Española. Rendimiento Académico. 2014.
52. Hernández SR FCBL. Metodología de Investigación. 6th ed. C.V. SAD, editor. México: Mexicana, reg. Núm. 736; 2014.

Apéndices

“Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios”

(Elaborado por Ferro y Maguiña, 2012.)

I. INTRODUCCIÓN:

Estimado (a) compañero(a): El presente cuestionario forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los Hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería, Universidad Continental 2019, con el objetivo de determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes del I a VIII ciclo de Enfermería. Agradezco anticipadamente tu colaboración.

Indicaciones: Marcar con una X o completar los espacios en blanco según sea el caso.

II. DATOS GENERALES:

Código: ciclo: edad: Sexo:

III. CONTENIDO ESPECÍCO

- 1. ¿Cuántas veces durante el día consumes alimentos?**
 - a. Menos de 3 veces al día
 - b. 3 veces al día
 - c. 4 veces al día
 - d. 5 veces al día
 - e. Más de 5 veces al día
- 2. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?**
 - a. 4:00 am – 4:59 am
 - b. 5:00 am – 5:59 am
 - c. 6:00 am – 6:59 am
 - d. 7:00 am – 7:59 am
 - e. 8:00 am – 8:59 am
- 3. ¿Dónde consume su desayuno?**
 - a. En la Casa
 - b. En la Universidad
 - c. En el Restaurante
 - d. En los Quioscos
 - e. En los Puestos de ambulante
- 4. ¿Con quién consume su desayuno?**
 - a. Con su familia
 - b. Con sus amigos
 - c. Con sus compañeros de estudio
 - d. Con sus compañeros de trabajo
 - e. Solo(a)
- 5. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?**
 - a. Leche y/o Yogurt
 - b. Jugos de frutas
 - c. Avena_Quinoa_Soya
 - d. Infusiones y/o café
 - e. Otros, especificar:
- 5a ¿Qué tan seguido toma leche?**
 - a. Nunca
 - b. 1-2 veces al mes
 - c. 1-2 veces a la semana
 - d. Interdiario
 - e. Diario
- 6. ¿Cuándo consume pan con que suele acompañarlo?**
 - a. Queso y/o Pollo
 - b. Palta o aceituna
 - c. Embutidos
 - d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)
 - e. Mermelada y/o Manjar blanco

7. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

8. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

9. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a. Agua Natural
- b. Infusiones
- c. Gaseosas
- d. Jugos industrializados
- e. Bebidas rehidratantes

10. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?

- a. 11:00 am_11:59 am
- b. 12:00 m - 12:59 m
- c. 1:00 pm _ 1:59 pm
- d. 2.00 pm _ 2:59 pm
- e. Más de las 3:00 pm

11. ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

12. ¿Con quién consume su almuerzo?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio

- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Solo(a)

13. ¿En qué horarios consume su cena?

- a. 5:00 pm – 5:59 pm
- b. 6:00 pm – 6:59 pm
- c. 7:00 pm - 7:59 pm
- d. 8.00 pm _ 8:59 pm
- e. Más de las 9:00 pm

14. ¿Dónde consume su cena?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

15. ¿Con quién consume su cena?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Sólo(a)

16. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

17. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

- a. Nunca
- b. 1 _2 veces al mes
- c. 1_2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

18. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

- a. Nunca
- b. 1_2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

19. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?

- a. Nunca
- b. 1_2 veces al mes
- c. 1_2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

20. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1_2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

21. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones

22. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- a. Nunca
- b. 1_2 veces al mes
- c. 1_2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

23. ¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras?

- a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)
- c. Con Gaseosas
- d. Con Agua

24. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

- a. Nunca
- b. 1_2 veces al mes
- c. 1_2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

25. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

- a. Si (pasar a la pgta 26-27-28)
- b. No

26. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

- a. Menos de 1 vez al mes
- b. 1 vez al mes
- c. 1_2 veces al mes
- d. 1 vez a la semana
- e. Más de 1 vez a la semana

27. ¿Qué tipo de bebida alcohólica su ele tomar mayormente?

- a. Pisco
- b. Vino
- c. Sangría
- d. Cerveza
- e. Otros

28. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

- a. Una Copa
- b. 1_2 vasos
- c. 3_4 vasos
- d. 5-6 vasos
- e. Más de 6 vasos

Escala: Confiabilidad del instrumento

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,901	29

Estadísticas de elemento

	Media	Desv. Desviación	N
P1	2,9667	1,15917	30
P2	3,5333	1,00801	30
P3	2,8333	1,14721	30
P4	3,4667	1,07425	30
P5	2,9000	1,09387	30
P5a	3,5667	1,07265	30
P6	3,0667	1,20153	30
P7	3,4667	1,10589	30
P8	1,8333	,87428	30
P9	3,3667	1,35146	30
P10	3,1333	1,00801	30
P11	3,1333	1,22428	30

P12	3,5000	1,04221	30
P13	3,4000	1,30252	30
P14	3,4000	,93218	30
P15	3,2667	1,11211	30
P16	3,3333	1,26854	30
P17	3,0667	,94443	30
P18	3,4000	1,19193	30
P19	3,6000	1,03724	30
P20	3,6000	1,13259	30
P21	3,5000	,93772	30
P22	3,1333	1,07425	30
P23	3,3333	,84418	30
P24	2,9667	,85029	30
P25	3,2667	1,17248	30
P26	3,3000	,83666	30
P27	3,5000	,90019	30
P28	3,5000	,93772	30

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	91,3667	241,757	,355	,900
P2	90,8000	237,269	,567	,896
P3	91,5000	236,948	,499	,897
P4	90,8667	234,671	,609	,895
P5	91,4333	239,564	,447	,898
P5a	90,7667	238,254	,498	,897
P6	91,2667	246,478	,211	,903
P7	90,8667	235,085	,577	,895
P8	92,5000	251,155	,143	,902
P9	90,9667	223,964	,744	,891
P10	91,2000	232,786	,718	,893
P11	91,2000	229,821	,662	,893
P12	90,8333	246,764	,245	,901
P13	90,9333	229,375	,629	,894
P14	90,9333	237,582	,607	,895
P15	91,0667	233,444	,624	,894
P16	91,0000	229,586	,642	,894
P17	91,2667	242,547	,423	,898
P18	90,9333	232,685	,599	,895
P19	90,7333	237,926	,528	,896
P20	90,7333	236,271	,526	,896
P21	90,8333	242,006	,446	,898
P22	91,2000	248,510	,184	,903
P23	91,0000	250,276	,183	,902
P24	91,3667	255,895	-,027	,905
P25	91,0667	236,202	,508	,897
P26	91,0333	247,895	,277	,900
P27	90,8333	250,144	,173	,902
P28	90,8333	237,385	,610	,895

Carta de Presentación

Magister
Guillermina Pérez Gutarra

Coordinador(a) de la E.A.P Enfermería de la Universidad Continental

Es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo hacer de su conocimiento que siendo estudiantes de la carrera de Enfermería; de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Continental de Huancayo, solicito aplicar una encuesta para desarrollar la investigación y con la cual optaré el grado de bachiller.

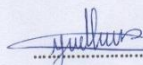
El título de la investigación es "Influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental 2019"

Siendo imprescindible contar con su autorización para aplicar el instrumento de investigación en mención, hemos considerado conveniente recurrir a usted ante su alto compromiso y vocación en apoyar el desarrollo de temas de investigación científica que permitan mejorar los problemas de salud.

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

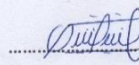
Atentamente,

Huancayo, 03 de octubre, 2019


.....

Huachuillca Carbajal Yovana

Firma del Investigador

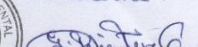

.....

Janampa Mayta Solange Lezli

Firma del Investigador



Se autoriza a realizar la encuesta.


Guillermina Pérez Gutarra
Coordinadora de la E.A.P.
Enfermería
Universidad Continental

ANEXO: evidencia

