



ANEXO 1

FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN  
CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del proyecto

**RELACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO. 2023**

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Salud Publica	Salud del adulto	

3. Duración del proyecto (meses)

**Febrero 2023 a Enero 2024**

4. Tipo de proyecto

Individual	<input type="radio"/>
Multidisciplinario	<input type="radio"/>
Director de tesis pregrado	<input checked="" type="radio"/>

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	Canaza Mamani Nicold Elide. Código de matrícula...160016 Valdivia Barra Tatiana Paulina (Director/asesor)
Escuela Profesional	Nutrición Humana
Celular	932903923
Correo Electrónico	tvaldivia@unap.edu.pe

I. Título

Relación de hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. 2023

II. Resumen del Proyecto de Tesis

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo: Identificar los hábitos alimentarios en relación al estado nutricional de estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano. La metodología presenta un diseño de investigación no experimental, de tipo descriptivo, de corte transversal y analítico relacional. La población es de 390 estudiantes de Nutrición Humana, de ambos sexos, con un intervalo de edades de 18 a 25 años. La muestra fue obtenida a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple, dando como resultado 129



estudiantes. La evaluación de los hábitos alimentarios será a través de la entrevista con la aplicación de una encuesta; la evaluación nutricional se realizara antropométricamente, a través de las mediciones de peso, talla y perímetro abdominal. El procesamiento y análisis de los datos, serán a través del análisis estadístico el software estadístico IBM SPSS, versión 23. Para el análisis de los resultados se utilizará tablas de frecuencia porcentual, y para determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional se empleará la prueba estadística de chi-cuadrada de Pearson. La información que se obtendrá de la población de estudio, estará bajo absoluta confidencialidad, su uso será solamente para fines y manejo de la investigación.

### III. Palabras claves:

Hábitos alimentarios, estado nutricional, universitarios.

### IV. Justificación del proyecto:

La investigación estudiara los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios y su relación con el estado nutricional. Los indicadores antropométricos como el índice de masa corporal (IMC) y la medida del perímetro abdominal, permitirán conocer si los valores se ajustan a los estándares internacionales con el fin de pronosticar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los hábitos alimentarios permitirá saber si siguen las recomendaciones, y si son satisfactorios y cuáles son las falencias. En el presente estudio es importante conocer la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional que es un reflejo del estado de salud en general.

Para la salud los principales factores de riesgo a nivel mundial son de las dietas insalubres y la inactividad física. Dentro de las enfermedades no transmisibles, la principal causa de muerte son las enfermedades cardiovasculares dando como resultado 17.9 millones de muertes cada año y son seguidas por el cáncer con 9.0 millones, enfermedades respiratorias con 3,9 millones y la diabetes en 1,6 millones.(1), por ello es importante realizar investigaciones sobre el consumo alimentario que finalmente se constituye en el estudios de los hábitos alimentarios. Se conoce a través de la OMS, que a nivel mundial la inadecuada alimentación es un problema de salud pública.(2) Una dieta adecuada ayuda en la prevención de enfermedades principalmente no transmisibles, dentro de los indicadores es la presencia de alguna alteración a nivel metabólico que repercute en el estado nutricional, en particular en la circunferencia de cintura e indicadores antropométricos complementarios que valoran adiposidad abdominal, los cuales a su vez son predictores de riesgo cardiovascular.

Debido a la adecuada detección, cribado y un oportuno tratamiento, son importantes para una óptima respuesta frente a las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades de riesgo cardiovascular.(3) Cambios significativos en el estilo de vida podría prevenir en mayor medida la mortalidad cardiovascular.(4) La información obtenida servirá para el diagnóstico situacional del estado nutricional, así como de hábitos alimentarios, que permitirán tomar acciones futuras como estrategias preventivas de promoción en beneficio de los estudiantes universitarios.

### V. Antecedentes del proyecto:

**Contreras V. et al (2022).** En su investigación titulada “Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19”, con el objetivo de determinar los



hábitos alimentarios, estado nutricional y nivel de actividad física en periodo de pandemia de estudiantes universitarios de la Región del Maule. Correspondió a un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, de corte transversal, no experimental. Los resultados más relevantes en promedio presentaron un aumento de dos kilogramos de peso corporal en comparación al periodo pre-pandemia, siendo las mujeres quienes reportaron una mayor prevalencia al sedentarismo. Se concluyó que los estudiantes durante el periodo de confinamiento, reportan buenos hábitos alimentarios, en su mayoría presentan un estado nutricional normal (IMC) y respecto al nivel de actividad física un elevado porcentaje no alcanza las recomendaciones mínimas establecidas por la OMS. (5)

**Hernández D. et al (2020).** La investigación “Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador”, tuvo como objetivo: valorar la condición nutricional y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de ULEAM. Resultados: Peso y talla son mayores en hombres que en mujeres con diferencias significativas inter sexos; el IMC refleja una condición general de normopeso entre  $24,65 \pm 3,72$  kg/m<sup>2</sup> y  $23,28 \pm 4,77$  kg/m<sup>2</sup>; respecto a los hábitos alimentarios predomina el consumo de tres comidas con un 70,06%; la calidad de la dieta según el IAS indica que el 48,07% de la población clasifica como saludable y el resto se encuentra en las categorías de necesidad de cambios y poco saludable. Conclusión: Los hábitos alimentarios necesitan cambios y aunque su condición nutricional es aceptable coexisten estados de desnutrición y sobrepeso asociados.(6)

**Cárdenas H. et al (2019).** En la investigación realizada lleva como título “Nutri-habi: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú”, tuvo como objetivo, evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina. Estudio observacional (n = 102). Resultados: 31,4% de estudiantes tenían exceso de peso, siendo mayor en hombres; el 27,5% de los estudiantes presentaron riesgo metabólico aumentado, siendo este mayor en mujeres; se encontró una prevalencia de 21,7% de anemia en mujeres, mientras que en los hombres no ocurrió lo mismo; el 58,8% de los estudiantes tenían una dieta baja en grasa, el 69,6% mantenía una dieta baja en frutas, vegetales y fibra; las mujeres presentaban un menor consumo de alimentos ricos en grasa, mientras que los hombres presentan menor consumo de frutas, vegetales y fibra. Conclusión: Se encontró una alta prevalencia de exceso de peso, riesgo metabólico aumentado y anemia, no se encontró anemia en hombres por lo que se concluye que la anemia se relaciona con el sexo. Los estudiantes tienen una dieta baja en grasa, frutas, vegetales y fibra.(7)

**Antoniazzi L. et al (2018).** En su estudio titulado “Análisis del estado nutricional en estudiantes educación física, asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física”, tuvo como objetivo analizar el estado nutricional y su posible asociación con los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Resultados: el estado nutricional de la población estudiada mostró en general una mayor prevalencia con peso saludable (normopeso); respecto a los hábitos alimentarios, las mayores proporciones de estudiantes evaluados presentaron una selección medianamente saludable y unas conductas saludables. En referencia al nivel de actividad física, ambos géneros mostraron un alto nivel de actividad física. Conclusión: Se presume que el estado nutricional saludable de la población estudiada se debe a sus hábitos alimentarios mayormente saludables y, principalmente a su alto nivel de actividad física. (8)



**VI. Hipótesis del trabajo:**

Los hábitos alimentarios tienen relación con el estado nutricional de los estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.

**VII. Objetivo general**

Determinar la relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.

**VIII. Objetivos específicos**

- Identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Determinar el estado nutricional de los estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Identificar la relación de hábitos alimentarios con el estado nutricional de los estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano.

**IX. Metodología de investigación:**

- **Tipo y diseño de investigación:** Diseño de investigación no experimental, de tipo descriptivo, de corte transversal y analítico relacional.
- **Población** conformada por 390 estudiantes, de ambos sexos, con un intervalo de edades de 18 a 25 años. Muestra obtenida a través del muestreo probabilístico aleatorio simple, para lo cual se aplicará una fórmula estadística.
- Donde:  
Z=valor de la tabla de distribución, se considerando un nivel del 95% de confianza (1.96)  
p y q= probabilidad de éxito y fracaso (50% o 0.5)  
e = precisión o el máximo de error permisible (5% o 0.05)  
n = tamaño de muestra (194)  
N= tamaño de la población (390)

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

Calculando:

$$n = \frac{(390) (1.96^2) (0.5) (0.5)}{(0.05^2) * (390-1) + (1.96^2) (0.5) (0.5)}$$

$$n = 194$$

- **Fórmula de corrección:**

n´ = Muestra de primera aproximación (194)

N = Población total (390)

n = Muestra

$$n = \frac{n'}{1 + \frac{n'}{N}} = \frac{390}{1 + \frac{194}{390}} =$$

$$n = 129$$

- **Operacionalización de variables:**

Variable Independiente: Hábitos alimentarios. Indicadores: Numero y frecuencia, hora y lugar, tipo de alimentos y preparación. Categoría: Adecuado, Inadecuado.

Variable Dependiente: Estado nutricional. Indicadores: Índice de masa corporal (IMC), Perímetro abdominal (PAB).



- **Descripción de los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos para la recolección de datos.**

PARA IDENTIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Método: Entrevista.

Técnica: Encuesta.

Instrumento: Cuestionario “Encuesta de hábitos alimentarios en universitarios”, creada y aplicada por Carrión Díaz y col. (2018) evaluada y validada por juicio de expertos, obteniendo la aprobación del 90% (9). En el cuestionario, los resultados se clasificarán en adecuado e inadecuado. Para ello a los hábitos alimentarios se les dará un puntaje según el nivel de importancia, al finalizar el cuestionario, las respuestas deben tener una sumatoria de 58 puntos, los que obtengan un puntaje de 0-29 puntos mostrarán resultados de “Hábitos alimentarios inadecuados” y quienes obtengan mayor a 30 puntos será “Hábitos alimentarios adecuados”.

PARA DETERMINAR EL ESTADO NUTRICIONAL

Método: Antropométrico.

Técnica: Observación de las mediciones de peso, talla, circunferencia de cintura.

Instrumento: se utilizarán como instrumentos balanza, tallímetro, cinta antropométrica para la toma de medidas antropométricas.

- **Tratamiento estadístico:** Para el análisis de los resultados se utilizará tablas de frecuencia porcentajes, y para determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el estado nutricional se empleará la prueba estadística de chi-cuadrada de Pearson, utilizando el programa IBM SPSS, versión 23 para Windows.

X. Referencias:

1. Organización mundial de la salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. centro de prensa. 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Reyes S, Olaya M. conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista Chilena de Nutricion. 2020; 11(2):142–52.
3. Organización mundial de la salud. Enfermedades cardiovasculares [Internet]. comunicados de prensa. 2020. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)
4. Zuni Chávez KX, More Sandoval BE, Fernández Vargas CD, García Fuentes BB, Ruiz Olano JM, Pérez Rodríguez VK. Prevalencia De Factores De Riesgo Cardiovascular En Pacientes Hospitalizados En Un Hospital De Lima. Revista de la Facultad de Medicina Humana. 2019; 19(4):68–73.
5. Contreras V, Silva C, Díaz J, Muñoz F, Faundez C, Gallardo F. Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física [Internet]. 2022; 46: 604–12. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
6. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa DC, Bosques-Cotelo J, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria. 2020; 27(1):15–22.
7. Cárdenas-Quintana H, Ramos-Padilla P, Lama-Segura E, Moreno-Pajuelo A. Nutri-Habi: Nutritional status and eating habits of incoming students at the



National Agrarian University La Molina. Perú. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2019 Oct 1; 25(4): 165–71.  
8. Antoniazzi LD, Aballay LRR, Fernandez AR, Fiol de Cuneo M. Análisis del estado nutricional en estudiantes educación física, asociada a hábitos alimentarios y nivel de actividad física. Rev Fac Cienc Med. 2018 Jun 10; 75(2): 105.  
9. Carrión C, Zavala I. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad católica sedes sapientiae en el periodo 2016-II. lima ; 2018.

**XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto:**

Los resultados serán usados con fines de investigación, el que contribuirá en determinar los hábitos alimentarios y su relación con el Estado Nutricional de estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, a fin de generar información actualizada que permita orientar políticas de intervención apropiadas y pertinentes.

**XII. Impactos esperados**

**i. Impactos en Ciencia-Económico y Social**

Los hábitos alimentarios se identificarán con la aplicación del cuestionario validado por Carrión y Zavala, y el Estado Nutricional a través de la guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta aplicado a estudiantes universitarios por Esenarro et al., con ambas variables se determinará la relación existente en estudiantes de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

**XIII. Recursos necesarios:**

Infraestructura: E.P Nutrición Humana de la UNA Puno.  
Recursos humanos: Estudiantes, Tesista, Directora-Asesora de Tesis (Docente de la Escuela Profesional de Nutrición Humana).  
Recursos materiales: Material de escritorio, Textos y guías, Material antropométrico, Materiales digitales y de cómputo.

**XIV. Localización del proyecto:**

La presente investigación se desarrollará en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno., E.P Nutrición Humana.

**XV. Cronograma de actividades**

Actividad	Trimestres											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Elaboración y presentación del proyecto	X											
Revisión y mejora del proyecto	X	X										
Reporte del 1° avance			X									
Revisión bibliográfica y de información			X	X	X							

