



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA**

**VALORACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN  
INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL DE APOYO SANTA ROSA – PIURA**

**2018**

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE  
MEDICO CIRUJANO**

**AUTORA**

**PAREDES ESCOBAR, MERITXELL**

**ASESOR**

**VITE CASTILLO, MICHAEL**

**LINEA DE INVESTIGACION**

**ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES**

**PIURA – PERÚ**

**2018**

# PAGINA DEL JURADO

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS</b>	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 07 Fecha : 31-03-2017 Página.....1 de 4
--	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (ña) **PAREDES ESCOBAR MERITXELL** cuyo título es:

**VALORACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL DE APOYO SANTA ROSA-PIURA 2018**

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: *..15..* (número)  
*Quince* (letras).

Piura.....de..... del 201.....

.....  
PRESIDENTE

.....  
SECRETARIO

.....  
VOCAL

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## DEDICATORIA

La presente investigación se la dedico a mis padres que aun que no han estado presentes físicamente conmigo, siempre han estado ahí de manera incondicional en todo momento, en los buenos y sobretodo en los no tan bueno. Guiándome, inspirándome, motivándome constantemente.

A mi hermano, que siempre ha sabido que decirme, estar conmigo, darme su ejemplo

A mi novio, quien ha sido fundamental en la realización de mi trabajo. Teniendo siempre la paciencia, comprensión y palabras adecuadas para poder llevar todo aquello que siempre he querido ser.

## AGRADECIMIENTO

Agradecerle a Dios por su bendición y hacer posible el que este aquí

A mis padres que sin ellos no hubiera sido posible nada, ya que por ellos existo y soy lo q soy ahora. Gracias a su esfuerzo, sacrificio.

A mi hermano, quien desde pequeña ha sido mi modelo a seguir.

A mi novio, que desde que empecé la carrera, supo alentarme y ser un motor, quien estuvo en todas mis etapas y me ha ayudado a crecer profesionalmente.

A mis amigos de la carrera e internado, que han compartido conmigo momentos imprescindibles que hacen que hoy este aquí.

## **DECLARATORIA DE AUTENCIDAD**

Yo, **PAREDES ESCOBAR MERITXELL**, con **DNI N° 63791605** declaro que la tesis de grado titulada: **VALORACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA – PIURA 2018**, ha sido desarrollada en base a una investigación exhaustiva, se han respetado derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico de la propuesta en mención.

Piura, Perú 2018

---

**PAREDES ESCOBAR MERITXELL**

**DNI N° 63791605**

## **PRESENTACION**

La presente investigación está constituida por seis capítulos: Introducción, metodología, análisis de resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones respecto al estudio. En el capítulo I se detallan los siguientes items: El marco teórico, los antecedentes, el problema de investigación, los objetivos y la justificación. El capítulo II muestra como ha sido realizada la metodología incluyendo que diseño de investigación ha sido utilizado así como la descripción de la población escogida y el cálculo de la muestra y técnica e instrumentos de recolección de datos utilizados. En tanto que en el análisis de resultados se muestra la información obtenida mediante una ficha diseñada para la presente investigación, la misma que se analiza en el cuarto capítulo. En el quinto capítulo se argumentan las conclusiones que permitirán objetivar los resultados obtenidos de la investigación y en el sexto capítulo se plantean recomendaciones finales ante la problemática estudiada. Finaliza el informe con el capítulo de referencias bibliográficas.

## INDICE

<b>PAGINA DEL JURADO .....</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>DECLARATORIA DE AUTENCIDAD .....</b>	<b>v</b>
<b>PRESENTACION .....</b>	<b>vi</b>
<b>INDICE.....</b>	<b>vii</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. INTRODUCCION.....</b>	<b>1</b>
1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA .....	1
2.1 TRABAJOS PREVIOS.....	2
Trabajos Internacionales .....	2
Nacionales .....	5
3.1 MARCO TEÓRICO .....	8
4.1 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	14
5.1 JUSTIFICACION DEL ESTUDIO.....	14
6.1 OBJETIVOS .....	14
6.1.1. OBJETIVO GENERAL .....	15
6.1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	15
<b>II. METODO .....</b>	<b>16</b>
2.1 DISEÑO DE INVESTIGACION .....	16
2.2 VARIABLES, OPERACIONALIZACION .....	16
2.3 POBLACION Y MUESTRA.....	17
2.3.1 Población.....	17
2.3.2 Muestra.....	17
2.4 TECNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD .....	18
2.5 METODOS DE ANALISIS DE DATOS .....	19

2.6 ASPECTOS ETICOS .....	19
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
<b>IV. DISCUSION .....</b>	<b>26</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>27</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>28</b>
<b>VII. REFERENCIAS .....</b>	<b>29</b>
<b>VIII. ANEXOS.....</b>	<b>32</b>



## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los internos de medicina del Hospital de Apoyo Santa Rosa – Piura 2018.

**Metodología:** Se realizó una investigación observacional, descriptiva, prospectiva y transversal. La población estuvo conformada por la totalidad de Internos de Medicina Humana del Hospital Santa Rosa de Piura del 2018. En la muestra se incluyó al universo total, por lo cual, el tamaño muestral quedó conformado por 32 personas. Se les aplicó una encuesta de estado nutricional con 31 items, validada por Salvo (24), y se recabó la información de peso y talla para obtener el IMC.

**Resultados:** La edad promedio de los encuestados fue  $25.6 \pm 2.08$  años, mínima de 23 y máxima de 30 años. Predomina el sexo masculino con 53.1%. Con respecto al IMC, 46.9% peso normal, 40.6% sobrepeso, 9.4% obesidad y 3.1% bajo peso. El 53.1% de los internos de medicina tienen hábitos alimentarios adecuados, 52.9% son de sexo femenino, por otro lado, 73.3% de los internos con hábitos alimentarios inadecuados tiene sobrepeso, 20.0% obesidad y 6.7% bajo peso.

**Conclusiones:** Se concluye que el hábito alimentario adecuado predomina en los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura. El estado nutricional: peso normal, tiene la mayor frecuencia. En el sexo femenino predomina el hábito alimentario adecuado y en el sexo masculino predomina el hábito alimentario inadecuado.

**Palabras clave:** Hábito alimentario, estado nutricional, interno medicina.

## **ABSTRACT**

**Objective:** *To determine the alimentary habits and the nutritional status of the interns of medicine of the Hospital of Support Santa Rosa - Piura 2018.*

**Methodology:** *An observational, descriptive, prospective and transversal research was carried out. The population was made up of all the Human Medicine Interns of the Santa Rosa de Piura Hospital in 2018. The total universe was included in the sample, so the sample size was made up of 32 people. A nutritional status survey was applied with 31 items, validated by Salvo (24), and information on weight and height was obtained to obtain the BMI.*

**Results:** *The average age of the respondents was  $25.6 \pm 2.08$  years, minimum of 23 and maximum of 30 years. Male sex predominates with 53.1%. With respect to the BMI, 46.9% normal weight, 40.6% overweight, 9.4% obesity and 3.1% underweight. 53.1% of medical interns have adequate dietary habits, 52.9% are female, on the other hand, 73.3% of inmates with inadequate eating habits are overweight, 20.0% are obese and 6.7% are underweight.*

**Conclusions:** *It is concluded that adequate dietary habits predominate in the medical interns of the Santa Rosa de Piura Hospital. Nutritional status: normal weight, has the highest frequency. Adequate dietary habits predominate in females, and inadequate dietary habits predominate in males.*

**Key words:** *Food habit, nutritional status.*

## I. INTRODUCCION

### 1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad a nivel mundial prácticamente ha triplicado desde 1975. Para el 2016, se estipuló que más de 1 900 millones de personas mayores de 18 años tenían sobrepeso y de esa población más de 650 millones eran obesos. En general alrededor del 13% de la población mundial, mayor o igual de 18 años, son obesos <sup>(1)</sup>.

El Perú es un país con un alto índice de población con sobrepeso a causa del dos factores principales un deficiente régimen alimentario y una mala adopción de hábitos de vida <sup>(2)</sup>. Según lo que reportan los últimos estudios del sector Salud, el exceso de peso afecta a cerca de un 40% de la población peruana <sup>(3)</sup> y existe un número significativo de población que sufren esta patología, en otras palabras, tres quintas partes de los peruanos sufren de exceso de peso <sup>(4)</sup>.

El 2013 el Comercio realizó una investigación para documentar cual era la realidad en el distrito de Piura sobre el exceso de peso y la obesidad, en el que participó la decana del colegio de Nutricionistas de Piura, la decana Sonia Vázquez manifestó que durante el transcurso del año 2012 el porcentaje de sobrepeso y obesidad en la ciudad había aumentado aproximadamente un 50%, según los últimos estudios realizados por su institución a nivel regional.

Los principales factores que influían en este suceso eran dos principales en los que se focalizaban la alta ingesta de cerveza por parte de la población y un incremento en la comida rápida.

Los internos guardan un símil con estas predicciones sobre la actual problemática mencionada en el reporte periodístico; y es que una cantidad considerable de internos recurren a un estilo de vida insalubre y a un

excesivo consumo de *junk food* que consumen durante los turnos libres que estos tienen durante su estancia en el internado del hospital. Es por ello que estos presentan un alto riesgo para padecer sobrepeso u obesidad así como enfermedades metabólicas o cardiovasculares, que se refleja en la aparición de una serie de síntomas tales como: taquicardia, fatiga y disnea. Estos síntomas son recurrentes cuando el interno necesita realizar un ejercicio físico moderado de esfuerzo.

A pesar de que los médicos son la pieza fundamental para que los pacientes sigan los consejos que estos les dan para poder evitar futuras enfermedades relacionadas con la alimentación sin embargo resulta contradictorio que estos sean los mismos que no mantienen una vida saludable sin embargo son los que en un futuro manejarán a la sociedad e indicarán que alimentación es la más idónea para el paciente según la patología que estos sufren. En este contexto el estudio realizado busca determinar los hábitos de consumo alimentario y el estado nutricional de los internos de medicina del Hospital de Apoyo II – 2 Santo Rosa de Piura en el año 2018.

## 2.1 TRABAJOS PREVIOS

### Trabajos Internacionales

**Tuta H, et al. España 2015.** Investigan sobre “Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad, en estudiantes universitarios de 18 a 25 años, en Pamplona Norte de Santander durante el primer periodo del 2013” con El objetivo de dicho estudio fue encontrar la relación y los factores que se asociaban al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas así como la obesidad o el sobrepeso a través de un estudio descriptivo y transversal encontraron que: el 15,0% [IC95% 11,5%-18,5%] de los estudiantes presentaron sobrepeso y el 2,3% [IC95% 0,9%-3,9%] presentaron obesidad además los estudiantes que pertenecían al grupo masculino, mayores de 23 años, y los que fumaban, presentaron la mayor frecuencia obesidad y sobrepeso (22,0%; 23,7%; 25,5%) respectivamente.

Los modelos de regresión muestran que pertenecer al sexo masculino [OR 1,82 IC95% 1,04-3,18] e ingerir alcohol durante los últimos 30 días [OR 1,91 IC95% 1,03-3,53]; eran asociados como factores de alto índice a padecer sobrepeso u obesidad asimismo Además se concluyo que la población tenia un alto riesgo en padecer sobrepeso y obesidad por lo que se recomendó que se iniciara un plan integral para poder detener este efecto<sup>(6)</sup>.

**Santiago E. Argentina 2013.** Realiza su estudio denominado “Calidad de vida, sobrepeso-obesidad y sedentarismo en estudiantes universitarios de la ciudad de Rosario” cuyo objetivo era determinar cual era la calidad de vida de los estudiantes universitarios, en el estudio se hizo un estudio de frecuencia de obesidad y sobrepeso que permitió saber en que estado estaban los estudiantes y si estos factores influían en la calidad de vida de estos, el estudio se realizo en la carrera de Medicina de la universidad Abierta Interamericana, sede Regional Rosario durante el primer cuatrimestre del ciclo lectivo 2013; se realizo una encuesta a 100 alumnos de los que se les midieron sus medidas antropométricas a fin de evaluar su estado nutricional y poder determinar si estos tenían riesgo a la obesidad u sobrepeso. También se les aplicó un Cuestionario de Calidad de Vida WHOQOL – BREF además de la Actividad Física Internacional. El estudio determinó que aproximadamente el 40% de la población que se encuestó tenía sobrepeso en la que predominaba claramente el sexo masculino. Asimismo se observó el tiempo que los estudiantes mantenían una vida sedentaria calculando el tiempo que estos en promedio tenían sentados en una silla siendo el promedio de este 8 horas por lo que se consideró que la población universitaria es una población vulnerable debido a las largas horas de estudio que dedican para poderse dedicar a su carrera.

En conclusión el autor recomendó que se realizaran ejercicios funcionales de manera diaria para poder mantener el peso y poder tener un mejor estilo de vida y una mejor calidad de esta también, también recomendó una dieta balanceada para reducir el sobrepeso. Este proyecto es de gran utilidad para mi trabajo ya que este presenta grandes similitudes con la realidad actual que padecen los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la

Universidad César Vallejo sirviendo como pauta metodológica para investigar que factores intervienen en la relación de los malos hábitos alimentarios y el sobrepeso tanto en la Universidad como en el Hospital <sup>(7)</sup>.

**Colón M, et al. Venezuela 2013.** Realizaron un estudio denominado “Prevalencia de la obesidad y sobrepeso y su asociación con la actividad física en estudiantes universitarios de reciente ingreso a la escuela de medicina de la universidad de Zulia”. El objetivo del estudio fue determinar el comportamiento que tiene la obesidad y el sobrepeso con la actividad física en alumnos de primer y segundo año de la Escuela de Medicina de la Universidad de Zulia. Se aplicó una metodología de tipo descriptivo transversal en el que se realizó como instrumento un cuestionario en el que se contemplaba la internación de actividad física en el que también constaban variables como datos antropométricos a fin de evaluar los patrones que estos seguían, la muestra con la que se realizó el estudio constaba de 178 estudiantes elegidos aleatoriamente. Las conclusiones que tuvieron más significancia fue la baja incidencia que mostraba la escuela de medicina de padecer enfermedades relacionadas con la obesidad o el sobrepeso. El informe se presentó a fin de diseñar rutinas de ejercicios funcionales para los jóvenes universitarios a fin de mejorar la calidad de vida y el estilo de vida de estos además se planteó como ruta de mejora un nuevo plan de dieta balanceada a fin de proteger a los estudiantes de padecer enfermedades metabólicas y coronarias a largo plazo<sup>(8)</sup>.

**Ibáñez M. Argentina 2013.** investiga sobre “Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en la adolescencia El estudio fue realizado a una población de 13 a 18 años de la localidad de Murphy, Santa fe, en el 2012, a través de una serie de técnicas que permitían saber las medidas antropométricas (peso-talla) para permitir saber posteriormente su IMC, en el estudio además de medir estos valores también se utilizó como instrumento una encuesta que contenía preguntas cerradas en el que constaban formularios de la frecuencia que tenía el alumnado a la hora de

consumir ciertos alimentos a todo el alumnado de la Escuela de Enseñanza Particular Incorporada N°8121.

El estudio realizado era de tipo observacional, descriptivo de carácter cuali-cuantitativo de corte transversal.

Los resultados que este estudio halló fueron que el 27,4 % de los adolescentes se encontraban en un rango que pertenecía al de sobrepeso mientras que un 14,68% tenían un rango asociado a la obesidad, solo el 57,77% se encontraba dentro de un rango establecido como normal. En cuanto a los hábitos que estos estudiantes tenían se halló que el 55% de los alumnos no consumían un desayuno adecuado mientras que el 47% no consumían un almuerzo adecuado, sin embargo el 77% de los estudiantes sí tenían un hábito adecuado en la merienda y un 95% en la cena. En cuanto a la actividad física solo el 73,52% del alumnado realizaba actividad física siendo el fútbol el deporte predominante con un 30,37% de frecuencia seguido del hockey con una frecuencia del 10,37<sup>(9)</sup>.

## **Nacionales**

**Alvarado M, Jiménez E. 2018.** “Eficacia del programa “Mi peso me hace feliz” Este es un estudio que contempla la relación que tiene la actividad física con los hábitos alimentarios e IMC, en niños con un rango de edad entre 6 y 11 años de la Institución Educativa Internacional Nuevo Horizonte - Juliaca 2017”. El objetivo de este estudio era determinar si el programa establecido “Mi peso me hace feliz” era eficaz frente a los diversos problemas de salud que la población sufría respecto a la alimentación.

El estudio realizado era experimental y tenía un diseño pre experimental, con un corte longitudinal, el muestreo no era probabilístico de tipo intencional ni por conveniencia. La muestra que se utilizó fue de una población de 57 escolares, los cuales fueron sometidos por un test de hábitos alimentarios de Krece Plus ya validado anteriormente por Serra y Cols (2003) además a este se le aplicó un cuestionario PAQ-A que también había sido validado por Meléndez y Alfaro (2016). El estudio fue sometido durante el transcurso de 4 meses y fue dividido en 8 sesiones educativas realizadas mediante el

método ARDE, que está dividido en un pre-test y un post-test. que fueron repartidos secuencialmente.

En cuanto a los resultados se realizó mediante Wilcoxon en la que se contemplaba como variable los hábitos alimenticios (H.A) antes de proceder a la utilización del programa educativo los datos que se habían obtenido de estas variables habían sido 15.8% H.A bajos; el 59.6% H.A altos, sin embargo una vez utilizado el programa los datos que se presentaron fueron los siguientes: programa el 0% presentó H.A bajos, 82.5 % H.A altos, mostrando una gran diferencia significativa una vez utilizado el programa en cuanto a la prueba de Wilcoxon se obtuvieron los siguientes datos:  $p < .05$ ). En actividad física (A.F) se contempló que antes de realizar el programa se obtenía un 5.3% A.F muy baja, 40.4% A.F moderada sin embargo también una vez utilizado el programa los resultados variaron con un alto índice de significancia siendo los resultados 0% mostró A.F muy baja, 75.4% A.F moderado, existe una disimilitud significativa ( $p < .05$ ).

En cuanto al I.M.C se contempló que antes de la realización del programa estos presentaban un 0% peso saludable, 24.6% obesidad, 28.1% bajo peso, 47.4% sobrepeso, asimismo, después realizar el programa el 36.8% presentó peso saludable, 10.5% presentó obesidad, el 12.3% obtuvo bajo peso y el 40.4% sobrepeso es por ello que se observa que no hay diferencia significativa entre la primera y segunda medida del IMC ( $p > .05$ ).

Conclusiones: Las conclusiones fueron que realmente el programa “Mi peso me hace feliz” era verdaderamente eficaz en cuanto a los niños mejorando su calidad de vida mejorando sus hábitos alimentarios e incrementando su actividad física sin embargo no se pudo obtener con claridad un resultado que pudiera correlacionarse con el IMC.

**Contreras S. 2016.** “Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima – 2015”. El presente estudio tenía como objetivo determinar cual era relación que había entre el estrés al que se someten los estudiantes con el consumo de comida rápida y bebidas indulgentes normalmente sometidas a un proceso industrial en ingresantes universitarios



de una facultad de Medicina, Lima – 2015”. El estudio era descriptivo de asociación cruzada observacional y transversal, la muestra que se escogió para la participación constó de 227 estudiantes ingresantes del primer año de cinco escuelas de Medicina de la facultad de la UNMSM, en el estudio se realizaron pruebas mediante el instrumento psicométrico SISCO en el que se comparaba el nivel de estrés académico (EA) con la ingesta de bebidas industrializadas y azucaradas (BAI) también se tuvo en cuenta como instrumento una encuesta que era de corte semi-cuantitativa mostrando la frecuencia de consumo de estos alimentos.

En los resultados se observó que el 50,9 % de los estudiantes reportaban un EA moderado asimismo solo un 35,8 % reportaban un EA alto.

En cuanto al consumo de alimentos de comida rápida como los snacks dulces estos tenían una frecuencia de 56,6 gr/día y las BAI de 441ml/día. Esto corrobora que hay una relación alta y directa entre el consumo de estas bebidas indulgentes BAI( $r=0,719$ ); y una moderada y directa entre la EA y el consumo de snacks dulces siendo esta de ( $r=0,451$ ).

Como conclusión se determinó que a un mayor puntaje obtenido de el instrumento validado por SISCO de estrés académico este se veía reflejado en un gran grado a un mayor consumo de bebidas industrializadas snacks dulces y productos obtenidos a partir de un proceso industrializado <sup>(11)</sup>.

**Echevarría P. 2015.** “Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios Universidad San Martín de Porres, 2015”. El objetivo principal era determinar los niveles de actividad física y sedentarismo que presentaban los estudiantes de la universidad de San Martín de Porres y que factores estaban asociados a estos , se realizó como instrumento una entrevista a 342 estudiantes que estaban cursando la carrera de Medicina Humana en la Universidad mencionada anteriormente. Además el proyecto contempla la ejecución de un cuestionario mundial sobre actividad física (GPAQ) en el que son analizados el hábito de actividad física así como la frecuencia de esta. El tipo de investigación fue observacional, analítico, transversal y prospectivo. El estudio permitió deducir los niveles de sedentarismo reportados los cuales fueron clasificados

de acuerdo con los inter cuartiles de Farinola, estos mostraron que 20 estudiantes arrojaban un 79,24% de sedentarismo moderado o alto ( $\geq 241$  minutos /día), y que por ende existe una gran correlación entre el e perímetro abdominal mayor a lo normal ( $p=0,035$ ) y el incumplimiento de las recomendaciones mundiales para la actividad física ( $p=0,001$ ). Finalmente, la autora concluye que existen más jóvenes que no practican ninguna actividad física y que estos son los que realmente están expuestos a padecer de síndrome metabólico, obesidad y mortalidad por el padecimiento de enfermedades cardiovasculares <sup>(12)</sup>.

**Atuncar J. 2013.** “Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud Universidad Nacional del Callao – 2013”. El objetivo de el presente trabajo fue observar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la facultad de ciencias de la salud de la mencionada Universidad, este estudio que se realizo era aplicativo, cuantitativo, era correlacional y de corte transversal.

Para encontrar los resultados se utilizó como instrumento una encuesta que se realizó de forma anónima y directa a estudiantes que tenían una edad de entre 16 y 25 años de edad, en el que se incluyeron tanto sujetos del sexo femenino como del sexo masculino, se realizó durante el semestre-B a partir del noveno ciclo.

La muestra total fue de 211 estudiantes y el autor concluyó que el 88% estudiantes que tenían un habito alimentario inadecuado mostraba un índice de masa corporal normal a esta cifra se le encontró un porcentaje del 77% es por ello que no pudo hallar una relación directa entre el índice de masa corporal y los malos hábitos alimentarios <sup>(13)</sup>.

### 3.1 MARCO TEÓRICO

Los hábitos alimentarios són actitudes que se realizan de forma consciente repetitiva y en colectivo que abogan a las personas a seleccionar y consumir determinados productos a través de influencias sociales, culturales o mediante publicidad a veces engañosa por parte de las grandes marcas.

Para la elección de estos alimentos el individuo es condicionado por diferentes factores que intervienen en la decisión de la obtención de estos productos como: factores socioculturales, religiosos, personales o económicos, que van a influenciar de manera activa en sus hábitos alimentarios. Estas conductas son manipulables a través de una adecuada educación. Los buenos hábitos contemplan comer una gran variedad de alimentos evitando los excesos de grasas, sal, azúcares que pueden consumirse pero en una cantidad controlada y de manera consecuente<sup>(15)</sup>.

Una dieta saludable no solamente nos ayuda a prevenir trastornos como los de la malnutrición en todas sus formas, sino que además también previene otras enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, la diabetes o los accidentes cerebrovasculares así como determinados tipos de cáncer que pueden ser susceptibles a un tipo determinado de alimentación.

Las dietas que se siguen además de el tipo de vida que llevan los individuos puede afectar de forma notoria siendo estas dos los factores más determinantes para el riesgo de la salud a nivel mundial. <sup>(16)</sup>.

Los buenos hábitos alimentarios deben empezar a temprana edad durante los primeros años de vida. La lactancia materna factor indispensable para favorecer el crecimiento sano y estimular el desarrollo cognitivo del recién nacido es un factor sustancialmente importante para que se empiece un hábito correcto desde las primeras etapas de la vida.

Este además proporciona grandes beneficios a largo plazo como una reducción a poder padecer sobrepeso u obesidad así como a la prevención de poder sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida <sup>(15)</sup>.

La ingesta calórica debe estar equilibrada en cuanto a gasto calórico pues un exceso de ingesta calórica significa que estas se metabolizarán en el tejido adiposo como reserva, este suceso es traducido a grasa que en etapas posteriores de la vida puede presentar problemas como obesidad u sobrepeso, los últimos datos sobre anteriores estudios muestran que este

contenido de grasas no debería superar al 30% de la ingesta calórica total para prevenir el sobrepeso, esto conlleva a que se deje de consumir productos que contengan un alto índice de grasas saturadas así como la eliminación residual de grasas trans normalmente encontradas en productos con manipulación industrial <sup>(16)</sup>.

La obesidad es un problema que afecta a todo el planeta, este empezó a detectarse en países desarrollados pero actualmente también ha prevalecido en países en vías de desarrollo como Perú posiblemente por la influencia de países como Estados Unidos que incorporó como forma de vida el consumo de comida rápida en el hábito de los individuos.

Ha habido cambio de hábito de vida en cuanto al consumo de alimentos tradicional al urbano debido a una rutina diferente y con un alto nivel de estrés, trabajo, estudio y distancias provocando que la población se decante por un estilo de vida que ha adoptado la comida rápida como fuente de alimentos diaria, provocando una disminución en el consumo de otros alimentos totalmente necesarios para la dieta como la ingesta de fruta, verdura y fibra dietética promoviendo síndromes metabólicos. La población que sufre obesidad a nivel mundial es alarmante y un signo de decadencia en la sociedad. El porcentaje de la población que muere por este tipo de enfermedades metabólicas es significativamente alta y si no se incorpora a la sociedad un nuevo modelo de hábito alimentario esta seguirá al alza en el paso de los años. 130 millones de personas, prácticamente la cuarta parte de la población en América Latina padecen de enfermedades como sobrepeso u obesidad según los datos obtenidos de la organización Panamericana de la Salud (OPS). Además la OMS reportó en un estudio que por lo menos fallecen 3,4 millones de adultos a causa del sobrepeso y sus complicaciones. Del total de personas observada en el estudio el 44% muere a causa de la diabetes, 23% por cardiopatías isquémicas y aproximadamente entre el 7 y 44% a través de diferentes tipos de cánceres que han sido relacionados con la alimentación <sup>(17)</sup>. Además según el Banco Mundial si no se cambia la conducta y no se intenta evitar, en 2030 la cantidad de enfermos con esta patología podría ascender en un 30 % en todo Latinoamérica.

Ante tal panorama la Organización Panamericana de la Salud señaló algunas prácticas útiles para poder bajar de peso y mejorar la calidad de vida del paciente mejorando su estado de salud. Entre los ejemplos que se han estipulado están los de aprende a cocinar o utilizar platos de comida de menor tamaño además de la practica de ejercicio controlado y busca de apoyo a familiares.

En cuanto a aprender a cocinar es una muy buena técnica para poder ser consciente de los alimentos que se están cocinando y se van a ingerir dándose el usuario cuenta de la cantidad de cada producto que va a llevarse al estomago.

La disminución del tamaño del plato implica que el individuo coma en exceso haciendo ver al consumidor que una ración normal parezca más grande. De esta forma se consumen menos calorías y por ende es más fácil adelgazar y mantener un adecuado estado nutricional.

Diversos investigadores realizaron un estudio donde pudieron demostrar dicha práctica en la que revelaron que reduciendo el plato de 30 a 25 centímetros producía que los individuos que accedieron al estudio pudieran adelgazar 8 kilos al año <sup>(18)</sup>.

Realizar un seguimiento estricto y constante del ejercicio que se esta ejecutando ayuda a perder peso. Es sabido que la inactividad y el peso están correlacionados de manera independientemente. Para la doctora Charlotte Jones hacer ejercicio durante 20 minutos al día repercutirá en tu salud y te ayudará a perder peso”.

Además sugiere que una haya otra persona que se haga cargo de la situación, también sugiere utilizar aplicaciones en el celular que puedan medir la cantidad de pasos que se realizan diariamente comparándolas con las de días anteriores. Esto ayuda de manera significativa a que el individuo en cuestión sea capaz de darse cuenta cual es su rendimiento real y cuantas calorías necesita quemar durante el transcurso de los días para poder bajar de peso <sup>(19)</sup>.

Bajar de peso es una practica muy compleja ya que para poderlo realizar es necesario un alto nivel de motivación y es una práctica que sinó tiene un fin o alguien que acompañe al sujeto acaba siendo aburrida y por ende deja de tener sentido para los individuos.

El exceso de peso por otro lado también tiene un alto grado de culpabilidad por parte de los individuos ya que estos son los que escogen los productos tanto en cantidad como en calidad que van consumir, estos patrones son normalmente escogidos a través del entorno amical directo, la televisión, las propiedades indulgentes que tiene la comida que se consume etc. Además la incapacidad de poder descifrar que contienen los alimentos y que propiedades tienen ponen también en riesgo a personas que de forma inconsciente y con un piloto automático deciden comer los alimentos sin pensar en que contienen estos o que daños pueden producirles <sup>(7)</sup>.

Varios expertos en el tema indican que lo que consume la sociedad cuando esta en un ámbito social por ejemplo compañeros de mesa (con amigos de la universidad) estos influyen de una manera involuntaria e inconsciente a la hora de consumir productos diarios. Además de estos factores señalan que hay factores sociales o ambientales que provocan la ingestión de mayor cantidad de alimentos: “Parte de la razón por la que eres susceptible es que puedes ajustarte socialmente y transmitir tu propia imagen, a través de tus hábitos alimentarios. Esto opera subconscientemente todo el tiempo y puede influenciar en casi toda decisión que tomes en cuanto a la comida”.

Teniendo en cuenta esta referencia se pueden adoptar medidas preventivas para poder evitar que este se exceda en la ingesta de los alimentos promoviendo que este pueda adoptar decisiones acertadas y coherentes durante situaciones sociales en las que se puedan encontrar almuerzos con amigos o cenas familiares donde es una costumbre social y de fácil acceso la repetición de mas de un plato.

Un estudio realizado en la Universidad de Cornell halló que los sujetos que guardaban los alimentos sobrantes en un recipiente en el refrigerador (o fuera de su alcance visual) consumían un 35% menos que aquellos que ponían al alcance de la mano toda la comida. De tal manera y de forma

indicativa el estudio sugiere que de tal forma cuando se va a comer en un encuentro social se intente seleccionar los platos que contengan más verdura como ensaladas así que la alimentación fuera de casa no sea nociva y que además pueda ser beneficiosa <sup>(21)</sup>.

Los argumentos citados por los autores sirven como base ilustrativa para el desarrollo del trabajo ya que presentan una serie de medidas eficaces para que los individuos puedan bajar de peso manteniendo el dominio de lo que ingieren.

Todos los argumentos citados por los autores sirven como base para poder desarrollar el trabajo debido a que presentan medidas eficaces para que los sujetos estudiados puedan bajar de peso manteniendo el dominio de lo que ingieren.

Los jóvenes universitarios presentan un alto grado de sedentarismo y una práctica de ejercicio prácticamente inexistente ya que ese tiempo está destinado a eventos sociales en el que consumen comida rápida. Este consumo de comida chatarra se adhiere al estudiante por el alto estrés que este padece por la cantidad de horas lectivas que este dedica y por el tiempo que el estudiante está implicado en hacer todas sus tareas. La comida rápida es la fuente de glucosa más cercana y más rápida que hay es por eso que el organismo envía señales al cerebro para que el estudiante consuma este tipo de alimentos sobretodo en épocas de exámenes y entregas de trabajos. El consumo de estos alimentos implica que no se consuman platos elaborados con una cantidad de productos balanceada sino que se consuman platos ya preparados normalmente con un alto índice de grasas saturadas o trans<sup>(22)</sup>.

Varios autores coinciden en que la etapa universitaria es una etapa muy susceptible a que hayan cambios de rutina y de hábitos alimentarios haciendo vulnerables a los universitarios desde el punto de vista nutricional. Esta es caracterizada por comer entre horas, picar, tener preferencia por la comida rápida o la elevada ingestión de alcohol. Todos estos factores

sumados al bajo rendimiento cardiovascular y una baja motivación que promueven que estos no realicen actividad física de forma asidua <sup>(23)</sup>.

#### **4.1 FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los internos de medicina del Hospital de Apoyo Santa Rosa – Piura 2018?

#### **5.1 JUSTIFICACION DEL ESTUDIO**

Prevenir identificar y proponer estrategias clínicas para la protección de la salud de los seres humanos es indiscutiblemente índole del médico. Haciendo referencia a todo el trabajo expuesto en el trabajo y considerando que la obesidad y el sobrepeso afectan de manera sustancial al organismo provocando enfermedades metabólicas y al desempeño de las funciones de los seres humanos y teniendo en cuenta que los universitarios son aquellos más susceptibles para poder contraer dichas conductas es que es necesario realizar el presente estudio para poder analizar los múltiples factores académicos y psicosociales que intervienen y que atentan contra el estilo de vida, además proponiendo un método para mejorar la calidad de vida de los estudiantes tratando de evitar los malos hábitos alimentarios y el sobrepeso. Asimismo los datos serán de gran utilidad para que tanto el hospital como la Universidad tengan conciencia de la situación en la que viven los internos y los estudiantes respectivamente para que estos puedan promover un programa de concientización nutricional que incentive de manera directa a los estudiantes a que adopten un estilo de vida adecuado con una dieta balanceada. Por lo que esta medida produzca un mejoramiento integral tanto académico como laboral de los estudiantes dentro de la comunidad hospitalaria.

Por lo expuesto, el presente trabajo de investigación es de gran relevancia y servirá para medir como pauta metodológica la correlación entre el desarrollo del síndrome metabólico y los malos hábitos alimentarios.

#### **6.1 OBJETIVOS**



### **6.1.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los internos de medicina del Hospital de Apoyo Santa Rosa – Piura 2018.

### **6.1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar el tipo de hábito alimentario que predomina en la dieta de los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura.
- Determinar el estado nutricional con mayor frecuencia en los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura.
- Determinar el hábito alimentario predominante según sexo de los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura.

## II. METODO

### 2.1 DISEÑO DE INVESTIGACION

El diseño de investigación es observacional, de tipo descriptivo, prospectivo y transversal.

### 2.2 VARIABLES, OPERACIONALIZACION

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	PORCIONES	Fibra	<b>Escala Nominal</b>  Adecuado: 1 – 127 Inadecuado: 128- 155
		Carnes	
		Menestras	
		Tubérculos	
		Vitaminas	
	FRECUENCIA	Hidratos de Carbono	
		Agua	
		Aceite	
		Lácteos	
		Fibra / día	
HORARIOS	Menestras / semana		
	Carnes/día		
	Tuberculos / día		
	Vitaminas /día		
	Hidratos de Carbono /día		
HORARIOS	Agua / día		
	Aceite / día		
	Lácteos / día		
		Desayuno	
		Almuerzo	
		Cena	

			PREPARACION	Guisados/salteados Hervidos/vapor A la parrilla Inhibidores Dulce Sal al horno
<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	<b>INDICE DE MASA CORPORAL</b>	<b>Peso</b> <b>Talla</b>		Escala Ordinal  IMC ≤ 23: Bajo Peso IMC >23 a < 28 Normal IMC ≥ 28 a < 32: Sobrepeso IMC ≥ 32: Obesidad

## 2.3 POBLACION Y MUESTRA

### 2.3.1 POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por la totalidad de internos de medicina del Hospital de Apoyo II – 2 Santa Rosa de Piura del año 2018.

### 2.3.2 MUESTRA

El tamaño muestral se determinó por conveniencia, correspondiendo al total de la población de estudio, siendo un total de 32 participantes.

Criterios de Inclusión: Todos los estudiantes internos de Medicina del Hospital Santa Rosa.

Criterios de Exclusión: Todo aquel personal que no pertenece a la unidad muestral y todos aquellos internos que se nieguen a participar en el cuestionario, así como personal administrativo, pacientes y personal del Hospital en general también los internos que puedan padecer alguna enfermedad mental o de cualquier índole que no les permita participar en el cuestionario.

## 2.4 TECNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

### **Técnica N°1:** Encuesta

**Instrumento:** se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios creado y validado por Salvo (24) en una población de similares características, donde se incluyó la edad y sexo de los internos participantes de la entrevista. Se ponderó el resultado según escala de Likert, donde se valoró cada respuesta con el siguiente puntaje:

Preguntas Positivas (ítems 1-24, 26-29) 5 4 3 2 1

Preguntas Negativas (ítems 25,30,31) 1 2 3 4 5

HABITOS ADECUADOS: 1 – 127 puntos

HABITOS INADECUADOS: 128- 155 puntos

## **Técnica N°2:** Medidas antropométricas de peso y talla

**Instrumento y equipos:** Formato de registro para peso y talla, se utilizará una balanza digital de pie marca “Soehnle”, con una capacidad máxima de 150 kg y una sensibilidad de 100g, también será utilizado un tallímetro portátil de madera con 200 cm de longitud y precisión de 1mm que cumpla con las especificaciones técnicas del CENAN (26).

### **2.5 METODOS DE ANALISIS DE DATOS**

Se ha realizado un análisis e interpretación de datos mediante el programa SPSS®v.24 mediante el cual se ha podido realizar dispersiones tendencias centrales y medidas sobre las variables que este trabajo contenía, asimismo también han sido valoradas variables cualitativas, cuantitativas así como porcentajes. Para poder representar los resultados obtenidos han sido utilizados como herramientas los pasteles, representaciones gráficas según las tablas obtenidas y el caso al que se correspondía.

### **2.6 ASPECTOS ETICOS**

La investigación sigue los principios éticos de la Declaración de Helsinki, así como, evaluada y aprobada por el comité de investigación de la Universidad César Vallejo. La información obtenida de las historias clínicas de los pacientes en estudio fue tratada de forma confidencial de acuerdo con los principios éticos actualmente vigentes.

- a) Principio de Beneficencia. Este permite de forma útil y beneficiosa el uso de los resultados obtenidos de la investigación.
- b) El principio de No maleficencia en el estudio no está contemplado ya que solo se ha realizado una encuesta para poder valorarlo.
- c) Principio de Autonomía y justicia. Este trabajo ha sido realizado bajo la confidencialidad máxima de los internos en los que de forma expresada se realizó una firma de consentimiento para la aplicación del cuestionario y el tratamiento de los resultados. (Ver ANEXO No.1).

d) Confidencialidad. Estos datos están exclusiva y estrictamente utilizados para la realización de esta investigación.

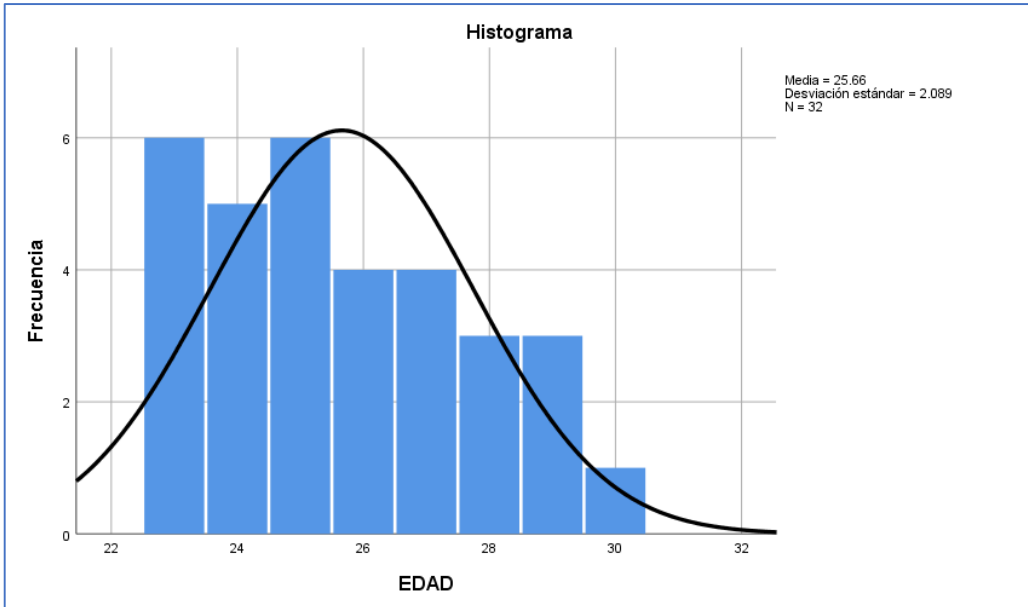
### III. RESULTADOS

**CUADRO N°1: EDAD (AÑOS) DE LOS INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA 2018.**

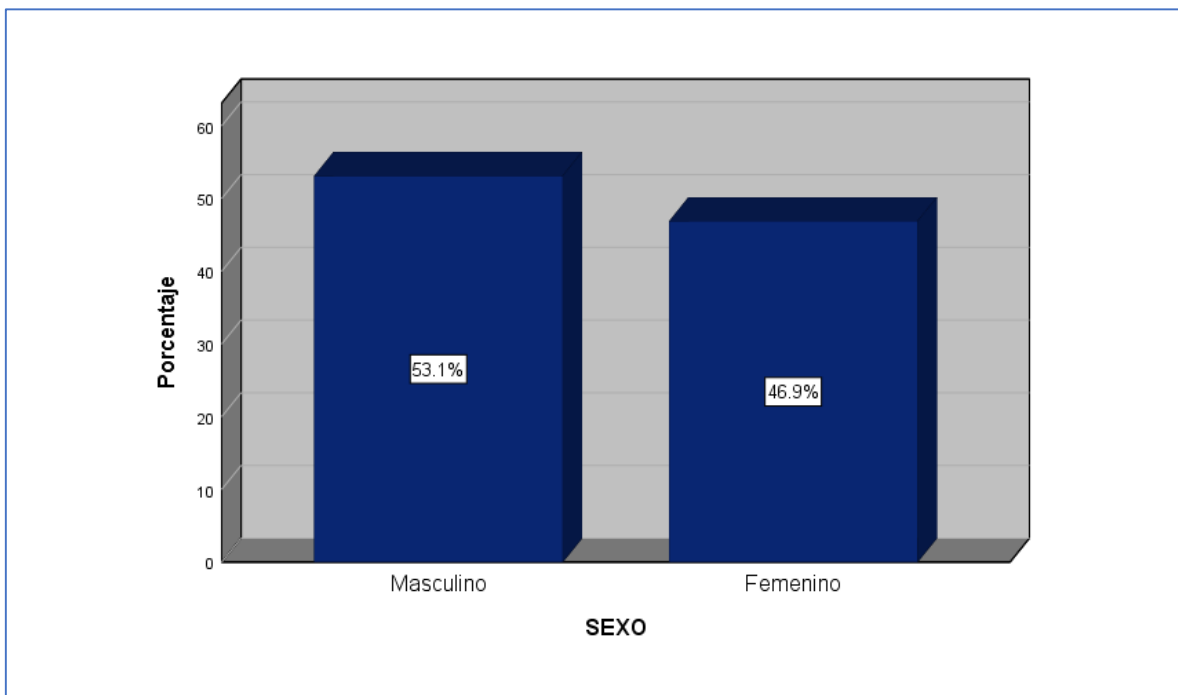
ESTADÍSTICOS		
EDAD		
N	Válido	32
	Perdidos	0
Media		25.66
Mediana		25.00
Desv. Desviación		2.089
Mínimo		23
Máximo		30
Percentiles	25	24.00
	50	25.00
	75	27.00

Fuente: Encuesta

**GRAFICO N°1: EDAD (AÑOS) DE LOS INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA 2018.**

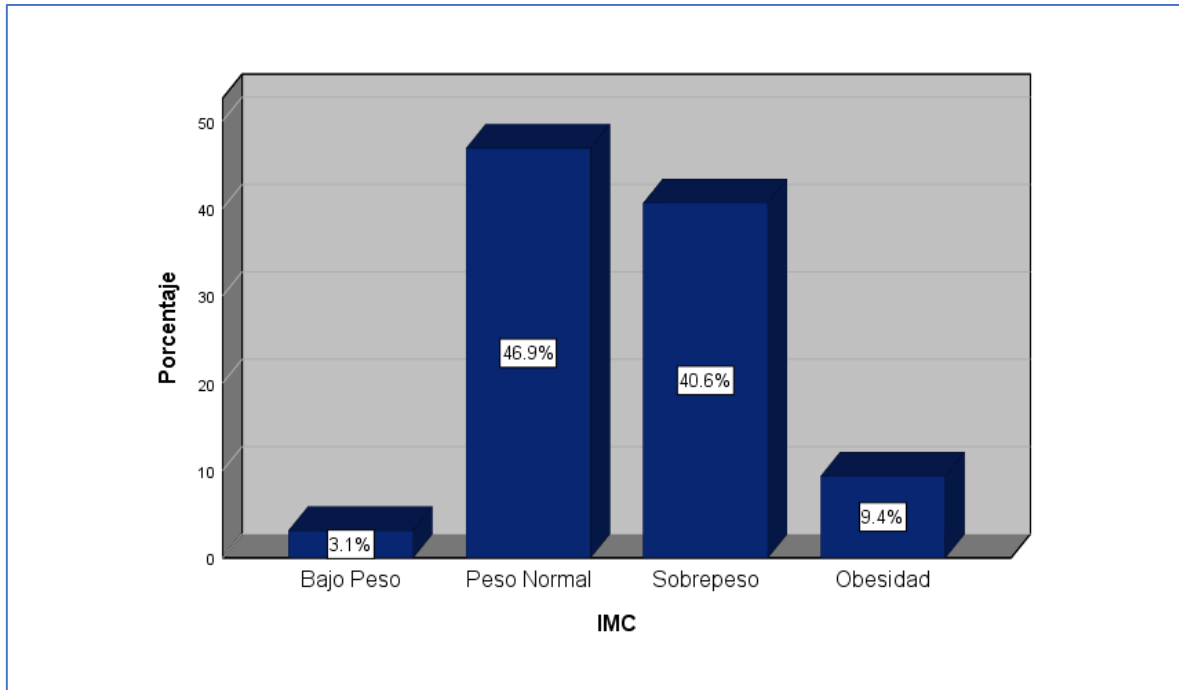


**GRAFICO N°2: DISTRIBUCION SEGÚN SEXO DE LOS INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA 2018.**



Fuente: Encuesta

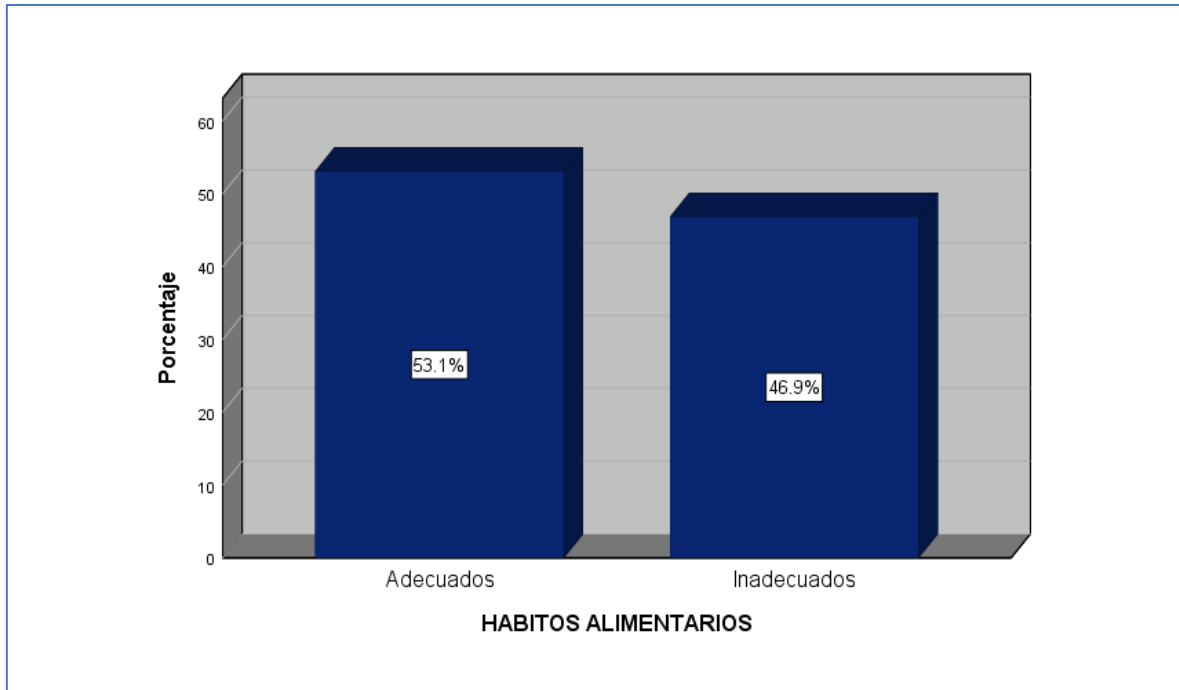
**GRAFICO N°3: DISTRIBUCION SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL DE LOS INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA 2018.**



Fuente: Encuesta

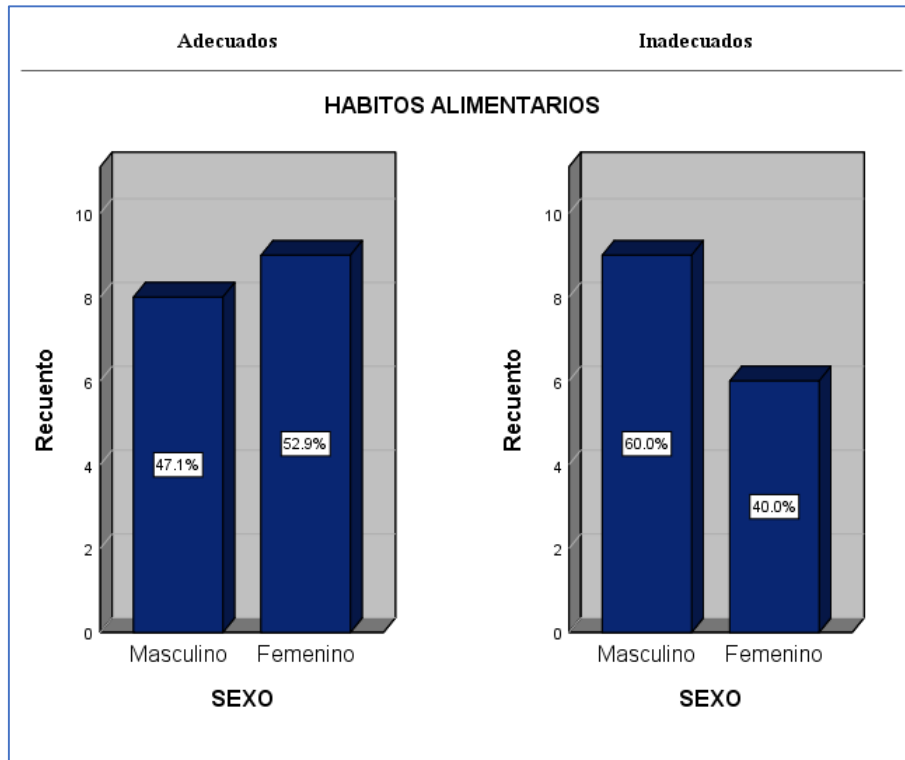


**GRAFICO N°4: DISTRIBUCION SEGÚN HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA 2018.**



Fuente: Encuesta

**GRAFICO N°5: DISTRIBUCION DE HABITOS ALIMENTARIOS SEGÚN SEXO DE LOS INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA 2018.**



Fuente: Encuesta

**CUADRO N°2: DISTRIBUCION DE HABITOS ALIMENTARIOS SEGÚN ESTADO NUTRICIONAL DE LOS INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA 2018.**

		HABITOS ALIMENTARIOS					
		Adecuados		Inadecuados		Total	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
IMC	Bajo Peso	0	0.0%	1	6.7%	1	3.1%
	Peso Normal	15	88.2%	0	0.0%	15	46.9%
	Sobrepeso	2	11.8%	11	73.3%	13	40.6%
	Obesidad	0	0.0%	3	20.0%	3	9.4%
	Total	17	100.0%	15	100.0%	32	100.0%

#### IV. DISCUSION

Entre los resultados obtenidos se observa que la edad promedio, de los internos de medicina encuestados, es  $25.6 \pm 2.08$  años, con edad mínima y máxima de 23 y 30 años respectivamente, dentro de la bibliografía revisada no se encontró algún estudio en una población similar, sin embargo, el rango de edad observado corresponde a lo esperado para la profesión médica. Con respecto al sexo, se observa una leve predominancia del sexo masculino sobre el femenino, este resultado concuerda con lo encontrado por Tuta (6).

Dentro del IMC, 46.9% tienen peso normal, 40.6% sobrepeso, 9.4% obesidad y 3.1% bajo peso, estos resultados son similares a los obtenidos por Colón (8), quien reporta una baja prevalencia de obesidad y sobrepeso, esto se puede explicar por la baja actividad física del personal de salud en formación, quien dedica la mayor cantidad de tiempo a sus actividades hospitalarias. Por otro lado, el gráfico 4 nos muestra que 53.1% de los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura tienen hábitos alimentarios adecuados. También, se observa que 52.9% de los internos con hábitos alimentarios adecuados son de sexo femenino, por el contrario, el 60% del total de internos con hábitos alimentarios inadecuados 60.0% son de sexo masculino.

En el cuadro 2 se observa que, 88.2% de los internos con hábitos alimentarios adecuados tiene peso normal y 11.8% tiene sobrepeso, por otro lado, 73.3% de los internos con hábitos alimentarios inadecuados tiene sobrepeso, 20.0% obesidad y 6.7% bajo peso

## **V. CONCLUSIONES**

- Se concluye que el hábito alimentario adecuado predomina en los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura.
- Se concluye que el estado nutricional: peso normal, tiene la mayor frecuencia entre los internos de medicina del Hospital Santa Rosa de Piura.
- Se concluye que, en el sexo femenino predomina el hábito alimentario adecuado y en sexo masculino predomina el hábito alimentario inadecuado.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a las autoridades del Hospital Santa Rosa de Piura organicen sesiones educativas, para los internos de medicina humana y otras áreas de la salud, sobre alimentación saludable que permita conservar un buen estado nutricional.
- Fomentar actividades físicas en tiempo libre, encaminadas a disminuir el sobrepeso y obesidad de los participantes, aminorando así el riesgo de padecer Diabetes Mellitus II, riesgo coronario y posibles dislipidemias.

## VII. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud [en línea]. Ginebra: Obesity and overweight; 2018. [citado 23 de agosto 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. Villena J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev. Rev. peru. ginecol. obstet. 2017; 63(4): 593-8.
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). [en línea]. Lima: Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2017. [citado 26 de agosto 2018]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1526/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1526/index.html).
4. Tres de cada cinco peruanos tienen sobrepeso u obesidad [en línea]. Perú: El Comercio; 2014 [citado 24 agosto 2018]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/tres-cinco-peruanos-sobrepeso-u-obesidad-322377>.
5. Piura: la mitad de la población tiene sobrepeso por sedentarismo y excesos [en línea]. Perú: El comercio; 2013 [citado 11 de setiembre 2018]. Disponible en: <http://archivo.elcomercio.pe/sociedad/lima/piura-mitad-poblacion-tiene-sobrepeso-sedentarismo-excesos-noticia-1572185>.
6. Tuta H, Lee B, Martínez J. Prevalencia y factores asociados a sobrepeso y obesidad, en estudiantes universitarios de 18 a 25 años, en Pamplona Norte de Santander durante el primer periodo del 2013. CES Salud Pública. 2015; 6: 21-26.
7. Santiago. E. Calidad de vida, sobrepeso-obesidad y sedentarismo en estudiantes universitarios de la ciudad de Rosario. [tesis de grado] Rosario: Universidad Abierta Interamericana; 2013. 50p.
8. Colón M, Añez R, González R, Morillo J, Rojas J, Bermúdez V. Prevalencia de obesidad y sobrepeso y su asociación con la actividad física en estudiantes universitarios de reciente ingreso de la Escuela de Medicina de la Universidad del Zulia. Diabetes Internacional. 2013; 5(1): 3-13.
9. Ibáñez M. Prevalencia de sobrepeso y obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en la adolescencia. [tesis de grado] Santa Fe: Universidad Abierta Interamericana; 2013. 82p.

10. Alvarado M, Jiménez E. Eficacia del programa “Mi peso me hace feliz” sobre los hábitos alimentarios, la actividad física e IMC en niños de 6 a 11 años de la Institución Educativa Internacional Nuevo Horizonte - Juliaca 2017. [tesis de grado]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2018. 135p.
11. Echevarría P. Factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en estudiantes universitarios Universidad San Martín de Porres, 2015. [tesis de maestría] Lima: Universidad San Martín de Porres; 2015. 107p.
12. Contreras S. Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015. [tesis de grado] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016
13. Attuncar J. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud Universidad Nacional del Callao – 2013. [Tesis de grado] Lima: Universidad Nacional del Callao; 2013. 105p.
14. Fundación española de nutrición. [en línea]. Madrid: Hábitos alimentarios; 2014. [citado 14 de agosto 2018]. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>.
15. La importancia de adquirir buenos hábitos alimentarios desde chicos. [en línea]. Argentina: ELONCE; 2017 [citado 07 agosto 2018]. Disponible en: <https://www.elonce.com/secciones/sociedad/505864-la-importancia-de-adquirir-buenos-hnabitos-alimentarios-desde-chicos.htm>.
16. Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell C, Skeaff C. Effects of total fat intake on body weight. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;(8):CD011834.
17. Souza S, Silva A, Cavalcante U, Lima C, Souza T. Adult obesity in different countries: an analysis via beta regression models. *Cad Saude Publica*. 2018; 34(8): e00161417.
18. Andolfi C, Fisichella P. Epidemiology of Obesity and Associated Comorbidities. *J Laparoendosc Adv Surg Tech A*. 2018; 28(8): 919-924.
19. 5 maneras para combatir el sobrepeso y la obesidad. Imeo [en línea].2015. [citado 14 julio 2018]. Disponible en: <https://stopalaobesidad.com/2015/12/17/5-maneras-para-combatir-el-sobrepeso-y-la-obesidad/>.



20. Salvy S, Miles J, Shih R, Tucker J, D'Amico E. Neighborhood, Family and Peer-Level Predictors of Obesity-Related Health Behaviors Among Young Adolescents. *J Pediatr Psychol.* 2017; 42(2): 153-161.
21. The 5 people Making you Fat, Men's Health. *Mens Health* [en línea]. 2014. [citado el 18 julio 2018]. Disponible en: <http://www.menshealth.com.sg/>.
22. Oliva O, Fragoso S. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* [en línea] 2013. [citado 21 julio 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>
23. Medina A, Naranjo G, Ríos Y. Variación en los estilos de vida de los estudiantes de primer año de la universidad católica de la santísima concepción que viven de forma independiente, Concepción Chile, 2016. [Tesis de grado] Concepción: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2016.
24. Salvo O. Estado nutricional y hábitos alimentarios en adultos mayores Centro de Salud Zarate, 2017. [tesis de grado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2017.

## VIII. ANEXOS

### ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA”

La presente investigación permitirá formular estrategias orientadas a promover la adopción de conductas alimentarias saludables en internos de medicina en el Hospital Santa Rosa de Piura en el año 2018. Piura.

Por lo que solicito a Usted su participación voluntaria, en el estudio que llevaremos a cabo.

Antes de tomar una decisión sobre su participación conozca lo siguiente:

- I. Se aplicará un Cuestionario para evaluar las características de los hábitos alimentarios de los internos que participen en el estudio.
- II. Toda la información que Usted nos ofrezca es considerada CONFIDENCIAL y solo será utilizada con fines de la investigación.
- III. En caso de no desear participar puede hacerlo y puede retirarse sin que esto implique ningún prejuicio actual ni futuro para su persona.

En conocimiento y en plena función de mis facultades físicas, mentales y civiles,

YO:....., con  
DNI.....

Domiciliado en: ....., ACCEDO A PARTICIPAR Y DAR  
MI CONSENTIMIENTO en el presente estudio según las exigencias que este supone y de las cuales he tenido conocimiento mediante el presente documento.

Fecha.....

Firma de participante: \_\_\_\_\_

Firma del investigador: \_\_\_\_\_

**ANEXO N°2 FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS**  
**CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN**  
**INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL SANTA ROSA DE PIURA**

La siguiente encuesta es anónima, le agradeceremos que marque con una X lo que más

realizo en el último semestre de estudio

**Ficha N°**

**1. Edad:**

**2. Género:**

Masculino (    )

Femenino (    )

**3. Peso                      Talla                      IMC                      Dx Nutricional**

--	--	--	--

ESCALA DE LICKERT PARA HÁBITOS ALIMENTARIOS Estimada señora (sr.):  
 Buenos días, el presente cuestionario ha sido elaborado con la finalidad de conocer el estado nutricional y los hábitos alimentarios que presentan los adultos mayores. De ante mano agradecemos su colaboración y apoyo, esperando así que sus respuestas sean lo más sinceras posibles, toda esta información es totalmente confidencial y anónimo. Gracias. INSTRUCCIONES: Marcar con un aspa "X".

SIEMPRE más de 7 veces a la semana	A VECES 2-3 veces por semana	CASI SIEMPRE 4-6 veces por semana	CASI NUNCA 1ves por semana	NUNCA 0 veces a
---	------------------------------------	--	----------------------------------	--------------------

	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
1.- La ración de carne de res, pollo o pavita que consume es del tamaño de la palma de su mano extendida					
2- Consume 4 a 5 raciones de carne de res, pollo o pavita a la semana					

3- Consume 6 a 8 raciones de pescado a la semana					
4- El tamaño de la ración de pescado que consume es del tamaño de la palma de su mano extendida					
5- Consume durante la semana 2 – 4 raciones de legumbres o menestras como frejoles, lentejas, pallares, garbanzos u otros.					
6- La cantidad de legumbres o menestras que consume por ración es del tamaño de su puño cerrado					
7- Consume fibra: verduras crudas o cocidas como espinaca, acelga, brócoli, coliflor, tomate, cebolla pimiento u otros todos los días					
8- La cantidad de verduras y hortalizas que consume por ración es del tamaño de dos manos juntas o menos					
9- Consume vitaminas: frutas tres tipos todos los días como naranja, papaya, plátanos, mandarina, piña, melón, sandía, etc.					
10- La cantidad de fruta que consume es del tamaño de la base de su mano					
11 - Consume durante el día cereales como arroz, trigo, avena, pan, fideos					
12 - La cantidad que consume de cereales por ración es del tamaño de su puño cerrado					
13 - Consume durante la semana tubérculos como papa, camote, yuca, betarraga, zanahoria u otros					
14 - La cantidad de tubérculos que consume por ración es del tamaño de su puño					
15 - Sus alimentos son preparados con aceite de oliva de soya					
16 - La cantidad de aceite que utiliza en sus comidas a diario es menos del tamaño de una cucharada o la yema de un dedo					

17 - La cantidad de agua que consume es un litro o 6 – 8 vasos diarios a mas					
18 - Consume cuatro raciones al día de lácteos y derivados como leche fresca, descremada, en polvo, o yogur u otros					
19 - La cantidad de lácteos que consume es de la medida de un vaso o mas					
20 - La cantidad de queso que consume es del tamaño de dos dedos juntos					
21 - Consume 3 comidas básicas al día como desayuno, almuerzo y cena					
22 -Su horario de desayunar es de 8 - 9 am					
23 -Su horario de almorzar es de 1 – 2 pm					
24 - Su horario de cenar 7 - 9 pm					
25 - Consume con sus alimentos bebidas como té, café, gaseosas					
26 - Los alimentos que consume son hervidos					
27 - Los alimentos que consume son cocinados al vapor					
28 - Los alimentos que consume son guisos					
29 - Los alimentos que consume son salteados					
30 - Los alimentos que consume son preparados al horno					
31 - Los alimentos que consume son preparados a la parrilla					

# Documento de similitud

## HABITOS ALIMENTARIOS

INFORME DE ORIGINALIDAD

**30%**

INDICE DE SIMILITUD

**13%**

FUENTES DE INTERNET

**1%**

PUBLICACIONES

**26%**

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE


FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<b>23%</b>
<b>2</b>	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	revistas.ces.edu.co Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	documents.mx Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	docplayer.es Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>



UCV UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO - PIURA  
Dr. EDGAR BRAZAN PALOMINO  
Coordinador de la Escuela de Medicina  
UCV - Piura

## Acta de aprobación de originalidad de tesis

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE ORIGINALIDAD</b>	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	-----------------------------	---


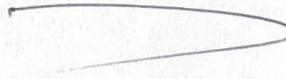
Yo,

EDGAR RICARDO BAZAN PALOMINO docente de la Facultad De Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Medicina de la Universidad César Vallejo- Piura (precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

“VALORACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL DE APOYO SANTA ROSA- PIURA, 2018” del (de la) estudiante Medicina **MERITXELL PAREDES ESCOBAR** constato que la investigación tiene un índice de similitud de 30 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó 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.

Piura, 01 de febrero de 2019

  
  
Dr. Edgar R. Bazán Palomino  
Director de la Escuela de Medicina  
UCV: PIURA

Firma

Edgar Ricardo Bazán Palomino

DNI N° 18890663

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

# Formulario de autorización para la publicación de tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)  
"César Acuña Peralta"

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

### 1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombre : Paredes Escobar Meritxell  
D.N.I. : 63 79 16 05  
Domicilio : Calle Juan Salcedo 431. Urb. San Jaquín  
Teléfono : Móvil: 944 221 404  
E-mail : [meritxell2306@gmail.com](mailto:meritxell2306@gmail.com)

### 2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : Ciencias Médicas

Escuela : Medicina

Carrera : Medicina

Título : Médico Cirujano

Tesis de Post Grado

Maestría

Doctorado

Grado : .....

Mención : .....

### 3. DATOS DE LA TESIS

Autora:

Paredes Escobar Meritxell

Título de la tesis:

VALORACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL  
EN INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL DE APOYO SANTA ROSA  
– PIURA 2018

Año de publicación:

2019

### 4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma :

Fecha

: 2 de febrero del 2019







# Formulario de autorización de la versión final del trabajo de investigación



## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE MEDICINA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

*PAREDES ESCOBAR MERITXELL*

INFORME TITULADO:

*VALORACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN INTERNOS DE MEDICINA DEL HOSPITAL DE APOYO SANTA ROSA- PIURA, 2018*

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

*MEDICO CIRUJANO*

SUSTENTADO EN FECHA: 04/02/2019

NOTA O MENCIÓN: QUINCE (15)



UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO PIURA

Dr. EDGAR BAZAN PALOMINO  
Coordinador de la Escuela de Medicina  
UCV Piura

FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN