

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO  
ALIMENTARIO Y PATRON DIETÉTICO EN  
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE  
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autora:**

Jenny Rubi Cadillo Nieves

**Asesor:**

Mg. Hector Emilio Orellana Arauco

<https://orcid.org/0000-0001-6261-7629>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>MARIANA ELVIRA HIDALGO CHÁVEZ</b>	<b>42968661</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>JACQUELINE SUSANA SAYAN BRITO</b>	<b>40403778</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>CHRISTOPHER BRAIN ROSAS CHOO</b>	<b>70434781</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## **DEDICATORIA**

Este trabajo esta dedicado a mi madre y sobre todo a mi padre que ahora no esta a  
mi lado, pero siempre me acompaña.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis padres, amistades y docentes que siempre me apoyaron e incentivaron a ser  
mejor persona y avanzar a nivel profesional

**Tabla de contenido**

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	33
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	1
REFERENCIAS	38
ANEXOS	43

## ÍNDICE DE TABLAS

**Tabla 1:** Edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética

**Tabla 2:** Ciclo Académico de los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética

**Tabla 3:** Significancia de la relación entre el conocimiento alimentario y patrón dietético

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1:** Nivel de conocimiento alimentario en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética

**Figura 2:** Patrón dietético en los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética

## RESUMEN

La prevalencia de sobrepeso y obesidad se incrementa cada año en la población adulta, a su vez la aparición temprana de enfermedades cardiovasculares que llegan a tener una relación con la alimentación no saludable, el sedentarismo, entre otros factores. **Objetivo:** Determinar la relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021. **Método:** Estudio correlacional de corte transversal con enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Asimismo, el análisis de los resultados se realizó mediante el programa de SPPSS versión 28.0 y Microsoft Excel versión 2016. **Resultados:** Participaron 249 estudiantes, 70.7% de sexo femenino, con edades de 18 a 14 años. El 62.7% tuvo conocimiento alimentario “alto” y un 65.1% contaban con un patrón dietético de “necesita cambio”. **Conclusión:** No existe relación entre el conocimiento alimentario y patrón dietético según la prueba de correlación de Spearman con una significancia de p valor = 0.082.

**PALABRAS CLAVES:** conocimiento, alimentación saludable, patrón dietético, consumo de alimentos, universitario.



## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

El sobrepeso y la obesidad se precisa como un almacenamiento anormal o excesivo de grasa que tiene como consecuencia a ser nocivo para la salud. Actualmente es un problema público de suma consideración ya que va aumentando cada año (1).

La incidencia a nivel mundial de sobrepeso y obesidad en el 2016 fue de 1900 millones para sobrepeso y 650 millones para obesidad, quienes tenían una edad de 18 años a más. Asimismo, un 39% de la población mundial tenían sobrepeso, los cuales el 39% eran de sexo masculino y un 40% de sexo femenino. Además, el 13% de la población en todo el mundo eran obesos en donde un 11% y un 15% eran del sexo masculino y femenino respectivamente (1).

En el Perú, la última Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES) realizada en el año 2020 arrojó como resultado que un 39.9% de personas mayores de 15 años tiene al menos una comorbilidad, la cual representaba un 24.6% de peruanos con obesidad, considerando un incremento 3.6 puntos porcentuales en comparación con el año 2017 (2).

Por ello, el director de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública del Ministerio de Salud (MINSA), consideró que el sobrepeso y la obesidad son causantes de un 43.6%, 40.2% y 32.8% de mortalidad por enfermedad cardiaca hipertensiva, diabetes mellitus y enfermedad renal crónica respectivamente, donde la mayor incidencia era en mujeres que en varones (3).

Este aumento de la incidencia de sobrepeso y obesidad en las etapas de la juventud y adultez está vinculado a factores dietéticos como el aumento del consumo de carbohidratos y grasa saturadas, y bajo consumo de frutas, verduras y pescados. Además, del incremento

del sedentarismo por la inactividad física (4). Por lo cual, una de las poblaciones con un alto riesgo de llevar un patrón dietético no saludable son los estudiantes universitarios (5).

Los estudiantes universitarios son propensos a una inapropiada nutrición, ya que ayunan largas horas durante el día y su primera opción es la comida rápida rica en grasa (6). Al transcurrir el tiempo ellos adquieren autonomía para decidir el horario y comida que van a consumir en relación a las preferencias alimentarias. Estas decisiones fijan y modifican un nuevo patrón dietético (7).

El patrón dietético o también llamado alimentario se define como el consumo de alimentos de una persona o grupo de población, los cuales se representa según la cantidad y tipos de alimentos, que se ingiere usualmente en un tiempo determinado. Este patrón puede ser modificado por factores que cambian constantemente, tales como: culturales y socioeconómicos (8).

La modificación del patrón dietético se condiciona al aprendizaje de los hábitos alimentarios que llegan a ser influidos por la familia durante las primeras etapas de la vida (9). Por consiguiente, este aprendizaje llega a ser el resultado de todos los hechos que se adquieren durante la vida, la cual es el conocimiento que obtiene cada individuo (10).

El conocimiento es un conjunto de enunciados, conceptos e ideas, que logran ser claras, exactas, ordenadas e indeterminadas, las cuales se considera dos tipos de conocimiento, tales como: el conocimiento científico y vulgar. El primer conocimiento se determina mediante la experiencia como un contenido razonable, crítico, objetivo, ordenado y demostrable. Al mismo tiempo, el conocimiento vulgar es limitado por la observación, la cual llega a ser vago e inexacto (11). Asimismo, los niveles de conocimiento se dan mediante el saber y la complejidad de entender, comprender y explicar una realidad (12).

En consecuencia, el nivel de conocimiento en temas sobre alimentación y nutrición, es indispensable para determinar el consumo alimentario de cada individuo en relación a sus hábitos, ya que es lógico tener la idea que, al tener un mayor aprendizaje de nutrición, serán mejores los hábitos alimentarios (7).

### **1.1.1. Antecedentes**

A nivel internacional, Jáuregui (13) elaboró un estudio en el 2016 con un grupo de estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición, el cual su objetivo fue “valorar si los conocimientos de nutrición garantizan un patrón alimentario saludable” (13). Donde mostró como resultado que más del 50% hacia ayuno completo entre el tiempo de comida de desayuno y almuerzo, un 16% no toman nada en la tarde y el 20% consumían los principales tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena). Al mismo tiempo, se dio a conocer que existe un patrón hipocalórico, bajo consumo de fibra e insuficiente consumo de hierro, calcio y ácido fólico, pero un alto consumo de proteínas y grasas. Por consiguiente, el autor concluyó que los conocimientos sobre nutrición, no se relaciona a las actitudes de una buena conducta alimentaria.

Igualmente, Rodríguez et al. (14) realizó un estudio en el año 2013 donde tuvo como finalidad “determinar los factores que intervienen en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en estudiantes universitarios” (14) . Obtuvo como resultado que existe poco conocimiento de nutrición, lo que con lleva a una inadecuada alimentación en los estudiantes, se dio a conocer que los universitarios de ambos sexos no leían las etiquetas nutricionales. Asimismo, no se obtuvo una relación entre el nivel socioeconómico y los hábitos alimentarios ni con la actividad física. En consecuencia, los autores recomendaron que se integre programas nutricionales en las universidades.

Al mismo tiempo, Navarro et al. (15) llevó a cabo un estudio en el 2017 el cual su propósito fue “evaluar los hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla” (15). Donde arrojó como resultado que las mujeres tienen mayor conocimiento en general pero no repercute en los hábitos de cada estudiante. Por lo tanto, se concluyó que los hábitos y los conocimientos sobre alimentación de los universitarios no son adecuados y se recomienda que se haga una orientación nutricional a nivel universitario.

De igual manera a nivel nacional, Caballero (16) en el 2017 realizó un estudio que tenía como objetivo “analizar las asociaciones entre el patrón de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólicas en nuestras poblaciones urbanas del nivel del mar y altura del Perú” (16). Donde se tuvo como resultado que el consumo de carbohidratos y proteínas es alto en relación a la altura. Asimismo, el consumo de grasas llegó a estar dentro de los parámetros establecidos. Por otro lado, el consumo de vitaminas y minerales como retinol, riboflavina, vitamina A, niacina, ácido ascórbico, fósforo, sodio y hierro llega a cubrir los requerimientos según la población, pero con respecto al potasio, calcio, piridoxina y ácido pantoténico, su consumo fue deficiente. Por ello, se concluyó que el consumo carbohidratos es alto en relación a la altura y proteínas al nivel de mar, las cuales eran de similar característica en contenido graso que se asocian a la obesidad y altura.

Asimismo, Cabana (17) elaboró un estudio en el 2017, el cual tuvo como finalidad “determinar los hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016” (17). Se evidenció que mayormente los estudiantes tienen prácticas y patrones alimentarios adecuados, teniendo un consumo de carnes, aves, pescados, menestras, cereales, huevos y lácteos. Sin embargo, se observó bajo consumo de frutas, verduras, oleaginosas, semillas y aceites con omega. También, se mostró

un consumo de harinas refinadas, gaseosas y frituras. En consecuencia, se concluyó que los estudiantes cuentan con un patrón de alimentación adecuado.

De igual forma, Caballero (18) en el 2019, llevó a cabo un estudio el cual tenía como fin “determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los estudiantes de medicina del VII ciclo de la Universidad Privada de Tacna” (18). Se mostró los resultados que el 40% de los estudiantes contaban con obesidad o sobrepeso y el 60% se encontraban en lo normal. Asimismo, se demostró que el 82% de los estudiantes deben tener un cambio de alimentación, por el cual se concluyó que el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes no son los adecuados y que si existe una relación entre las variables.

### 1.1.2. Precisiones conceptuales

En consideración, a las variables presentes en el presente trabajo, se tiene en cuenta las siguientes precisiones conceptuales.

**El conocimiento** es el acopio de información de una persona alcanzados de modo cuantitativo o cualitativo, por la adhesión de los aspectos intelectuales, sociales y experiencias durante la vida, para aceptar las situaciones de problemas y determinar soluciones frente a ellas. En este transcurso se puede tener grados de complejidad, según el fin y componente que intervenga, razón en relación con los criterios del exterior (19, 20).

Del mismo modo como dimensión de la primera variable, **la alimentación** es una necesidad vital que está relacionada a diferentes aspectos como: disponibilidad, consumo y aprovechamiento biológico. Asimismo, está sumergido en asociaciones genéticas, históricas, económicas, geográficas y psicológicas, por el cual se debe tratar como una necesidad compleja. Por otro lado, la nutrición es la ingesta de alimentos según las necesidades biológicas del organismo, también considerada como los procesos que pasa los alimentos como absorción y utilización de sus componentes (21).

Por otro lado, **el patrón dietético** llega a ser la frecuencia de ingesta de alimentos preparados y comestible por el individuo o grupo poblacional. Se vincula a varios factores como hábitos, costumbres, lugar, tiempo de consumo de los distintos grupos de alimentos con el fin de satisfacer las necesidades sociales y nutritivas (8).

Asimismo, como dimensiones del patrón dietético se encuentra el **consumo de alimentos de cereales y derivados**, el cual considera a los cereales como granos o semillas de plantas como el trigo, arroz, avena, cebada, centeno y maíz. Cada uno de ellos se compone por envolturas llamada salvado el cual su componente es la fibra, el endosperma es el que contiene al almidón y en su mayoría la proteína del cereal; y el germen, solo se concentra algunos nutrientes como proteínas, vitamina B1 y E (22).

Los derivados del trigo que son importados los cuales llegan a ser el pan y los fideos están incluidos dentro de este grupo de alimentos, junto con el arroz. Además, el consumo de cereales y sus derivados ha transformado la dieta clásica a una dieta moderna, considerando en ser la base alimentaria de ciertas poblaciones urbanas (22).

En segundo lugar **el consumo de verduras y hortalizas**, comprende que las verduras son ricas de algunos minerales y vitaminas, los cuales ayudan a contribuir con la actividad de antioxidante (23). De la misma manera, se infiere como hortalizas aquellas partes de los vegetales que se encuentran en estado fresco, cocidas, crudas preparadas o conservadas de diferentes formas, sin llegar a extraer sus componentes principales, los cuales llegan a utilizarse en el patrón de cada individuo (24).

Las hortalizas son todas las plantas o partes de ellas donde se distingue las verduras, ya que está constituida en órganos y legumbres verdes que llegan a ser la parte comestible, sin embargo, la determinación de la palabra verduras se emplea para todas las hortalizas (25).

Seguidamente el **consumo de frutas**, incluye que las frutas son ricas en vitaminas, carbohidratos, agua, fibra y minerales. Asimismo, llegan a ser antioxidantes lo cual lo hace vital en una la dieta, para llegar a ser equilibrada y variada. También se aconseja el consumo diario de cinco raciones donde se incluya las verduras y frutas. Se considera incluir los zumos de fruta en la dieta, pero teniendo en cuenta que los zumos no equivalen a la ración de fruta (25).

Al mismo tiempo el **consumo de leche y derivados**, abarca que la leche llega a ser “uno de los alimentos más completos para el consumo humano por sus componentes nutricionales. Sus derivados como el queso, cuajada y yogurt son alimentos ricos en proteínas de alta calidad”<sup>20</sup>, ya que está constituida en caseína, lacto globulina, lacto albúmina, calcio, fósforo, vitaminas del liposolubles, vitaminas hidrosolubles y otros minerales. Por ello, llegan a ser importantes durante la infancia, adolescencia, gestación y lactancia ya que en estas etapas se da el crecimiento (26).

Además, se ha demostrado que el consumo de este tipo de alimentos tiene una relación estrecha con la talla alcanzada en la vida adulta, si se llega a consumir en las etapas de niñez y adolescencia. También se ha observado el consumo de los lácteos ayuda a la reducción de anemia y desnutrición en los niños, los protege contra el riesgo de tener obesidad, riesgo de talla baja y síndrome metabólico. En el caso de los jóvenes, ayuda a la reducción de factores de riesgo de enfermedades crónicas, factores de riesgo cardio metabólicos y la prevalencia de caries dentales (26).

Por otra parte el **consumo de leguminosas**, engloba que las legumbres en general son alimentos que complementan a otros alimentos, lo cual su frecuencia y volumen no llega a superar el consumo de los cereales y tubérculos. Los gustos suelen determinar la elección

de los alimentos formando un patrón cultural donde los hábitos familiares influyen en esta elección (22).

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) define a las leguminosas como cultivos cosechados por grano seco, llegando a excluir a los cultivos que se cosechan verdes tales como: ejotes y chícharos, por el cual se clasifica como hortalizas. Además, se excluye los cultivos utilizados para la extracción como el aceite, soja y cacahuate (27).

Del mismo modo el **consumo de embutidos y jamones**, consiste en que los embutidos son productos que van inmediatamente para el consumo humano, contienen distintas propiedades nutricionales como proteínas y energía. Estos productos son a base de condimentos y carne picada, por lo que el consumidor llega a incluirlo en su alimentación debido a su sabor. En el mismo modo, este tipo de alimentos se conoce como productos cárnicos elaborados con sangre, carne o los dos a la vez, con o sin incorporación de vísceras u otros productos de origen vegetal o animal. Por otro lado, en la industria alimentaria elabora estos productos por medio de procesamiento de carnes que son introducidos en una bolsa con diseño de tubo, se comprime en los extremos y se preserva por los ingredientes de sal u otras especies (28, 29).

Por ultimo, la dimensión de **consumo de dulces y refrescos con azúcar**, considera que el azúcar se incluyó en la dieta humana en el siglo XII, pero recién en los últimos años la industria de alimentos y bebidas lo han incorporado, teniendo como resultado una transformación en las dietas de las familias urbanas y rurales, proponiendo nuevos productos que suelen reemplazarse o complementarse con otros alimentos que eran habitualmente consumidos en la dieta como es en el caso de los lácteos (30). En el caso del consumo de las bebidas azucaradas, el organismo no llega a reconocer las calorías, por ello se llega a



consumir calorías adicionales, teniendo un balance calórico positivo, adicionando que estos tipos de bebidas no produce saciedad.

### 1.1.3. Justificación

Por estos motivos se tiene como **justificación**, la importancia de la realización del presente trabajo de investigación ya que se ha ido incrementando la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes universitarios, llegando a ser un problema de salud pública, esto es causal de un patrón dietético inadecuado como el alto consumo de ciertos grupos de alimentos y horarios inapropiados. Asimismo, según Montero en el año 2006, indicó que el conocimiento de alimentación y nutrición es indispensable para determinar el consumo alimentario de cada individuo en relación a sus hábitos, ya que es lógico tener la idea que, al tener un mayor aprendizaje de nutrición, serán mejores los hábitos alimentarios (9). Teniendo en cuenta esta problemática de salud junto con los antecedentes mencionados en los párrafos anteriores, se decide por constatar si está relacionada con el conocimiento alimentario.

En consecuencia, el objetivo fundamental del presente trabajo de investigación es determinar la relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético de los estudiantes universitarios peruanos, teniendo como finalidad conocer cuáles son los patrones dietéticos de los universitarios y mediante de ello, tomar medidas preventivas y promocionales de la salud para la mejora del estado nutricional, calidad de vida y desarrollo integral de cada uno de ellos, debido a que se ayudará a contribuir con la alimentación saludable y el cambio de los patrones dietéticos inadecuados. Por último, este proyecto de investigación servirá como precedente para futuras investigaciones en el área de nutrición ya que contiene información actualizada.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el conocimiento alimentario de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021?
- ¿Cómo es el patrón dietético de los estudiantes de Nutrición y Dietética Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Medir el conocimiento alimentario de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.
- Evaluar el patrón dietético de los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.

## 1.4. Hipótesis

### 1.4.1. Hipotesis General

H1: Existe relación significativa entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.

H0: No existe relación significativa entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.

### 1.4.2. Hipotesis específicas

- H1: El conocimiento alimentario será “alto” en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.
- H0: El conocimiento alimentario será “bajo” o “medio” en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.
- H1: El patrón dietético será “saludable” en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.
- H0: El patrón dietético será “necesita cambios” o “poco saludable” en los estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima, sede Los Olivos, de agosto a octubre del 2021.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

### **2.1. Tipo de investigación**

El presente trabajo de investigación cuenta con las siguientes clasificaciones: según el conocimiento perseguido llega a ser aplicada ya que depende de los avances y resultados obtenidos para llegar a conocer, hacer, actuar y modificar ciertos conocimientos o prácticas en relación a la justificación del tema de investigación. De igual manera, según el conocimiento adquirido durante la realización del trabajo de investigación llega a ser correlacional puesto que se establece la relación entre las dos variables que son: el conocimiento alimentario y el patrón dietético (31).

Asimismo, según la naturaleza de la información que se recolecta para responder el problema de investigación llega a ser de enfoque cuantitativo porque se examina los datos obtenidos y se aplica técnicas específicas como es en el caso de las encuestas realizadas por cada variable con el fin de recoger, procesar y analizar el nivel de conocimiento alimentario y patrones dietéticos de los estudiantes universitarios (31). De igual manera, el trabajo de investigación según el número de mediciones realizadas llega a ser de corte transversal ya que la información es tomada una sola vez y en un tiempo determinado. Además, según su recolección de datos es prospectivo pues se utiliza la información extraída y solicitada con el fin del objetivo de la investigación. Por último, según la intervención del investigador es observacional y con diseño no experimental ya que las variables no han sido manipuladas o controladas, sino que han sido observadas e interpretadas para llegar a una conclusión (31).

### **2.2. Población y muestra**

#### **2.2.1. Población**

La población fue constituida por 705 estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima de la sede de Los Olivos del año académico 2021-2.

### 2.2.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 249 estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima de la sede de Los Olivos del año académico 2021-2.

Asimismo, el método de muestreo llegó a ser probabilístico ya que todos los participantes tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra del trabajo de investigación.

Para obtener el número de la muestra se usó la fórmula de poblaciones finitas teniendo en cuenta el intervalo de confianza a un 95% y un 5% de margen de error (31).

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{(E^2(N-1) + Z^2 * p * q)}$$

Donde:

$N = 705$  será la población.

$Z = 1.96$  será el nivel de confianza.

$p = 0.5$  será la probabilidad de ocurrencia.

$q = 0.5$  será la probabilidad de no ocurrencia.

$E = 0.005$  será el error sistemático.

#### 2.2.2.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes del 1er al 10mo ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética.
- Estudiantes de Nutrición y Dietética que pertenecieron a la sede de Los Olivos.
- Estudiantes de Nutrición y Dietética matriculados durante el año académico 2021-2.
- Estudiantes de Nutrición y Dietética que aceptaron participar en el trabajo de investigación.

#### 2.2.2.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estudiaron la carrera de Nutrición y Dietética.
- Estudiantes que no pertenecieron a la sede de Los Olivos.
- Estudiantes de Nutrición y Dietética que no se encontraron matriculados en el año académico 2021-2.
- Estudiantes de Nutrición y Dietética que no registraron las encuestas completamente.

### 2.3.Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	CATEGORIA	PUNTOS DE CORTE	ESCALA DE MEDICIÓN
Conocimiento	El conocimiento es un conjunto de enunciados, conceptos e ideas, que logran ser claras, exactas, ordenadas e indeterminadas.	Alimentación	Conocimiento adquirido que tienen las personas sobre el tema de alimentación.	Alto	26-32 puntos	Ordinal
				Medio	17-24 puntos	
				Bajo	0-16 puntos	
Patrón dietético	Es el consumo de alimentos de un individuo o grupo de población, según preferencias.	Frecuencia de consumo: -Cereales. -Verduras. -Frutas. -Leche y derivados. -Leguminosas. -Embutidos. -Dulces y refrescos con azúcar.	Consumo frecuente de grupos de alimentos según preferencias las cuales marcan un patrón dietético.	Saludable	80-100 puntos	Ordinal
				Necesita cambios	50-79 puntos	
				Poco saludable	0-49 puntos	

## 2.4. Técnicas e instrumentos

### 2.4.1. Técnica

La técnica que se usó fue la encuesta ya que “es un cuestionario previamente elaborado para recoger información de interés, a través del cual se podrá conocer la opinión o valoración de las personas seleccionadas en una muestra” (32).

### 2.4.2. Instrumentos

Los instrumentos utilizados fueron cuestionarios para cada variable. Para la evaluación del conocimiento alimentario se empleó un cuestionario elaborado y validado por los investigadores Silvia Reyes Narvaez y María Oyola Canto, titulado “Test de conocimiento sobre alimentación saludable” (Anexo 3) quienes calcularon la confiabilidad del material mediante el coeficiente de Kuder Richardson, el cual obtuvo un 80.7%. Este cuestionario está constituido por 16 preguntas sobre alimentación saludable tales como la distribución de un plato saludable, función de algunos grupos de alimentos y conceptos básicos del tema, cada una de las preguntas tiene una valoración de 2 puntos, donde se clasifican el nivel de conocimiento alimentario con los criterios de alto, medio y bajo con un valor de >25, 17-25 y <17 puntos respectivamente.

Asimismo, para la evaluación del patrón dietético se utilizó una encuesta estandarizada y validada a nivel internacional (The Healthy Eating Index) Basiotis y col.2002. Este cuestionario fue elaborado por Trinidad Rodríguez, Fernández Ballart, Cucó Pastor, Biarnés Jordá y Arijá Val, el cual fue adaptado al español titulado “Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto” (Anexo 4) cuya validación se publicó en la Revista española Nutrición Hospitalaria en el año 2008, el cual consta de 10 preguntas sobre la frecuencia de consumo de grupos de alimentos como



cereales, frutas, verduras, lácteos y derivados, legumbres, embutidos y azúcar, donde cada pregunta tiene puntuaciones desde 10, 7.5, 5, 2.5 y 0 puntos. Asimismo, se clasifica el patrón dietético con los criterios de saludable, necesita cambios y poco saludable con los valores de 80-100, 50-79, 0-49 puntos respectivamente.

## **2.5. Procedimiento de recolección de datos**

Etapa I-Permiso: Para la recolección de datos sobre el conocimiento alimentario y el patrón dietético de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la sede Los Olivos, se comenzó con la presentación de una carta de consentimiento para la realización del trabajo de investigación, el cual se envió a la directora de la Facultad de Salud del área de Nutrición y Dietética. Al mismo tiempo, se envió una carta de autorización para el uso de información de datos brindados por la universidad y a su vez, una solicitud del número de estudiantes matriculados en el año académico 2021-2.

Etapa II-Convocatoria: Se realizó una invitación por medio virtual en los grupos de Whatsapp donde se encuentran los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética, mencionando el consentimiento informado y de que trata el estudio para que los estudiantes puedan aceptar o rechazar su participación, del mismo modo se menciona los beneficios del estudio.

Etapa III-Aplicación de encuestas: Se procedió con la aplicación de las encuestas, primero fue la encuesta sobre el conocimiento alimentario y seguidamente la encuesta de patrón dietético, ambas encuestas fueron a través de la plataforma de Google Forms. Los participantes respondían las preguntas según conocimientos y criterios personales.

## 2.6. Procesamiento y análisis de datos

### 2.6.1. Procesamiento de datos

Mediante los datos brindados por una Universidad Privada de Lima se realizó del cálculo de la muestra de población. Asimismo, se les envió por el medio del Whatsapp los cuestionarios virtuales de conocimiento alimentario y patrón dietético realizada en la plataforma de Google Forms, los cuales tuvieron una duración de 10 minutos por cada cuestionario y se recopiló la información durante 10 días. Seguidamente, se recopiló los datos brindados por los estudiantes de Nutrición y Dietética, los cuales solo se consideró la información de los participantes que lleguen a cumplir los criterios de inclusión y exclusión.

Posteriormente, se pasó los datos del nivel de conocimiento alimentario y patrón dietético de cada estudiante a un formato de Microsoft Excel versión 2016. Por último, al momento de tener los datos en el formato de Microsoft Excel, se pasó al programa SPSS versión 28.0 para llegar a determinar la relación de las variables.

### 2.6.2. Análisis de datos

Los datos tomados en los cuestionarios fueron procesados en un formato de ©Excel (Microsoft Company) versión 2016, el cual se realizó gráficos dinámicos para su análisis y a su vez, se utilizó el programa SPSS versión 28.0, el cual se usó la aplicación de coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación de las variables teniendo en cuenta que se aceptó el valor estimado menor a 0.05 para su significancia.

## 2.7. Aspectos éticos

En el presente trabajo de investigación cumple con el código de ética del investigador científico brindada por la Universidad Privada del Norte establecida en el año 2016, los cuales fueron los siguientes:

- Principio de Autonomía, se aplicó al momento de la recolección de datos ya que se respetó la decisión de participar en el trabajo de investigación teniendo en cuenta que la participación fue anónima y voluntaria.
- Principio de beneficencia, se les informó a los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte que la participación del estudio no implica un peligro a su salud ni en la integridad personal. Además, que se respetó la confiabilidad de los datos obtenidos en las encuestas.
- Principio de No maleficencia, en el desarrollo del trabajo de investigación no se llegó a cometer ningún tipo de daño ya que se tomó en cuenta el principio de beneficencia.
- Principio de Justicia, se seleccionó de manera aleatoria los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Norte ya que se consideró a todos de la misma manera, sin ningún tipo de discriminación ni preferencias.
- Consentimiento informado, se consideró la garantía participación voluntariamente, después de haber comprendido la información que se le brindó acerca del trabajo de investigación, así como también los beneficios que trae dicha investigación.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tomando en consideración los objetivos planteados en el trabajo de investigación, a continuación, se presenta los resultados obtenidos agrupados en las siguientes categorías: características sociodemográficas, nivel de conocimiento alimentario y patrón dietético.

### 3.1. Estadística descriptiva

#### 3.1.1. Características sociodemográficas

**Tabla 1.** Edad de los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética

		Sexo					
		Femenino			Masculino		
		Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)	Cantidad	Porcentaje (%)
Edad	Menos de 18 años	10	5.7%	1	1.4%	11	4.4%
	18- 24 años	123	69.9%	45	61.6%	168	67.5%
	25-34 años	39	22.2%	26	35.6%	65	26.1%
	35-44 años	3	1.7%	0	0.0%	3	1.2%
	45-54 años	1	0.6%	1	1.4%	2	0.8%
	Total	176	70.7%	73	29.3%	249	100%

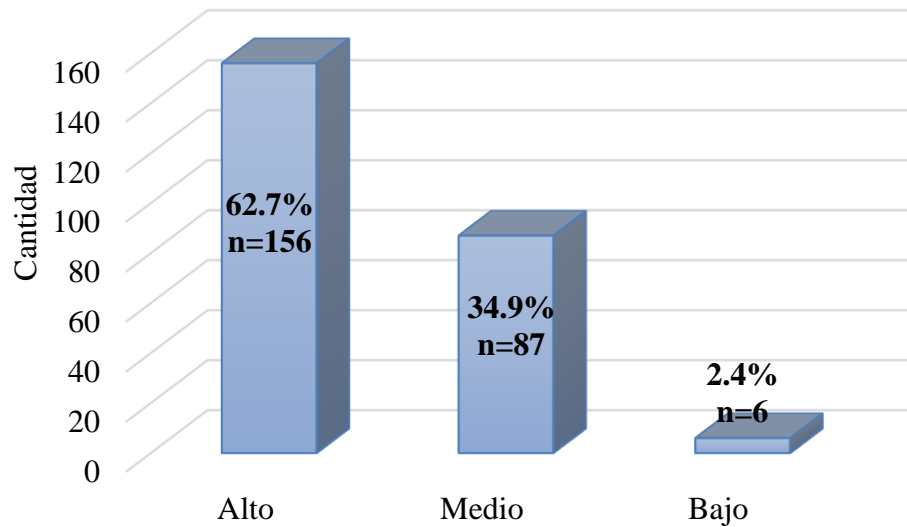
En la tabla 1, se muestra un total de 249 estudiantes, donde el 67.5% estuvo constituida entre las edades de 18 a 24 años, el 26.1% entre 25 a 34 años, el 4.4% en menos de 18 años, el 1.2% entre 35 a 44 años y el 0.8% entre 45 a 54 años. Asimismo, el número total de estudiantes de sexo femenino fue de 176 y sexo masculino fue de 73, teniendo un porcentaje de 70.7% y 29.3% respectivamente.

**Tabla 2.** Ciclo Académico de los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética

		Cantidad	Porcentaje (%)
Ciclo	Primer ciclo	26	10.4%
	Segundo ciclo	21	8.4%
	Tercer ciclo	16	6.4%
	Cuarto ciclo	19	7.6%
	Quinto ciclo	21	8.4%
	Sexto ciclo	25	10.0%
	Séptimo ciclo	27	10.8%
	Octavo ciclo	26	10.4%
	Noveno ciclo	23	9.2%
	Décimo ciclo	45	18.1%
Total		249	100.0%

En la tabla 2, se aprecia el ciclo académico de los estudiantes, el cual comprende desde el primer hasta el décimo ciclo, teniendo en cuenta que el mayor número de participantes fueron del décimo y séptimo ciclo representado con un 18.1% y 10.8% correspondientemente. Sin embargo, el menor número de participantes fueron del tercer ciclo representado con un 6.4%.

### 3.1.2. Nivel de conocimiento alimentario

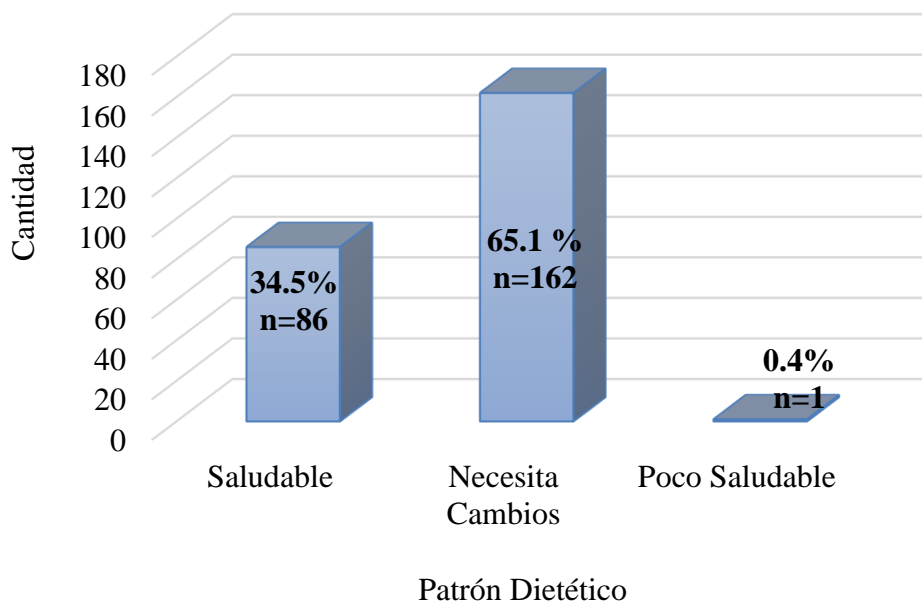


Nivel de conocimiento alimentario

**Figura 1.** Nivel de conocimiento alimentario en estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética

La figura 1 muestra que una gran parte de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética tuvieron un nivel de conocimiento alimentario “alto” representado con un 62.7% (n=156) del total de los participantes. Por otro lado, se tuvo un 34.9% (n=87) y 2.4% (n=6) de estudiantes con un nivel de conocimiento alimentario “medio” y “bajo” respectivamente.

### 3.1.3. Patrón dietético



**Figura 2.** Patrón dietético en estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética

La figura 2 muestra que la mayor parte de número de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética contaron con un patrón dietético de “necesita cambios” equivalente a un 65.1% (n=162). Al mismo tiempo, se observó que el 34.5% (n=86) y 0.4% (n=1) de los estudiantes tuvieron un patrón alimentario de “saludable” y “poco saludable” correspondientemente.

### 3.2. Estadística inferencial

#### 3.3.1. Contrastación de la hipótesis general

**Tabla 3.** Significancia de la relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético

		Conocimiento Alimentario	Patron dietético
Rho de Spearman	de Conocimiento Alimentario	1.000	.110
		Coefficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	.082
	N	249	249
	Patrón Dietético	.110	1.000
		Coefficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	.082
	N	249	249

En la tablas 3 se muestra la relación y significancia de las variables, conformada por la prueba de correlación de Spearman, el cual se tiene un p valor=0.82, dando como resultado que no es estadísticamente significativo al nivel de  $p < 0.05$ . En consecuencia, no existe una relación entre las variables de conocimiento alimentario y patrón dietético, ya que a pesar de que los estudiantes tuvieron un “alto” nivel de conocimiento alimentario, contaron con un patrón dietético de “necesita cambios”.



## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión

Los hallazgos encontrados en el presente trabajo de investigación, identifica el nivel de conocimiento alimentario y patrón dietético en la muestra representativa de 249 estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética entre las edades de menos de 18 años a 54 años. Asimismo, está conformado entre los ciclos académicos del primero hasta el décimo ciclo.

De acuerdo a las características sociodemográficas, se observa que el mayor grupo de edad fue de 18 a 24 años representado con un 67.5%, y a su vez, se tuvo un mayor porcentaje de estudiantes de sexo femenino con un 70.7% (n=176). Estos resultados guardan relación con el estudio elaborado por Jáuregui (13) en el 2016, ya que cuenta con características similares de la muestra según sexo, edad y carrera; donde la mayor parte de la población fue de sexo femenino con una edad media de 17 a 21 años que cursaban el segundo grado de Nutrición Humana y Dietética en Sevilla (España), donde se investigó si los conocimientos de nutrición garantizaban un patrón alimentario saludable. Teniendo como resultado que los estudiantes contaban con un patrón inadecuado ya que la ingesta estaba por debajo de las recomendaciones diarias.

Con respecto al nivel de **conocimiento alimentario**, se observa un nivel de conocimiento “alto” en los estudiantes representado con un 62.7% (n=156), similar a lo encontrado por Montero (9) quien realizó un estudio con una población de estudiantes universitarios de diferentes carreras, considerando que un 22.6% de los estudiantes de Nutrición contaban con un nivel de conocimiento entre “alto” y “medio”, mientras que los demás estudiantes de otras carreras contaron con un nivel “bajo” de conocimiento alimentario. En relación a lo mencionado, Navarro et al. (15) en el 2017

llegó al mismo resultado ya que su población era semejante a la población estudiada en el presente trabajo, por el cual los estudiantes contaron con conocimiento alimentario aceptable considerando las características de una dieta equilibrada, pero no corresponde en la mejora de sus hábitos alimentarios.

Asimismo, en cuanto con el **patrón dietético**, se observa que los estudiantes cuentan con un patrón de “necesita cambios” equivalente a un 65.1% (n=162). Un estudio realizado por Caballero (18) en el 2019, tuvo como resultado que el 82% de los estudiantes universitarios necesita cambios en su alimentación, debido a que suelen consumir con frecuencia refrescos con azúcar, dulces y embutidos al menos 1 a 2 veces por semana. Por el cual, se compara con el estudio de Navarro et al. (15) debido a que esta investigación también se realizó con estudiantes universitarios, donde la mayoría contaron con hábitos alimentarios no satisfactorios, ya que su población no solía tomar desayuno frecuentemente y la mayoría consumía principalmente comida rápida. Además, Jáuregui (13) en su estudio concluyó que su población de estudiantes de la carrera de Nutrición contaba con un nivel técnico en conocimiento alimentario, pero tenían un patrón dietético no saludable, ya que su muestra presentaba un patrón hipocalórico y un exceso en ingesta de grasas y proteínas.

Por último, en **relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético**, se tiene como resultado que no existe una relación significativa entre las dos variables, ya que a pesar que los estudiantes de nutrición cuentan con un “alto” nivel de conocimiento alimentario, no cuentan con un patrón dietético “saludable”. Este resultado concuerda con los antecedentes mencionados en los párrafos anteriores, como en el estudio de Navarro et al. (15) donde mostró como resultado que el conocimiento y los hábitos alimentarios no eran satisfactorios en su población estudiada.

Asimismo, Montero et al. (9) realizó un estudio con las mismas variables considerando tener como resultado un mayor conocimiento sobre alimentación en relación a un patrón dietético saludable. Sin embargo, tuvo como resultado que no existe una relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético, ya que su muestra contó con un conocimiento alto pero el patrón dietético era inadecuado.

De acuerdo a lo expuesto, se tiene implicaciones los cuales se agrupan en: implicaciones teóricas y prácticas.

Desde el punto de vista teórico, el estudio ha permitido: tener una aportación a la literatura científica en el área de Nutrición ya que se identificó los niveles de conocimientos sobre alimentación en los estudiantes de Nutrición y Dietética, teniendo un nivel de “alto”. Además, se reconoció los patrones dietéticos que ellos tienen, el cual fue “necesita cambios”, y así, se determinó la relación entre el nivel de conocimiento alimentario y su patrón dietético. Por consiguiente, se brinda información actualizada sobre el tema a tratar.

Desde el punto de vista práctico, las conclusiones en relación a los resultados mostrados en el presente estudio de investigación permiten la toma de decisiones para futuras medidas preventivas y promocionales de la salud ya que mediante de ello, se puede mejorar el estado nutricional, calidad de vida y desarrollo integral de cada uno de ellos.

Por otro lado, este trabajo de investigación presentó algunas limitaciones. En primer lugar, para la recolección de datos de los participantes, se tuvo una demora en la coordinación de permiso para difundir el cuestionario, ya que otros investigadores también estaban realizando trabajos de investigación con la misma población. A pesar de ello, se pudo llegar al número de muestra que se requería.

Otra limitación importante fue el hecho de no usar un grupo comparativo, a pesar que el presente estudio se enfoca solo en estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética que corresponde a la facultad de salud, no se pudo recolectar información de otras facultades para reforzar el resultado final de la relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético, y así dar un aporte adicional al trabajo de investigación. Sin embargo, se tiene como antecedentes, estudios que fueron realizados tanto en la facultad de salud (nutrición y otras carreras del área); y otras facultades.

Finalmente, una limitación técnica fue que solo se pudo realizar cuestionarios a nivel virtual considerando que, al momento de enviar el cuestionario, los participantes pudieran tener algunos inconvenientes con la red de internet o del programa Google Forms y no poder enviar o responder correctamente las encuestas.

#### **4.2. Conclusiones**

- No existe relación significativa entre el conocimiento alimentario con el patrón dietético de los estudiantes de Nutrición y Dietética según la Prueba de correlación de Spearman, teniendo un p valor de 0.082.
- La mayor parte de los estudiantes presentaron un nivel conocimiento alimentario “alto” con un 62.7%, mientras que la menor parte presentó un nivel “medio” con un 34.9% y un nivel “bajo” con un 2.4% según el test de conocimiento sobre alimentación saludable.
- La mayoría de los estudiantes contaron un patrón dietético de “necesita cambios” representado con un 65.7%. Por otro lado, la minoría representado con un 34.5% contó con un patrón dietético “saludable” y patrón “poco saludable” con un 0.4% según el cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto.

### 4.3. Recomendaciones

- Es importante tener en cuenta que, para futuras investigaciones se debe realizar una modificación al test de conocimiento alimentario ya que cada año se cuenta con nueva información sobre nutrición.
- En consideración al patrón dietético de los estudiantes, es de suma importancia promover el consumo de alimentos saludables brindando una variedad de oferta de alimentos en el campus universitario.
- Se debe considerar la promoción de alimentación saludable a nivel universitario ya que se evidencia en el presente trabajo de investigación y otros, el bajo consumo de alimentos nutritivos de los estudiantes universitarios.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2018 [Consultado 11 Set 2022] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Instituto Nacional de Estadística Informática. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar-ENDES 2020 [Internet].2021. [Consultado 11 set 2022]. Disponible en: [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1795/](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1795/)
3. Ministerio de Salud. Obesidad [Internet]. Instituto Nacional de Salud. 2021.[Consultado 11 set 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/mas-del-60-de-peruanos-mayores-de-15-anos-de-siete-regiones-padecen-de-exceso-de>
4. Julia A, David E. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. Rev Cubana de Med Gen Integr [Internet]. 2016; 32(3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252016000300011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300011)
5. Solera A, Gamero A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Esp de Nutr Hum Diet [Internet]. 2019;23(4). Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-271.pdf>
6. Cervera F, Serrano R, García C, Tobarra M, José M, Meseguer G. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2013;28(2). Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6303.pdf>
7. Duran A, Bazaez G, Figueroa K, Berlanga M, Encina C, Rodriguez M. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad de Santo Tomas de Chile. Nut Hosp [Internet]. 2012; 27(3).

Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/262651199\\_Comparacion\\_en\\_calidad\\_de\\_vida\\_y\\_estado\\_nutricional\\_entre\\_alumnos\\_de\\_nutricion\\_y\\_dietetica\\_y\\_de\\_otras\\_carreras\\_universitarias\\_de\\_la\\_Universidad\\_Santo\\_Tomas\\_de\\_Chile](https://www.researchgate.net/publication/262651199_Comparacion_en_calidad_de_vida_y_estado_nutricional_entre_alumnos_de_nutricion_y_dietetica_y_de_otras_carreras_universitarias_de_la_Universidad_Santo_Tomas_de_Chile)

8. Díaz D. Patrón Alimentario, Cocina y Dieta. Definiciones Antropológicas [Internet]. 2009.

Disponible en: <https://es.scribd.com/document/61773604/Diaz-Patron-alimentario-cocina-y-dieta-Definiciones-antropologicas>

9. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp [Internet]. 2006;21(4). Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004)

10. Churata E. Conocimientos y Actitudes sobre Alimentación Saludable de los estudiantes adolescentes de la Universidad Nacional del Altiplano. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Nutrición Humana]. Universidad Nacional del Altiplano; 2018.

11. Bunge M. El planteamiento científico. Rev Cub Salud Pública [Internet]. 2017; 43(3).

Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1001>

12. González J. Los niveles de conocimiento: El Aleph en la innovación curricular. Innov.

Educ [Internet]. 2014, 14(65). Disponible en:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-)

[26732014000200009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732014000200009&lng=es&tlng=es)

13. Jáuregui I. Conocimientos, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de nutrición. JONNPR [Internet]. 2016;1(7):268–74. Disponible en:

<https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/1142>

14. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, Escobar D, Aragú B, Espinoza L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013; 28(2): 447-455. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000200024&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024&lng=es).

<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>.

15. Navarro A, Vera O, Munguía P, Ávila R. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Resv Esp Nutr Comunitaria* [Internet]. 2017; 23(2): 31-37. Disponible en:

<https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6. Habitos alimentarios en una poblacion.pdf>

16. Caballero L. Patrones de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólica en nuestras poblaciones urbanas del nivel del mar y altura del Perú. [Tesis para optar el grado de doctor en Ciencias de la Vida]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2017.

17. Cabana E. Hábitos alimentarios, patrón de alimentación y estilos de vida, de estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2016. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Nutrición Humana]. Universidad Nacional del Altiplano de Puno; 2017.

18. Caballero C. Estado Nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de medicina del VII ciclo de la Universidad Privada de Tacna, periodo 2017 [Tesis para optar el grado de magister en Docencia Universitaria y Gestión Educativa]. Universidad Privada de Tacna; 2019.

19. Cahua V, Yucra H. Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del preescolar de las IEI N° 275 Llavini é IEI N° 224 San José



Puno, 2013. [Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional del Altiplano; 2014.

20. Churata H. Conocimientos de madres sobre alimentación complementaria y su relación con el estado nutricional de niños(as) de 12 meses - Centro de Salud Chejoña 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional del Altiplano; 2016.

21. Otero B. Nutrición. México:Red Tercer Milenio; 2012, 147p, ISBN: 978-607-733-152-0

22. Fano H, Benavides M. Los cultivos Andinos en Perspectiva. Bolivia. Lima: Centro Internacional de la Papa; 1997, 86p , ISBN: 92-9060-153-1.

23. Shruti K. Traditional Cooked Vegetable Dishes as Important Sources of Ascorbic Acid and  $\beta$ -Carotene in the Diets of Indian Urban and Rural Families. Food Nutr Bull, 2006; 27(4):306–10.

24. Neptalí E, Yaguache A, Collaguazo A, Verónica G, Shuguli M. Frecuencia de consumo alimentario asociado a sobrepeso y obesidad en escolares de unidades educativas municipales del centro histórico de Quito, 2010-2011. [Tesis previa obtención de Título de especialista en Medicina Familiar y Comunitaria]. Universidad Central del Ecuador;2012.

25. Callisaya L. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la universidad mayor de San Andrés de la Ciudad de la Paz [Tesis para optar el grado de licenciado]. Universidad Mayor de San Andrés; 2016.

26. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, Escobar D, Aragón B, Espinoza L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. Nutr.

Hosp. [Internet]. 2013; 28(2): 447-455. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000200024&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024&lng=es).

<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>

27. Eskin N, Shahidi F. Biochemistry of Foods [Internet]. Dept. of Biochemistry, Memorial University of Newfoundland, St. John's, Newfoundland; 2012. Disponible en: <https://www.elsevier.com/books/biochemistry-of-foods/eskin/978-0-08-091809-9>
28. Potter N, Hotchkiss J. La ciencia de los alimentos. España: Escribia; 1999, 664p. ISBN: 84-200-0891-5.
29. Chacón E, Bueno D. Estudio económico para la factibilidad de planta de embutidos en la microregión de las comunidades de El Paisnal, San Pablo Tacachico, San Juan Opico y Aguilares. [Tesis para optar el grado de maestro en consultoría empresarial]. Universidad de El Salvador; 2014.
30. Amorós M. Relación entre conocimientos y consumo de bebidas azucaradas en escolares de nivel primario de una institución educativa, Comas 2015. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.
31. Tam J, Vera G, Oliveros R. Tipos, Métodos y Estrategias de investigación científica. Pensamiento y Acción [Internet]. 2008; 5:145-154. Disponible en: [http://www.imarpe.gob.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj\\_modela\\_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf](http://www.imarpe.gob.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf)
32. Espinoza E. La hipótesis en la investigación. Rev. Mendive [Internet]. 2018; 16(1):122-139. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-76962018000100122&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962018000100122&lng=es)

## ANEXOS

### ANEXO N° 1: CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Patricia Chávez Agurto

*(Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)*

Identificado con DNI 43313186, en mi calidad de Coordinador académico de la Carrera de Nutrición y Dietética

*(Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos)*

De la Facultad de Ciencias de la Salud.

*(Nombre del área de la empresa)*

De la empresa/institución: Universidad Privada del Norte

*(Nombre de la empresa)*

Con R.U.C N° 20215276024 , ubicada en la ciudad de Lima / Lima/ Los Olivos.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

A Cadillo Nieves Jenny Rubi

*(Nombre completo del Egresado/Bachiller)*

Identificada con DNI N°70299436 respectivamente, egresado/bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética para que utilice la siguiente información de la empresa:

El número de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la sede de Los Olivos desde el 1er al 10mo ciclo del año académico 2021-2 para la realización del proyecto de investigación titulada “Relación entre el conocimiento alimentario y patrón dietético en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima”.

*(Detallar la información a entregar)*

con la finalidad de que pueda desarrollar su Trabajo de Investigación para optar el grado de bachiller ( ) o Tesis (x) o Trabajo de Suficiencia Profesional ( ) para optar al grado de Bachiller ( ) o el Título Profesional ( ).

Adjunto a esta carta, está la siguiente documentación:

( ) Ficha RUC (Para Tesis o investigación para grado de bachiller)  
( ) Vigencia de Poder (Para Informes de Suficiencia profesional)  
( ) Otro (ROF, MOF, Resolución, etc. para el caso de empresas públicas válido tanto para Tesis, investigación para grado de bachiller e Informe de Suficiencia Profesional)

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una “X” la opción seleccionada.

- ( ) Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o  
(x) Mencionar el nombre de la empresa.



---

Patricia Chávez Agurto  
DNI: 43313186

El Egresado o Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; y asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.



---

Firma del Egresado o Bachiller  
DNI: 7029943

**ANEXO N°2: CARTA DE SOLICITUD**

SOLICITO: EL NÚMERO DE ALUMNOS DE LA CARRERA DE  
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

SR DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UNIVERSIDAD  
PRIVADA DEL NORTE- LOS OLIVOS

Yo, Cadillo Nieves Jenny Rubi, identificado con DNI N°70299436, estudiante de la escuela profesional Nutrición y Dietética de Universidad Privada del Norte, con código de alumno N00057337 domiciliada en: Mz A lote 20 Asoc. Monte de los Olivos – SMP, teléfono: N° 983150748 ante Ud. con el debido respeto me presento y expongo:

Me encuentro en la elaboración de un proyecto de investigación de Tesis “Relación entre el conocimiento alimentario y el patrón dietético en estudiantes de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada de Lima”, por el cual es necesario obtener el número de alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética.

Por la razón antes mencionada me dirijo a usted para solicitarle el número de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la sede de Los Olivos desde el 1er al 10mo ciclo del año académico 2021-2 para la realización del proyecto de investigación.

Por lo expuesto:  
Pido a Ud. acceder mi solicitud.  
Atentamente,

Los Olivos ,27 de Agosto Del 2021



---

Cadillo Nieves Jenny Rubi  
DNI: 70299436

**ANEXO N°3: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE****I. DATOS PERSONALES**

Código de participante

Escuela profesional.....

Edad..... Sexo (M) (F)

**II. CONTENIDO**

1. ¿Cuántas veces se debe comer al día?
  - a. Dos veces
  - b. Tres
  - c. Cinco
  - d. Cuando tenga hambre
2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?
  - a. 3 vasos
  - b. 6 vasos
  - c. 8 vasos
3. ¿Qué comida consideras la más importante dentro de tu alimentación?
  - a. Desayuno
  - b. Almuerzo
  - c. Cena
  - d. A y b
4. ¿Un plato saludable es la que contiene:
  - a. Proteínas, Carbohidratos y verduras más del 50%
  - b. Frutas y verduras
  - c. 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos.
  - d. Agua, verduras y frutas
5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos?
  - a. Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular.
  - b. Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales.
  - c. Formar músculos
  - d. Favorecer el funcionamiento intestinal
6. ¿Cuál es la función de las carnes?
  - a. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
  - b. Plástica y estructural porque forman parte de los órganos y tejidos de organismos.
  - c. Favorecer el funcionamiento intestinal
  - d. No la conozco
7. ¿Cuál es la función de las frutas?
  - a. Formar músculo
  - b. Favorecer el funcionamiento intestinal
  - c. Función antioxidante, limpiar los radicales libres.
  - d. No las conozco.

8. ¿Cuál es la función de los vegetales?
  - a. Actúa como coenzima
  - b. Favorece el crecimiento
  - c. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.
  - d. No las conozco
9. ¿La pirámide nutricional contiene?
  - a. Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos
  - b. Minerales, frutas y verduras
  - c. Proteínas, aminoácidos y frutas.
  - d. Todas las anteriores.
10. ¿La vitamina C (naranja, limón) favorece a la absorción de hierro?
  - a. SI ( )
  - b. NO ( )
11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?
  - a. Grasa insaturada
  - b. Grasa saturada
  - c. Grasas totales
  - d. No conoce
12. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?
  - a. Previene enfermedades
  - b. Es de bajo costo
  - c. Facilita el tránsito intestinal
  - d. Evita subir de peso.
13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?
  - a. Uno al día
  - b. Más de uno
  - c. Cinco
  - d. No conozco
14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?
  - a. Casa
  - b. Ambulante
  - c. Kiosco
  - d. Restaurante
15. ¿La información referida a temas de alimentación la debe obtener de?
  - a. Amigos/as
  - b. Nutricionista
  - c. Enfermeras
  - d. Universidad
  - e. Medios de comunicación (revistas, publicidad, TV)
16. ¿Son alimentos que debes consumir con frecuencia?

Alimento	Si	No
----------	----	----

Leche, yogurt y/o queso		
Frutas frescas		
Ensaladas de verduras		
Pescado		
Gaseosas/ frugos/ néctar		
Hamburguesa/panchos/sándwich		
Pizzas		
Golosinas (chizitos, caramelos)		

**Autores:** Silvia Reyes Narvaez y María Oyola Canto



## ANEXO N°4: CUESTIONARIO DE INDICE DE ALIMENTACIÓN

Instrucciones: A continuación se le presenta una serie de preguntas, las cuales tienen el objetivo descripción de la calidad de la dieta. No deje ninguna pregunta sin contestar y responda de acuerdo a lo que practica. Esto contribuirá a planear estrategias de beneficio colectivo.

1. ¿Cuántas veces consume cereales y derivados?
  - a. Consumo diario
  - b. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. Menos de una vez a la semana
  - e. Nunca o casi nunca
  
2. ¿Cuántas veces consume verduras y hortalizas?
  - a. Consumo diario
  - b. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. Menos de una vez a la semana
  - e. Nunca o casi nunca
  
3. ¿Cuántas veces consume frutas?
  - a. Consumo diario
  - b. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. Menos de una vez a la semana
  - e. Nunca o casi nunca
  
4. ¿Cuántas veces consume leche y derivados?
  - a. Consumo diario
  - b. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. Menos de una vez a la semana
  - e. Nunca o casi nunca
  
5. ¿Cuántas veces consume carnes rojas?
  - a. 1 o 2 veces por semana
  - b. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - c. Menos de una vez por semana
  - d. Consumo diario
  - e. Nunca o casi nunca

6. ¿Cuántas veces consume leguminosas?
  - a. 1 o 2 veces por semana
  - b. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - c. Menos de una vez por semana
  - d. Consumo diario
  - e. Nunca o casi nunca
  
7. ¿Cuántas veces consume embutidos y jamones?
  - a. Nunca o casi nunca
  - b. Menos de una vez a la semana
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - e. Consumo diario
  
8. ¿Cuántas veces consume dulces?
  - a. Nunca o casi nunca
  - b. Menos de una vez a la semana
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - e. Consumo diario
  
9. ¿Cuántas veces consume refrescos con azúcar?
  - a. Nunca o casi nunca
  - b. Menos de una vez a la semana
  - c. 1 o 2 veces a la semana
  - d. 3 o más veces a la semana, pero no diario
  - e. Consumo diario

**Autores:** Trinidad Rodriguez, Fernández Ballart, Cucó Pastor, Biarnés Jordá y Arija Val

### Criterios de puntuación

Variables	Criterios para puntuación máxima de 10	Criterios para puntuación de 7.5	Criterios para puntuación de 5	Criterios para puntuación de 2.5	Criterios para puntuación mínima de 0
<i>Consumo diario</i> 1.Cereales y derivados 2.Verduras y hortalizas 3.Frutas 4.Lече y derivados	Consumo diario Consumo diario Consumo diario Consumo diario	3 o más veces a la semana pero no diario 3 o más veces a la semana pero no diario 3 o más veces a la semana pero no diario	1 ó 2 veces a la semana 1 ó 2 veces a la semana 1 ó 2 veces a la semana 1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana Menos de una vez a la semana Menos de una vez a la semana Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca Nunca o casi nunca Nunca o casi nunca Nunca o casi nunca
<i>Consumo semanal</i> 5. Carnes	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
6.Leguminosas	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Menos de una vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
<i>Consumo ocasional</i> 7. Embutidos y jamones	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Consumo diario
8. Dulces	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana pero no diario	Consumo diario
9.Refrescos con azúcar	Nunca o casi nunca	Menos de una vez a la semana	1 ó 2 veces a la semana	3 o mas veces a la semana pero no diario	Consumo diario
Variedad	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 si cumplcada una de las recomendaciones semanales.				