



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes
de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero,
2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Guevara Fernandez, Zulema Corazon (orcid.org/0000-0001-9021-8131)

Moreno Robles, Xiomy Emely (orcid.org/0000-0001-6188-176X)

ASESORA:

Mg. Calle Samaniego, Ingrid (orcid.org/0000-0003-3208-7107)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas y Gestión en Salud

LINEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A mis padres, por su apoyo incondicional y
sus sabios consejos.

A mis hermanas, por haber fomentado en mi
el deseo de superación.

A mis tías por el apoyo y animo que me
brindan para alcanzar mis metas.

AGRADECIMIENTO

A nuestras madres y hermanos. A la Universidad Cesar Vallejo y a todos nuestros Profesores y compañeros por el apoyo, moral y conocimientos que nos facilitaron durante el desarrollo de este informe.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Gráficos y Figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de Investigación.....	14
3.2. Variables y operacionalización.....	14
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos.....	15
3.5. Procedimientos.....	18
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V. DISCUSIÓN.....	26
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS.....	31
ANEXOS.....	37

Índice de Tablas

Tabla 1 Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable en estudiantes de enfermería	19
Tabla 2 Distribución de frecuencias respecto a las características sociodemográficas	20
Tabla 3 Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en hábitos alimentarios	22
Tabla 4 Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en estado nutricional	23
Tabla 5 Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en alimentos y nutrientes	24
Tabla 6 Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición.....	25

Índice de Gráficos y Figuras

Figura 1 Nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable	19
Figura 2 Nivel de conocimientos en hábitos alimentarios.....	22
Figura 3 Nivel de conocimientos en estado nutricional.....	23
Figura 4 Nivel de conocimientos en alimentos y nutrientes.....	24
Figura 5 Nivel de conocimientos en alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición	25

Resumen

El presente estudio se desarrolló con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Material y método: investigación básica, con enfoque cuantitativo, conto con una población de 160 alumnos, de los cuales se tuvo una muestra de 113 participantes, Se empleo como técnica a la encuesta, y como instrumento al denominado cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud, que consta de 27 preguntas.

Resultado: del total de encuestados (113), el 7.1% tienen un conocimiento bajo respecto a la alimentación saludable en estudiantes de enfermería, a diferencia del 37.2% quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 55.8 % son aquellos que tiene un nivel elevado de conocimiento.

Conclusión: Se Determinó el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022, el cual más de la mitad presentaron un nivel alto, seguido de aquellos con un nivel medio y un pequeño porcentaje un nivel bajo.

Palabras clave: Conocimientos, alimentación saludable, enfermería, estudiantes.

Abstract

The present study was developed with the objective of determining the level of knowledge about healthy eating in technical nursing students of the IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Material and method: basic research, with a quantitative approach, with a population of 160 students, of which there was a sample of 113 participants. The survey was used as a technique, and the so-called general knowledge questionnaire in nutrition and nutrition was used as an instrument. feeding in students of Health Sciences, which consists of 27 questions.

Result: of the total number of respondents (113), 7.1% have low knowledge regarding healthy eating in nursing students, unlike 37.2% who are at a medium level and finally 55.8% are those who have a medium level. elevated knowledge.

Conclusion: The level of knowledge about healthy eating was determined in technical nursing students of the IESTP Carlos Salazar Romero, 2022, which more than half presented a high level, followed by those with a medium level and a small percentage a low level.

Keywords: Knowledge, healthy eating, nursing, students.

I. INTRODUCCIÓN

Esta sociedad ha devenido en una infinidad de cambios, que han originado la aparición e incremento de casos de enfermedades no transmisibles (ENT), ello impacta en la salud pública, concepto complejo que requiere una visión integral para ser analizada. En ese sentido cabe mencionar que la salud y la enfermedad se ve influenciada por los llamados determinantes sociales de la salud, donde se encuentran los aspectos familiares, laborales, estilos de vida, el tipo de alimentación, etc. (1). Por ello es de suma importancia abordar temas que fomenten la adquisición de una mejor calidad de vida y disminuir las ENT, uno de los temas es la alimentación balanceada o nutrición saludable, que está definida como el consumo cotidiano de productos naturales, diversos, adecuados a cada individuo (según sexo, edad, requerimiento, etc.), evitando la ingesta de alimentos procesados, altos en azúcar o grasa.

Por otro lado, es importante mencionar que las personas jóvenes son un grupo que tiene por característica no precisamente un buen estilo de vida, pues entre otras conductas inadecuadas, tienden a ingerir comidas rápidas las cuales no son nutritivas. Entonces lo mismo sucede con los jóvenes estudiantes universitarios, es en esta etapa académica; es así que la vida estudiantil se caracteriza por cambios en todos los aspectos personales, por ello también se puede alterar el estilo de vida y modificar la alimentación y nutrición.

En el contexto latinoamericano un estudio en la población estudiantil de la carrera de enfermería, señala que, el 87,43% a veces opta por consumir alimentos fritos, el 55,49% califica a su alimentación de poco saludable de ellos el 18,46% refiere que es a causa de poco tiempo disponibles y el 12,8% indica que es a causa de una dieta no balanceada; y alrededor del 70% consume menos cantidad de agua requerida (2).

A propósito de lo anterior, en Perú, en un estudio realizado en estudiantes de enfermería se evidenció que los que referían estilos de vida no saludables, dentro de ellos alimentación y nutrición inadecuada reporto enfermedades como gastritis con el 28,3%, diarreas con el 26,7% y en relación al sobrepeso y obesidad, muestra que el 14% tienen obesidad, el 31,7% tienen sobrepeso (3), lo que podría ser

explicado por un inadecuado régimen alimenticio. En cuanto a los conocimientos se hallaron estudios en Lima, en estudiantes de enfermería, donde indican que solo el 34,1% presenta un nivel alto de conocimiento sobre alimentación saludable (4), lo mismo se encontró en población de una universidad privada, mostrando que el 38.2% tenía un nivel bajo de estos conocimientos (5).

Asimismo, es importante investigar sobre los conocimientos que tienen los futuros profesionales de la salud, sobre un tema tan importante como es la alimentación, pues ellos serán los transmisores de esos conocimientos, a los pacientes de todas las edades, pudiendo impactar de forma positiva o negativa en su salud. Añadido a ello, hemos sido testigo de conductas que llamaron nuestra atención como el observar a los estudiantes llevando loncheras que contenían alimentos como hamburguesas, gaseosas, snacks, etc. o desayuno compuestos por pan con mayonesa, frituras y un componente líquido que puede ser gaseosa y similares, esto mismo se replica en el almuerzo y cena además de una poca ingesta de agua, aún en condiciones estacionales y físicas que así lo requerían. Además de escuchar frases de los alumnos, como: "...Hoy no podre almorzar ni cenar, debo ir a clases y de inmediato al trabajo...", "...Considero que es solo este semestre el que estoy nutriéndome poco, pero luego lo recuperaré...", "...los kioscos precisamente no es que ofrezcan alimentos saludables, pero algo hay que comer...", "...Tengo síntomas de gastritis, sobre todo en los tiempos que no tengo tiempo para alimentarme..."

Es en consideración a todo lo expuesto en líneas anteriores se plantea el problema general siguiente ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022 ?, con ello se pretende tener información necesaria para plantear estrategias que permitan incidir en la disminución de la morbimortalidad del grupo poblacional sujeto a estudio.

Cabe resaltar, además, que en la justificación teórica con la que se desarrolla la presente investigación en que, mediante ella se aportara nuevo conocimiento sobre la problemática de los estudiantes de enfermería, específicamente en el aspecto alimenticio, sumado a ello se ha optado por un enfoque cuantitativo para dar un

sustento estadístico a los resultados y el estudio pueda ser replicado en otros contextos, es decir servirá de antecedente para estudios similares.

En esa misma línea, se evidencia una justificación práctica puesto que, los participantes del estudio podrán tener un diagnóstico claro de sus conocimientos sobre alimentación saludable y podrán tomar las medidas correctivas pertinentes en beneficio de su salud, y la institución podrá plantear estrategias enfocadas a preservar el adecuado estado nutricional de su alumnado, contribuyendo en la disminución de morbilidades. Asimismo, se logrará sensibilizar al estudiante de enfermería en relación a la importancia de tener una alimentación y nutrición saludable llevando a cabo actividades sencillas pero significativas, como el portar una lonchera de frutas.

Finalmente tiene una justificación social que beneficiará a los alumnos y a la institución sujeta de estudio, pero también a la comunidad en general, porque las estrategias que de ella se desprendan podrán ser aplicadas en otros lugares. Entonces los resultados del estudio beneficiaran directamente a los estudiantes de enfermería, y de forma indirecta a la institución pues tendrá una comunidad estudiantil saludable, y no se puede dejar de lado, el hecho de que los pacientes que sean atendidos posteriormente.

Por otro lado, para dar respuesta a la pregunta general del estudio y cumplir con el propósito del mismo se ha planteado el siguiente objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022; asimismo se plantea como primer objetivo específico el describir las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022, como segundo objetivo específico identificar los Conocimientos en hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022, como tercer objetivo específico identificar los Conocimientos en estado nutricional estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022, como cuarto objetivo específico identificar los Conocimientos en alimentos y nutrientes en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022, y como quinto objetivo específico identificar los Conocimientos en alteraciones de la salud

relacionados con la alimentación y la nutrición en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación, se detalla lo hallado en la búsqueda de antecedentes tanto internacionales como nacionales, cabe mencionar que en la búsqueda no se han hallado estudios en el grupo poblacional técnicos de enfermería, si en el de la carrera profesional de enfermería, pero ello servirá para la discusión de los resultados, pues ambos grupos tiene varias características comunes. La revisión de los antecedentes internacionales se presenta a continuación:

Cañete en el año 2020, en Cuba, en su estudio titulado “Evaluación de los hábitos nutricionales en estudiantes universitarios de 2do año Licenciatura en Enfermería Facultad Tecnológica, Camagüey”, investigación tipo descriptiva, a una muestra de 37 alumnos, halló que el 45,9% de los participantes no desayuna, y los alimentos protagonistas de esta comida matutina son el pan acompañado de frituras, mayonesa, mantequilla, y ello se acompaña de algún líquido con gas y con alto grado de azúcar (gaseosas, frugos), esto se consume en el transcurso a la universidad y no en el hogar, ello también se repite en las comidas del almuerzo y cena (6).

Fortino et. al. en el año 2020, en Argentina, en su estudio titulado “Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina” con enfoque cuantitativo con una muestra de estudiantes de diferentes carreras profesionales, siendo un total de 164 participantes, halló que, el 45% realizaba cuatro comidas diarias, dentro de ellas leche y derivados, el 79% reportaron bajo consumo de frutas y el 79,3% realizaban alguna actividad física. Concluyendo que es necesario la intervención para garantizar adecuados estilos de vida en los alumnos universitarios (7).

Zambrano y Rivera, en el año 2020, en Colombia, en su estudio titulado “Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud”, con enfoque cuantitativo, en una muestra de 51 participantes, a quienes se aplicó un cuestionario a través de una encuesta, hallándose como resultado que un 88% ingieren comidas rápidas frituras, dulces, etc. además un 96% beben gaseosas o líquidos artificiales; un 74% olvidan alguna comida principales y un 31% de los

participantes vomitan o se medican con laxantes luego de haber ingerido alimentos en exceso (8).

Benalcázar, en el año 2019 en España, realizó un estudio titulado “Cambios en la alimentación que provoca el internado rotativo en estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018”, con enfoque cuantitativo, sobre como impacta el internado en el estudiante de enfermería es aspectos como su alimentación, en una muestra de 85 alumnos a quienes se le aplicó una encuesta. Los hallazgos muestran que el sexo que predominó es el femenino, la raza mestiza, asimismo, el estudio mostró que los participantes realizaban tres comidas diarias, 48,2%, pero también, aceptaron consumir comida chatarra, 54,1%, gaseosas, grandes cantidades de carbohidratos y grasas, todo ello lo relacionaban a la facilidad para adquirirlo, a poco tiempo disponible para su alimentación (9).

Dezar et. al. en el año 2019, en Argentina, desarrollo un estudio titulado “Conocimientos y prácticas de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios” con enfoque cuantitativo, en una muestra de 526 estudiantes universitarios, a quienes se les administro una encuesta, para determinar la relación entre conocimientos y practicas alimenticias. Lo hallado indica que el 90,1% tiene una predisposición a recibir información sobre alimentación saludable, el 85% desconocía sobre la importancia del consumo de aceites, semillas y frutos secos, el 69,2% indico consumir verduras y frutas al menos una vez al día. Se arribo a la conclusión que es necesario el desarrollo de actividades de sensibilización para un adecuado estilo de alimentación (10).

López et. al. en el año 2017, en México, desarrolló un estudio titulado “Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México” con enfoque cuantitativo con una muestra de 82 estudiantes de carreras de salud, dentro de ellas enfermería, donde se administró una encuesta sobre conocimientos de alimentación saludable, los resultados indicaron que el 80% presento insuficientes conocimientos sobre aspectos nutricionales, sobre todo en el grupo de alumnas de enfermería. Concluyéndose que es necesario introducir en la malla curricular el curso de nutriología en todos los años de estudio (11).

En cuanto a los estudios previos nacionales, se detallan a continuación:

Amaya y Juárez, en el año 2021, en su estudio titulado “Efectividad del programa educativo: Conocimiento de alimentación saludable desde la perspectiva de Enfermería” con enfoque cuantitativo, con una muestra de 80 alumnos de enfermería, aplicándoseles un cuestionario de conocimientos para valorar la variable conocimientos de alimentación saludable antes y después de una intervención educativa, hallándose que el 92.50% tenían un grado medio de conocimientos sobre la variable de estudio, ello fue mejorado con la intervención pues se muestra que el 63,7% tenían un grado alto de conocimientos, concluyéndose que la actividad educativa es efectiva (12).

Huanca y Valero en el año 2020, en su estudio descriptivo titulado “Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora”, sobre los conocimientos en alimentación saludable y factores que lo determina, en un grupo de 91 alumnos de la carrera de enfermería, quienes se administró un cuestionario de conocimientos encontrándose como resultado que el 64,8% presento un grado medio de conocimientos, asimismo, el 60,4% conocían sobre hábitos alimenticios y el 49,5% conocían el numero adecuado de comidas al día. Concluyéndose que, es necesario implementar estrategias que mejoren los conocimientos sobre alimentación saludable en los alumnos universitarios de la escuela de enfermería (4).

Reyes y Oyola, en el año 2020, en su estudio titulado “Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública” con enfoque cuantitativo, en una muestra de 136 estudiantes de varias carreras universitarias, dentro de ellas la de enfermería, a quienes se administró una encuesta para valorar la variable alimentación saludable y estado de salud. Los resultados indica que, 41,2% de alumnos tienen un grado medio de conocimientos en relación a alimentación saludable, y un 38,2% un grado bajo. Además, indica que las alumnas de enfermería tienen un mejor grado de conocimientos con el 66,7%. Concluyéndose que los conocimientos se relacionan a la carrera que tiene cada alumno (5).

Fernández, en el 2020 en su estudio titulado “Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora” con enfoque no experimental, observacional, en una muestra de 91 alumnos de enfermería aplicándoseles un cuestionario de saberes sobre alimentación saludable. Hallándose que el 64,8% tenía un grado medio de saberes y un grado bajo el 1,1%. Concluyéndose que los alumnos presentan saberes medios en relación al tema alimenticios (13).

Vargas, en el 2019 en su estudio titulado “Nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco” con enfoque cuantitativo y muestra de 53 alumnos de enfermería, aplicándoseles un cuestionario y escala, hallándose que el 71,7% tienen un grado regular de conocimientos de alimentación, concluyéndose que aun cuando tengan saberes sobre alimentación esta no es óptima (14).

Rivera y Zorrilla, en el 2018 en su estudio titulado “Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería técnica del Instituto Superior Tecnológico Público SAM Palian - Huancayo” con enfoque cuantitativo-descriptivo, y muestra de 96 participantes, aplicándoseles un cuestionara través de una encuesta. Hallándose que la dimensión nutrición el 57,3% no es saludable (15).

Para el sustento teórico, la autora considera el uso de la teorista Nola Pender, quien es creadora del modelo basado en la promoción de la salud (16), donde plantea: los comportamientos de los individuos se relacionan con su estado de salud, estos comportamientos se ven influenciados por los conocimientos, experiencias, costumbres etc. de la persona (17). Entonces esta teoría permitirá comprender por qué los estudiantes de enfermería tienen un determinado comportamiento en relación a la alimentación saludable, y como interactúa con su entorno, con la finalidad de lograr mantener una salud optima (18). En ese sentido esta teoría, es uno de los más idóneos para poder intervenir en el ámbito de la vida académica, pues los estudiantes tienen cambios en su comportamiento y ello se podría relacionar a los conocimientos que pudieran tener sobre los adecuados estilos de vida, dentro de ello la práctica de una alimentación saludable (19).

Por otro lado, se ve por conveniente definir que es el conocimiento; de forma simplificada, para Aldana, (20) el conocimiento, resulta de un proceso enseñanza aprendizaje. Es decir, el resultado de este proceso queda almacenado en el área cognitivo, específicamente en la memoria. Además, según Pumacahua, (21), el conocimiento se define al conjunto abstracto de representaciones almacenadas a través de la experiencia o la ganancia de conocimientos o mediante la observación, estos datos se relacionan entre sí para tomar un sentido de significancia para el individuo.

Por otro lado, está la definición de Martínez y Ríos, (22), indica que el hecho de conocer es mecanismo proceso mediante el cual una persona es consciente de su contexto real presentándose un conglomerado de representaciones sobre las cuales no duda. Asimismo, este conocimiento podría ser entendido de varias formas: como un acto de contemplar pues conocer es ver; como un acto de asimilar pues es alimentarse y como un acto de creación pues conocer es gestar.

También, cabe mencionar que Arza, (23), define conocimiento como un conglomerado abstracto de representaciones que se guardan a través de la experiencia o la toma de conocimientos mediante el observar. En tal sentido extenso sería la tenencia de datos variados e interrelacionados.

De lo anterior se puede concluir que conocimiento es una suma de conceptos, datos, de un determinado tema, que tiene el individuo y que ha sido adquirido por experiencia propia o del entorno, y a través del proceso enseñanza aprendizaje de una manera más formal, logrando poder clasificarse en niveles o grados.

Una vez revisado la definición de conocimiento, a continuación de detalla lo que significa alimentación-nutrición saludable, para la Organización Mundial de la Salud (OMS), para este organismo lo saludable en la dieta es que esta proteja de una malnutrición, de ENT, este tipo de dietas debe iniciar desde la primera infancia. Asimismo, indica que, la ingesta de los alimentos debe estar en base a los requerimientos calóricos de cada individuo, sumado a ello se debe disminuir el consumo de grandes cantidades de grasa saturadas en los alimentos, azúcares, alimentos trans y sal. Y más bien en el adulto debe incluir frutas, frutos secos, cereales, verduras, etc. (24).

Otro organismo que define alimentación-nutrición saludable es la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), ella afirma que esta es un tipo de dieta que tiene como objetivo dotar de energía y nutrientes esenciales a cada individuo, con la finalidad de gozar de buena salud, un sinónimo que emplean es la de alimentación equilibrada (25).

Entonces la alimentación es una necesidad fundamental, que debe ser satisfecha de la mejor manera, pero muchas veces no es considerada de esta manera, asimismo, es importante recordar que es un acto voluntario pues va depender de la decisión del individuo en que alimento elige, como lo prepara y como lo ingiere (26).

Asimismo, la OMS, indica algunas pautas específicas para tener una alimentación denominada saludable: en relación a las frutas y hortalizas, estas deben ingerirse al menos 400gr. diarios; las grasas, deben ser menores al 30% de la ingesta total en el día, reducir las grasas saturadas al 10% diario, grasas trans al 1%; sobre la sal, debe ser hasta 5gr. en el día, sobre el azúcar, debe ser menor al 5% de las calorías diarias (24).

Siendo así, que la alimentación saludable es un tema vital, también es importante revisar como es el tipo de nutrición de los alumnos, en ellos los alimentos son un factor que va determinar su salud y calidad de vida, además de su desempeño académico. Los requerimientos alimenticios en este grupo, estará dado por la necesidad de energía, la cual dependerá de varias características del individuo; también requiere los carbohidratos, proteínas, grasas y lípidos, fibra, vitaminas y minerales (26).

En el grupo de jóvenes antes mencionados, predomina la ingesta de comidas rápidas, poco nutritivas, sumado a ello, pueden decidir omitir una comida (desayuno, almuerzo o cena), este estilo de vivir que no es saludable, puede estar relacionada a la falta o a los inadecuados conocimientos sobre alimentación-nutrición saludable (5). Asimismo, los hábitos de tipo alimenticio, se van construyendo en la familia, y ello también podría determinar los hábitos en sus integrantes, en este caso los estudiantes (27). Asimismo, los jóvenes aun estudiantes de carreras de salud consideraban a la alimentación saludable como

un tema más relacionado a los usuarios enfermeros, además manifestaron como factores que pudieran ir en desmedro de ello a la situación monetaria de la familia, poco tiempo para prepararlo y/o ingerirlo y la poca oferta de lo saludable en el campus (28).

En suma ha sido necesario describir los conceptos de conocimiento y alimentación saludable, pues el presente estudio versa sobre el tema de “conocimientos sobre alimentación saludable”, en ese sentido, en el 2018, Churata (29) lo define como el conjunto de ideas, enunciados o conceptos adquirido mediante la experiencia o el estudio sobre la ingesta de nutrientes aportados por los alimento denominados saludables, pues proporciona al organismo lo necesario para su buen funcionamiento. Asimismo, Ramos (30), en el 2020, lo define como toda información que tiene una persona sobre los alimentos considerados nutritivos que además favorezcan normal funcionamiento orgánico.

En esa misma línea, Fabian (31), en el 2017, afirma que el conocimiento sobre alimentación saludable determina las practicas, hábitos de la ingesta de nutrientes de forma individual, es decir, cuanto mayor sea el conocimiento mejor será el aspecto nutricional de una persona. Sumado a ello, Sánchez et. al. (32) en el mismo año, refieren que la educación nutricional, de donde proviene el conocimiento nutricional, es un proceso de enseñanza-aprendizaje donde los estudiantes interiorizan la información para convertirla en una práctica o un hábito.

Asimismo, el Ministerio de Salud (MINSA) (33) indica que los conocimientos de alimentación saludable se relaciona con el hecho de que el individuo tiene la información necesaria para lograr que sus alimentos sean variados, en estado natural de preferencia, que pueda aportar energía y también ser nutritiva de acuerdo a los requerimientos de cada uno, lo que resulta con una mejor calidad de vivir.

Para ampliar la teoría de alimentación complementaria es conveniente desarrollar algunos conceptos en relación a Hábitos alimentarios, Estado nutricional, alimentación y nutrición, y alteraciones de la salud relacionados con la alimentación-nutrición, los cuales se detallan en los siguientes párrafos:

Hábitos alimentarios, ellos determinaran una buena salud, en este punto se encuentra el número de veces al día que se recomienda comer, ello debe ir de tres a cinco veces, dependiendo de los requerimientos de cada persona según sus características; asimismo se debe considerar la cantidad diaria de la toma de agua, que debe ser más de dos litros; además de la cantidad de calorías y nutrientes que debe tener las distintas comidas y finalmente el número de raciones de verduras y frutas (34).

Estado nutricional, que se valora a través del Índice de masa corporal (IMC), que determina la cantidad de grasa en un organismo, y tiene escalas que van desde la delgadez hasta la obesidad mórbida, esta última condición sucederá si la ingesta de alimentos es mayor a los requerimientos calóricos. Sumado a ello, se debe considerar algunas conductas o estrategias, no necesariamente correctas para poder perder peso (35).

Alimentos y nutrientes, dentro del cual se debe considerar la importancia de todos los grupos alimenticios, que probablemente algunos sean desconocidos o se desconozca su aporte en vitaminas, que en exceso pudieran generar patologías. Además de ello considerar el tipo de alimentación más idóneo donde se priorice el consumo de verduras y vegetales como es el caso de la dieta llamada mediterránea, ello implica que se debe evitar la ingesta de alimentos no naturales, como los transgénicos, y la adición de fibra para mejorar el tránsito intestinal, característico de una inadecuada nutrición (36).

Alteraciones en el estado de salud relacionados con la alimentación-nutrición, donde se puede mencionar algunas patologías sobre trastornos alimenticios, hiperlipidemias, osteoporosis, tensión arterial alta, diabetes e intoxicación alimentaria (37).

Es importante mencionar que los estudiantes en la mayoría de casos están terminando el ciclo de la adolescencia, además en esta etapa de su vida han entrado a desarrollar actividades como el trabajo y los estudios lo que va incrementar la demanda de nutrientes y energía, sumado ello tiene la responsabilidad de escoger sus propios alimentos, es donde se podrá adquirir y desarrollar hábitos nutricionales que tendrán impacto en su futuro. En ese sentido

es importante los conocimientos que tengan los alumnos sobre alimentación pues estos no solo servirán para la educación que brinde a los usuarios sino servirán en beneficio propio (38).

Por otro lado, tenemos a la población de estudio, en este proyecto a los estudiantes de enfermería técnica de diferentes ciclos, considerando que los institutos los albergan, este debería comportarse como un entorno saludable y en un ambiente natural para adquirir conocimientos donde se van formando los futuros profesionales de la salud, entonces el instituto debería comportarse como un lugar de promoción de la salud (39).

III. METODOLOGÍA

2.1. Tipo y diseño de Investigación

Tipo: Básica, pues permitió dar detalles teóricos sobre la variable conocimiento sobre alimentación saludable, caracterizando como se encuentra esta variable en la población de los estudiantes técnicos.

Diseño de la Investigación: no experimental, descriptiva, transversal, pues durante el desarrollo del estudio no se manipuló ninguna característica de la variable, y se procedió a detallar todo lo que en ella se observó y esta información fue tomada en un solo corte en el tiempo.

2.2. Variables y operacionalización

Variable:

Conocimientos sobre alimentación saludable

Dimensiones:

- Conocimiento en hábitos alimentarios
- Conocimiento en estado nutricional
- Conocimiento en alimentos y nutrientes
- Conocimiento en alteraciones de la salud relacionados con la alimentación y la nutrición

2.3. Población, muestra y muestreo

Población

El trabajo investigativo tuvo como población un total de 160 estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero. Con la finalidad de homogenizar la muestra que se tomó se consideró los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Estudiantes de enfermería técnica que estén estudiando en el IESTP Carlos Salazar Romero
- Estudiantes de enfermería técnica que acepten responder la encuesta del estudio

Criterios de exclusión

- Estudiantes de enfermería técnica de otros institutos diferentes
- Estudiantes de enfermería técnica que rechacen responder la encuesta del estudio

Muestra

La muestra fue una representación del total de estudiantes (población) y esta estuvo constituida por 113 estudiantes de enfermería técnica.

Muestreo

En relación al método que se empleó para escoger a cada integrante de la muestra fue aleatorio por conveniencia de la investigadora.

$$n_o = \frac{NZ^2PQ}{(N - 1)e^2 + Z^2PQ}$$

2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos

2.4.1. Técnica:

Se empleó como técnica a la encuesta por la factibilidad del estudio y las peculiaridades de la muestra de estudio, esta toma de información fue de tipo

anónima. A través de esta técnica se aplicó un cuestionario de conocimientos sobre alimentación saludable, directamente a los estudiantes de enfermería técnica, con una duración aproximada de 30 minutos.

2.4.2. Instrumento:

Se empleó un instrumento denominado cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud, consta de 27 preguntas que responden a los siguientes aspectos: hábitos alimentarios, estado nutricional, alimentos y nutrientes, alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición. Este cuestionario fue planteado por Socarrás et. al. (40) del mismo modo Sánchez V. (41)

La valoración estuvo dada por:

- Preguntas sin respuesta: 0 puntos
- Preguntas con más de una respuesta: 0 puntos
- Respuestas correctas de la siguiente manera:
 - Hábitos alimentarios: 25 puntos
 - Pregunta 1 (5 puntos)
 - Pregunta 2 (4 puntos)
 - Pregunta 3 (5 puntos)
 - Pregunta 4 (7 puntos)
 - Pregunta 5 (4 puntos)
 - Estado nutricional: 25 puntos)
 - Pregunta 6 (7 puntos)
 - Pregunta 7 (5 puntos)
 - Pregunta 8 (3 puntos)
 - Pregunta 9 (2 puntos)
 - Pregunta 10 (5 puntos)
 - Pregunta 11 (3 puntos)
 - Alimentación y nutrientes: 25 puntos
 - Pregunta 12 (1 puntos)
 - Pregunta 13 (2 puntos)
 - Pregunta 14 (2 puntos)

- Pregunta 15 (4 puntos)
- Pregunta 16 (2 puntos)
- Pregunta 17 (5 puntos)
- Pregunta 18 (5 puntos)
- Pregunta 19 (4 puntos)
- Alteraciones y procesos relacionados con la alimentación: 25 puntos
 - Pregunta 20 (2 puntos)
 - Pregunta 21 (5 puntos)
 - Pregunta 22 (4 puntos)
 - Pregunta 23 (2 puntos)
 - Pregunta 24 (4 puntos)
 - Pregunta 25 (5 puntos)
 - Pregunta 26 (2 puntos)
 - Pregunta 27 (1 puntos)

Calificación global de 100 puntos, de ello se puede denotar tres niveles:

Bajo: Menor de 50 puntos

Medio: de 50 a 69 puntos

Alto: de 70 a 100 puntos

Validez

El instrumento llegó a ser validado a través de un pretest de tipo cognitivo además de una prueba piloto test-retes analizando las propiedades psicométricas, mostrando una adecuada consistencia (40).

Confiabilidad

Luego de la aplicación de la prueba piloto fue evaluada por la prueba estadística de Alfa de Cronbach con un resultado de 0,783 y una estabilidad de 0,763, lo cual da confiabilidad al instrumento (40).

2.5. Procedimientos

En primera instancia se entregó un resumen del proyecto con una solicitud para desarrollarla, al instituto. Luego se pactaron las fechas para la recolección de la información, dando facilidades a los participantes con la finalidad de llegar a la totalidad de la muestra.

Luego de la aceptación de los participantes se procedió a realizar la toma de información con la aplicación del cuestionario, todo ello fue consignado en una base de datos, para poder ser analizado con pruebas estadísticas que permitieron visualizar las características de la población de estudio y de la variable. Para la parte estadística se empleó el paquete SPSS versión 26.

2.6. Método de análisis de datos

Al contar con el instrumento que responde a los objetivos trazados y que ya este validado se aplicó a los estudiantes.

Con las encuestas que albergan la información de cada estudiante se procedió a realizar un control de calidad de las misma, y a ingresar al programa estadístico. Se empleó tablas de tipo estadísticas que respondan a los objetivos del estudio, finalmente se procedió al análisis invariado.

2.7. Aspectos éticos

El trabajo investigativo tomó en cuenta los principios éticos en el desarrollo de los procesos de estudio, en todo momento se aseguró la privacidad de los participantes y la confidencialidad de los datos.

Asimismo, se pidió el consentimiento informado a los participantes, respetando el principio de autonomía, asimismo se le indicó que, si en algún momento desean abandonar el desarrollo del cuestionario, lo pueden hacer sin ninguna represalia.

Finalmente, en todo momento se buscó el bienestar de los alumnos y se evitó causar algún daño.

IV. RESULTADOS

Luego de la aplicación del instrumento en los estudiantes de enfermería se encontraron los siguientes resultados que se detallan de acuerdo a los objetivos planteados para el estudio:

Objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Tabla 1

Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable en estudiantes de enfermería

	N	%	% Acumulado
Bajo	8	7,1	7,1
Medio	42	37,2	44,2
Elevado	63	55,8	100,0
Total	113	100,0	

Nota: Datos de campo de la encuesta a los estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022

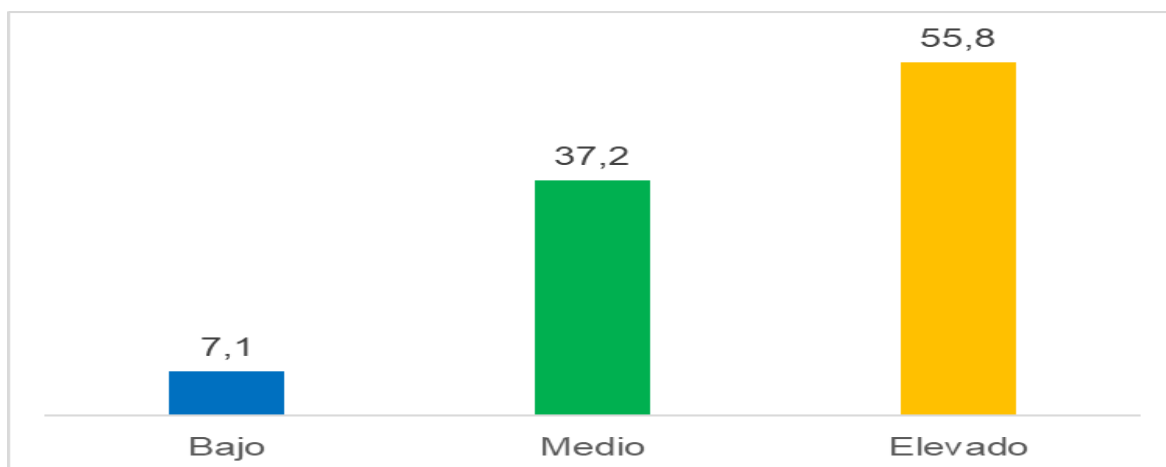


Figura 1 Nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable

De la tabla y figura 1 se observó que, del total de encuestados (113), el 7.1% tienen un conocimiento bajo respecto a la alimentación saludable en estudiantes de enfermería, a diferencia del 37.2% quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 55.8 % son aquellos que tienen un nivel elevado de conocimiento.

Objetivo específico 1: Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Tabla 2

Distribución de frecuencias respecto a las características sociodemográficas

		N	%
Sexo	Mujer	86	76,1%
	Varón	27	23,9%
	Total	113	100,0%
Edad	18 a 23	89	78,8%
	24 a 29	15	13,3%
	30 a 35	9	8,0%
	Total	113	100,0%
Estado civil	Casado	2	1,8%
	Conviviente	13	11,5%
	Soltero	98	86,7%
	Total	113	100,0%
Procedencia	Costa	94	83,2%
	Selva	3	2,7%
	Sierra	16	14,2%

	Total	113	100,0%
País de origen	PERU	113	100,0%
	Total	113	100,0%
Religión	Adventista	3	2,7%
	Católico	78	69,0%
	Evangélico	12	10,6%
	Otros	20	17,7%
	Total	113	100,0%
Ciclo de estudio	I	27	23,9%
	II	20	17,7%
	III	18	15,9%
	IV	16	14,2%
	V	18	15,9%
	VI	14	12,4%
	Total	113	100,0%
Régimen alimentario	Omnívoro	111	98,2%
	Vegetariano	2	1,8%
	Total	113	100,0%

De la tabla 2 se observó que, respecto al sexo el 76.1% son mujeres y el 23.9% son varones; la edad predominante en el estudio estuvo constituida por las edades de 18 a 23 representando un 78.8%; la gran mayoría son solteros siendo el 86.7%; además el 83.2% provienen de la Costa; la religión que más se procesa fue la católica representando el 69.0%; asimismo, el 23.9% se encuentran el primer ciclo de estudios y el 12.4% son aquellos que están el sexto ciclo; y finalmente respecto

al régimen alimentario, el 98.2% son aquellos que están categorizados como omnívoros y el 1.8% se categorizaron como vegetarianos.

Objetivo específico 2: Identificar los Conocimientos en hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Tabla 3

Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en hábitos alimentarios

	N	%	% Acumulado
Bajo	30	26,5	26,5
Medio	83	73,5	100,0
Total	113	100,0	0,0

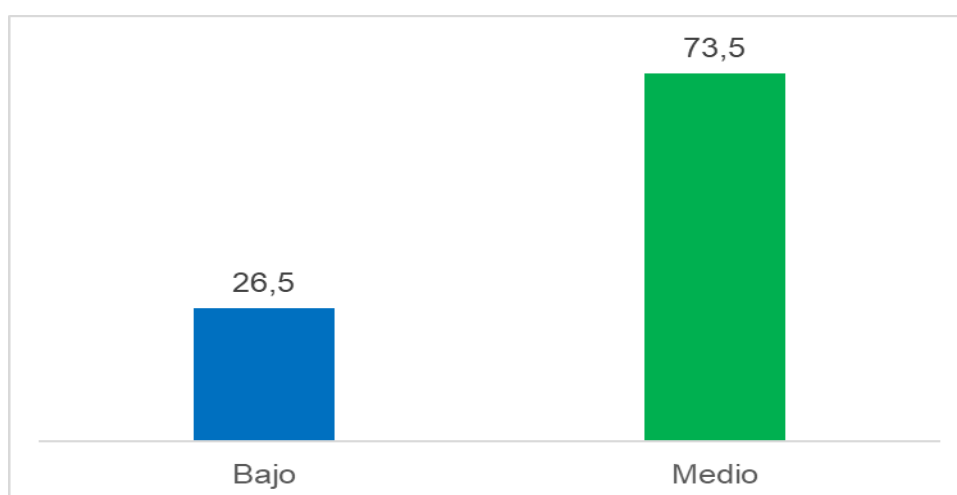


Figura 2 *Nivel de conocimientos en hábitos alimentarios*

De la tabla 3 y figura 2 se observó que, del total de encuestados (113), el 26.5% tienen un conocimiento bajo respecto a los hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería, a diferencia del 73.5% quienes son aquellos que se encuentran en un nivel medio respecto al conocimientos de estos hábitos.

Objetivo específico 3: Identificar los Conocimientos en estado nutricional estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Tabla 4

Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en estado nutricional

	N	%	% Acumulado
Bajo	28	24,8	24,8
Medio	76	67,3	92,0
Elevado	9	8,0	100,0
Total	113	100,0	

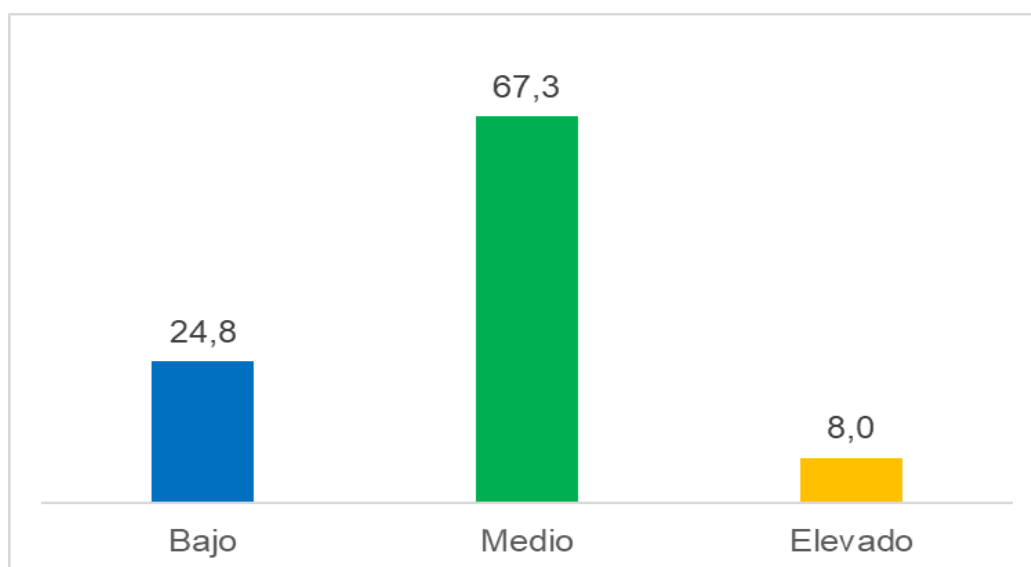


Figura 3 *Nivel de conocimientos en estado nutricional*

De la tabla 4 y figura 3 se observó que, del total de encuestados (113), el 24.8% tienen un conocimiento bajo respecto al estado nutricional en estudiantes de enfermería, el 67.3% son aquellos quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 8.0% son aquellos que tiene un nivel elevado de conocimiento.

Objetivo específico 4: Identificar los Conocimientos en alimentos y nutrientes en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Tabla 5

Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en alimentos y nutrientes

	N	%	% Acumulado
Bajo	33	29,2	29,2
Medio	56	49,6	78,8
Elevado	24	21,2	100,0
Total	113	100,0	

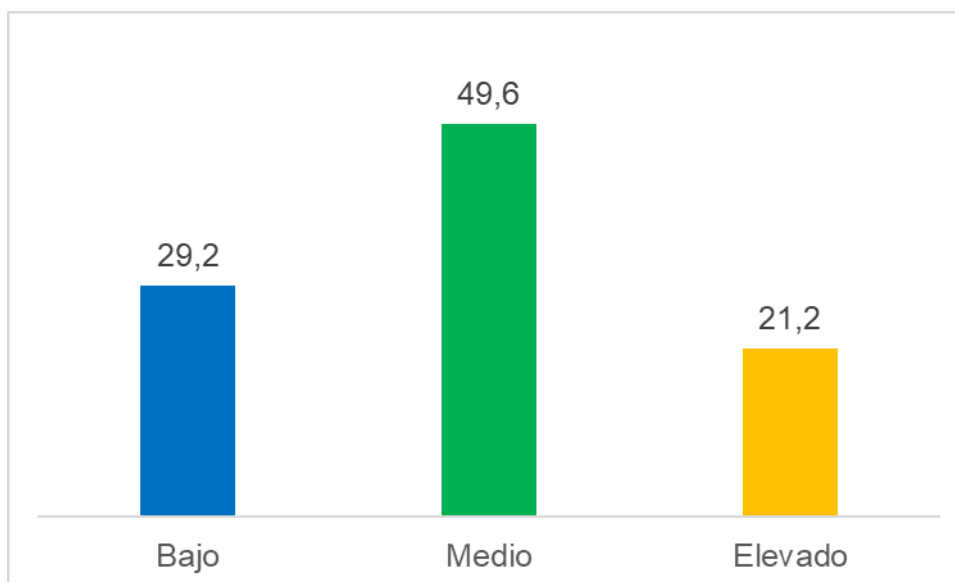


Figura 4 Nivel de conocimientos en alimentos y nutrientes

De la tabla 5 y figura 4 se observó que, del total de encuestados (113), el 29.2% tienen un conocimiento bajo respecto a los alimentos y nutrientes en estudiantes de enfermería, a diferencia del 49.6% quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 21.2% son aquellos que tiene un nivel elevado de conocimiento.

Objetivo específico 5: Identificar los Conocimientos en alteraciones de la salud relacionados con la alimentación y la nutrición en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022.

Tabla 6

Distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos en alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición

	N	%	% Acumulado
Bajo	29	25,7	25,7
Medio	56	49,6	75,2
Elevado	28	24,8	100,0
Total	113	100,0	

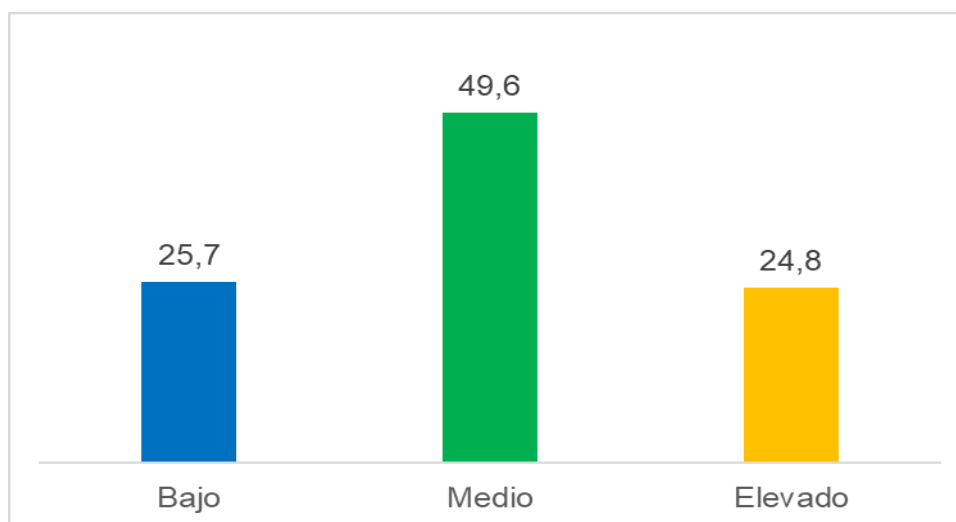


Figura 5 *Nivel de conocimientos en alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición*

De la tabla 6 y figura 5 se observó que, del total de encuestados (113), el 25.7% tienen un conocimiento bajo respecto a las alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición en estudiantes de enfermería, a diferencia del 49.6% quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 24.8% son aquellos que tiene un nivel elevado de conocimiento.

V. DISCUSIÓN

En relación a los conocimientos de halló que el 7.1% tienen un nivel bajo respecto a la alimentación saludable, a diferencia del 37.2% quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 55.8 % son aquellos que tiene un nivel elevado de conocimiento, es decir que predominan aquellos con altos saberes sobre alimentación lo que concuerda con lo mostrado por Huanca y Valero donde indica que el 64,8% presento un grado medio de conocimientos (4), del mismo modo, Vargas, halló que el 71,7% tienen un grado regular de conocimientos de alimentación (14), así también en la investigación de Amaya y Juárez, encontró que el 92.50% tenían un grado medio de conocimientos sobre la variable de estudio (12) y Fernández, Halló que el 64,8% tenía un grado medio de saberes y un grado bajo el 1,1% (13). Pero en un menor porcentaje en el estudio de Reyes y Oyola, indica que, 41,2% de alumnos tienen un grado medio de conocimientos en relación a alimentación saludable, pero su hallazgo fue mayor en relación a un nivel bajo con el 38,2% (5). Por otro lado, López et. al. indico que el 80% de participantes de su estudio presento insuficientes conocimientos sobre aspectos nutricionales, lo que es mucho mayor a lo hallado al presente estudio (11).

En relación a los datos demográficos la presente investigación hallo que respecto al sexo el 76.1% son mujeres y el 23.9% son varones; la edad predominante en el estudio estuvo constituida por las edades de 18 a 23 representando un 78.8%; la gran mayoría son solteros siendo el 86.7%; además el 83.2% provienen de la Costa; la religión que más se procesa fue la católica representando el 69.0%; asimismo, el 23.9% se encuentran el primer ciclo de estudios y el 12.4% son aquellos que están el sexto ciclo; y finalmente respecto al régimen alimentario, el 98.2% son aquellos que están categorizados como omnívoros y el 1.8% se categorizaron como vegetarianos, lo que va acorde con los hallazgos de Benalcázar, donde el sexo predominó es el femenino (9).

El estudio evidencio que el 26.5% tienen un conocimiento bajo respecto a los hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería, a diferencia del 73.5% quienes son aquellos que se encuentran en un nivel medio respecto al conocimientos de estos hábitos. Con la afirmación hábitos alimentarios se engloba aspectos como el número, el tipo, la composición de las comidas, en ese sentido Benalcázar en su

investigación mostró que los participantes realizaban tres comidas diarias, 48,2%, pero también, aceptaron consumir comida chatarra, 54,1%, gaseosas, grandes cantidades de carbohidratos y grasas, todo ello lo relacionaban a la facilidad para adquirirlo, a poco tiempo disponible para su alimentación (9), ello concuerda con el nivel medio de conocimientos sobre hábitos alimentarios que tienen los estudiantes de enfermería técnica en el presente estudio.

El estudio evidencio que, el 24.8% tienen un conocimiento bajo respecto al estado nutricional en estudiantes de enfermería, el 67.3% son aquellos quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 8.0% son aquellos que tiene un nivel elevado de conocimiento, dentro de esta dimensión se engloban conceptos como las alteraciones en el peso por exceso o defecto, lo que puede devenir en sobrepeso, dietas, necesidad energética, etc. en ese mismo contexto Cañete halló que el 45,9% de los participantes no desayuna, y los alimentos protagonistas de esta comida matutina son el pan acompañado de frituras, mayonesa, mantequilla, y ello se acompaña de algún líquido con gas y con alto grado de azúcar (gaseosas, frugos) (6). Así también en el estudio de Fortino et. al. el 79% reportaron bajo consumo de frutas (7). Y lo mismo se repite en el estudio de Zambrano y Rivera, hallándose como resultado que un 88% ingieren comidas rápidas frituras, dulces, etc. además un 96% beben gaseosas o líquidos artificiales (8). Finalmente, Huanca y Valero, evidencio que, el 60,4% conocían sobre hábitos alimenticios y el 49,5% conocían el número adecuado de comidas al día (4). Es decir, los conocimientos en este aspecto en la presente investigación y los antecedentes mencionados van acorde, pues, alrededor del 92% de alumnos tienen conocimiento entre medio a bajo, lo que genera diferentes conductas inadecuadas que alteran el estado nutricional del individuo.

En relación a los conocimientos sobre alimentos y nutrientes el 29.2% tienen un conocimiento bajo, a diferencia del 49.6% quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 21.2% son aquellos que tiene un nivel elevado. Dentro del término de alimentos y nutrientes se encuentran temas como el consumo de alimentos nutritivos, en ese sentido en el estudio de Dezar et. al. indica que el 90,1% tiene una predisposición a recibir información sobre alimentación saludable, el 85% desconocía sobre la importancia del consumo de aceites, semillas y frutos secos,

el 69,2% indico consumir verduras y frutas al menos una vez al día (10). Es decir que los resultados de ambos estudios son semejantes pues alrededor del 80% de los participantes tienen un conocimiento de medio a bajo sobre este tópico.

El estudio evidencio que, el 25.7% tienen un conocimiento bajo respecto a las alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y nutrición en estudiantes de enfermería, a diferencia del 49.6% quienes se encuentran en un nivel medio y finalmente el 24.8% son aquellos que tiene un nivel elevado de conocimiento. Esta dimensión engloba los tópicos relacionados con los trastornos alimenticios y algunas patologías de la misma, además de actividades de prevención como son el hecho de desarrollar actividad física, consumo de agua, etc. En ese sentido Huaman-Carhuas y Bolaños-Sotomayor mostro que una alimentación y nutrición inadecuada provoca enfermedades como gastritis con el 28,3%, diarreas con el 26,7%, sumado a ello hallo que el 14% tienen obesidad, el 31,7% tienen sobrepeso (3), en la misma línea Fortino et. al. indico que el 79,3% de estudiantes realizaban alguna actividad física (7). Y Morales et. al. indica que el 12,8% tiene una dieta no balanceada; y alrededor del 70% consume menos cantidad de agua requerida (2). Es decir, el presente estudio y los antecedentes mencionados van en la misma línea, pues aproximadamente el 75% de los alumnos tienen conocimientos de medio a bajo sobre este tópico lo que genera distintos problemas de salud.

VI. CONCLUSIONES

Luego del análisis y discusión de los resultados se arribó a las siguientes conclusiones:

- Se Determinó el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022, el cual más de la mitad presentaron un nivel alto, seguido de aquellos con un nivel medio y un pequeño porcentaje un nivel bajo.
- Se describió que el sexo predominante fue el de las mujeres, con una edad en el grupo de adulto joven solteros, católicos y omnívoros.
- Se identificó que en relación a los saberes sobre hábitos alimentarios casi las dos terceras partes se catalogan en el nivel medio de conocimientos y el resto en un nivel bajo.
- Se identificó que en relación a los saberes sobre estado nutricional un poco más de la mitad se catalogan en el nivel medio de conocimientos seguido del nivel bajo y un porcentaje mínimo un nivel elevado.
- Se identificó que en relación a los saberes sobre alimentos y nutrientes casi la mitad se catalogan en el nivel medio de conocimientos seguido del nivel bajo y un porcentaje casi similar un nivel elevado.
- Se identificó que en relación a los saberes sobre alteraciones de la salud relacionados con la alimentación y la nutrición casi la mitad se catalogan en el nivel medio de conocimientos seguido del nivel bajo y un porcentaje casi similar un nivel elevado

VII. RECOMENDACIONES

Finalmente, al término del presente estudio se recomienda:

- Que, la institución continúe con las estrategias de educación en relación a los temas de alimentación saludable, pues si bien predomina el conocimiento elevado este no llega a darse en la totalidad de los estudiantes, lo cual debiera ser, bajo el contexto de que serán ellos quienes vertieran esos conocimientos en su cuidado personal sino en la atención de los usuarios que en el futuro tendrán a su cargo.
- Que, toda actividad educativa que se desarrolle con los estudiantes de enfermería técnica considere las características particulares, por esa razón, no solo se podría plantear actividades grupales sino consejerías individualizadas que recopile problemas particulares sobre las cuales intervenga los profesionales y autoridades correspondientes.
- Que, la unida de bienestar estudiantil realice actividades de seguimiento en relación al cumplimiento de los hábitos alimenticios de los estudiantes, con la finalidad de que no solo se incremente sus conocimientos sino, que los lleve a la práctica en su autocuidado.
- Que, se planifiquen sesiones educativas sobre temas de estado nutricional, enfocado a casos prácticos para un mejor proceso de aprendizaje.
- Que, se planifiquen sesiones educativas sobre temas de alimentos y nutrientes, enfocado al desarrollo de talleres prácticos para un mejor proceso de aprendizaje.
- Que, se planifiquen sesiones educativas sobre temas de alteraciones de la salud relacionados con la alimentación y la nutrición, enfocado al desarrollo de casos clínicos para un mejor proceso de aprendizaje.

REFERENCIAS

1. Vásquez YA, Macías-Moreira P, Gonzáles-Hernández A, Perez-Cordoso CN, Carrollo-Fernés O. Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2019; 45(1):p.1451.
2. Morales M, Gómez V, García C, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería. *Rev. Colomb. Enferm*. 2018; 16(3): p. 14-24.
3. Huaman-Carhuas L, Bolaños-Sotomayor N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enferm Nefrol*. 2020 junio; 23(2): p. 184-190.
4. Huanca C, Valero JC. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Mariá Auxiliadora. [Tesis para optar el título profesiona de Licenciada en Enfermería]. Lima. Perú: Universidad María Auxiliadora; 2020.
5. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*. 2020; 47(1): p.67-72.
6. Cañete M. Evaluación de los hábitos nutricionales en estudiantes universitarios de 2do año Licenciatura en Enfermería Facultad Tecnológica, Camagüey. *Endocrinología y Nutrición*. 2022 febrero; 17(3): p. 134.
7. Fortino A, Vargas M, Berta E, Cuneo F, Ávila O. Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Rev. chil. nutr*. 2020 diciembre; 47(6): p.906-915.

8. Zambrano RN, Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2020; 39(4): p. 440-445.
9. Benalcázar K. Cambios en la alimentación que provoca el internado rotativo en estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Navarra: Universidad Técnica del Norte; 2019.
10. Dezar G, Vargas MR, Ravelli SD, Cuneo F, Ávila OB, Fortino MA. Conocimientos y prácticas de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. 2019 diciembre; 20(4): p. 105-111.
11. López PP, Rejón JD, Escobar D, Roblero SR, Dávila M, Manduján ZP. Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. Investigación en educación médica. 2017; 6(24):p 228-233.
12. Amaya M, Juárez HJ. Efectividad del programa educativo: Conocimiento de alimentación saludable desde la perspectiva de Enfermería. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Trujillo, Perú: Universidad Nacional de Trujillo; 2021.
13. Fernández IF. Conocimientos sobre los factores relacionados a la alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora. [Tesis para obtener el grado de Licenciada en Enfermería]. Lima, Perú: Universidad María Auxiliadora; 2020.
14. Vargas RM. Nivel de conocimiento sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de la Universidad de Huánuco. [Tesis para obtener el grado de Doctor en Ciencias de la Salud]. Huánuco, Perú: Universidad de Huánuco; 2019.
15. Rivera R, Zorrilla LC. Estilos de vida de los estudiantes de Enfermería Técnica del Instituto Superior Tecnológico Público SAM Palian-Huancayo. [tesis para

obtener el grado de Licenciada en Enfermería]. Huancayo, Perú: Universidad César Vallejo; 2018.

16. Rojas IL, Perea LE, Perea DM. Nursing care of a patient with cluster headache based on the Nola Pender health promotion model: Case report. *Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica*. 2021 setiembre; 54(1).
17. Mondragón S. Plan de mejora al Colegio Instituto Técnico Superior Dámaso Zapata en promoción de la salud mental bajo el enfoque de Nola Pender “Enfermería desde otras perspectivas”. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciada en Enfermería]. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2019.
18. Peraza de Aparicio CX, Benítez de Hernández FJ, Galeano Y. Modelo de promoción de salud en la Universidad Metropolitana de Ecuador. *MediSur*. 2019; 17(6): p.903-906.
19. Carranza RF, Caycho-Rodríguez T, Salinas SA, Ramirez M, Campos C, Chuquista K, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista cubana de enfermería*. 2019; 34(5): p. 1-10.
20. Aldana LM. Conocimientos sobre anemia en gestantes atendidas en el Centro de Salud Concepción 2019. [Tesis para obtener la especialidad en Salud Familiar y Comunitaria]. Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2019.
21. Pumacahua N. Nivle de conocimiento sobre cadena de frío en ermeros que laboran en la Micro Red Urcos,Cusco - 2018. [Tesis Para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Cusco, Perú: Universidad Andina del Cusco; 2019.
22. Martínez A, Ríos F. Los conceptos de conocimiento, epistemología y paradigma, como base diferencial en la orientación metodológica del trabajo

de grado. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales. 2006; 25: p. 111-121.

23. Arza M. Metodología de la Investigación. [Internet].; 2019 [consultado 2022 abril 15. Disponible en: <https://arareyesmariela28.blogspot.com/2019/04/el-conocimiento-y-tipos-de-conocimiento.html> .
24. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana. [Internet].; 2018 [consultado 2022 abril 14. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> .
25. FAO. Papel de la FAO en la nutrición. [Internet].; 2019 [consultado 2022 ABRIL 14. Disponible en:<https://www.fao.org/nutrition/es/> .
26. Aguirre ZE, Ccoto S. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima. [Tesis para obtener el grado de Licenciada en Nutrición]. Lima, Perú: Universidad Privada Unión; 2017.
27. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa D, Bosques-Cotelo JJ, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2020; 27(1): p. 2.
28. Espeche RR, Rojo MD. Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. Enfermería: Cuidados Humanizados. 2021; 10(2): p.145-159.
29. Churata EP. Conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable de los estudiantes adolescentes de la IES San Juan de Huata - 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición]. Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
30. Ramos YA. Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en

una institución educativa, Lima. 2019. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020.

31. Fabian TR. Nivel de conocimientos sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del instituto de Educación superior Tecnológico público Naranjillo Tingo María. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Tingo María, Perú: Universidad de Huanuco; 2017.
32. Sánchez V, Aguilar V, González F, Esquius L, Vaqué C. Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr.* 2017; 44(1): p. 19-27.
33. MINSA. Módulo educativo Promoción de la Alimentación y Nutrición Saludable. [Internet].; 2014 [consultado 2022 abril 22. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.pdf> .
34. Zambrano RO, Dominguez JL, Macías AM. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista de salud Vive.* 2019; 2(5): p. 92-98.
35. Sánchez-Padilla ML, Ramírez V, Arias J, Jiménez RC, Lazcano M, Chávez K, et al. Factores que determinan el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la UAEH. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.* 2020; 8(16): p. 110-115.
36. Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucch A. La dieta mediterránea como ejemplo de una alimentación y nutrición sostenibles. *Nutr Hosp.* 2018; 35(4).
37. Ortega-Luyando M, Mancilla-Díaz JM. Cómo, qué y por qué ocuparnos de la alimentación. *Journal of Behavior and Feeding.* 2021; 1(1): p. 51-59.
38. Sánchez-Fideli MA, Gutiérrez-Hervás A, Rizo-Baeza M, Cortés-Castell E. Estudio longitudinal sobre la adherencia al patrón de Dieta Mediterránea en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2018 enero; 22(1): p. 4-13.

39. MINSA. Documento técnico Orientaciones Técnicas para Promover Universidades Saludables. [Internet].; 2015 [consultado 2022 abril 22. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf> .
40. Socarrás VS, Martínez AA, Rivas FG, de la Zarsa LE, Crusellas CV. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en nutrición en universitarios deficiencias de la salud. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2016; 21(3): p. 18-24.
41. Sánchez V. Diseño y evaluación de intervenciones educativas, basadas en las Estrategias de Aprendizaje Preferentes de adolescentes y jóvenes. [Tesis doctoral]. Universitat de VIC; 2017.

ANEXO N° 1

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Valor
Conocimientos sobre alimentación saludable	Es el conjunto de ideas, enunciados o conceptos adquiridos a través de la experiencia o el estudio sobre la ingesta de nutrientes aportados por los alimentos denominados saludables, pues proporciona al organismo lo necesario para su buen funcionamiento (29).	Es el conjunto de información sobre hábitos alimenticios, estado nutricional, alimentos y nutrientes y alteraciones de la salud por una inadecuada alimentación que tienen los estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero.	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento en hábitos alimentarios - Conocimiento en estado nutricional - Conocimiento en alimentos y nutrientes - Conocimiento en alteraciones de la salud relacionados con la alimentación y la nutrición 	<ul style="list-style-type: none"> _Número de comidas al día _Cantidad de agua para ingerir _El aporte del desayuno _El desayuno equilibrado _Número de raciones de frutas _Definición de IMC _Definición de sobrepeso _Requerimiento energético _Consumo energético diario _Opción para bajar de peso _Pérdida de peso en verano _Clasificación de pescados _Alimento aportante de Vitamina C _Vitaminas _Grasas que no se deben ingerir _Dieta mediterránea _Definición de transgénico _Importancia de la fibra _Alimentos integrales _El alcohol y la alimentación _Trastornos del comportamiento alimentario _Hiperlipidemia _Osteoporosis _Alimentos contra indicados en HTA _Diabetes Mellitus _Intoxicación alimentaria _Deporte 	Ordinal	<p><50 = bajo</p> <p>50-69 = medio</p> <p>70 – 100 = elevado</p>

ANEXO N°2

CUESTIONARIO DEL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Instrucciones: Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que crea conveniente. Por favor evitar marcar más de una opción y borrones.

Datos Generales

- a. Sexo Lacto ovo vegetariano
- Mujer Omnívoro
- Varón
- b. Edad: _____
- c. Estado civil:
- Soltero
- Casado
- Conviviente
- Otro
- d. Procedencia
- Costa
- Sierra
- Selva
- Extranjero
- e. País de origen: _____
- f. Religión
- Católico
- Adventista
- Evangélico
- Otros
- g. Ciclo de estudio: _____
- h. Régimen alimentario
- Vegano
- Vegetariano

Datos Sobre conocimientos en alimentación saludable

I. Hábitos alimentarios

1. ¿Cuántas veces recomiendan los expertos que se ha de comer al día?
 - Tres
 - Cinco
 - De tres a cinco veces
 - Siempre que sienta hambre
2. ¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?
 - Menos de un litro
 - Entre uno y dos litros, sea invierno o verano
 - Más de dos litros
 - Entre uno y dos litros, pero sólo en verano
3. El desayuno ha de aportar a la dieta diaria:
 - Cerca del 10% de las calorías
 - Alrededor del 15% de las calorías
 - Entre el 20-25% de las calorías
 - El 25% o más de las calorías
4. Un desayuno equilibrado ha de contener:
 - Pan, lácteos y alimentos ricos en proteínas
 - Lácteos, frutas y cereales
 - Pan, embutidos y lácteos
 - Lácteos, frutas y alimentos ricos en proteínas
5. ¿Cuántas raciones de frutas y vegetales, recomiendan los expertos que se han de ingerir al día?
 - Una de fruta y una de verdura
 - Una de fruta y tres de verduras
 - Tres de frutas y dos de verduras
 - Tres de verduras y tres o más de frutas

II. Estado nutricional

6. El índice de masa corporal (IMC):
 - En las personas con obesidad varía de 25 a 30
 - Permite estimar el grado de obesidad
 - Permite calcular la composición corporal
 - Si es inferior a 18,5 la persona está en ~~normopeso~~
7. Una persona tiene sobrepeso sí:
 - No tiene el peso ideal para su altura
 - Si su IMC es superior a 30
 - Si su IMC está entre 25 y 30
 - Si su IMC está entre 18 y 20
8. Las necesidades energéticas de una persona dependen:
 - Sólo del peso y la altura
 - De su edad
 - Sólo de la actividad física que realiza diariamente
 - Del peso, la altura, la edad y la actividad física

9. El consumo energético diario indica la energía consumida:
- Para mantener la temperatura corporal a 37°
 - Durante el día
 - Durante el día, exceptuando las horas de sueño
 - Durante la práctica de ejercicio físico
10. ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso?
- Dieta hipoglucémica y ejercicio físico
 - Dieta hiperproteica indicada por un profesional de la salud y ejercicio físico
 - Dieta hipoproteica y ejercicio físico
 - Dieta hipocalórica equilibrada y ejercicio físico
11. La operación bikini:
- Es una opción adecuada para perder peso en los meses previos al verano
 - Es una opción recomendada siempre que se acompañe de una dieta hipoglucémica
 - No produce efecto rebote, siempre que se acompañe de ejercicio físico
 - Puede producir un efecto rebote en el que se recupere el peso inicial

III. Alimentos y nutrientes

12. ¿Cuál de los siguientes pescados es azul?
- Merluza
 - Bacalao
 - Rape
 - Salmón
13. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?
- El pan integral
 - Los pimientos
 - El pescado azul
 - El aceite de oliva
14. Respecto a las vitaminas es cierto que:
- Hay que ingerir la mayor cantidad posible
 - Ingeridas en grandes cantidades pueden provocar efectos perjudiciales
 - Cuando su ingesta es baja, las producimos de manera endógena
 - Las hidrosolubles, las podemos adquirir a través del consumo de agua embotellada
15. ¿Cuáles son las grasas que los expertos recomiendan no ingerir en exceso?
- Grasas mono-insaturadas
 - Grasas poli-insaturadas
 - Grasas saturadas
 - Grasas vegetales
16. ¿Qué caracteriza a la dieta mediterránea?
- Consumo diario de carne
 - Elevado consumo de frutas y verduras
 - Elevado consumo de lácteos y moderado de grasas saturadas
 - Consumo diario de aceite de oliva y vino

17. Los transgénicos, son alimentos:
- Importados de países extranjeros
 - Que pueden incluir diferentes fragmentos de ADN de diferentes organismos
 - Que no contienen gérmenes potencialmente patógenos
 - Obtenidos artificialmente y que no contienen sustancias tóxicas
18. ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?
- Porque incrementa la digestibilidad de los alimentos
 - Porque facilita el tránsito intestinal
 - Porque libera agua en el intestino
 - Porque aumenta la absorción de los nutrientes
19. ¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?
- Son bajos en calorías
 - Son bajos en azúcar
 - Son bajos en sal
 - Son ricos en fibra alimentaria

IV. Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición

20. Los individuos alcohólicos:
- Pueden presentar carencias de vitaminas y minerales
 - Suelen llevar una dieta equilibrada
 - Suelen acumular proteínas en el hígado
 - Pueden absorber mejor los nutrientes
21. ¿Cuáles de las alteraciones siguientes son Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA)?
- Obesidad y ~~dislipemia~~ (alteración del colesterol y/o triglicéridos)
 - Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa
 - Enfermedad celíaca y dispepsia
 - Todas las alteraciones anteriores son TCA
22. En un individuo adulto con ~~hiperlipemia~~ (aumento del colesterol y/o triglicéridos), es recomendable:
- Un consumo elevado de azúcares simples (azúcar, miel, zumo de frutas, etc.)
 - Una dieta acorde a sus necesidades energéticas o ligeramente inferior
 - Aumentar el consumo de carnes rojas
 - Consumir leche entera en lugar de desnatada
23. ¿Cuál de los siguientes factores, NO predispone a padecer osteoporosis (descalcificación de los huesos)?
- La menopausia
 - Una ingesta insuficiente de calcio en la dieta
 - El consumo de alimentos ricos en vitaminas A, B y ácido fólico
 - El consumo excesivo de bebidas ricas en cafeína
24. ¿Qué alimento se recomienda evitar en caso de hipertensión arterial?
- Aceite de oliva
 - Patatas
 - Caldos y sopas concentrados
 - Frutas frescas
25. La Diabetes Mellitus:

- Es causada por alteraciones en el metabolismo de lípidos y glúcidos complejos
 - Puede deberse a alteraciones en la calidad y cantidad de la insulina
 - Sólo la padecen adultos mayores de 40 años
 - Aparece por consumir alimentos dulces diariamente
26. Una intoxicación alimentaria es una enfermedad causada por:
- Consumo excesivo de alimentos que contienen vitaminas y minerales
 - Consumo de alimentos contaminados
 - Consumo excesivo de alimentos muy condimentados
 - Consumo de alimentos transgénicos
27. ¿Por qué no es recomendable en un deporte aeróbico consumir azúcar en la hora previa a la competición o entrenamiento?
- Porque la deshidratación asociada al ejercicio favorece la aparición de vértigo
 - Porque se estimula la liberación de insulina que es inhibidora de la lipólisis
 - Porque su digestión es lenta y hace que la práctica deportiva suponga un esfuerzo mayor
 - Al contrario, sí es recomendable porque el azúcar aporta energía

ANEXO Nº 3

Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
<p>Es el conjunto de ideas, enunciados o conceptos adquiridos a través de la experiencia o el estudio sobre la ingesta de nutrientes aportados por los alimentos denominados saludables, pues proporciona al organismo lo necesario para su buen funcionamiento (29).</p>	<p>Conjunto de información sobre hábitos alimenticios, estado nutricional, alimentos y nutrientes y alteraciones de la salud por una inadecuada alimentación que tienen los estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> _Número de comidas al día _Cantidad de agua para ingerir _El aporte del desayuno _El desayuno equilibrado _Número de raciones de frutas _Definición de IMC _Definición de sobrepeso _Requerimiento energético _Consumo energético diario _Opción para disminuir peso _Disminución de peso en verano _Clasificación de pescados _Alimento aportante de Vitamina C _Vitaminas _Grasas que no se deben ingerir _Dieta mediterránea _Definición de transgénico _Importancia de la fibra _Alimentos integrales _El alcohol y la alimentación _Trastornos del comportamiento alimentario _Hiperlipidemia _Osteoporosis _Alimentos contra indicados en HTA _Diabetes Mellitus _Intoxicación alimentaria _Deporte 	<p>Ordinal</p>

ANEXO N°4



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

I.E.S.T.P. "CARLOS SALAZAR ROMERO" DIRECCIÓN GENERAL		
Hora 10:39	28 OCT. 2022	Folio 01
Exp. N°	0909	
Recibido por		

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Chimbote, 01 de Junio del 2022

OFICIO N° 0375-2022-UCV-VA-FCS/D

Dr.
PEDRO PANTIGOSO LOZA
Director de IESTP "CARLOS SALAZAR ROMERO"
Presente.-

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de conocimiento, que las estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería **MORENO ROBLES XIOMY EMELY** y **GUEVARA FERNÁNDEZ ZULEMA CORAZÓN**, se encuentra desarrollando su trabajo de investigación, por lo que solicito a su digno Despacho la autorización para que las estudiantes en mención, puedan ejecutar su trabajo de investigación: "CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA TÉCNICA DEL IESTP CARLOS SALAZAR ROMERO, 2022" en la Institución que usted actualmente dirige.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, le expreso los sentimientos de especial consideración y estima personal.

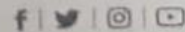
Atentamente,



Dr. JUAN A. QUIJANO PACHECO
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad César Vallejo SAC.

C.c. Archivo,
JQP/mvm.

UCV, licenciada para que
puedas salir adelante.



ucv.edu.pe



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALLE SAMANIEGO INGRID, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería técnica del IESTP Carlos Salazar Romero, 2022", cuyos autores son GUEVARA FERNANDEZ ZULEMA CORAZON, MORENO ROBLES XIOMY EMELY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 05 de Abril del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALLE SAMANIEGO INGRID DNI: 20100772 ORCID: 0000-0003-3208-7107	Firmado electrónicamente por: ICALLES el 13-04- 2023 10:22:48

Código documento Trilce: TRI - 0540689