UNIVERSIDAD TÉCNICA PRIVADA COSMOS

“UNITEPC”

CARRERA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE 1° A 8° SEMESTRE DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PRIVADA COSMOS 'UNITEPC' EN EL PRIMER SEMESTRE DEL 2025

Tesis para optar al título de
Licenciatura en enfermería

POSTULANTE: SARA GUADALUPE ZABALETA POMA

TUTOR: LIC**.** ANA MARÍA MAMANI ROSAS.

Cochabamba – Bolivia

2025

DEDICATORIA

A mis queridos padres, gracias por sus buenas enseñanzas, por ser mis guías, por sus consejos y el apoyo incondicional en todo momento de mi vida, siempre han sido el motor que impulsa mis sueños y esperanzas. Gracias a ustedes logré cumplir uno más de mis sueños.

A mi querido hermano (a) y tíos (as) que representan una parte importante de mi vida, gracias al apoyarme incondicionalmente y creer siempre que yo podía lograrlo.

SARA GUADALUPE ZABALETA POMA

AGRADECIMIENTO

Le doy gracias a Dios por estar siempre a mi lado, por darme fortaleza en los momentos más difíciles, por brindarme la oportunidad de estar en este lugar y cumplir con una meta más en mi vida.

A mis padres por el apoyo incondicional, por el cariño que me brindaron todo este tiempo, por ayudarme a salir adelante. Nada de esto hubiera sido posible sin el apoyo de mis padres: Mario Alfredo Zabaleta Saavedra y Elizabeth Felicidad Poma Cabrera, a quienes agradezco infinitamente.

A mi tutora licenciada Ana María Mamani Rosas y a mis lectoras Lic. Graciela Villarroel Revollo y Lic. Susana Alanes muchas gracias por su colaboración, por brindarme su tiempo, dedicación, motivación, enseñanzas y sugerencias, que fueron de gran ayuda, para llevar a cabo esta investigación.

A esta prestigiosa Universidad Técnica Privada Cosmos UNITEPC, por haberme permitido formarme en ella, de manera integral, profesional y personal.

SARA GUADALUPE ZABALETA POMA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1
Capítulo I..... 3
Aspectos generales……..4
1.1 Antecedentes generales. 6
1.2 Planteamiento del problema 6
1.3. Formulación del problema de investigación 7
1.4. Objetivos de la investigación.....7
1.4.1. Objetivo general.....7
1.4.2. Objetivos específicos:.....7
1.5. Hipótesis 7
1.6. Variables..... .8
1.6.1. Variable independiente 8
1.6.2. Variable dependiente. 8
1.7. Operacionalización de variables 9
1.8. Justificación 11
1.8.1. Justificación teórica.....11
1.8.2. Justificación práctica 11
1.8.3. Justificación metodológica 12
1.8.3. Justificación social 12
1.9. Delimitación del estudio 13
1.9.1. Delimitación temporal.....13
1.9.2. Delimitación espacial 13
1.10. Aporte profesional……13
Capítulo II..... 15
Marco Contextual……16
2.1 Ubicación de la universidad técnica privada cosmos (UNITEPC)..... 16
2.1.1. Reseña histórica de la institución.....16
2.1.2 Misión de la universidad técnica privada cosmos 17
2.1.3. Visión de la universidad técnica privada cosmos 17
2.2. Reseña histórica de la carrera de licenciatura en enfermería 17

2.2.1 Periodo de consolidación 2004-2005,……..…18
2.3 Actualización de la carrera de licenciatura en enfermería……..…19
2.3.1 Ubicación de la carrera de licenciatura en enfermería……19
2.3.2 Misión de la carrera de licenciatura en enfermería……..……...…19
2.3.3 Visión de la carrera de licenciatura en enfermería……..……19
2.4. Estructura Organizativa……...……..……...…20
2.4.1 Organigrama de la carrera de licenciatura en enfermería……..……20
2.5 Plan de estudio…….……21
2.5.1 Cantidad de estudiantes por semestre……..……21
2.5.2 Horarios de clases…… ……..……...22
2.5.3 Horarios de prácticas……..…....22
2.5.4 Procedencia de los estudiantes ……....22
2.5.5 Nivel económico de los estudiantes…….....23
Capítulo III..... 24
Marco Teórico…….25
3.1 Definición de hábitos alimentación ……..……25
3.2 Definición de índice de masa corporal…….……25
3.3 Definición de hábitos alimentación en estudiantes de enfermería……..……25
3.4 Definición de alimentación ……..…….……26
3.5 Características fisiológicas de la alimentación……...26
3.6 Características de los alimentos……...27
3.6.1 Características físicas……..……...27
3.6.2 Características químicas……..……...……...27
3.6.3 Características nutricionales:…..…….……....28
3.6.4 Características de seguridad……..……...28
3.7 Clasificación de los alimentos……...28
3.7.1 Clasificación por origen……..……...28
3.7.2 Clasificación por función en el organismo……...29
3.7.3 Clasificación por grupos alimenticios……...29
3.8 Rueda de los alimentos...……..30

3.8.1 Grupos de alimentos……..……31
3.8.2 Cereales, Derivados y Legumbres……31
3.8.3 Lácteos y Derivados……31
3.8.4 Verduras y hortaliza……32
3.8.5 Carnes, pescado, huevo y grasas…….....33
3.8.6 Frutas, frutos secos y azúcares……..34
3.9 Hábitos y rutinas de alimentación……35
3.10 Tiempo y horarios establecidos para una buena alimentación…….……36
3.10.1 Desayuno…….……...36
3.10.2 Refrigerio media mañana……..……..37
3.10.3 Almuerzo…….……37
3.10.4 Refrigerio media tarde……..……...37
3.10.5 Cena……..……..37
3.11 Ventajas y desventajas …….……..37
3.11.1 Ventajas de una buena alimentación…...……38
3.11.2 Desventajas de una mala alimentación……..……..38
3.12 Causa de una mala alimentación…… ..39
3.12.1 Enfermedades causadas por una mala alimentación……..39
3.13 Definición de plato saludable……..40
3.14 Definición de índice de masa corporal IMC……..41
3.15 Recomendaciones dietarías según el IMC……...41
3.16 Consumo de agua en los estudiantes de la carrera de enfermería……..42
Capítulo IV. 44
Diseño Metodológico……45
4.1 Enfoque de investigación……...……45
4.2 Tipo de investigación……..…45
4.2.1. Según la finalidad del estudio…...……46
4.2.2 Según la secuencia temporal……...…46
4.3 Métodos de investigación……...…..46
4.4 Técnicas de investigación……..46
4.5 Instrumentos de recolección de información……..……47

4.6 Fuentes de información……..47
4.6.1 Primaria……47
4.6.2 Secundaria……47
4.7 Universo, Población y Muestra……48
4.7.1 Criterios de selección de muestra……48
4.8 Materiales……48
Capítulo V…..... 50
Análisis e interpretación de los resultados……51
Conclusiones y recomendaciones……..…97
Conclusión…….....98
Recomendaciones……..…99
Bibliografía…….....101
ANEXOS……108
Anexo 1. Horarios de clases de los semestres……..…..109
Anexo 2. Solicitud de aplicación de instrumento…… 117
Anexo 3. Instrumento de recolección de datos……...118
Anexo 3. Instrumento de recolección de datos para índice de masa corporal …….124
Anexo 4, Ficha de registro de control antropométrico……126
Anexo 5. Cronograma de investigación…….. 127
Anexo 6. Cronograma de ejecución de instrumento…….....……128
Anexo 7. Fotografías del trabajo de campo, recolección de datos……..…129

UNIVERSIDAD: UNIVERSIDAD TÉCNICA PRIVADA COSMOS
CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
TÍTULO DEL TRABAJO: RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE 1° A 8° SEMESTRE DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PRIVADA COSMOS 'UNITEPC'
MODALIDAD DE TITULACIÓN: TESIS
NOMBRE DE LA AUTORA: SARA GUADALUPE ZABALETA POMA
NOMBRE DE LA TUTORA: LIC. ANA MARÍA MAMANI ROSAS
CIUDAD: COCHABAMBA
AÑO: 2025

RESUMEN

La investigación determinara la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025, considerando que, pese a su formación en salud, estos estudiantes enfrentan factores como: estrés académico, horarios irregulares, limitaciones económicas y acceso limitado a alimentos saludables, que influyen negativamente en sus patrones alimenticios y estado nutricional. La metodología aplico un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, no experimental y transversal, utilizando encuestas estructuradas y la medición directa de peso y talla a través de balanza y tallímetro. La muestra fue intencional, dirigida. Se aplicaron cuestionarios digitales para evaluar el número de comidas diarias, consumo de frutas, verduras, alimentos ultraprocesados, hidratación y factores condicionantes como, ingresos, disponibilidad de tiempo y nivel de estrés. Los resultados mostraron que una parte significativa de los estudiantes presenta desequilibrios alimentarios y un índice de masa corporal (IMC) fuera de los rangos saludables, predominando el sobrepeso, lo que evidencia una desconexión entre el conocimiento teórico y las prácticas reales. Se identificó también una alta frecuencia en el consumo de productos ultraprocesados, baja ingesta de frutas y verduras, y una limitada hidratación, influida por el contexto académico y social. Conclusión, se establece que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el IMC, influida por factores estructurales y personales, lo cual representa una preocupación relevante en una población que, por su formación, debería reflejar conductas saludables.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios constituyen un componente esencial para la promoción de la salud y el bienestar integral, al ser determinantes en el mantenimiento de un peso corporal adecuado y en la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. En el contexto universitario, los estudiantes enfrentan diversos desafíos que pueden alterar sus patrones alimentarios, como la sobrecarga académica, el estrés, la disponibilidad limitada de alimentos saludables y la irregularidad en sus rutinas diarias. Estos factores, en combinación con un estilo de vida predominantemente sedentario, pueden impactar negativamente tanto en el estado nutricional como en la salud general de la población (1),(2).

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025. Esta población resulta particularmente relevante debido a su formación como futuros profesionales de la salud, quienes cuentan con conocimientos teóricos sobre la importancia de la nutrición y el autocuidado. No obstante, estos conocimientos no siempre se traducen en prácticas alimentarias adecuadas, ya que los estudiantes de Enfermería también están expuestos a los mismos hábitos alimenticios que afectan al resto de la población universitaria (3).

El estudio se orienta a identificar los patrones alimentarios predominantes, evaluar el IMC de los participantes y determinar la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. Además, se pretende generar una base de datos útil para el diseño de estrategias educativas y preventivas que promuevan estilos de vida saludables en el entorno universitario (4).

En este sentido, la investigación busca aportar evidencia relevante sobre la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería, permitiendo no solo identificar las principales problemáticas alimenticias presentes en esta población, sino también contribuir a la formulación de propuestas de intervención

orientadas a una alimentación saludable, que favorezcan el bienestar estudiantil y potencien su papel como agentes promotores de salud.

La presente tesis se encuentra estructurada en cinco capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I.

Presenta aspectos referentes a los antecedentes de la investigación, planteamiento del problema, objeto de estudio, objetivos, hipótesis, descripción de variables, justificación y delimitaciones.

Capítulo II.

Hace referencia a la descripción del lugar de estudio que es la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos, Campus Colonial, ubicado en el corazón del municipio de Cercado.

Capítulo III.

Presenta el desarrollo del marco teórico sobre la nutrición en estudiantes, fundamentado en la revisión bibliográfica de aspectos inherentes al tema estudiado.

Capítulo IV.

Se describe el marco metodológico del trabajo de investigación, considerando el enfoque, el método, las fuentes de información, las técnicas e instrumentos, el universo, población, determinación del tamaño de muestra, y muestreo.

Capítulo V.

Comprende la presentación de datos estadísticos producto de la investigación, el análisis y la interpretación de los mismos, además de las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I

Aspectos generales

1.1 Antecedentes generales

Los hábitos alimentarios comprenden un conjunto de prácticas, elecciones y conductas relacionadas con la alimentación, que influyen de manera directa en la salud, el desarrollo físico y el bienestar general de las personas.

En el contexto universitario, investigaciones previas han destacado que los estudiantes suelen adoptar hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, horarios irregulares de alimentación y la omisión de comidas principales. Según un estudio realizado en Perú, el 65% de los estudiantes universitarios presentaron hábitos alimenticios desequilibrados, lo que influyó directamente en el aumento del índice de masa corporal (IMC) en esta población. (5)

En el caso de los estudiantes de enfermería, su situación resulta que, a pesar de contar con conocimientos teóricos relacionados con la nutrición y la promoción de la salud, no siempre aplican estos principios en su vida cotidiana. Un estudio en México realizado en estudiantes de ciencias de la salud evidenció que más del 40% presentaban sobrepeso u obesidad, lo que sugiere una discrepancia 4 entre el conocimiento adquirido y la práctica real. Esto pone de manifiesto la necesidad de investigar los factores que influyen en sus hábitos alimenticios y cómo estos impactan en su peso corporal, ya que dichas conductas pueden repercutir en su formación profesional y en el ejemplo que brindarán a sus futuros pacientes.(6)

A nivel Nacional, en Bolivia existen investigaciones similares que han explorado los patrones alimenticios de los jóvenes universitarios, destacando la relación entre la dieta y el estado nutricional. Un estudio realizado en la Universidad Mayor de San Andrés, los autores de la misma Universidad en el año (2020) revelaron que más del 50% de los estudiantes encuestados consumían alimentos altos en grasas y azúcares

de manera habitual, lo cual estaba relacionado con una alta prevalencia de sobrepeso.

La evidencia científica ha demostrado que las conductas alimenticias inadecuadas pueden derivar en problemas nutricionales como: el sobrepeso, la obesidad o la desnutrición, condiciones que, a su vez, se asocian con enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos (7).

Estas problemáticas cobran especial relevancia en la población universitaria, un grupo que se encuentra en una etapa de transición hacia la adultez, caracterizada por nuevos grados de independencia, responsabilidades académicas y exigencias sociales. Factores como: la falta de tiempo, el estrés derivado de las actividades académicas, las limitaciones económicas y la escasa disponibilidad de alimentos saludables en el entorno cercano, tienden a condicionar negativamente las decisiones alimentarias de los estudiantes (8).

Diversas investigaciones han evidenciado que los estudiantes universitarios suelen adoptar patrones alimentarios poco saludables, incluyendo el consumo elevado de productos ultra procesados, la omisión de comidas principales y la ingesta desorganizada durante el día. Un estudio realizado por Álvarez et al. (2020) en una universidad de Perú reveló que el 65 % de los estudiantes presentaban hábitos alimentarios desequilibrados, lo que incidía directamente en el incremento del índice de masa corporal (IMC) en esta población. De forma complementaria, Corrales y Castillo (2025), en una investigación desarrollada en la ciudad de Huacho, identificaron la necesidad de implementar estrategias de intervención dirigidas al fortalecimiento del autocuidado nutricional, especialmente en lo referente a la selección de refrigerios, con el fin de promover decisiones alimentarias más saludables y sostenibles entre los futuros profesionales de la salud (7).

Particular atención merece el caso de los estudiantes de enfermería, quienes, a pesar de recibir formación teórica sobre nutrición, autocuidado y promoción de la salud, no siempre traducen dichos conocimientos en conductas alimentarias

adecuadas. López et al. (2019), en un estudio realizado en México con estudiantes de ciencias de la salud, hallaron que más del 40 % de los participantes presentaban sobrepeso u obesidad. Esta discrepancia entre el conocimiento teórico y la práctica cotidiana pone en evidencia la importancia de estudiar los factores que condicionan sus hábitos alimentarios y el impacto que estos pueden tener en su estado nutricional. Dado su rol futuro como promotores de salud, esta situación no solo compromete su bienestar personal, sino también la calidad del ejemplo que ofrecerán a sus pacientes y comunidades (9).

En el contexto boliviano, algunas investigaciones han explorado la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes universitarios. Un estudio desarrollado en la Universidad Mayor de San Andrés mostró que más del 50 % de los estudiantes encuestados consumían de manera habitual alimentos con alto contenido de grasas y azúcares, situación que se reflejaba en una elevada prevalencia de sobrepeso. (10)

1.2 Planteamiento del problema

En el ámbito universitario, los hábitos alimentarios de los estudiantes se ven frecuentemente condicionados por diversos factores que favorecen la adopción de patrones nutricionales inadecuados. Uno de los principales problemas observados es el incremento en el consumo de alimentos altamente procesados, caracterizado por su elevado contenido de grasas saturadas, sodio y azúcares simples. Este tipo de alimentación, con alta densidad energética y escaso valor nutricional, tiene efectos perjudiciales sobre la salud general del individuo, siendo especialmente relevante su impacto en el aumento del peso corporal y en la aparición de trastornos metabólicos y enfermedades crónicas no transmisibles (11)

Los estudiantes universitarios conforman un grupo etario particularmente vulnerable a estas problemáticas, debido a las características propias de su estilo de vida. Factores como las limitaciones económicas, la falta de tiempo para preparar alimentos, el estrés académico y el acceso limitado a alimentos saludables inciden

directamente en sus decisiones alimentarias. Ante esta realidad, muchos optan por productos rápidos, accesibles y de bajo costo, pero nutricionalmente pobres, situación que dificulta la adopción de una dieta equilibrada y afecta negativamente su estado nutricional y bienestar general.

En este contexto, se plantea la necesidad de comprender cómo los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios influyen en su índice de masa corporal (IMC) y qué factores subyacentes condicionan dichas prácticas. Abordar esta problemática resulta fundamental para identificar las causas estructurales y comportamentales de estos patrones alimentarios.

1.3 Formulación del problema de investigación

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) en los estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025.

1.4.2 Objetivos específicos

- Clasificar según el índice de masa corporal (IMC) a los estudiantes según los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Describir los principales hábitos alimentarios presentes en los estudiantes de Enfermería.
- Determinar los factores condicionantes (académicos, económicos, sociales y personales) que influyen en la adopción de hábitos alimentarios en esta población universitaria.

1.5 Hipótesis

Existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Enfermería de la UNITEPC en el primer semestre del 2025, influida por factores condicionantes como el tiempo disponible, el nivel de ingresos, el estrés académico y la disponibilidad de alimentos saludables.

1.6 Variables

1.6.1 Variables independientes

Hábitos alimentarios

Conjunto de conductas adquiridas relacionadas con el tipo de alimentos consumidos, la frecuencia de su ingesta, los horarios de alimentación, la cantidad de comidas al día, el consumo de agua y la elección de productos procesados o naturales.

1.6.2 Variable Dependiente

Índice de masa corporal (IMC)

Indicador antropométrico que relaciona el peso corporal con la estatura, utilizado para clasificar el estado nutricional del individuo según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

1.7 Operacionalización de variable

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Dimensiones / Indicadores	Instrumentos de recolección	Técnica	Fuente de Información	Análisis estadístico
Clasificar según el IMC según criterios de la OMS.	Índice de masa corporal (IMC)	Relación entre el peso (kg) y la estatura (m^2) que permite clasificar el estado nutricional.	- Peso corporal - Estatura - Clasificación del IMC (OMS)	Balanza digital y tallímetro Ficha de registro	Medición directa	Estudiantes de enfermería de la UNITEPC	Estadística descriptiva (media, moda, desviación estándar, frecuencia)
Describir los principales hábitos alimentarios de los estudiantes.	Hábitos alimentarios	Conjunto de comportamientos relacionados con la selección, frecuencia y	- Número de comidas al día - Frecuencia de consumo de frutas, verduras y ultra	Cuestionario estructurado digital	Encuesta	Estudiantes de enfermería de la UNITEPC	Estadística descriptiva Distribución de frecuencias

		cantidad de alimentos consumidos.	procesados - Horarios de alimentación - Hidratación diaria				
Determinar factores condicionantes de los hábitos alimentarios.	Factores condicionantes	Condiciones personales, sociales y académicas que influyen en los hábitos alimentarios.	- Nivel de ingresos - Tiempo disponible - Estrés académico - Accesibilidad a alimentos saludables	Cuestionario estructurado con ítems cerrados	Encuesta	Estudiantes de enfermería de la UNITEPC.	Análisis bivariado (correlación)

1.8 Justificación

1.8.1 Justificación teórica

La relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) constituye un eje central en el análisis de la salud pública y la educación nutricional, particularmente en el contexto universitario. En esta etapa de la vida, los estudiantes experimentan una transición compleja que conlleva modificaciones significativas en sus estilos de vida, incluidas sus prácticas alimentarias. Dentro de los múltiples factores que influyen en estas prácticas, la accesibilidad a alimentos saludables destaca como un determinante clave, ya que condiciona de manera directa las decisiones alimentarias y, por ende, el estado nutricional de los individuos.

Las limitaciones económicas, la baja disponibilidad de opciones alimentarias saludables en los entornos universitarios y la insuficiente formación en educación nutricional son factores que inciden en la adopción de patrones alimentarios desequilibrados, caracterizados por el consumo excesivo de productos ultra procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio. Esta situación resulta especialmente preocupante en la población estudiantil de Enfermería, la cual, debido a la carga académica, las jornadas prácticas intensas y el estrés derivado de su formación profesional, se encuentra más expuesta a la elección de alimentos de baja calidad nutricional. Estas prácticas pueden generar alteraciones significativas en el IMC y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles a mediano y largo plazo.

1.8.2 Justificación práctica

Este estudio tiene una aplicabilidad directa en la promoción de la salud dentro del contexto universitario, ya que permite identificar prácticas alimentarias inadecuadas que pueden afectar negativamente el estado nutricional de los estudiantes de Enfermería. Al evidenciar la relación entre los hábitos alimentarios y

el índice de masa corporal (IMC), se podrán generar recomendaciones basadas en datos que orienten la implementación de programas de educación nutricional dentro de la universidad.

Además, los resultados obtenidos permitirán desarrollar estrategias de intervención dirigidas a mejorar los hábitos alimentarios, tanto a nivel individual como colectivo, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Desde una perspectiva práctica, estos hallazgos no solo beneficiarán la salud de los estudiantes, sino que también fortalecerán su papel como promotores de estilos de vida saludables en su futuro ejercicio profesional.

1.8.3 Justificación Metodológica

El presente estudio se sustenta en un enfoque cuantitativo, el cual permite establecer relaciones entre variables mediante el uso de herramientas estadísticas objetivas y replicables. A través de un diseño transversal no experimental, se recopilarán datos en un único momento, lo que facilitará una caracterización precisa de los hábitos alimentarios de los estudiantes y su asociación con el índice de masa corporal.

La elección de instrumentos como cuestionarios estructurados y la medición directa de peso y talla mediante balanza y tallímetro proporciona una base metodológica confiable para el análisis. Esta aproximación permite identificar patrones y correlaciones que contribuirán a una mejor comprensión del fenómeno estudiado, generando evidencia empírica útil para futuras investigaciones e intervenciones institucionales.

1.8.4 justificación social

La salud de los jóvenes universitarios es un componente fundamental del bienestar social, ya que influye tanto en su desarrollo personal como en su capacidad de contribuir activamente a la comunidad. En este sentido, los estudiantes de

Enfermería no solo son receptores de conocimiento, sino también sujetos en formación que pueden convertirse en agentes de cambio en materia de salud pública.

Al promover una conciencia crítica sobre sus propios hábitos alimentarios y su impacto en la salud, este estudio busca fortalecer su rol como modelos positivos dentro y fuera del ámbito académico. La adquisición de hábitos saludables durante la etapa universitaria no solo mejora su calidad de vida, sino que también refuerza su compromiso con la promoción de la salud en los escenarios clínicos y comunitarios donde ejercerán su profesión.

Los resultados de esta investigación podrán servir como base para impulsar políticas institucionales que fomenten entornos alimentarios más saludables, generando un efecto multiplicador en beneficio de toda la comunidad educativa.

1.9. Delimitación del estudio

1.9.1. Delimitación temporal

La presente investigación se desarrollará durante el segundo semestre de la gestión 2025, comprendiendo el periodo entre los meses de julio y diciembre. Este marco temporal permitirá la aplicación de instrumentos de recolección de datos, el procesamiento estadístico y el análisis correspondiente dentro de los plazos establecidos para la elaboración del trabajo de grado.

1.9.2. Delimitación espacial

El estudio se llevará a cabo en la ciudad de Cochabamba, específicamente en el Campus Colonial de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC), ubicado en el municipio de Cercado. La población de estudio estará conformada por estudiantes regulares de la carrera de Enfermería, comprendidos entre el primer y el octavo semestre, quienes cursan sus estudios en dicha sede institucional. Esta delimitación responde al interés de analizar los hábitos alimentarios y el estado

nutricional en un contexto académico concreto, con el fin de generar intervenciones adaptadas a las necesidades y características de esta población.

1.10 Aporte profesional

Este estudio constituye una valiosa contribución al proceso formativo de los futuros profesionales de Enfermería, al evidenciar cómo los hábitos alimentarios impactan directamente en el índice de masa corporal y, por ende, en el estado de salud general de los estudiantes. Comprender esta relación permite no solo identificar factores de riesgo prevalentes durante la etapa universitaria, sino también fortalecer la dimensión educativa y preventiva de la práctica profesional.

Desde una perspectiva disciplinar, los resultados obtenidos ofrecerán herramientas para el desarrollo de competencias en promoción de la salud, nutrición y autocuidado, elementos fundamentales en la atención integral al paciente y en el trabajo con comunidades. Asimismo, el estudio fomenta una reflexión crítica sobre el rol del profesional de Enfermería como modelo de conducta saludable, cuya coherencia entre el conocimiento científico y la práctica cotidiana es esencial para el liderazgo en intervenciones de salud pública.

El aporte trasciende el ámbito académico, proyectándose como una base para el diseño de programas institucionales que promuevan entornos universitarios más saludables y potencien el bienestar estudiantil de forma sostenible.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II

Marco contextual

Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC)

2.1 Ubicación de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC)

La Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) cuenta con presencia a nivel nacional, ofreciendo formación en ocho campos de estudio distribuidos en las ciudades de Cochabamba, Cobija, Santa Cruz, La Paz, El Alto, Ivirgarzama, Guayaramerín y Puerto Quijarro (12).

En la ciudad de Cochabamba, sede principal de UNITEPC, se encuentran tres campus universitarios:

- **Campus Florida**: Ubicado en la Av. Blanco Galindo, km 7 ½, esquina Miguel Lanza y Daniel Campos, zona Florida Norte.
- **Campus Colonial**: Situado en el Pasaje Fidela Sánchez, entre las calles Heroínas y España.
- **Campus Juan Pablo**: Localizado en la Av. Blanco Galindo s/n, Km 4 ½, entre la Av. Cuarta y la calle Carlos Araníbar (12).

2.1.1 Reseña histórica de la institución

La Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC), es una Institución de Educación Superior, legalmente establecida, en fecha 8 de marzo de 1993, un grupo de intelectuales a la cabeza del Dr. Saturnino Fernández Villanueva, aprueba el Acta de Fundación de la “ASOCIACIÓN CIVIL UNIVERSIDAD TÉCNICA PRIVADA COSMOS”, con domicilio legal en la ciudad de Cochabamba y su primer Estatuto Orgánico que fue aprobado por el Ministerio de Educación y obtiene la Resolución Ministerial N.º 527 de fecha 6 de abril de 1993 que contiene siete programas que

fueron reconocidos por el Estado Boliviano mediante el Decreto Supremo 215450 de fecha 10 de marzo de 1995.

La Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC), en 1993 inició sus actividades en la Av. San Martin N.º 492 entre Jordán y Calama, ofertando las carreras de Licenciatura en Ingeniería Informática, Ingeniería Electrónica, Ingeniería de Sistemas, Administración de Empresas, Medicina, Derecho y Economía.

Por el éxito de su oferta académica, UNITEPC, decide ampliar sus instalaciones y traslada parte de las carreras a un edificio ubicado en la calle Uruguay N.º 479, que recibe el nombre de “Bloque Uruguay” (13).

2.1.2 Misión de la Universidad Técnica Privada Cosmos

Aportar al Desarrollo Sustentable del País y el mundo a través de la investigación científica y tecnológica, las formas innovadoras de producción y la formación de profesionales socialmente responsables, proactivos, investigadores y líderes con capacidad crítica, que ayuden al desarrollo de la diversidad cultural, la justicia social, la convivencia democrática y la prosperidad (14).

2.1.3 Visión de la Universidad Técnica Privada Cosmos

Ser una Universidad de proyección nacional e internacional, capaz de satisfacer las necesidades de alta prioridad estratégica en la formación profesional, con vocación de servicio a la comunidad intercultural en ámbitos de importancia para el desarrollo integral, sustentable, científico y tecnológico, implementando procesos educativos de calidad y equidad (14).

El presente trabajo de investigación se realizará en la sede de Cochabamba, en el campus colonial en la zona central de Cochabamba, que se encuentra en el pasaje Fidela Sánchez entre heroínas y España.

2.2 Reseña histórica de la Carrera de Licenciatura en Enfermería

La UNITEPC ha sido certificada como UNIVERSIDAD PLENA, mediante resolución ministerial N.º 14302 de fecha 21 de mayo de 2002, por el cual UNITEPC inicia los trámites de solicitud de apertura de la Carrera de Enfermería a nivel licenciatura.

Etapa en la cual se empieza a elaborar el plan de estudios de la carrera de licenciatura en Enfermería, teniendo como precursoras de la elaboración del programa a las Lic. Gloria Mavel Pinto Velásquez y Lic. Ruth Nancy Pinto V. con la asesoría del Ing. Rene Herrera Paiva, sin desmerecer el apoyo del Sr. Rector Juan Carlos Rodríguez Ostria con la Ing. Sonia Zambrana Arancibia, el entonces Vicerrector Hernán García y el apoyo de la Universidad. Los programas son presentados al ministerio de Educación de la ciudad de La Paz.

El inicio de la formación en el área de Enfermería se remonta al año 2004, con la obtención de la resolución ministerial N° 191/04 emitida el 7 de mayo del 2004 mediante un informe técnico VESCT DGEU N° 442/03 emitida el 29/12/2003 de la Dirección General de Educación Universitaria, que posterior a la revisión de antecedentes, el análisis técnico, y las conclusiones declara procedente el trámite de autorización del programa de la Carrera de Enfermería a nivel Licenciatura.

2.2.1 Periodo de consolidación: 2004 – 2005.

En la segunda gestión del año 2004, la carrera de Enfermería de UNITEPC inicia la actividad académica con la creación del primer semestre de Licenciatura en Enfermería, basándonos en la amplia experiencia de los siguientes docentes:

- Directora de Carrera: Lic. Ruth N. Pinto V.
- Matemáticas: Lic. Noemy Fuentes.
- Anatomía: Dr. Rodrigo Almanza.
- Exp. Oral y escrita; Lic. Miriam Gonzales.

- Química: Dr. Adalid Fuentes.
- Métodos de estudio: Dr. Wilson Oliden.
- Computación: Ing. Nelson Chocaya.

El número de estudiantes en la gestión II – 2004 fue el número de 7 personas. El inmueble de UNITEPC se encontraba en la Calle San Martin y Uruguay, la cual tenía dependencia administrativa – académica de la facultad de Medicina de UNITEPC.

Su orientación académica tuvo una gran influencia en la Facultad de Enfermería Elizabeth Seton. Desde sus inicios, la Carrera estuvo dirigida por una profesional enfermera. Su plan de estudios era de 10 semestres, a la finalización del mismo se rinde examen de grado o defensa de tesis.

2.3 Actualidad de la Carrera de Licenciatura en Enfermería

Actualmente, la Carrera de Enfermería está bajo la dirección de la Magíster Gloria Mavel Pinto Velásquez. El programa de estudios tiene una duración de cuatro años, distribuidos en ocho semestres, durante los cuales se cursan un total de 48 asignaturas. La universidad dispone de modernos ambientes de simulación que favorecen una formación práctica de calidad. En la actualidad, la carrera se encuentra reconocida ante el MERCOSUR. (15)

2.3.1 Ubicación de la carrera de licenciatura en enfermería.

La infraestructura de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos está ubicada en el Campus Colonial, situado en la entrada del Pasaje Fidela Sánchez, entre la avenida Heroínas y la calle España.

2.3.2 Misión de la Carrera de Licenciatura en Enfermería

“Formar profesionales en enfermería cualificados para la prestación de servicios en salud fundamentada en el conocimiento científico e investigativo, con capacidad

crítica, reflexiva y proactiva, respetando la diversidad cultural del paciente, la familia y la comunidad.”

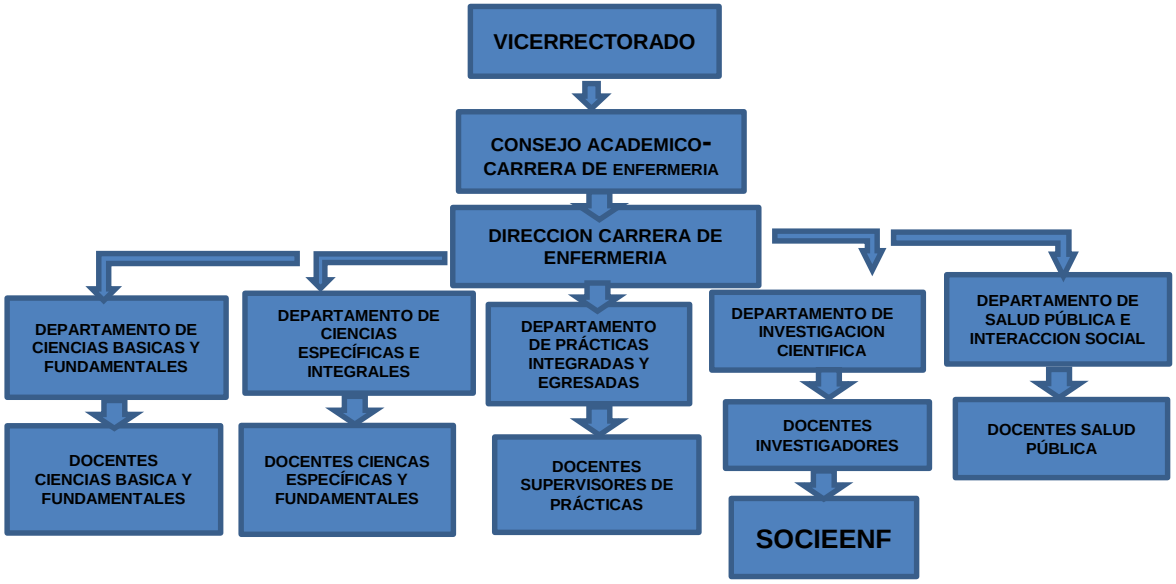
2.3.3 Visión de la Carrera de Licenciatura en Enfermería

“Constituirnos en carrera reconocida en el ámbito local, nacional e internacional, líder en la formación de profesionales en enfermería, con un alto compromiso y solidaridad social, que integre la ciencia, la evidencia, la tecnología y la investigación hacia una tendencia innovadora en pro del cuidado de la salud de la población”

2.4 Estructura Organizativa

- **Dirección de Carrera de Enfermería:** MSC. Gloria Mabel Pinto Velásquez
- Secretaria
- **Departamento de ciencias básicas, específicas y fundamentales:** Lic. Cinthia Guerra Ricaldes
- **Departamento de prácticas integradas y egresadas:** Lic. Jackeline Sejas
- **Departamento de integración social:** Lic. Milena Angulo Rossel.

2.4.1 Organigrama de la carrera de licenciatura de enfermería



FUENTE: Elaboración propia

2.5 Plan de estudio

La carrera de Licenciatura en Enfermería en la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) tiene una duración de cuatro años, equivalentes a ocho semestres, durante los cuales se cursan 48 asignaturas. El plan de estudios abarca áreas fundamentales como anatomía, fisiología, farmacología, cuidados de enfermería, salud pública, terapia intensiva, geriatría e investigación, entre otras. Desde el primer año, los estudiantes realizan prácticas en hospitales y centros de salud, lo que les permite aplicar sus conocimientos en contextos reales con pacientes y comunidades. La modalidad de titulación se mantiene mediante examen de grado o tesis de grado (16).

2.5.1 Cantidad de estudiantes por semestre

La carrera de enfermería cuenta con 8 semestres, haciendo un total de 419 estudiantes, los cuales se encuentran divididos en los diferentes semestres que se visualizan en el siguiente cuadro.

Tabla 1	**Estudiantes por semestre, gestión 1/2025**		
Semestre	**Grupos**	**Cantidad de estudiantes**	**Total, de estudiantes por semestre**
1er Semestre	1er grupo 2do grupo 3er grupo 4to grupo	32 38 37 37	144
2do Semestre	1er grupo	30	30
3er Semestre	1er grupo 2do grupo 3er grupo	28 34 24	86
4to semestre	1er grupo	15	15
5to semestre	1er grupo	42	71

	2do grupo	29	
6to semestre	1er grupo	27	27
7mo semestre	1er grupo	32	32
8vo semestre	1er grupo	14	14

Fuente: Elaboración propia.

2.5.2 Horarios de clases

Los horarios de clases teóricas de los estudiantes de la carrera de Enfermería se encuentran programados en diferentes horarios del día, de lunes a viernes, los cuales se detallan en el anexo # 1.

2.5.3 Horarios de práctica

Las prácticas de los estudiantes de la carrera de Enfermería se realizan a partir del segundo semestre. Los horarios de ingreso varían de acuerdo a las instituciones en las que se encuentran realizando sus prácticas clínicas comunitarias, las cuales se describen en el anexo 1.

2.5.4 Procedencia de los estudiantes

De acuerdo con los registros de inscripción proporcionados por la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC), se observa que una amplia mayoría de los estudiantes matriculados provienen de zonas urbanas y peri urbanas del municipio de Cercado, lo cual refleja una concentración significativa de la población estudiantil en el eje metropolitano del departamento de Cochabamba. Entre las principales áreas de procedencia destacan los municipios colindantes como Quillacollo, Tiquipaya, El Paso, Colcapirhua y Sacaba, que forman parte del área metropolitana y presentan una creciente urbanización.

Esta distribución territorial sugiere que los estudiantes se desenvuelven en

contextos donde el acceso a servicios básicos, oferta alimentaria y centros educativos es relativamente más amplio que en zonas rurales. No obstante, también se identifica un pequeño, pero importante porcentaje de estudiantes originarios de regiones más alejadas, como las provincias del Valle Alto y el Trópico de Cochabamba, lo cual añade diversidad socioeconómica y cultural a la población estudiantil. Esta heterogeneidad geográfica puede influir de manera significativa en los hábitos alimenticios, dado que el entorno de origen condiciona tanto la disponibilidad como la accesibilidad a alimentos saludables, así como las costumbres nutricionales adquiridas desde el hogar.

2.5.5 Nivel económico de los estudiantes

Los estudiantes de la Carrera de licenciatura en Enfermería, su nivel económico en los estudiantes es muy diverso y en general no es alto. Una gran parte de los estudiantes depende de sus familias para financiar sus estudios, y muchas familias experimentan dificultades económicas, Muchos estudiantes también trabajan para ayudar a costear sus estudios o los gastos de familia.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III

Marco Teórico Conceptual

Hábitos alimenticios y el índice de masa corporal

3.1 Definición de hábitos alimentarios

Los hábitos alimenticios son uno de los medios más notables para mejorar la salud, como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias (7).

Se puede definir los hábitos alimenticios son aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos (7).

3.2 Definición de índice de masa corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador antropométrico utilizado para estimar la relación entre el peso corporal y la estatura de un individuo, con el objetivo de evaluar de forma general el estado nutricional y el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al peso.(19).

3.3 Definición de hábitos alimenticios en estudiantes de licenciatura en Enfermería

Los hábitos alimenticios en estudiantes de enfermería hacen referencia a los patrones de consumo de alimentos que estos adoptan durante su formación académica, los cuales están influenciados por múltiples factores individuales y contextuales. En esta etapa juvenil, los estudiantes universitarios enfrentan cambios

significativos en su estilo de vida, incluyendo la presión social, la reducción de la actividad física, el fácil acceso a alimentos ultraprocesados y los horarios académicos exigentes, lo que repercute directamente en sus elecciones alimentarias (18).

Este grupo poblacional es considerado vulnerable desde el punto de vista nutricional, debido a la responsabilidad que asume al seleccionar sus alimentos en un entorno que no siempre favorece una alimentación saludable. A pesar de su formación en el área de la salud, los estudiantes de enfermería presentan una alta prevalencia de comportamientos alimentarios inadecuados, caracterizados por un bajo consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, así como un aumento en la ingesta de productos industrializados y comidas fuera del hogar (21).

Los estudios revelan desequilibrios dietéticos y deficiencias en micronutrientes esenciales como hierro, ácido fólico y vitamina D, además de barreras comunes para mantener una dieta equilibrada, tales como la falta de tiempo, el olvido o la desmotivación. Esta situación cobra especial relevancia dado el rol que estos futuros profesionales desempeñarán en la promoción de la salud nutricional de la población (22).

3.4 Definición de alimentación

La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse, La alimentación de cada persona varía según numerosos factores: gustos, edad, cultura, actividad física, medios económicos o disponibilidad de productos en la región en la que habita (9).

3.5 Características fisiológicas de la alimentación

Las características fisiológicas de los alimentos son los efectos que tienen los alimentos en el organismo, los cuales son determinados por los nutrientes,

energéticos, plásticos o reparadores y reguladores**.**

- **Energética**: Proporcionan energía para el funcionamiento celular.
- **Plástica o reparadora**: Aportan los elementos necesarios para renovar y reparar el organismo.
- **Reguladora**: Controlan ciertas reacciones químicas que se producen en las células (23).

3.6 Características de los alimentos.

Las características de los alimentos se dividen en características físicas, químicas, nutricionales y de seguridad.

3.6.1 Características físicas

Las características organolépticas de los alimentos son propiedades observables y mensurables que describen la apariencia, estructura y comportamiento de los alimentos sin alterar su composición química (24).

- Tamaño, forma, color, brillo, consistencia, textura.
- Olor.
- Temperatura.
- Ruido al consumirlo.

3.6.2 Características químicas

Las características químicas de los alimentos se refieren a la composición y las propiedades químicas de los componentes que los forman, como carbohidratos, proteínas, lípidos, agua, vitaminas y minerales (25).

- Compuestos orgánicos como hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
- Compuestos inorgánicos como el agua y los metales.

3.6.3 Características nutricionales

Las características nutricionales de los alimentos se refieren a la composición de nutrientes que un alimento proporciona, incluyendo macro y micronutrientes, así como su valor energético (26).

- Contenido de nutrientes esenciales como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales.
- Proporción de nutrientes entre sí.

3.6.4 Características de seguridad

La seguridad alimentaria en los alimentos son las condiciones y prácticas que garantizan que los alimentos sean inocuos y no causen enfermedades. Esto implica prevenir la contaminación y mantener la calidad de los alimentos en todas las etapas, desde la producción hasta el consumo (27).

- Inocuidad, es decir, que no esté contaminado por microorganismos nocivos ni por sustancias tóxicas.

3.7 Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican por su origen (animal, vegetal o mineral), por su función en el organismo (energético, constructor o regulador) y por grupos alimenticios (cereales, frutas, verduras, etc.).

3.7.1 Clasificación por origen:

- **Animal:** Carnes, pescados, huevos, leche y productos lácteos.
- **Vegetal:** Frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y semillas.
- **Mineral:** Agua y sal.

3.7.2 Clasificación por función en el organismo

- **Energéticos:**

Proporcionan energía al cuerpo, ricos en carbohidratos y grasas (ej.: cereales, pasta, arroz, frutos secos, azúcares).

- **Constructores:**

Ayudan a construir y reparar tejidos, ricos en proteínas y minerales (ej.: carnes, leche, huevos, legumbres).

- **Reguladores:**

Ayudan a regular los procesos del cuerpo, ricos en vitaminas y minerales (ej: frutas, verduras).

3.7.3 Clasificación por Grupos Alimenticios:

La clasificación por grupos alimenticios es un sistema utilizado para organizar los alimentos según sus características nutricionales predominantes y su función principal en el cuerpo humano. Esta categorización permite comprender mejor cómo equilibrar la alimentación y cubrir adecuadamente las necesidades nutricionales del organismo, cada grupo alimenticio agrupa alimentos que aportan nutrientes similares, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas o minerales, y se utiliza como base para guías alimentarias, planes nutricionales y educación en salud.

Grupos alimenticios más comunes:

a) **Grupo de los cereales, tubérculos y derivados:**

   Fuente principal de carbohidratos complejos y energía (ej. arroz, pan, papa, avena).

b) **Grupo de frutas y verduras:**

Ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra. Contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunológico y digestivo.

c) **Grupo de leguminosas y alimentos de origen animal:**

Proporcionan proteínas, hierro y otros nutrientes esenciales. (ej. Carne, huevos, lentejas, frijoles).

d) **Grupo de los lácteos:**

Fuente importante de calcio, proteínas y vitaminas del complejo B (ej. leche, yogur, queso).

e) **Grupo de grasas y azúcares:**

Incluye aceites, mantequilla, dulces y productos procesados. Aportan energía, pero su consumo debe ser moderado (28,29).

3.8 Rueda de los alimentos

La rueda de los alimentos es una herramienta visual que representa gráficamente la cantidad y tipo de alimentos que se deben consumir para mantener una dieta equilibrada y saludable. 2025/9/8.



Fuente: Grupos de alimentos [Internet]. Gastronomía y Cía; [s.f.] [citado 2025 jul 15].

3.8.1 Grupos de alimentos

3.8.2 Cereales, derivados y legumbres

Cereales y derivados: están compuestos principalmente por hidratos de carbono (también llamados glúcidos). Destaca su aporte en vitaminas del grupo B y en fibra, sobre todo, si los cereales son integrales. Además, junto con las verduras y hortalizas, son la base de nuestra alimentación. Se recomienda su consumo en el desayuno, comida y la cena, siendo también una buena alternativa para la merienda y almuerzos en los más pequeños y adolescentes. Legumbres: son muy útiles por su alto aporte y bajo contenido en grasa. Por su interesante aporte en fibra, se recomienda su consumo 2-3 veces por semana. Bien combinados, son valiosa alternativa en la realización de menús vegetarianos como sustitutos de la carne (por sus contenidos en proteínas y hierro) (31).

3.8.3. Lácteos y derivados

Los lácteos aportan nutrientes de alto valor biológico y son la fuente principal de calcio. También contienen importantes cantidades de vitaminas A, D, B12, y de otros minerales como el fósforo. Su composición es muy variable dependiendo del tipo de lácteo. Los más comunes son leche, yogures y quesos. La grasa de la leche tiene un alto contenido en grasa saturada, pudiendo ser un inconveniente cuando el consumo global es elevado.

Afortunadamente, gracias a la industria que permite modificar el contenido en grasa de los lácteos los podemos incluir en nuestra alimentación diariamente en las proporciones recomendadas como semidesnatados y desnatados, sustituyendo la grasa láctea por otros tipos de grasa más cardio saludables como el ácido oleico o los ácidos grasos omega-3. Otra opción en el mercado actual son las leches fermentadas con esteroles vegetales. Si combinamos los lácteos (yogur, leche o quesos) con las legumbres, obtendremos proteínas de alto valor biológico y, por lo tanto, podríamos sustituir a la carne, en caso de seguir una dieta vegetariana.

El consumo de lácteos es válido a todas horas. Principalmente en desayunos, almuerzos, meriendas y postres. Además, podemos realizar múltiples recetas con ellos, tales como salsas, ensaladas y postres (32).

3.8.4 Verduras y hortalizas

Las hortalizas, según el Código Alimentario Español (CAE) son cualquier planta que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado. Son las hortalizas en las que sus partes comestibles son sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Tienen en común su gran contenido en agua y, por lo tanto, su bajísimo aporte en grasa. A destacar también su importante contenido en fibra, vitaminas (sobre todo vitaminas A, B y C), minerales y sustancias antioxidantes. Las podemos consumir crudas y cocidas. Se venden frescas, en lata, en frasco, congeladas y secas, lo que las hace muy asequibles. Recuerda cocinarlas por poco tiempo y añadirlas al agua cuando está hirviendo, así, conservan más su color, sabor, y contenido en vitaminas y minerales. Las podemos consumir en una amplia variedad de texturas: en sopas, cremas, ensaladas, como primer plato o complemento de un plato principal, en zumos y en diferentes horarios (33).

3.8.5 Carnes, pescados, huevos y grasas

Los alimentos de este grupo aportan, sobre todo, proteínas fácilmente asimilables. Contienen hierro y vitaminas del grupo B (B 12, B 2 y niacina). Este grupo de alimentos contiene, además de proteínas, cantidades elevadas de grasa (grasa saturada y colesterol) cuyo consumo se asocia a enfermedades cardiovasculares. Por tener un perfil graso diferente y que merece consideración, vamos a subdividir este grupo en: carnes y derivados, pescados, huevos y otras grasas (34).

Carnes y derivados: es conveniente que las carnes y derivados formen parte de la dieta, pero se recomienda un consumo moderado, alternándose con otras fuentes proteicas, menos grasas (pescados, legumbres, tofu, huevos). Un consumo excesivo de carnes y sus derivados (charcutería) aumenta el riesgo cardiovascular,

por los aportes de ácidos grasos saturados, colesterol y sodio. Se recomienda controlar el consumo de carnes rojas y vísceras, así como de embutidos en general (chorizo, salchichón, paté, sobrasada. etc.). El conejo y las aves pueden consumirse de forma regular (excepto el pato). Es adecuado quitarle la piel del pollo y la grasa visible de las carnes justo antes de cocinarlas (35).

Pescados: el contenido en proteínas es similar a las carnes, pero el aporte de grasa es mucho menor (pescado blanco menor al 5% y pescado azul del 10% o superior.) Son ricas en vitaminas A y D presentes en la grasa. Tienen menos hierro que las carnes. Son ricos en ciertos minerales como el yodo, fósforo y potasio. Recuerda que si están conservados (en lata o en salazón) el contenido de sal es mucho mayor. Los mariscos contienen poca grasa y mayor cantidad de colesterol, sobre todo en las cabezas. Los cefalópodos (pulpos, calamar y sepia) contienen cantidades despreciables de grasa y son una fuente proteica importante. Ideales para completar platos de pastas, legumbres o ensaladas (35).

Huevos: existen grandes diferencias entre la clara y la yema de huevo. La clara contiene proteínas de alto valor biológico y la yema es rica en lípidos que son ácidos grasos esenciales, grasas saturadas y colesterol. Por lo tanto, la yema es la responsable del aporte calórico el huevo (unas 80 kcal por un huevo de 70 gramos). El huevo contiene, además, hierro, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles A y E. Las variedades de cocción y consumo son infinitas. Se consideran las proteínas de mejor calidad y encima, con un coste muy bajo. El consumo de huevos debe limitarse a 2 o 3 yemas a la semana, en caso de patología cardiovascular (36).

Grasas: este grupo de alimento incluye los aceites vegetales y otro tipo de grasas como la margarina, la mantequilla y el sebo, este último cada vez más en desuso para la cocción de los alimentos. Estas grasas tienen características muy diferentes. Mientras los aceites vegetales (sobre todo el aceite de oliva y semillas), contienen ácidos grasos con beneficios claros para la salud (grasas monoinsaturadas), las otras grasas más sólidas tienen efectos negativos sobre el perfil lipídico, favoreciendo el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Este tipo de grasas se

utiliza en la elaboración de alimentos preparados (congelados) y/o en la bollería industrial (37).

3.8.6 Frutas, frutos secos y azúcares

Frutas: son una fuente excelente de vitaminas, fibra y agua. Contienen además una cantidad variable, y por lo general no alarmante, de azúcar. Junto con las verduras, nos aportan la mayor parte de sustancias antioxidantes de nuestra dieta mediterránea. Culturalmente, las consumimos al final de las comidas y son muy útiles en ese momento para facilitar la asimilación de muchos de los nutrientes. Son también una muy buena alternativa en el desayuno, almuerzo y merienda. Pueden consumirse como ingredientes tanto en ensaladas como en platos principales, participando en un sinfín de recetas tan apetitosas como saludables. Además, numerosos estudios de investigación evidencian el posible papel protector del consumo de frutas y verduras en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ECV) y algunos tipos de cáncer. Estas dos patologías (ECV y cáncer) son las principales causas de mortalidad en los países desarrollados. Entre los dos grupos, se recomiendan consumir 5 raciones al día (38).

Frutos secos: destaca su alto aporte en grasa y energía. Son una buena fuente de calcio, fósforo, cobre, vitamina E y fibra. También contienen, sobre todo, grasa insaturada (las que ayudan a bajar el colesterol en sangre) y el contenido en grasa saturada es mínimo. Son una buena alternativa a las proteínas de origen vegetal. Se pueden consumir de múltiples maneras, en salsas, guisos, postres, dan un toque especial en ensaladas y, además, son un magnífico complemento nutricional (39).

Azúcar y dulces: los dulces y las bebidas azucaradas aportan una elevada cantidad de energía (procedente de los azúcares) y no aportan nutriente esencial alguno, pudiendo favorecer el desarrollo de obesidad o caries dental. Además, el consumo de estos alimentos, puede desplazar la ingesta de otros alimentos más nutritivos y, por lo tanto, más interesantes para nuestro organismo. La bollería y pastelería industrial, contiene cantidades importantes de grasas y azúcares (40).

3.9 Hábitos y rutinas de la alimentación.

- **Planifica un menú semanal equilibrado y variado:** Te ayudará a distribuir los diferentes grupos de alimentos a lo largo de la semana y a facilitar la compra.
- **Establece unos horarios de comida regulares:** Unos horarios ordenados te permitirán comer con tranquilidad y en un entorno adecuado.
- **Realiza cinco comidas al día:** Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Así Asimismo, evita picar entre horas.
- **Desayuna fuerte; cena ligera:** Desayuna fruta, lácteos, y tostadas o cereales, para asegurar un pleno rendimiento físico e intelectual. Y por la noche, para dormir bien, escoge alimentos ligeros de digerir: verduras, sopas, pescados o lácteos.
- **Bebe entre uno y dos litros de agua al día:** Es importante mantener una correcta hidratación. El agua favorece la digestión de los alimentos y ayuda a normalizar el tránsito intestinal.
- **Modera el consumo de alcohol:** El vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Sin embargo, no deben sobrepasarse los 2-3 vasos al día en varones, y algo menos, 1’5, en mujeres
- **Evita las grasas saturadas, las harinas refinadas y los azúcares:** Sustituye las grasas animales por aceite de oliva virgen, con propiedades cardiosaludables. Escoge alimentos integrales, más ricos en fibra, vitaminas y minerales. Y huye de los azúcares simples, que favorecen el sobrepeso y la caries dental.
- **Cocina sana:** Cuece y cocina al vapor, al horno o a la plancha y evita en lo posible las frituras y las salsas. No abuses de alimentos precocinados.
- **Deja la sal en el salero:** Si comes sin sal protegerás tu corazón. Puedes sustituirla por apio, vinagre o especias, y así añadirás más sabor a tus comidas.

- **Consulta a tu farmacéutico sobre los complementos alimenticios:** Con su aporte extra de nutrientes, ayudan al organismo a funcionar de forma óptima y favorecen la prevención de posibles problemas de salud.

3.10 Tiempo y horarios establecidos para una buena alimentación

3.10.1 Desayuno

De acuerdo a lo destacado por la American Heard Asociación (AHA), en una publicación de la revista 'Circulación', el desayuno se debe consumir dentro de las 2 horas posteriores al despertar, generalmente entre las 5 y 10 de la mañana.

3.10.2 Refrigerio mediodía mañana

Un refrigerio de media mañana es un alimento ligero que se consume entre el desayuno y la comida, generalmente alrededor de las 10:00 o 11:00 am. Su propósito principal es reponer energía y nutrientes, así como mantener la saciedad entre las comidas principales.

3.10.3 Almuerzo

Es evidente que la hora de almuerzo dependerá del horario en el que cada persona desayune y coma la 'merienda' de la mañana (recomendada tres horas después de la primera comida del día).

No almorzar antes de la 1 p. m. ni después de las 3 p.m. Esto último con el fin de no alterar la hora de la cena.

3.10.4 Refrigerio media tarde

Un refrigerio de media tarde es una comida ligera que se consume en la tarde, típicamente entre el almuerzo y la cena, generalmente alrededor de las 15:00 o 16:00 pm para reponer fuerzas y energía. Se diferencia de las comidas principales por su

menor cantidad y suele ser una forma de evitar llegar con mucha hambre a la cena.

3.10.5 Cena

Cenar tres horas antes de acostarse a dormir, la hora promedio de 18.00 o 19:00 p.m. porque de esta manera el cuerpo puede procesar mejor los alimentos y se pueden evitar problemas como el reflujo.

3.11 Ventajas de una buena alimentación

- Consumir alimentos con mesura: ingerir alimento sin exceso es un hábito autodestructivo que puede llevar a la obesidad. La solución es comer conmensura para combatir una conducta que puede transformarse en convulsiva.
- Perder peso corporal: además de esto, permite mantener el peso adecuado.
- Influye en el ánimo: al comer de manera compulsiva, existen cambios de humor. Hay que tener precaución con los productos que contienen un alto índice glicémico, ya que incrementan de forma brusca la glucosa sanguínea y generan una descarga de insulina, produciendo una euforia transitoria para una posterior somnolencia
- Control de la comida que se consume: se ingiere alimentos debido al hambre y no por un apetito descontrolado, que significa un deseo de comida por motivos emocionales.
- Reduce los niveles de estrés al sentirnos dueños de las decisiones asociadas a lo que comemos, se incrementa nuestra autoestima.

3.11.1 Desventajas de una mala alimentación

- Problemas en el crecimiento y desarrollo.
- Problemas cardiovasculares y respiratorios.
- Problemas en su desarrollo puberal y en la adolescente.
- Complejos psicológicos, baja autoestima y depresión por las burlas, rechazos

e incomodidades que ocasiona el sobre peso.

- El desarrollo de conductas de riesgo como la bulimia y la anorexia, comer compulsivamente o hasta tener ideas suicidas.
- Problemas motrices, en huesos y articulaciones, ya que el peso puede ocasionar a la larga deformidad en la columna, piernas y pies.
- Hipertensión arterial.
- Altos niveles de colesterol en sangre que son un factor de riesgo para infartos y problemas cardiacos vasculares.
- Apnea y otro tipo de alteraciones del sueño.

3.12 Causas de una mala alimentación.

- Mala alimentación
- Inanición debido a la falta de disponibilidad de alimentos
- Trastornos alimentarios
- Problemas para digerir alimentos o absorber nutrientes de los alimentos
- Ciertas afecciones que impiden que una persona coma.
- Falta de educación nutricional.
- Hábitos y costumbres adquiridas.
- Limitaciones en cuanto al acceso a determinados alimentos.
- Alcoholismo y tabaquismo que, más allá de ser nocivos para la salud, contribuyen a reducir el hambre y a la malabsorción de los nutrientes esenciales.
- Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).
- Problemas en la absorción de nutrientes y/o en la capacidad de digerir los mismos.
- Estrés y otros problemas de salud mental**.**

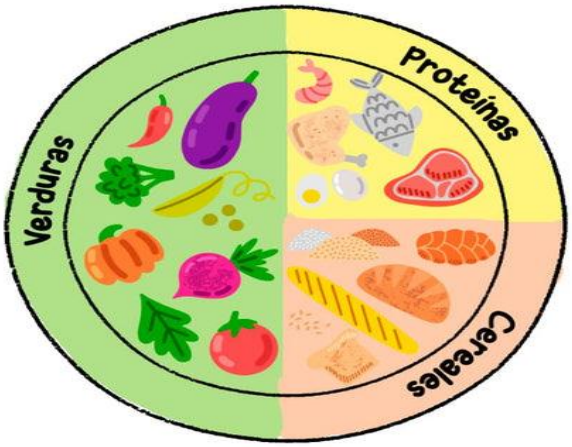
3.12.1 Enfermedades causadas por una mala alimentación.

Una mala alimentación puede causar muchas enfermedades, como ser:

- **Obesidad**: Un problema médico que aumenta el riesgo de diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, colesterol alto, y algunos tipos de cáncer.
- **Diabetes**: Una enfermedad que se produce cuando el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto.
- **Anemia**: Una deficiencia nutricional que puede ser causada por falta de hierro.
- **Osteoporosis**: Una deficiencia nutricional que puede ser causada por falta de calcio.
- **Enfermedades cardiovasculares**: Pueden ser causadas por un exceso de ácidos grasos saturados.
- **Infartos**: Un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles.
- **Embolia**: Un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles.
- **Algunos tipos de cáncer**: Un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles.
- **Retardo en el crecimiento**: Puede ser causado por una mala alimentación.
- **Hipertensión**: Puede ser causada por una mala alimentación.

3.13 Definición de Plato saludable

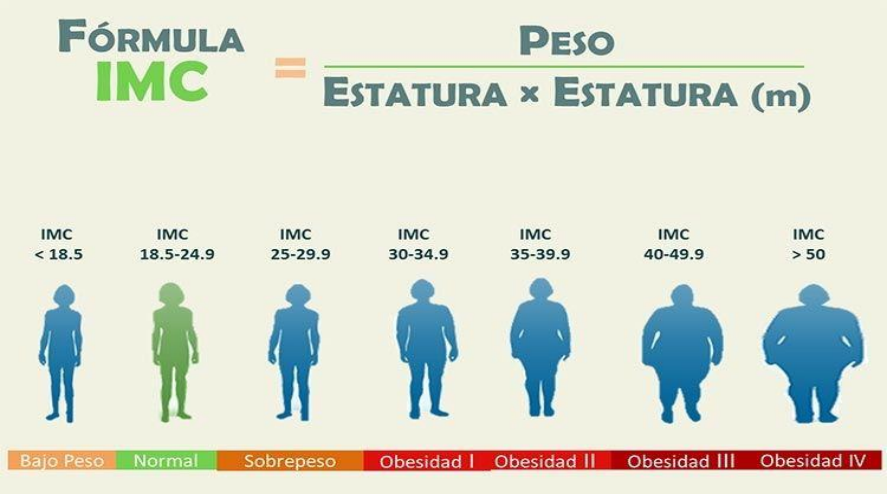
Un plato saludable debe incluir una variedad de alimentos de los diferentes grupos alimenticios, priorizando frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras. La distribución en el plato puede ser: 50% de vegetales y frutas, 25% de proteínas y 25% de granos integrales.



Fuente: Reproducción Asistida ORG. Alimentación infantil sana: el plato de Harvard [Internet]. Madrid: Reproducción Asistida ORG; [s.f.] [citado 2025 jul 15].

3.13 Definición de Índice de masa corporal IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que relaciona el peso y la altura de una persona para determinar si tiene un peso saludable, sobrepeso u obesidad.



Fuente: Quiroz M. Medicina interna [Internet]. [Lugar desconocido]: Martin Quiroz, internista; 2025 [citado 2025 jul 15].

Una vez que se obtiene el cálculo del índice de masa corporal, con la siguiente tabla se puede interpretar la condición en la que se encuentra la persona.

Tema 4	Índice de masa corporal
Índice de masa corporal	**Clasificación**
Menor a 18.49	peso bajo
18.50 A24.99	peso normal
25 A 29.99	sobre peso
30 a 34.99	Obesidad leve
35.00 a 39.99	Obesidad menor
Mayor a 40.0	Obesidad mórbida

Fuente: Elaboración propia.

3.14 Recomendaciones dietarías según el IMC.

Las recomendaciones dietarías se adaptan al Índice de Masa Corporal (IMC) para asegurar una salud óptima.

- Peso bajo (IMC < 18.5), la dieta debe ser rica en calorías y nutrientes para ganar peso de manera saludable.
- Sobre peso (IMC 25 a 29.99) se recomienda una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, mientras se limita el consumo de azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados. También se aconseja controlar las porciones, realizar ejercicio físico regularmente y beber suficiente agua
- Obesidad leve (IMC 30 A 34.99) se recomienda una dieta equilibrada y variada, con énfasis en alimentos bajos en grasas y azúcares, y rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras. Es crucial controlar las porciones, consumir alimentos de forma consciente y regular, y aumentar la actividad física
- Obesidad media (IMC 35. 00 a 39.99) se recomienda una dieta baja en calorías y rica en alimentos integrales, fibra y proteínas, mientras se reducen las grasas saturadas y azúcares

- Obesidad mórbida (IMC > a 40.00) Se recomienda una dieta equilibrada con un bajo contenido de grasa y azúcar, rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, junto con una hidratación adecuada

Los estudiantes universitarios necesitan consumir entre 1,800 y 3,000 kcal diarias, dependiendo de su nivel de actividad física, sexo y edad. En general, se recomienda que los hombres universitarios consuman alrededor de 2,200 kcal y las mujeres 1,800 kcal si son sedentarios, mientras que los más activos pueden necesitar más.

3.15 Consumo de agua en estudiantes de la carrera de Enfermería

El consumo de agua se refiere a la cantidad de líquido ingerido diariamente por una persona, proveniente principalmente del agua potable y otras bebidas. En el caso de los estudiantes de la carrera de Enfermería, este aspecto cobra especial relevancia, ya que su formación exige jornadas prolongadas de estudio, prácticas clínicas, y exposición a ambientes que pueden favorecer la deshidratación, como hospitales o aulas cerradas.

Mantener una hidratación adecuada es fundamental para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano, ya que el agua interviene en funciones vitales como la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes, la eliminación de desechos, y el rendimiento cognitivo y físico. En contextos académicos y clínicos, la deshidratación leve puede afectar la concentración, el estado de ánimo, y la toma de decisiones, lo cual es especialmente importante en una carrera ligada al cuidado de la salud.

Estudiar el patrón de consumo de agua en los estudiantes de Enfermería permite identificar hábitos saludables o riesgos potenciales, así como diseñar estrategias educativas que promuevan una cultura de hidratación responsable, en coherencia con su formación profesional como futuros promotores de salud.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV

Diseño Metodológico

4.1 Enfoque de investigación

Según el enfoque es cuantitativo.

El presente estudio se inscribe dentro del enfoque cuantitativo, porque busca describir, medir y analizar variables numéricas con el fin de establecer relaciones estadísticas entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes universitarios. Este enfoque permite recopilar datos objetivos y analizarlos mediante técnicas estadísticas para determinar tendencias, asociaciones y patrones significativos dentro de la población estudiada.

4.2 Tipo de investigación.

4.2.1 Según la finalidad del estudio

a) Descriptivo

De acuerdo con la finalidad del estudio, la presente investigación adopta un diseño descriptivo, caracterizado por la recopilación de datos en un único momento temporal. Su propósito es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el peso corporal en estudiantes del 1° al 8° semestre de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025. Este tipo de estudio permite describir las características y comportamientos de la población objetivo, centrándose en variables como el índice de masa corporal (IMC), los hábitos alimentarios y la influencia de factores contextuales. Este enfoque proporciona una visión detallada de la problemática y constituye una base sólida para el análisis y la formulación de estrategias de intervención.

b) No experimental

El estudio también se clasifica como no experimental, ya que no implica la manipulación deliberada de variables. En lugar de ello, se observan y registran las conductas alimentarias y su posible impacto en el peso corporal, tal como se presentan en el entorno natural de los estudiantes.

4.2.2 Según la secuencia temporal

a) Transversal.

El diseño transversal consiste en la recolección de datos en un único momento, con el objetivo de examinar y analizar las características de una población o fenómeno específico. Este enfoque permite estimar la prevalencia de ciertas variables y establecer relaciones entre ellas, sin requerir un seguimiento longitudinal.

4.3 Métodos de investigación

a) Deductivo

La investigación adopta un enfoque de razonamiento deductivo, partiendo de principios teóricos generales y evidencias científicas establecidas sobre nutrición, hábitos alimentarios e IMC, para arribar a conclusiones específicas en el contexto de los estudiantes universitarios de Enfermería.

4.4 Técnicas de investigación

Ficha de registro de IMC:

Es un documento de registro en el cual se encontrará la información sobre el IMC de los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería, el cual estará incluido su peso, estatura y el resultado del cálculo del IMC.

Encuesta:

La técnica principal utilizada será la encuesta presencial, mediante la aplicación de un cuestionario estructurado. Este instrumento permitirá recopilar información relacionada con los hábitos alimentarios y su posible relación con el peso corporal en los estudiantes del 1° al 8° semestre de la carrera de licenciatura en Enfermería de la UNITEPC.

4.5 Instrumentos de recolección de información

a) Cuestionario digital:

El principal instrumento de recolección será un cuestionario digital, elaborado para recopilar datos de forma precisa, rápida y segura. El instrumento estará disponible en los anexos de la tesis.

b) Tabla de IMC:

Es el instrumento de recolección de datos, herramienta que relaciona el peso y la altura de una persona para clasificar su estado de peso (bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad)

4.6 Fuentes de información

4.6.1 Primaria

Constituida por los estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la UNITEPC en el primer semestre del 2025, quienes proporcionarán información directa a través del cuestionario y la entrevista.

4.6.2 Secundaria

Compuesta por libros, artículos científicos, publicaciones académicas, revistas especializadas y sitios web confiables, que brindan el marco teórico y contextual necesario para la fundamentación del estudio.

4.7 Universo, población y muestra.

- **Universo.**
  Está conformado por la totalidad de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025, del 1° al 8° semestre.
- **Población muestra**
  La población estudió será seleccionada por el método no probabilístico, muestreo intencional o dirigido, selección basada en el juicio del investigador. La población objetó de estudio está constituida por 400 estudiantes, quienes participaron voluntariamente, matriculados en los ocho semestres de la carrera que cumplen con los criterios de inclusión y acepten participar en el estudio.

4.7.1 Criterios de selección de muestra

Criterio de inclusión:

- Estudiantes regulares de la carrera de Licenciatura en Enfermería que participaron voluntariamente.
- Estudiantes de ambos sexos, cursando entre 1° y 8° semestre con clases teóricas y prácticas.

Criterio de exclusión:

- Estudiantes que no pertenezcan a la carrera de Enfermería.

- Estudiantes que no otorguen su consentimiento informado para participar en las mediciones antropométricas o el llenado del cuestionario.

4.8 Materiales

Para la ejecución del estudio se utilizarán los siguientes materiales:

- **Cuestionario digital:**

  Diseñado como instrumento principal de recolección de datos. Su estructura clara y automatizada facilita el análisis estadístico y permite la participación remota de los estudiantes. Son 30 preguntas, preguntas cerradas de selección múltiple.

- **Computadora y dispositivos móviles:**

  Herramientas utilizadas para la creación, distribución y llenado del cuestionario, permitiendo el acceso desde diferentes entornos de manera eficiente.

- **Balanza y Tallímetro:**

  Instrumentos necesarios para la medición del peso y la estatura de los estudiantes, utilizados para calcular el índice de masa corporal (IMC) de forma precisa.

Este diseño metodológico proporciona un marco riguroso para investigar la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025, permitiendo una evaluación precisa de la situación en un momento específico.

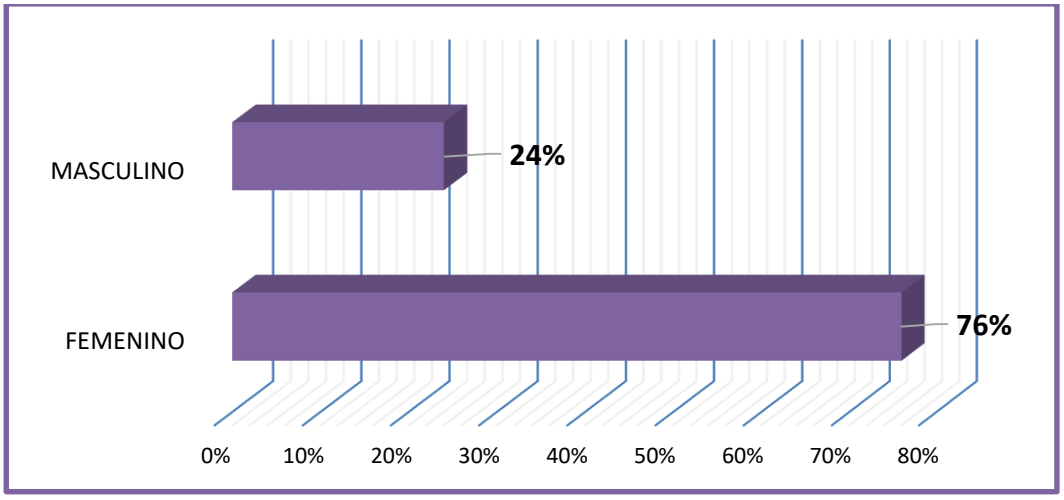
CAPÍTULO V

CAPÍTULO V

Análisis e interpretación de resultados

La población que aceptó participar del estudio, está conformada por 400 estudiantes Los resultados obtenidos con la investigación, se presentan en los siguientes gráficos.

Gráfico 1: Género de los estudiantes de 1ro a 8vo semestre de la Carrera de Licenciatura en Enfermería "UNITEPC" en el primer semestre del 2025. N = 400

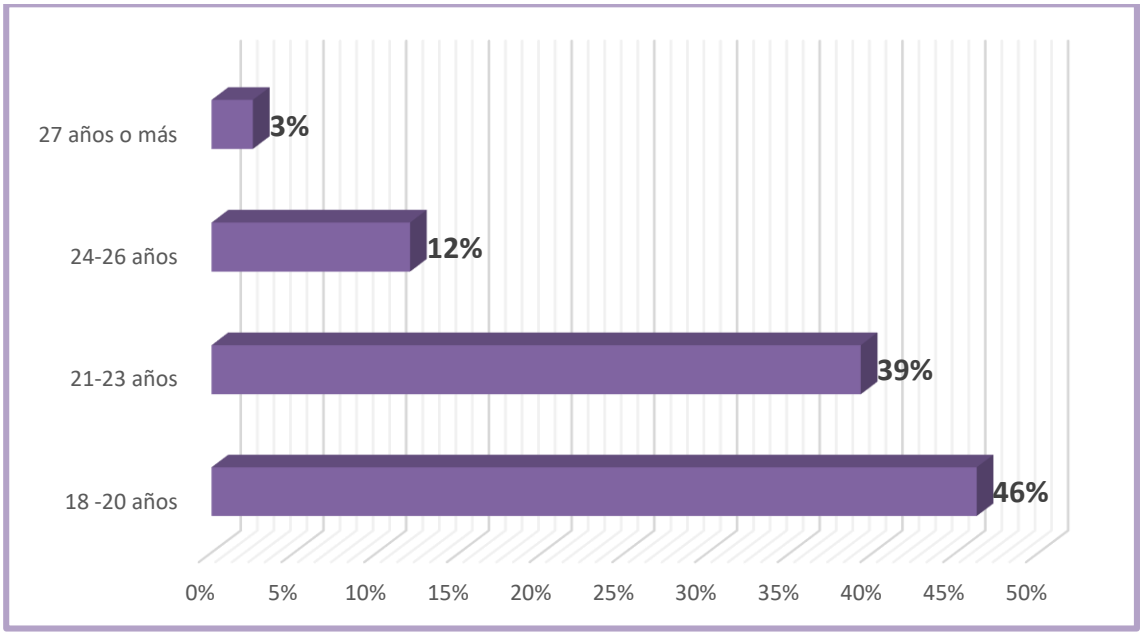


Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

En el gráfico se observa la distribución por género de los estudiantes encuestados, evidenciando que el 76% son mujeres y el 24% son hombres**.** El género influye para algunos hábitos alimentarios, como es el caso de los varones que requieren más Kcal durante el día.

Gráfica 2: Edad de la población en estudio. N = 400



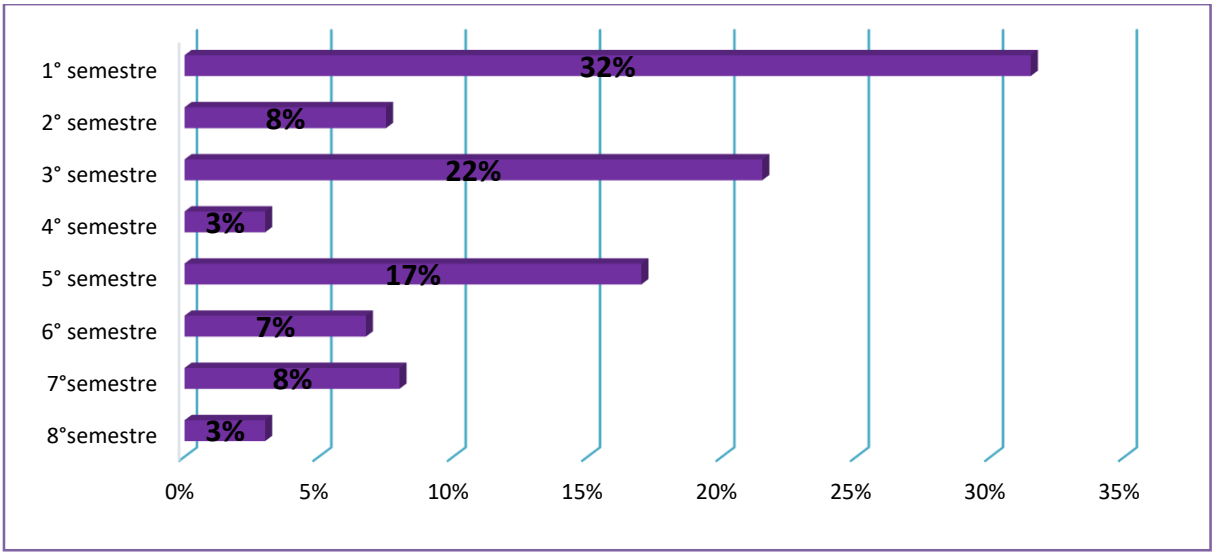
Fuente: Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

Se observa que la mayoría de los participantes se encuentran en los grupos etarios de 18 a 20 años en un 46%, de 21 a 23 años en un 39%. En menor proporción se encuentran los estudiantes de 24 a 26 años en un 12% y solo el 3% tiene 27 años o más.

Este patrón etario refleja que la mayor parte de la población estudiantil encuestada se encuentra en una etapa juvenil temprana. La edad influye directamente en los hábitos alimentarios, las necesidades nutricionales y el metabolismo, así como en la percepción del cuerpo y el estilo de vida.

Gráfica 3: Semestre actual que cursa la población en estudio N = 400



Fuente: Elaboración propia.

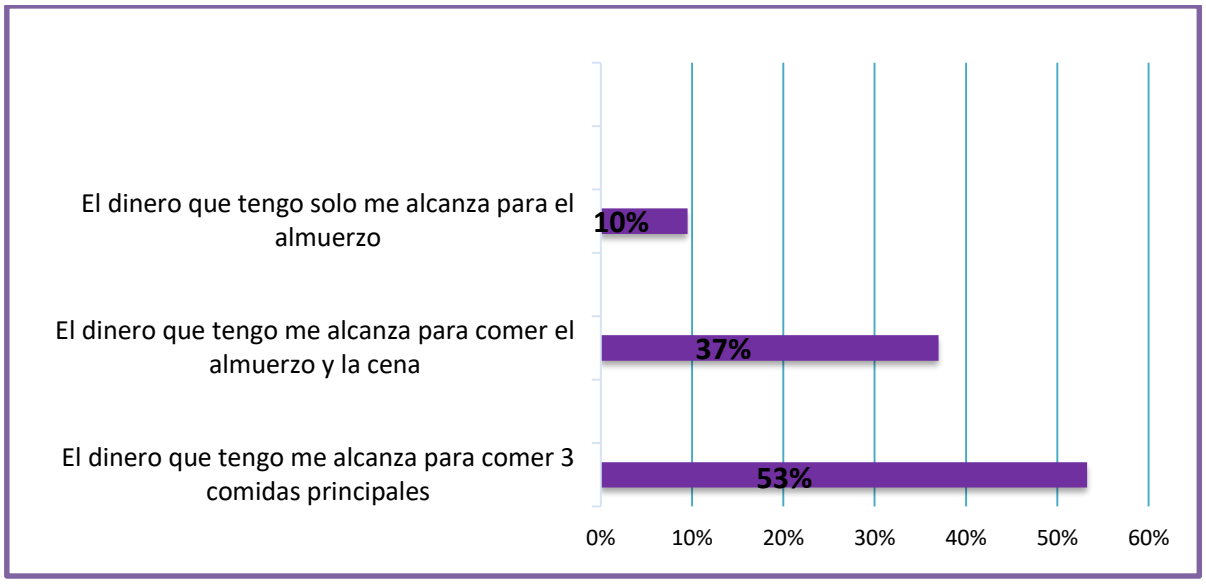
Análisis e interpretación de resultados

La mayor proporción de participantes corresponde al 1° semestre en un 32%, seguido por el 3° semestre con 22% y el 5° semestre en un 17%; los semestres de 2° y 7° con un 8% y 6° semestre con porcentaje 7%, y los semestres de 4° y 8° con el 3% cada uno.

Este patrón sugiere que la mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran en etapas iniciales e intermedias, quienes van cambiando sus hábitos alimentarios adquiridos en el hogar por las nuevas exigencias académicas, lo que de una u otra forma repercutirá en su índice de masa corporal.

Gráfico 4: Disponibilidad de recursos económicos para la alimentación diaria.

N = 400



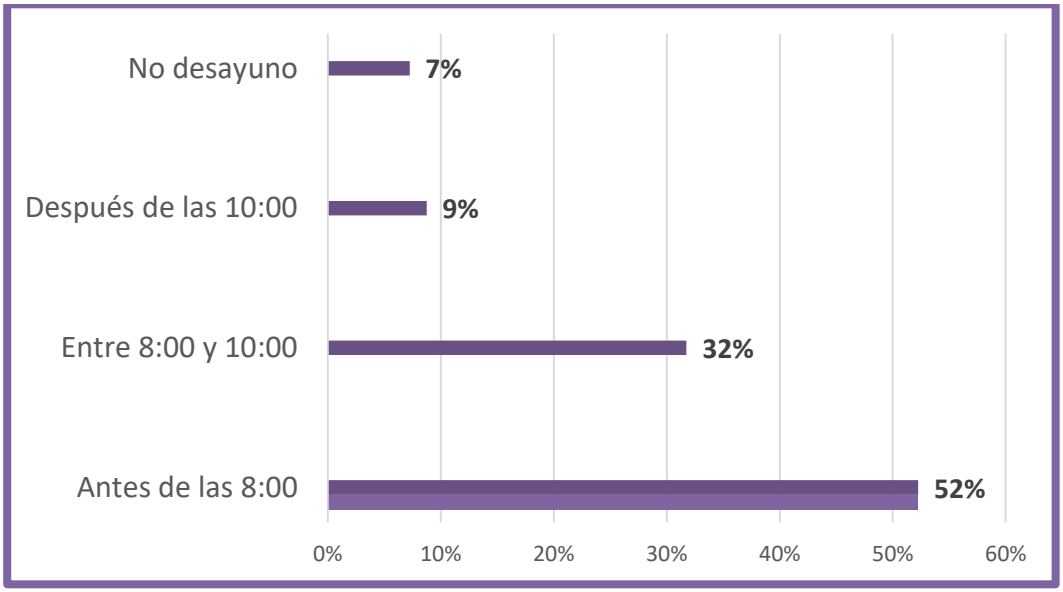
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

La disponibilidad económica para cubrir la alimentación diaria, reporta: un 53% cuenta con los recursos que les permiten el acceso a las 3 comidas principales, el 37% solo dispone para el almuerzo y la cena, y un 10% solo se sirve el almuerzo.

Si bien los resultados muestran la disponibilidad económica de los estudiantes para cubrir 3 alimentos diarios en una mayoría, también un porcentaje similar no cuenta con los recursos para cubrir sus necesidades alimentarias, lo que repercutirá en su estado nutricional.

Gráfico 5: Horario de desayuno de los estudiantes. N = 400



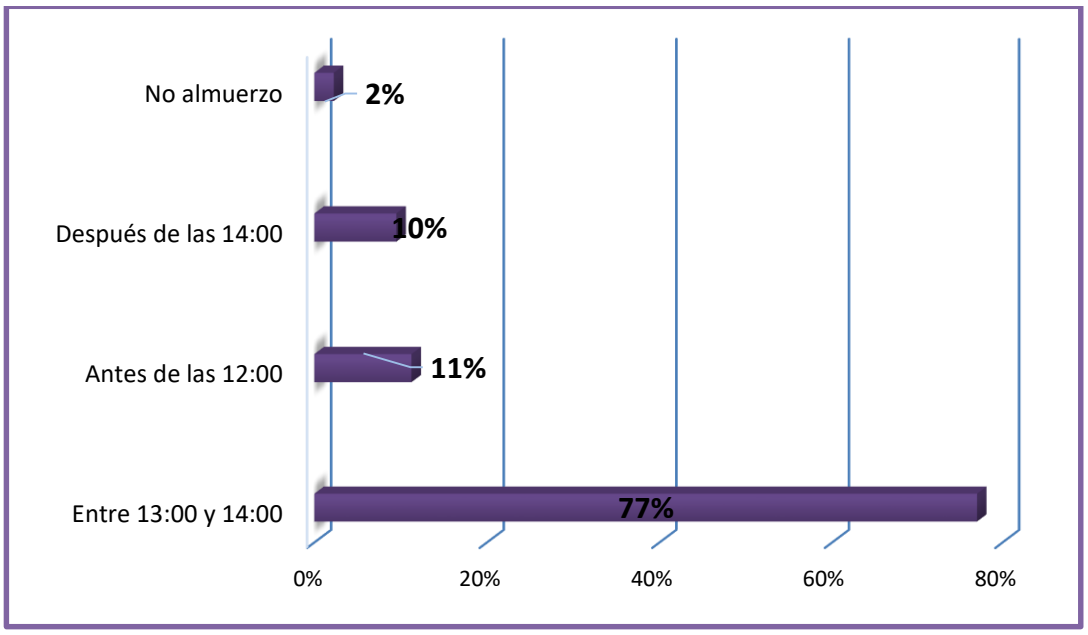
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 52% de los estudiantes consume el desayuno antes de las 8:00 a.m., un 32% desayuna entre las 8:00 y 10:00 a.m., el 9% después de las 10:00 a.m., y un 7% no desayuna.

Estas variaciones alimentarias en el desayuno están asociadas a factores como: la organización del tiempo, el acceso a alimentos o rutinas personales, que impactan negativamente en el rendimiento académico y el estado nutricional; la omisión o retraso del desayuno puede influir en el índice de masa corporal (IMC), la concentración y la salud metabólica de los estudiantes.

Grafico 6: Horario del almuerzo de los estudiantes. N = 400



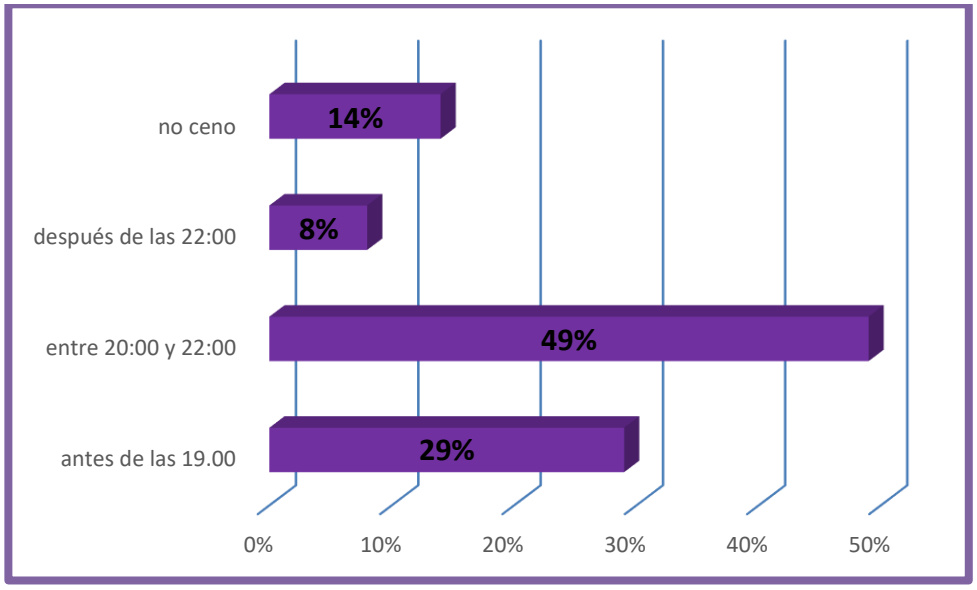
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 77% de los estudiantes almuerza entre las 13:00 y 14:00 p.m. horas, un 11% almuerza antes de las 12:00 p.m., un 10% después de las 14:00 p.m. y un 2% no almuerza.

Almorzar fuera del horario habitual de 12:00 pm. A 14:00 pm, o no hacerlo, alterará el metabolismo, fomenta el consumo de alimentos poco saludables y de alto contenido calórica, pero que son de fácil accesibilidad para el estudiante, por ende, a corto plazo, afecta su estado nutricional, ya que una dieta basada en alimentos ultraprocesados combinada con el sedentarismo, aumenta el riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y el rendimiento académico.

Grafico 7: Horario de la cena de los estudiantes. N = 400



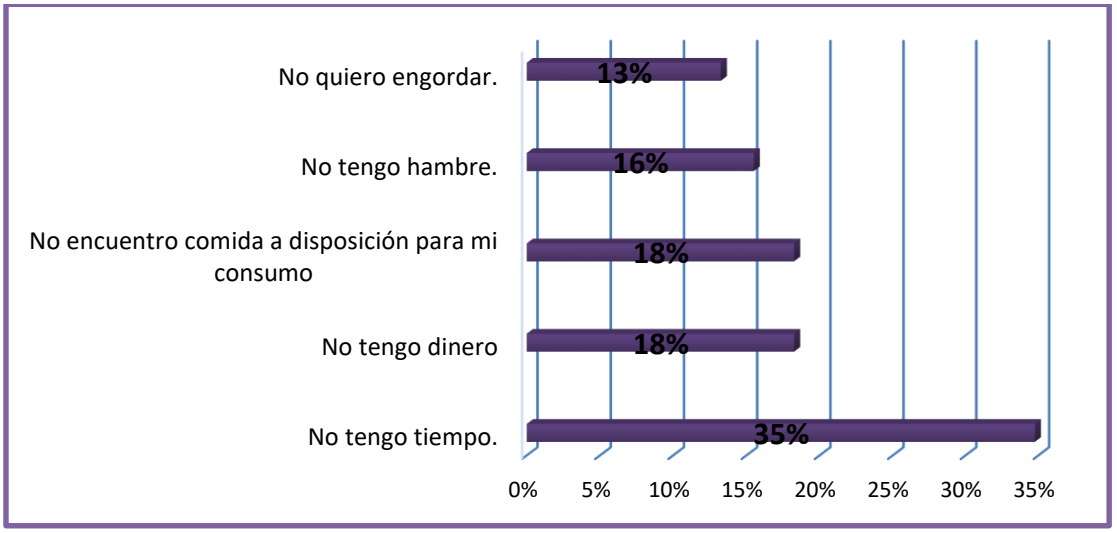
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 49% de los estudiantes cena entre las 20:00 y 22:00 horas, un 29% lo hace antes de las 19:00, un 8% después de las 22:00 y un 14% no cena.

Los datos reflejan que un porcentaje alto de los estudiantes mantiene un horario de cena considerado aceptable, sin embargo, existe un porcentaje significativo que presenta prácticas alimentarias inadecuadas.

Gráfico 8: Causas relacionadas con la omisión de alimentos. N = 400



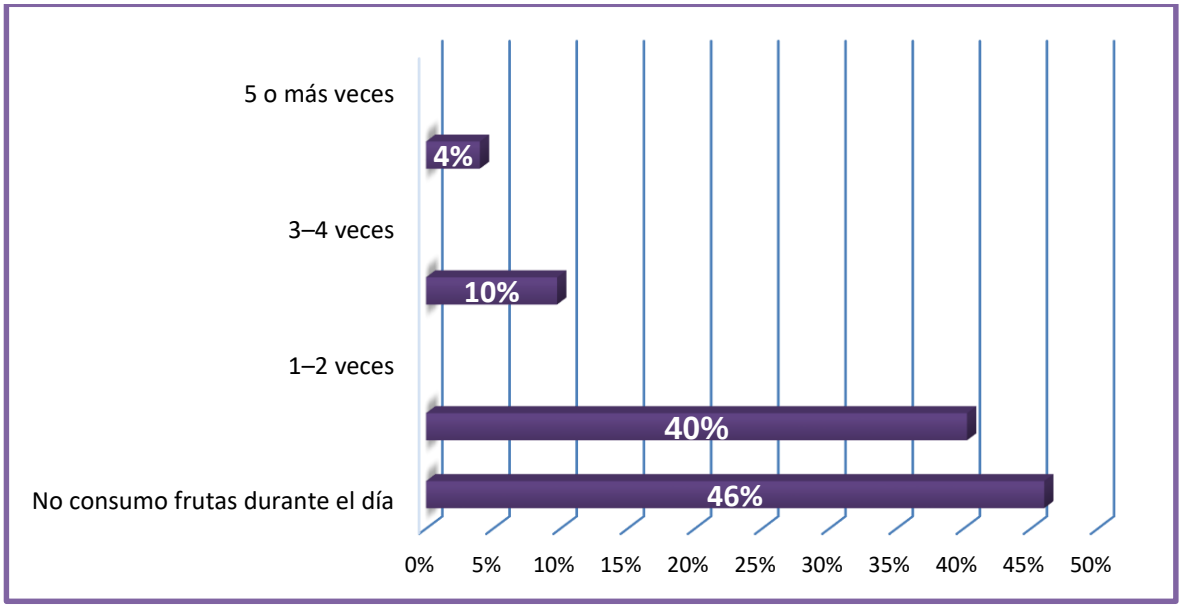
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 35% indica que no tiene tiempo para comer, siendo esta la principal causa de omisión alimenticia, un 18% reporta no tener dinero, otro porcentaje similar de 18% declara que no encuentra comida disponible para su consumo, el 16% refiere no tener hambre y un 13% no consume alimentos porque no quiere engordar.

Los datos reflejan que la omisión alimentaria en los estudiantes no responde a una única causa, son una combinación de factores académicos, económicos y psicológicos, el no desayunar, no almorzar o no cenar se relaciona con un mayor riesgo de malnutrición, sobrepeso u obesidad, un deterioro del rendimiento académico por problemas de concentración y un impacto negativo en la salud mental.

Grafico 9: Frecuencia de consumo de frutas al día. N = 400



Fuente: Elaboración propia.

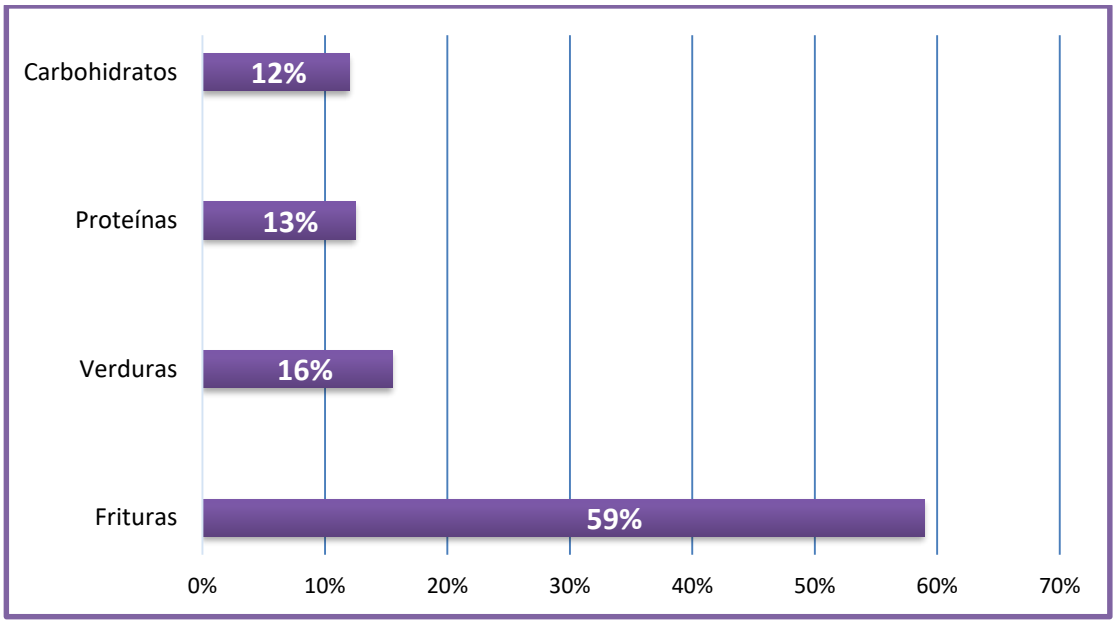
Análisis e interpretación de resultados

El 46% de los estudiantes no consume frutas diariamente, y un 40% lo hace solo una o dos veces al día, evidenciando un bajo cumplimiento de las recomendaciones nutricionales de la OMS. Solo el 14% alcanza un consumo cercano o adecuado, lo que representa un patrón alimentario deficiente.

Esta baja ingesta de frutas es un patrón de consumo deficiente que tienen consecuencias negativas en el estado nutricional de los estudiantes, como la disminución de la ingesta de fibra, vitaminas antioxidantes (como la C y la A) y minerales esenciales. Además, está asociado con el riesgo de desarrollar trastornos metabólicos, estreñimiento, sobrepeso u obesidad, e incluso con un bajo rendimiento académico debido a deficiencias nutricionales.

Gráfico 10: Composición en MAYOR porcentaje del plato de comida.

N = 400



Fuente: Elaboración propia.

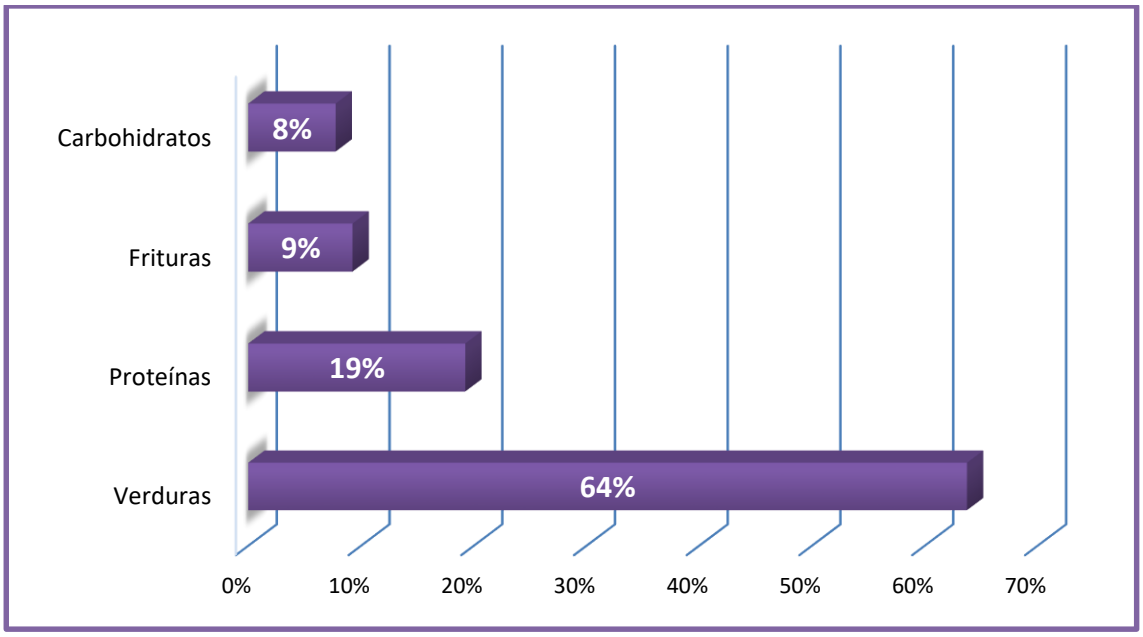
Análisis e interpretación de resultados

El 59% refiere que el plato de comida que consumen está compuesto principalmente por frituras, un 16% contiene verduras como componente principal, solo un 13% proteínas, mientras que el 12% prioriza los carbohidratos.

Estos resultados reflejan un desequilibrio nutricional marcado por el predominio de alimentos calóricos y de bajo valor nutritivo, como las frituras, en detrimento de opciones saludables como vegetales, proteínas magras y cereales integrales influido por la accesibilidad a alimentos rápidos y económicos.

Gráfico 11: Composición en porcentaje MENOR en el plato de comida.

N = 400



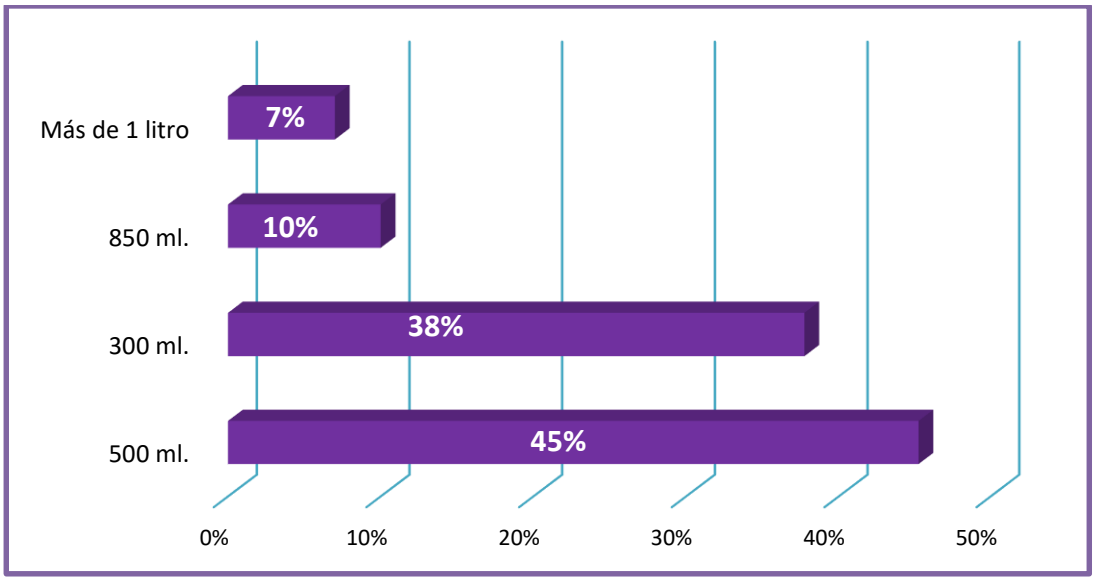
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 64% de los estudiantes afirma que las verduras están presentes en menor proporción en su plato de comida, En un 19% señala que las proteínas son los componentes menos frecuentes en su dieta, un 9% menciona que las frituras son poco frecuentes, Solo un 8% indica que los carbohidratos están en menor cantidad, lo que sugiere que estos continúen siendo una parte importante de la alimentación diaria.

Los datos reflejan una alimentación desequilibrada, con predominio de carbohidratos, baja ingesta de verduras y proteínas, lo que puede impactar a los estudiantes a mediano y largo plazo.

Gráfico 12: Cantidad de refrescos azucarados embazados (gaseosas, jugos de fruta, pilfrut) de consumo al día. N = 400



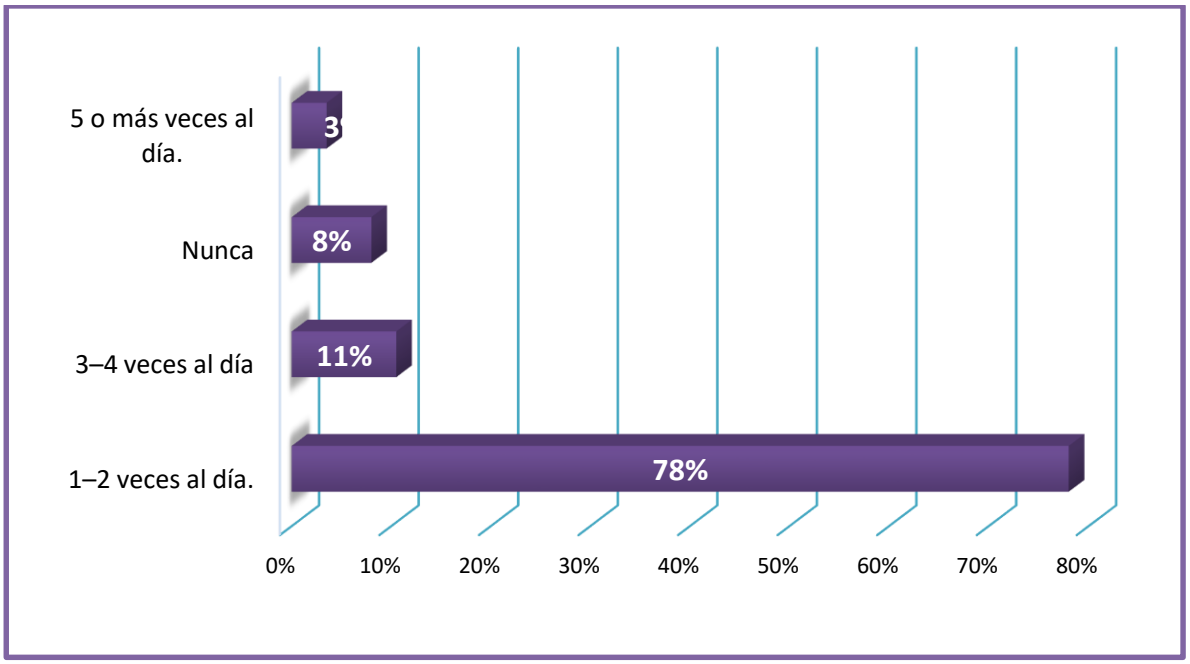
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 45% de los estudiantes consume aproximadamente 500 ml. de refresco azucarados al día, el 30% consume 300 ml., el 10% reporta consumir 850 ml. y un 7% supera el litro diario, lo cual es preocupante por el riesgo elevado de desarrollar enfermedades metabólicas como: obesidad, diabetes tipo 2 y caries dental.

El consumo frecuente de estas bebidas puede contribuir al aumento del índice de masa corporal (IMC), afecciones renales y al deterioro del estado nutricional. Factores como: su costo, fácil acceso y la percepción cultural que son más agradables o prácticas para su consumo.

Grafico 13: Frecuencia de consumo de productos ultra procesados (snacks, comida rápida, embutidos, etc.). N = 400



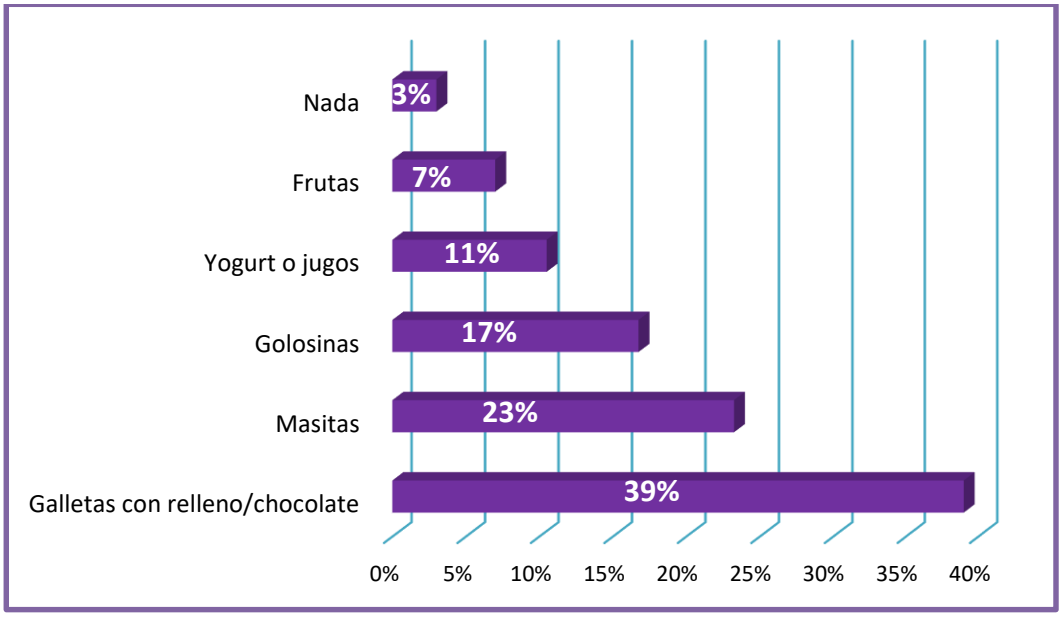
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 78% de los estudiantes consume productos ultra procesados entre una y dos veces al día, mientras que un 11% los ingiere con mayor frecuencia (3 o 4 veces al día). Solo un 8% afirma no consumirlos y un 3% los consume 5 o más veces al día.

Este patrón alimentario refleja una alta exposición a alimentos con exceso de azúcares, grasas trans, sodio y aditivos; la frecuencia observada está relacionada con: la accesibilidad de estos productos, la falta de tiempo para preparar comidas saludables y hábitos alimentarios arraigados. En las estudiantes de género femenino ocasiona alteraciones hormonales, hiperlipidemias, desnutrición, obesidad, gastritis y meteorismo.

Gráfico 14: Alimentos de consumo como refrigerios durante el día. N = 400



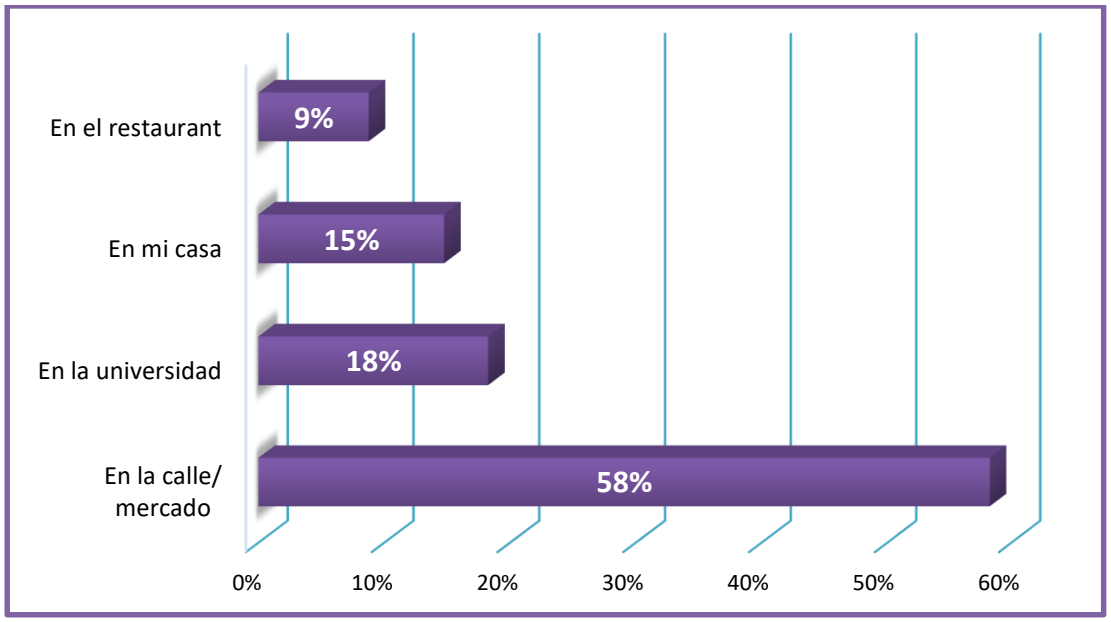
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

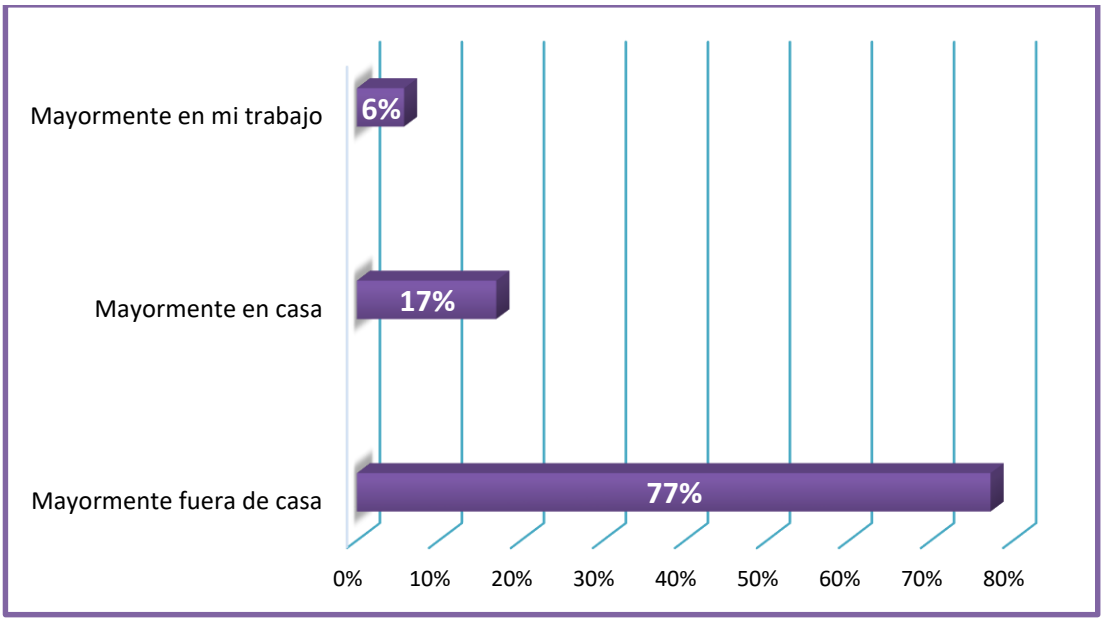
Los refrigerios más comunes que consumen los estudiantes son: alimentos ultra procesados y de bajo valor nutricional. Un 39% consume galletas con relleno o chocolate, el 23% consume masitas, un 17% golosinas, un 11% yogurt o jugos, sólo un 7% elige comer frutas y un 3% no consume nada.

Este hábito alimentario evidencia una baja preferencia por opciones saludables que eleva el riesgo de sobrepeso, caries, enfermedades metabólicas, enfermedades digestivas que alteran el estado nutricional de los estudiantes.

Gráfico 15: Lugar donde generalmente consumen la mayoría de los alimentos. N = 400



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

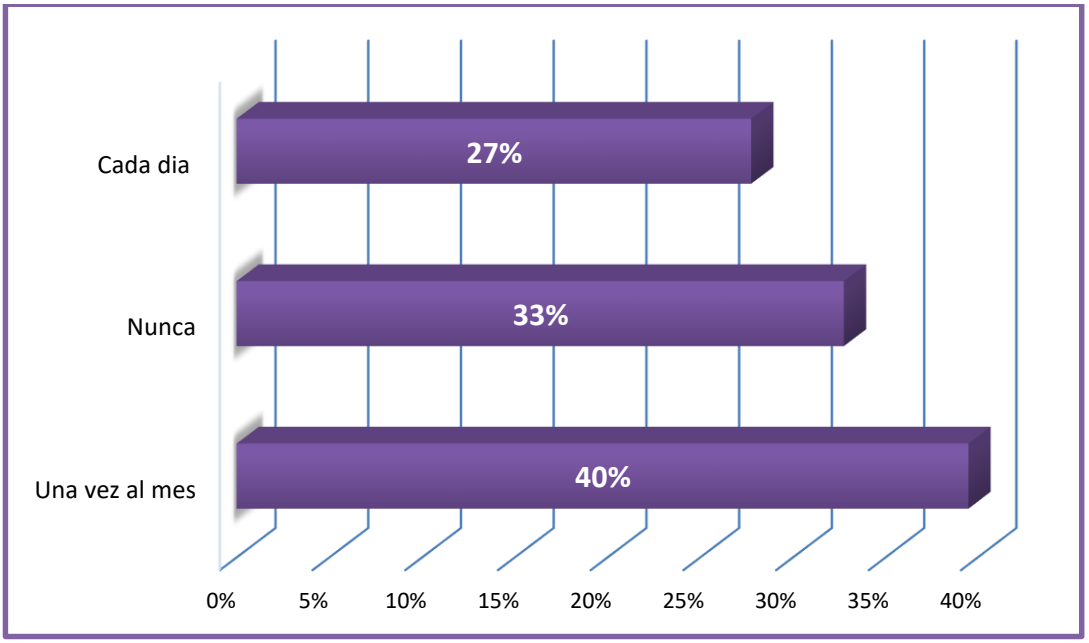
Análisis e interpretación de resultados

En el primer gráfico, el 58% de los estudiantes consume la mayoría de sus alimentos en la calle o en mercados, seguido por un 18% que lo hace en la universidad, solo el 15% se alimenta en casa y un 9% en restaurantes.

En el segundo gráfico, el 77% de los estudiantes consume sus alimentos mayormente fuera de casa, el 17% lo hace en su hogar y solo el 6% en su lugar de trabajo.

Esta tendencia a alimentarse fuera del hogar refleja una realidad influenciada por extensas jornadas académicas, prácticas clínicas, obligaciones laborales y los pocos recursos que dificultan el retorno al hogar o la preparación de alimentos, la facilidad de acceso a comidas que se venden en la calle o en entornos cercanos a la universidad promueve este patrón y modifican los hábitos alimenticios con los que fueron educados los estudiantes, Esta situación expone a la población estudiantil a una dieta poco saludable.

Gráfico 16: Rutina de ejercicios de los estudiantes. N = 400



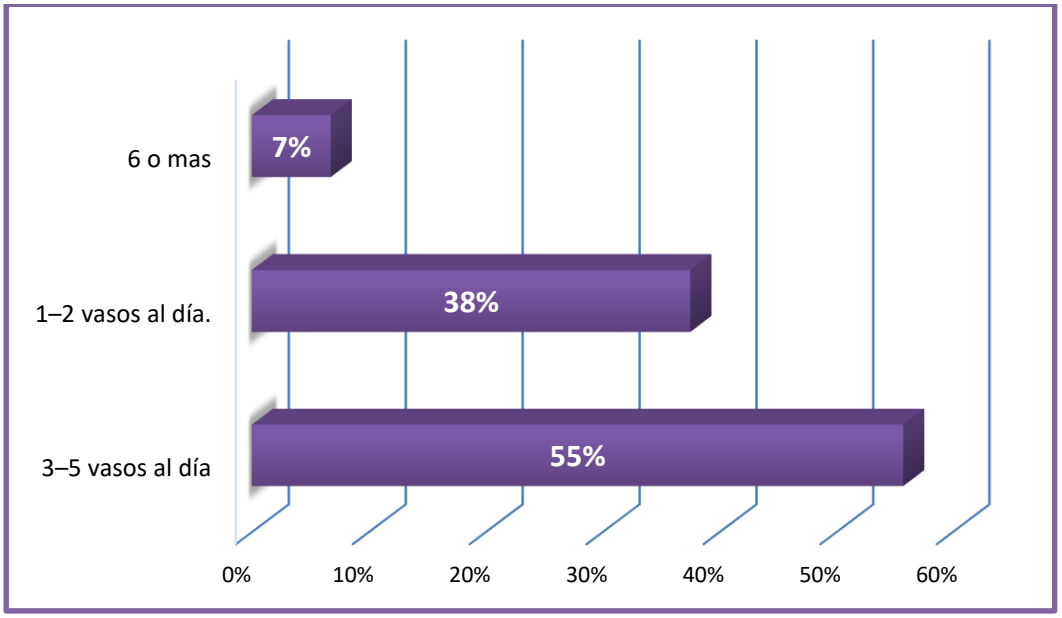
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 40% de los estudiantes realiza ejercicio solo una vez al mes, un 33% nunca lo practica y sólo el 27% realiza ejercicio diariamente.

Este bajo nivel en la práctica de ejercicio está relacionado con el sedentarismo, que afecta negativamente el estado nutricional, principalmente porque aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas. Al no quemar suficientes calorías a través de los ejercicios, el cuerpo puede almacenar el exceso de energía en forma de grasa, lo que lleva al aumento de peso y a problemas metabólicos en los estudiantes.

Gráfico 17: Consumo de agua al día. N = 400



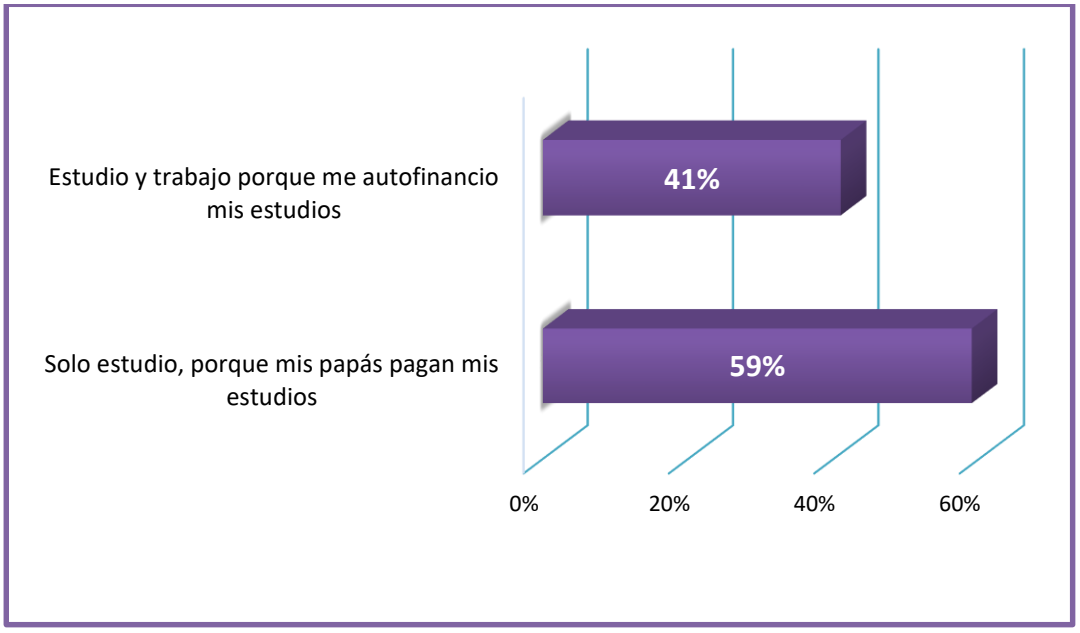
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de resultados

El 55% de los estudiantes consume entre 3 y 5 vasos de agua al día, mientras que un 38% toma solo 1 a 2 vasos, una ingesta muy por debajo de las recomendaciones. Solo un 7% alcanza o supera los 6 vasos diarios, aproximándose a una hidratación adecuada.

Estos datos reflejan una tendencia de bajo consumo de agua, la poca ingesta de agua puede afectar gravemente el estado nutricional, principalmente a través de la deshidratación y la dificultad para absorber nutrientes. La falta de agua dificulta el transporte de nutrientes a las células, lo que puede llevar a infecciones urinarias y fallos orgánicos.

Gráfico 18: Sustento económico de los estudiantes. N = 400



Fuente: Elaboración propia.

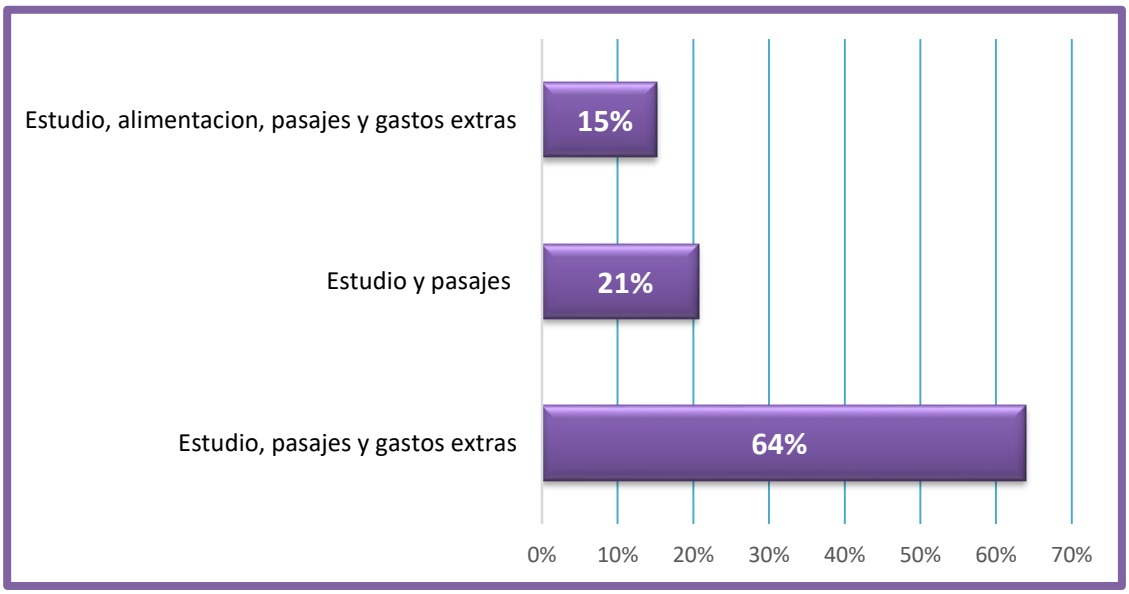
Análisis e interpretación de resultados

El 59% de los estudiantes se dedica exclusivamente a estudiar gracias al sustento económico que le brinda su familia, mientras que un 41% estudia y trabaja para autofinanciarse.

Estos resultados revelan una realidad socioeconómica dividida, en la que una parte significativa de los estudiantes enfrenta una doble carga: académica y laboral, esta situación puede afectar negativamente el rendimiento académico, los hábitos alimentarios, la salud física y el bienestar emocional de los estudiantes trabajadores.

Gráfico 19: Si la respuesta es SI, son gastos que cubre sus ingresos.

N = 164



Fuente: Elaboración propia.

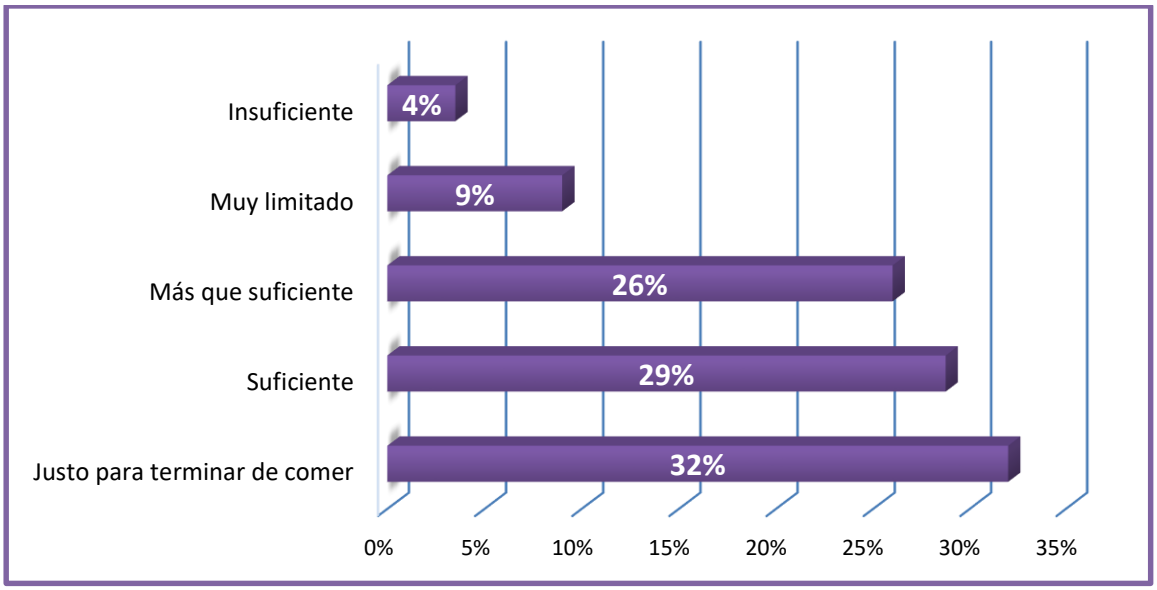
Análisis e interpretación de resultados

El 64% de los estudiantes señaló que sus ingresos cubren los gastos de estudio, pasajes y gastos extras, un 21% solo puede cubrir gastos de estudios y pasajes, evidenciando limitaciones para una alimentación adecuada y un 15% reportó que sus ingresos cubren económicamente sus estudios, alimentación, pasajes y otros gastos extras que tienen los estudiantes.

Estos datos muestran que la mayoría de los estudiantes enfrenta restricciones económicas que influyen directamente en su alimentación y por ende, en su salud y desempeño académico**,** lo que subraya la necesidad de implementar estrategias de apoyo institucional, como programas de becas, subvención de alimentación o servicios de comedor universitario a bajo costo.

Gráfico 20: Tiempo de que disponen los estudiantes para su alimentación.

N = 400



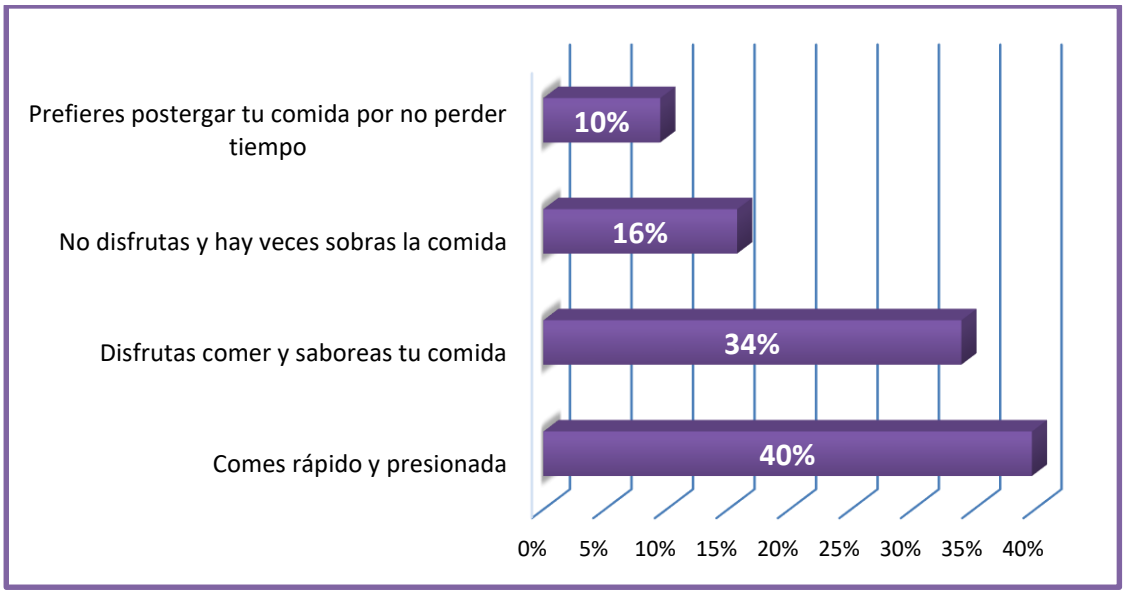
Fuente: Elaboración propia.

Análisis de resultados

El 32% de los estudiantes tiene el tiempo justo para terminar de alimentarse. El 29% refiere que el tiempo es suficiente y 26% más que suficiente, un 9% refieren que el tiempo es muy limitado y un 4% e insuficiente para poder alimentarse.

Esto refleja una afectación en la calidad de su alimentación y preocupa que una proporción considerable de alumnos deba alimentarse con prisa, causadas por cargas académicas, laborales y falta de organización que contribuye a malos hábitos alimentarios como: el consumo apresurado, no triturar bien los alimentos, problemas en la digestión y gastritis o la preferencia por comida rápida, afectando la nutrición, digestión y bienestar general en los estudiantes.

Gráfico 21: Elección del estudiante sobre su alimentación en los horarios de prácticas y clases teóricas N = 400



Fuente: Elaboración propia.

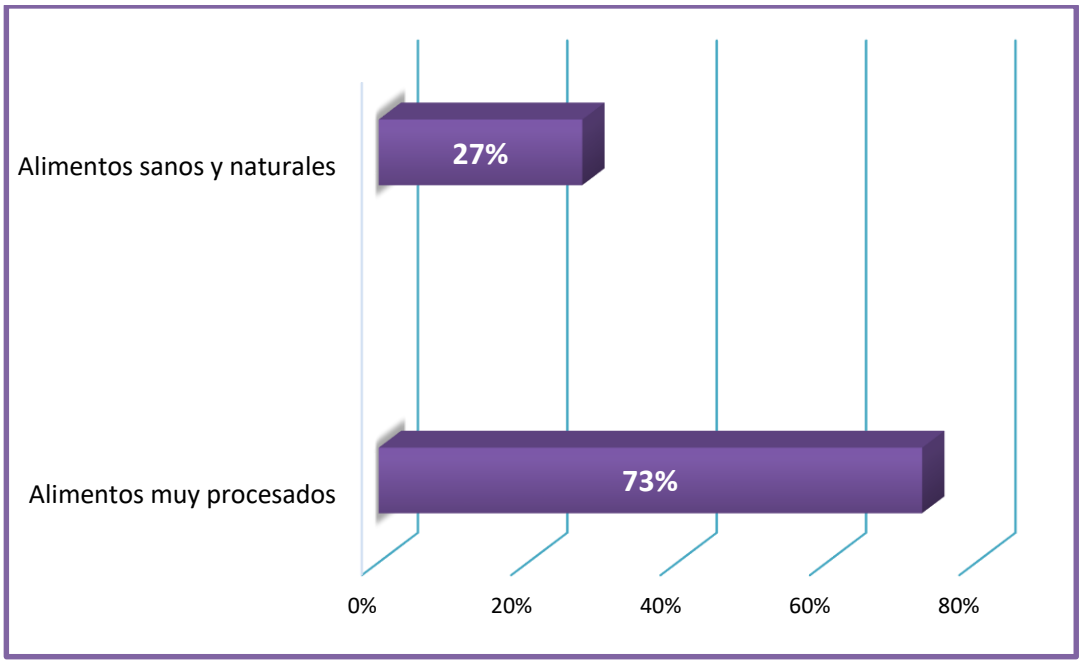
Análisis de resultados

El 40% de los estudiantes elige comer sus alimentos rápido y bajo presión, un 34% elige disfrutar y saborear su comida, reflejando mejor bienestar, otro 16% no disfruta la comida y a veces deja sobrantes, y un 10% la posterga por falta de tiempo, comportamientos que representan riesgos para la salud.

Existe un porcentaje de estudiantes que disfruta consumir sus alimentos, una gran mayoría presenta hábitos de ingesta acelerada o postergada, los cuales constituyen factores de riesgo, ocasionando indigestión, meteorismo, distensión y náuseas. El comer demasiado rápido con regularidad puede tener consecuencias a largo plazo.

Gráfico 22: Alimentos con mayor disposición para el consumo diario.

N = 400



Fuente: Elaboración propia.

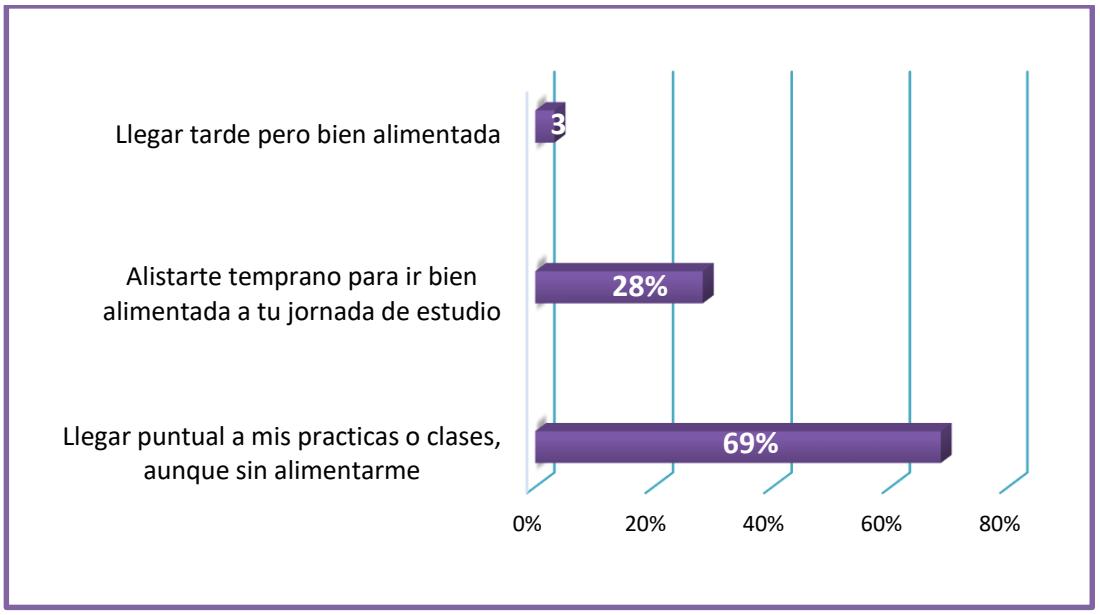
Análisis de resultados

El 73% de los estudiantes refiere que los alimentos más disponibles para su consumo diario son alimentos muy procesados, como: snacks, comidas rápidas, bebidas azucaradas y productos envasados, un 27% cuenta con acceso a alimentos sanos y naturales como: frutas, verduras o alimentos caseros sin procesar.

Según los resultados, la dieta de los estudiantes se encuentra fuertemente condicionada por la presencia predominante de alimentos ultra procesados**,** mientras que los alimentos naturales ocupan un lugar secundario. Esta situación expone a la población estudiantil a adquirir malos hábitos alimentarios y con repercusiones negativas a mediano y largo plazo en su salud.

Grafico 23: Actitud del estudiante frente a sus responsabilidades académicas.

N = 400



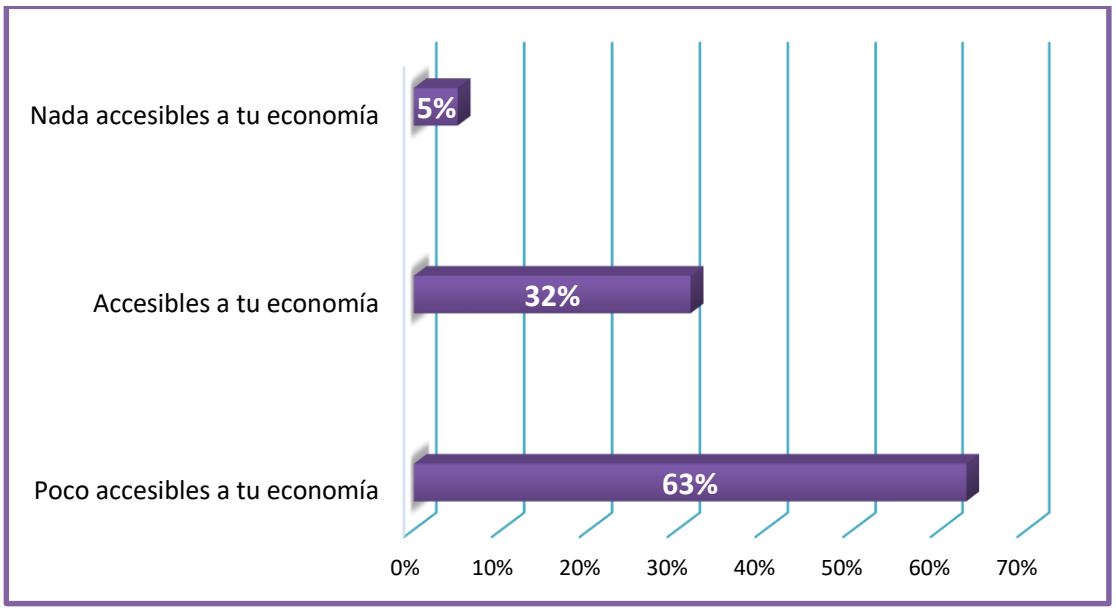
Fuente: Elaboración propia.

Análisis de resultados

El 69% de los estudiantes actúa priorizando llegar puntual a sus prácticas o clases, aunque eso implique no alimentarse adecuadamente, solo el 28% actúa con anticipación y se prepara con tiempo para alimentarse bien antes de su jornada académica y un 3% prefiere llegar tarde pero bien alimentado.

Los estudiantes enfrentan un dilema entre el cumplimiento académico y la alimentación adecuada, prevaleciendo la primera sobre la segunda, afectando el rendimiento académico, disminuyendo la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje. La falta de nutrientes puede llevar a la fatiga, dolores de cabeza y un metabolismo más lento, además de generar un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro.

Gráfico 24: Accesibilidad económica a los alimentos. N = 400



Fuente: Elaboración propia.

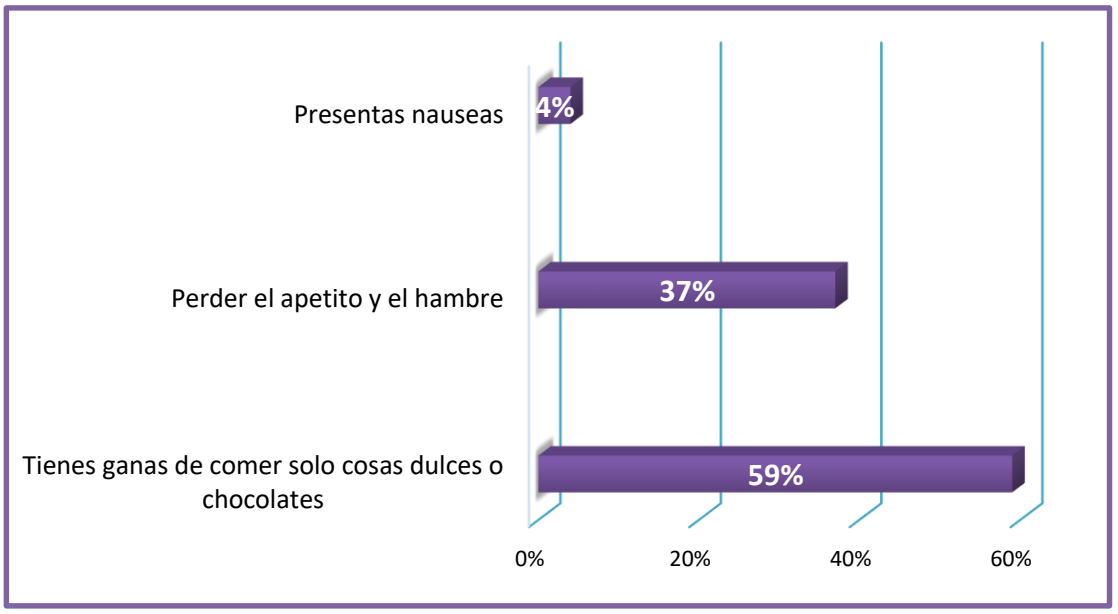
Análisis de resultados

El 63% considera que los alimentos son poco accesibles a su economía, el 32% cree que son accesibles y solo el 5% los percibe como nada accesibles por sus elevados costos.

Esta distribución refleja una significativa limitación económica que afecta a la mayoría de los estudiantes, dificultando el acceso a opciones alimentarias saludables y asequibles. Esta barrera financiera puede favorecer la elección de alimentos ultra procesados y de bajo valor nutricional, que suelen ser más económicos pero perjudiciales para la salud del estudiante.

Gráfico 25: Síntomas que experimentan frente a la ansiedad y estrés.

N = 400



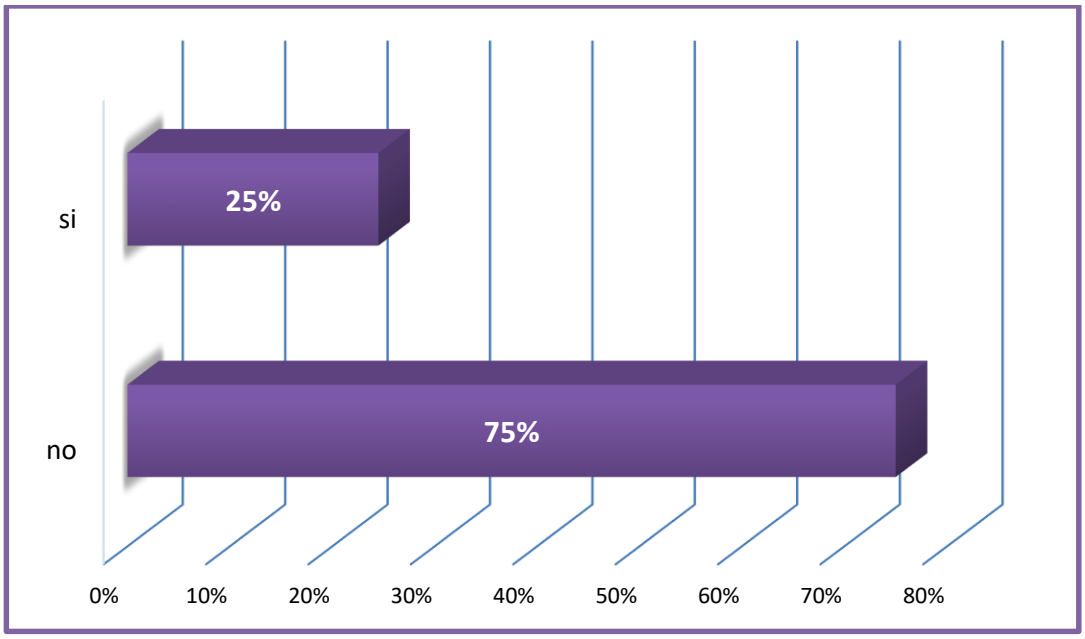
Fuente: Elaboración propia.

Análisis de resultados

Se observa que un 59% tiene ganas de comer solo cosas dulces o chocolates, lo que revela una preferencia por alimentos con alto contenido de azúcar, como respuesta a la ansiedad o falta de energía. Un 37% reporta pérdida del apetito y puede estar vinculado a estrés académico, problemas emocionales o alteraciones en los horarios de alimentación. Solo un 4% tiene náuseas, un síntoma menos frecuente, pero que también puede estar asociado a problemas digestivos o condiciones de salud relacionadas con la alimentación.

Se evidencia desequilibrios y dificultades en los hábitos alimentarios de los estudiantes, la pérdida de apetito presenta un patrón contrario: anorexia emocional temporal, en el que el apetito disminuye significativamente durante el estrés, los síntomas físicos más intensos, como náuseas está vinculado a niveles elevados de ansiedad que afectan su estado nutricional y bienestar general.

Gráfico 26: Participación del estudiante en talleres de orientaciones sobre alimentación saludable. N = 400



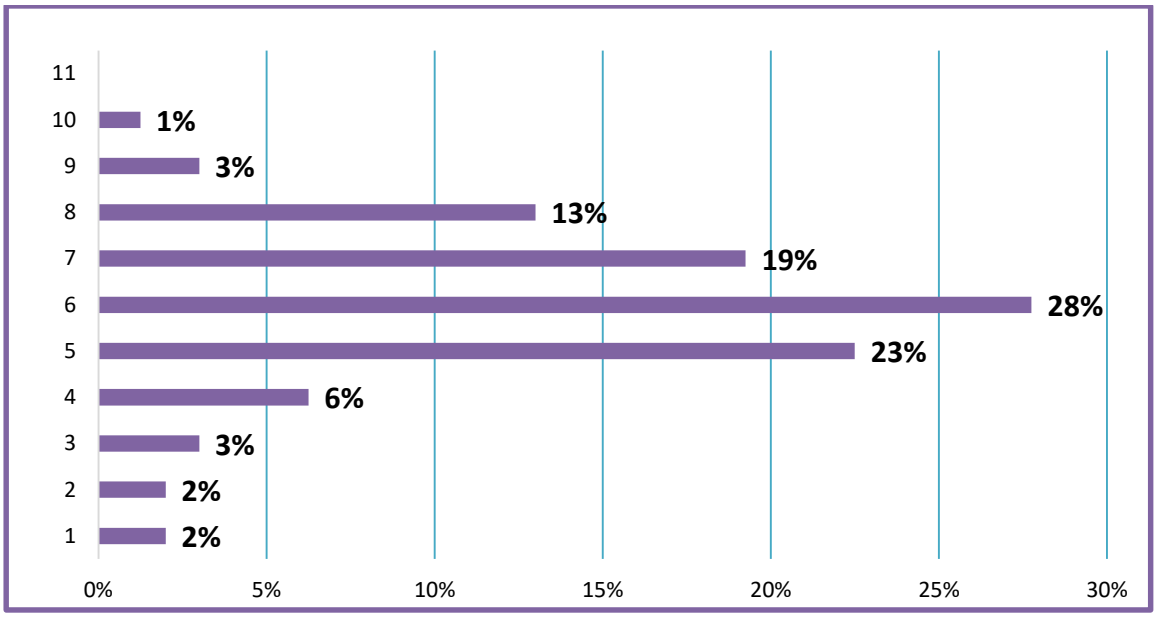
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de los resultados

El 75% de los estudiantes refieren no haber recibido y/o participado en talleres sobre alimentación saludable y un 25% de los estudiantes refieren haber tenido la oportunidad de participar en este tipo de actividades.

Este resultado evidencia una significativa carencia de educación nutricional, esta falta de orientación explica el comportamiento del estudiante sobre el alto consumo de alimentos ultra procesados, la alimentación fuera del hogar, la escasa hidratación y el poco ejercicio que afectan de forma negativa en su estado nutricional al aumentar el consumo de calorías, grasas, sal y azúcares, y disminuir la ingesta de frutas, verduras y micronutrientes como vitaminas y minerales, es desequilibrada y causa problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Gráfico 27: Del 1 al 10, que tan saludable es su alimentación, considerando que 1 es no saludable y 10 es muy saludable. N = 400



Fuente: Elaboración propia.

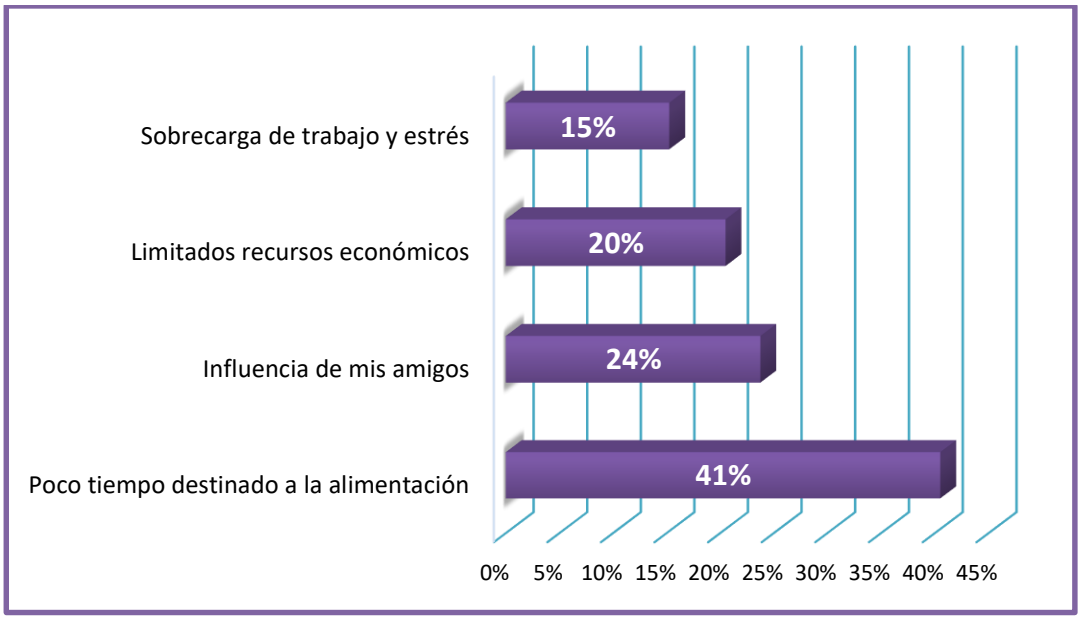
Análisis e interpretación de los resultados

Los estudiantes califican su alimentación entre 5 y 7 puntos en un 70%, reflejando una percepción moderadamente saludable y un 7% la evalúa como claramente inadecuada con puntajes del 1 al 3. Solo un 4% considera su dieta como muy saludable con puntajes de 9 y 10,

Esta autovaloración intermedia indica que los estudiantes son moderadamente autocríticos, reconociendo que sus hábitos alimentarios podrían mejorar. Esta percepción está relacionada a otros hallazgos: alto consumo de alimentos ultra procesados, limitado financiamiento económico para alimentos saludables y falta de orientación nutricional.

Gráfico 28: Factores condicionantes para la inadecuada alimentación.

N = 400



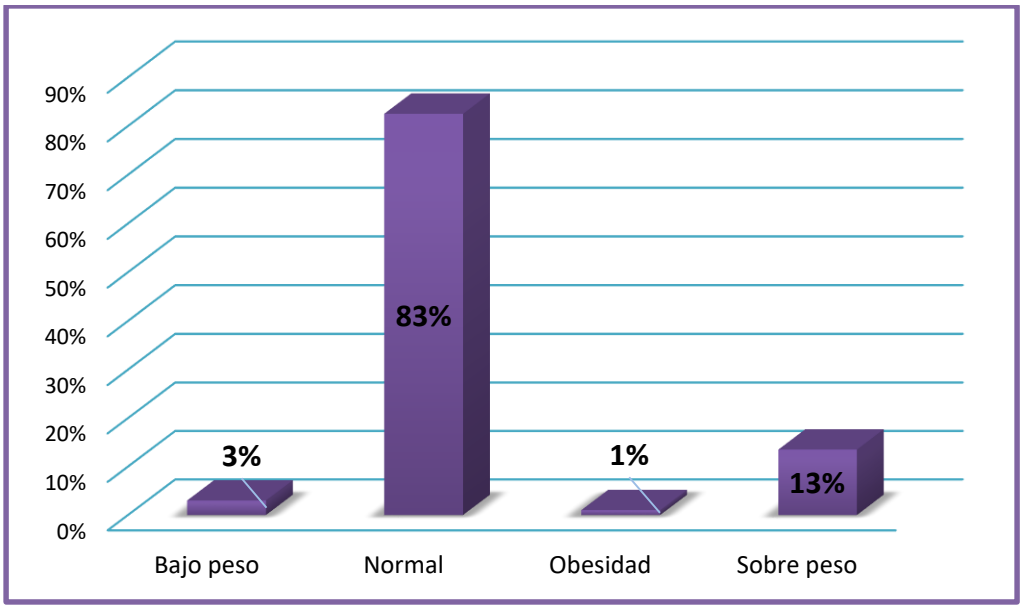
Fuente: Elaboración propia.

Análisis e interpretación de los resultados

Un 41% refiere que el principal obstáculo es la falta de tiempo, un 24% por la influencia del entorno social, un 21% por las limitaciones económicas y un 15% se asocia a su alimentación inadecuada por la sobrecarga académica y el estrés.

Estos resultados muestran los factores estructurales como la sobre carga de trabajo, limitación de recursos económicos, la influencia de amigos y el poco tiempo destinado a la alimentación limitan tener una alimentación saludable, llevando a la elección de alimentos menos nutritivos y más fáciles de adquirir o preparar rápidamente.

Gráfico 29: Resultados según la clasificación del IMC en estudiantes de enfermería. N = 400



Fuente: Elaboración propia.

Tabla de resultados:

Estado Nutricional	N° de Estudiantes	(Porcentaje (%)
Bajo peso	12	3%
Normal	330	83%
Obesidad	4	1%
Sobre peso	54	13%
Total	400	100%

Interpretación y Análisis de la Tabla de Resultados

Según el Índice de Masa Corporal (IMC), en una muestra de 400 estudiantes de enfermería. Los datos permiten identificar la prevalencia de las distintas categorías nutricionales: bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad.

- **Bajo peso**: Un total de 12 estudiantes (3%) se encuentran en la categoría de bajo peso. Este resultado indica deficiencias nutricionales, trastornos alimentarios o condiciones relacionadas con el estrés académico, factores que deben considerarse para brindar apoyo adecuado.
- **Peso normal**: La gran mayoría de los estudiantes, 330 (82,5%), presenta un IMC dentro del rango considerado normal. Este dato es altamente positivo, La mayoría de los futuros profesionales de enfermería mantiene un adecuado equilibrio entre peso y talla, dato que es importante tanto para su salud como para su desempeño profesional.
- **Sobrepeso**: Se identificó que 54 estudiantes (13,5%) presentan sobrepeso. Aunque no es la categoría predominante, este porcentaje es significativo y representa un grupo que podría beneficiarse de intervenciones preventivas, especialmente considerando que el sobrepeso puede progresar hacia la obesidad.
- **Obesidad**: Solo 4 estudiantes (1%) presentan obesidad. Aunque se trata de un porcentaje bajo, no debe ser subestimado debido a las implicaciones clínicas y metabólicas asociadas a esta condición.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Una vez concluido el trabajo de investigación, se llega a las siguientes conclusiones:

1. Predomina que los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería son en su mayoría de sexo femenino, representando el 76%. El grupo de edad más frecuente, con un 46%, es de 18 a 20 años. El 32% se encuentra cursando el primer semestre y el 53% afirma que su factor económico les alcanza para cubrir las tres comidas principales del día.
2. El 55% de los estudiantes consume diariamente las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. El 52% toma el desayuno antes de las 8:00 horas, el 77% almuerza entre las 13:00 y 14:00 horas, y el 49% cena entre las 20:00 y 22:00 horas.
3. Algunos estudiantes no consumen las comidas principales en ciertos días, siendo el 35% quienes indican que esto se debe a la falta de tiempo. El 46% no consume frutas durante el día. En cuanto a la composición del plato de comida, en un 59% predomina el consumo de frituras, mientras que las verduras están presentes en menor proporción, con un 64%. Además, el 45% consume refrescos azucarados embotellados de 500 ml.
4. El 78% de los estudiantes consume productos procesados de una a dos veces al día. Como refrigerio, el 23% consume galletas con relleno o chocolate. El 58% de los alimentos es consumido fuera de casa, principalmente en la calle o en los mercados.
5. Solo el 40% realiza ejercicio físico una vez al mes. Respecto a la hidratación, el 56% consume entre 3 a 5 vasos de agua al día. El 59% de los estudiantes estudia gracias al apoyo económico de sus padres, y solo el 18% costea por sí mismo sus estudios, pasajes y otros gastos. El 32% de los estudiantes menciona tener justo el tiempo necesario para terminar de comer.
6. Durante sus prácticas o clases teóricas, el 40% de los estudiantes consume alimentos de forma rápida y bajo presión. El 69% prioriza llegar puntual a

clases o prácticas, incluso si esto implica no alimentarse. El 73% de los alimentos disponibles para ellos son altamente procesados.

7. El 63% considera que los alimentos saludables no son accesibles económicamente. El 59% manifiesta que, ante la ansiedad o el estrés, siente ganas de consumir alimentos dulces o chocolates. El 77% come con mayor frecuencia fuera de casa. El 75% no ha recibido orientación nutricional ni ha participado en talleres sobre alimentación saludable. Un 28% califica su alimentación con un 6 sobre 10, y el 41% atribuye su inadecuada alimentación a la falta de tiempo.
8. La presente investigación permitió determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de 1° a 8° semestre de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) en el primer semestre del 2025. Los hallazgos muestran que los patrones de alimentación, condicionados por factores académicos, económicos, sociales y personales, influyen directamente en el estado nutricional de los estudiantes.
9. Del total de 400 estudiantes, se refleja que el 83% de los estudiantes con un IMC dentro de los parámetros normales está asociado a la práctica de hábitos alimenticios equilibrados, como el consumo adecuado de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos en proporciones adecuadas. Sin embargo, el 14% que presenta exceso de peso está vinculado a hábitos inadecuados, como la ingesta excesiva de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas, comidas rápidas y una baja frecuencia de actividad física. El 3% con bajo peso está relacionado con dietas restrictivas, omisión de tiempos de comida, consumo insuficiente de calorías o deficiencias en la variedad alimentaria.
10. Esto evidencia que, aunque la mayoría de los estudiantes mantiene un patrón alimenticio favorable, aún existe un grupo que presenta desajustes en sus hábitos de alimentación, los cuales influyen directamente en su estado nutricional y constituyen un factor de riesgo para desarrollar enfermedades a corto y largo plazo. Asimismo, se comprobó la hipótesis planteada: existe una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el IMC.

Los estudiantes que presentan prácticas alimentarias inadecuadas como bajo consumo de frutas y verduras, alta ingesta de alimentos ultra procesados, horarios irregulares y limitada hidratación muestran con mayor frecuencia alteraciones en el IMC, especialmente en forma de sobrepeso y obesidad.

Recomendaciones

Como resultado de la investigación y elaboración de las conclusiones, se proponen las siguientes recomendaciones:

Al plantel estudiantil

1. Fomentar hábitos de alimentación saludables**:** Se recomienda a los estudiantes priorizar la planificación de sus tiempos de comida, incorporando frutas, verduras y reduciendo el consumo de alimentos ultra procesados, frituras y azúcares.
2. Desarrollar una cultura de autocuidado: Se sugiere adoptar rutinas básicas de ejercicio físico, hidratación adecuada (mínimo 6 vasos de agua al día) y estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad, evitando sustituir emociones por alimentos poco saludables.
3. Valorar la importancia de la alimentación en el desempeño académico y clínico: Reconocer que una alimentación deficiente afecta el rendimiento y la salud integral, por lo que se debe procurar no omitir comidas, especialmente antes de prácticas o clases.

A Docentes y Autoridades Universitarias

1. Implementar talleres y orientación nutricional: Es esencial desarrollar programas de educación alimentaria dentro del currículo o como actividades extracurriculares para sensibilizar al estudiante sobre la importancia de una dieta balanceada y sostenible.
2. Facilitar entornos alimentarios saludables y accesibles: La universidad debería promover opciones alimenticias, económicas y saludables en cafeterías o comedores estudiantiles, considerando que gran parte de los estudiantes carece de recursos suficientes.

3. Fomentar la actividad física dentro de la vida universitaria: Desarrollar programas deportivos accesibles y campañas de concientización para incentivar el ejercicio regular como parte de un estilo de vida saludable.
4. Atender la dimensión psicoemocional del estudiante: Crear espacios de apoyo psicológico y orientación vocacional para ayudar a manejar el estrés, que influye directamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Para futuras investigaciones

1. Ampliar el alcance de los estudios nutricionales: Realizar investigaciones más amplias que incluyan otras carreras universitarias y regiones, a fin de comparar comportamientos alimentarios entre distintas poblaciones estudiantiles.
2. Explorar la relación entre rendimiento académico y alimentación**:** Profundizar en el análisis del impacto de los hábitos alimentarios sobre el rendimiento académico y la salud física y mental del estudiante.
3. Evaluar la efectividad de intervenciones educativas**:** Investigar el impacto que tienen los programas de orientación nutricional, talleres y políticas universitarias sobre la mejora en los hábitos de alimentación y calidad de vida estudiantil.

BIBLIOGRAFÍA

1. Nutrición - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2025 [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/nutricion

2. Restrepo M SL, Morales G RM, Ramírez G MC, López L MV, Varela L LE. LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD. Rev Chil Nutr [Internet]. diciembre de 2006 [citado 25 de mayo de 2025];33(3):500-10. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182006000500006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

3. Gamero-Baylón JA, Huamanchumo-Benites JD, Núñez-Rojas L de F, Tello-Huamán HL, Barreto-Pérez D del C, Marrtínez AEY. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019: Food habits and body mass index in medical students of a private university, Lambayeque, Perú, 2019. Rev Exp En Med Hosp Reg Lambayeque [Internet]. 2019 [citado 25 de mayo de 2025];5(4):187-90. Disponible en: https://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/397

4. Pico Fonseca S, Quiroz Mora C, Hernández Carrillo M, Arroyave Rosero G, Idrobo Herrera I, Burbano Cadavid L, et al. Relación entre el patrón de consumo de alimentos y la composición corporal de estudiantes universitarios: estudio transversal. Nutr Hosp [Internet]. febrero de 2021 [citado 25 de mayo de 2025];38(1):100-8. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112021000100100&lng=es&nrm=iso&tlng=es

5. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022;25(47):110-40.

6. Reyes Narvaez S, Canto MO, Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr. febrero de 2020;47(1):67-72.

7. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC, Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. junio de 2022;25(47):110-40.

8. Poveda Velasco IM. Los factores que influyen sobre la deserción universitaria. Estudio en la UMRPSFXCh - Bolivia, análisis con ecuaciones estructurales. Rev Investig Negocios [Internet]. octubre de 2019 [citado 25 de mayo de 2025];12(20):63-80. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2521-27372019000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

9. Reyes Narvaez S, Canto MO, Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr [Internet]. febrero de 2020 [citado 25 de mayo de 2025];47(1):67-72. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182020000100067&lng=es&nrm=iso&tlng=es

10. Callisaya Callisaya LM, Seleme Gandolfo AM (Tutor). Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz [Internet] [Thesis]. Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Carrera de Ciencias de la Educación.; 2016 [citado 9 de julio de 2025]. Disponible en: https://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/11157

11. Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C, Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr

Humana Dietética [Internet]. diciembre de 2019 [citado 25 de mayo de 2025];23(4):292-301. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452019000400010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

12. Universidad Técnica Privada Cosmos - UNITEPC (Bolivia) [Internet]. [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.altillo.com/universidades/bolivia/Universidad_Tecnica_Privada_Cosmos_UNITEPC.asp

13. Historia de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) – UNITEPC [Internet]. [citado 8 de abril de 2025]. Disponible en: https://unitepc.edu.bo/nuevo/historia/

14. Misión / Visión – UNITEPC [Internet]. [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: https://unitepc.edu.bo/nuevo/mision-vision/

15. Historia de la Universidad Técnica Privada Cosmos (UNITEPC) – UNITEPC [Internet]. [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: https://unitepc.edu.bo/nuevo/historia/

16. Carrera Enfermería – UNITEPC [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://unitepc.edu.bo/nuevo/enfermeria/

17. Plan de estudios – UNITEPC [Internet]. [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: https://unitepc.edu.bo/nuevo/quienes-somos-enfermeria/plan-de-estudios-enfermeria/

18. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC, Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. junio de 2022;25(47):110-40.

19. CDC. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [citado 25 de mayo

de 2025]. Para adultos. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html

20. Peso del cuerpo humano. En: Wikipedia, la enciclopedia libre [Internet]. 2025 [citado 11 de abril de 2025]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Peso_del_cuerpo_humano&oldid=164819492

21. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. enero de 2015 [citado 25 de mayo de 2025];31(1):449-57. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000100051&lng=es&nrm=iso&tlng=es

22. Micronutrientes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2024 [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes

23. Discapnet [Internet]. 2010 [citado 11 de abril de 2025]. Los nutrientes, tipos y funciones. Disponible en: https://www.discapnet.es/salud/alimentacion-y-nutricion/los-nutrientes-tipos-y-funciones

24. Textura de los Alimentos: Cómo se Influyen Mutuamente el Sabor y la Textura | Paradise Fruits [Internet]. 2024 [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.paradise-fruits.de/es/textura-de-los-alimentos-como-se-influyen-mutuamente-el-sabor-y-la-textura/

25. Ramos M, Santolalla S, Tarrillo C, Tuesta T, Jordán O, Silva R. Características fisicoquímicas, textura, color y atributos sensoriales de salchichas comerciales de pollo. Rev UDCA Actual Divulg Científica [Internet]. 10 de junio de 2021 [citado 25 de mayo de 2025];24(1). Disponible en: https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/1863

26. Calañas-Continente A. Alimentación saludable basada en la evidencia. Endocrinol Nutr [Internet]. 15 de mayo de 2005 [citado 25 de mayo de 2025];52:8-24. Disponible en: http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200?utm_source=chatgpt.com

27. Lavado de Alimentos: ¿Promueve la Inocuidad Alimentaria? | Food Safety and Inspection Service [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: http://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/lavado-de-alimentos-promueve-la

28. Escobar N, https://www.facebook.com/pahowho. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2014 [citado 25 de mayo de 2025]. OPS/OMS Ecuador - Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud | OPS/OMS. Disponible en: https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html?utm_source=chatgpt.com

29. Araya L H, Lutz R M. ALIMENTOS FUNCIONALES Y SALUDABLES. Rev Chil Nutr [Internet]. abril de 2003 [citado 25 de mayo de 2025];30(1):8-14. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182003000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

30. Timetoast Timelines [Internet]. 1960 [citado 25 de mayo de 2025]. HISTORIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS timeline. Disponible en: https://www.timetoast.com/timelines/historia-de-los-grupos-de-alimentos

31. Ceupe [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. ¿Cómo se clasifican los alimentos? Disponible en: https://www.ceupe.com/blog/como-se-clasifican-los-alimentos.html?utm_source=chatgpt.com

32. Romeo J, Wärnberg J, García-Mármol E, Rodríguez-Rodríguez M, Diaz LE, Gomez-Martínez S, et al. Daily consumption of milk enriched with fish oil, oleic acid, minerals and vitamins reduces cell adhesion molecules in healthy children.

Nutr Metab Cardiovasc Dis [Internet]. 1 de febrero de 2011 [citado 25 de mayo de 2025];21(2):113-20. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475309002087

33. Opazo-Navarrete M, Burgos-Díaz C, Soto-Cerda B, Barahona T, Anguita-Barrales F, Mosi-Roa Y. Assessment of the Nutritional Value of Traditional Vegetables from Southern Chile as Potential Sources of Natural Ingredients. Plant Foods Hum Nutr Dordr Neth [Internet]. 2021 [citado 25 de mayo de 2025];76(4):523-32. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8577856/

34. Vitaminas: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm

35. Capítulo 29: Carne, pescado, huevos, leche y productos derivados [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0x.htm

36. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL HUEVO | Instituto de Estudios del Huevo [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/

37. Valenzuela B A, Morgado T N. LAS GRASAS Y ACEITES EN LA NUTRICION HUMANA: ALGO DE SU HISTORIA. Rev Chil Nutr [Internet]. agosto de 2005 [citado 25 de mayo de 2025];32(2):88-94. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182005000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

38. Frutas y verduras: el secreto está en los colores [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. Disponible en: https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/249-frutas-y-verduras-el-secreto-esta-en-los-colores

39. Farmacias.com. Farmacias.com. 2016 [citado 25 de mayo de 2025]. Frutos

secos y sus beneficios para la salud. Disponible en: https://farmacias.com/consejos/frutos-secos-y-sus-beneficios-para-la-salud

40. Cabezas Zabala CC, Hernández Torres BC, Vargas Zárate M. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. Rev Fac Med [Internet]. 14 de julio de 2016 [citado 25 de mayo de 2025];64(2):319. Disponible en: http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/52143

41. Dehesa El Milagro [Internet]. [citado 25 de mayo de 2025]. Plato de Harvard. Disponible en: https://dehesaelmilagro.com/blogs/blog-el-milagro/plato-de-harvard

ANEXOS

Anexo 1: Cronograma de horarios de clases teóricas de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería

1° SEMESTRE -2025 - Grupo 1A MAÑANA

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30					ANATOMÍA HUMANA I PRACTICA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	LAB. ANATOMIA			COMPUTACION PRACTICA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	SALA INNOVACION TECNOLOGICA		
07:30	08:15												
08:15	09:00	ANATOMÍA HUMANA I TEORIA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	404	TÉCNICAS DE ENFERMERÍA TEORIA LIC. GABRIELA DELGADILLO	301	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO TEORIA LIC. YESSICA MEDINA	404			METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PRACTICA LIC. YESSICA MEDINA	404		
09:00	09:45							TÉCNICAS DE ENFERMERÍA PRACTICA LIC. GABRIELA DELGADILLO	SALA DE INTERNACION MEDICINA				
09:45	10:30			SOCIOLOGIA Y ANTROPOLOGIA 2 TEORIA 1 PRACTICA LIC. RODRIGO FLORES	301	COMPUTACION TEORIA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	404						
10:30	11:15	BIOQUIMICA TEORIA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	404										
11:15	12:00							BIOQUIMICA PRACTICA DRA PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	LAB MICROBIOLOGIA				
12:00	12:45												
12:45	13:30												

1° SEMESTRE -2025 - Grupo 1B MAÑANA

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							TÉCNICAS DE ENFERMERÍA PRACTICA LIC. GABRIELA DELGADILLO	SALA DE INTERNACION MEDICINA				
07:30	08:15												
08:15	09:00	ANATOMÍA HUMANA I TEORIA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	404	TÉCNICAS DE ENFERMERÍA TEORIA LIC. GABRIELA DELGADILLO	301	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO TEORIA LIC. YESSICA MEDINA	404			METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PRACTICA LIC. YESSICA MEDINA	404		
09:00	09:45							COMPUTACION PRACTICA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	SALA INNOVACION TECNOLOGICA				
09:45	10:30			SOCIOLOGIA Y ANTROPOLOGIA 2 TEORIA 1 PRACTICA LIC. RODRIGO FLORES	301	COMPUTACION TEORIA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	404						
10:30	11:15	BIOQUIMICA TEORIA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	404										
11:15	12:00					ANATOMÍA HUMANA I PRACTICA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	LAB. ANATOMIA			BIOQUIMICA PRACTICA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	LAB. MICROBIOLOGIA		
12:00	12:45												
12:45	13:30												

1° SEMESTRE -2025 - Grupo 2C MAÑANA

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30			TÉCNICAS DE ENFERMERÍA PRACTICA LIC. VERONICA HUANTO	SALA DE INTERNACION MEDICINA								
07:30	08:15												
08:15	09:00	SOCIOLOGIA Y ANTROPOLOGIA 2 TEORIA 1 PRACTICA LIC. ROSMERY ALEJO	306			COMPUTACION TEORIA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	201	TÉCNICAS DE ENFERMERÍA TEORIA LIC. VERONICA HUANTO	201				
09:00	09:45			COMPUTACION PRACTICA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	SALA INNOVACION TECNOLOGICA								
09:45	10:30					ANATOMÍA HUMANA I PRACTICA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	LAB. ANATOMIA	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO TEORIA LIC. YESSICA MEDINA	201	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PRACTICA LIC. YESSICA MEDINA	201		
10:30	11:15	ANATOMÍA HUMANA I TEORIA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	306	BIOQUIMICA PRACTICA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	LAB. MICROBIOLOGIA								
11:15	12:00					BIOQUIMICA TEORIA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	301						
12:00	12:45												
12:45	13:30												

1° SEMESTRE -2025 - Grupo 2D MAÑANA

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30									BIOQUIMICA PRACTICA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	LAB. MICROBIOLOGIA		
07:30	08:15												
08:15	09:00	SOCIOLOGIA Y ANTROPOLOGIA 2 TEORIA 1 PRACTICA LIC. ROSMERY ALEJO	306			COMPUTACION TEORIA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	201	TÉCNICAS DE ENFERMERÍA TEORIA LIC. VERONICA HUANTO	201	ANATOMÍA HUMANA I PRACTICA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	LAB. ANATOMIA		
09:00	09:45			TÉCNICAS DE ENFERMERÍA PRACTICA LIC. VERONICA HUANTO	SALA DE INTERNACION MEDICINA								
09:45	10:30							METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO TEORIA LIC. YESSICA MEDINA	201	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PRACTICA LIC. YESSICA MEDINA	201		
10:30	11:15	ANATOMÍA HUMANA I TEORIA DR. JOSE ANTONIO ORELLANA	306										
11:15	12:00			COMPUTACION PRACTICA LIC. SERGIO RODRIGUEZ	SALA INNOVACION TECNOLOGICA	BIOQUIMICA TEORIA DRA.PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	301						
12:00	12:45												
12:45	13:30												

1° SEMESTRE -2025 - Grupo 3E TARDE

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15												
08:15	09:00												
09:00	09:45												
09:45	10:30												
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15	ANATOMÍA HUMANA I TEORIA DR.....	404	TÉCNICAS DE ENFERMERÍA TEORIA LIC.....	404	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO TEORIA LIC.....	404	TÉCNICAS DE ENFERMERÍA PRACTICA LIC.....	Sala de internacion Cirugia	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PRACTICA LIC.....	301		
14:15	15:00												
15:00	15:45			SOCIOLOGIA Y ANTROPOLOGIA 2 TEORIA 1 PRACTICA LIC.....	404	COMPUTACION TEORIA LIC.....	404			BIOQUIMICA PRACTICA Lic.....	LAB. MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA		
15:45	16:30	BIOQUIMICA TEORIA Lic.....	404										
16:30	17:15					ANATOMÍA HUMANA I PRACTICA DR.....	LAB. DE ANATOMIA			COMPUTACION PRACTICA LIC.....	Sala de innovacion tecnologica		
17:15	18:00												
18:00	18:45												

1° SEMESTRE -2025 - Grupo 3F TARDE

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15												
08:15	09:00												
09:00	09:45												
09:45	10:30												
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15	ANATOMÍA HUMANA I TEORIA DR.....	404	TÉCNICAS DE ENFERMERÍA TEORIA LIC.....	404	METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO TEORIA LIC.....	404			METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PRACTICA LIC.....	301		
14:15	15:00												
15:00	15:45			SOCIOLOGIA Y ANTROPOLOGIA 2 TEORIA 1 PRACTICA LIC.....	404	COMPUTACION TEORIA LIC.....	404			COMPUTACION PRACTICA LIC.....	Sala de innovacion tecnologica		
15:45	16:30	BIOQUIMICA TEORIA Lic.....	404					TÉCNICAS DE ENFERMERÍA PRACTICA LIC.....	Sala de internacion Cirugia				
16:30	17:15									BIOQUIMICA PRACTICA Lic.....	Lab. bioquimica		
17:15	18:00			NATOMÍA HUMANA I PRACTICA DR.....	LAB. ANATOMIA								
18:00	18:45												
18:45	19:30												

Cronograma de horarios de clases teóricas y prácticas de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería

2° SEMESTRE 2025 - Grupo 1A

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							FARMACOLOGIA I TEORIA DR. VEIZAGA	305				
07:30	08:15	PRACTICA CLINICA COMUNITARIA I		PRACTICA CLINICA COMUNITARIA I		PRACTICA CLINICA COMUNITARIA I							
08:15	09:00							FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I TEORIA LIC. NORA CABALLERO	305	ENFERMERÍA MEDICO QUIRURGICO I TEORIA LIC. JIMENA CLAURE	305	FARMACOLOGIA I PRACTICA DR. VEIZAGA	EMERGENCIAS
09:00	09:45												
09:45	10:30											FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I PRACTICA LIC. NORA CABALLERO	INTERNACION CIRUGIA
10:30	11:15							SALUD COMUNITARIA I TEORIA LIC. GRACIELA VILLARROEL	305	SALUD COMUNITARIA I PRACTICA LIC. GRACIELA VILLARROEL	305		
11:15	12:00											ENFERMERÍA MEDICO QUIRURGICO I PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE	UTI
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15							ANATOMIA II TEORIA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	305				
14:15	15:00									ANATOMÍA HUMANA II PRACTICA DRA. PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	LAB. ANATOMIA		
15:00	15:45												
15:45	16:30												

2° SEMESTRE 2025 - Grupo 1B

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							FARMACOLOGIA I TEORIA DR. VEIZAGA	305				
07:30	08:15	PRACTICA CLINICA COMUNITARIA I		PRACTICA CLINICA COMUNITARIA I		PRACTICA CLINICA COMUNITARIA I							
08:15	09:00							FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I TEORIA LIC. NORA CABALLERO	305	ENFERMERÍA MEDICO QUIRURGICO I TEORIA LIC. JIMENA CLAURE	305	FARMACOLOGIA I PRACTICA DR. VEIZAGA	EMERGENCIAS
09:00	09:45												
09:45	10:30											ENFERMERÍA MEDICO QUIRURGICO I PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE	EMERGENCIAS
10:30	11:15							SALUD COMUNITARIA I TEORIA LIC. GRACIELA VILLARROEL	305	SALUD COMUNITARIA I PRACTICA LIC. GRACIELA VILLARROEL	305		
11:15	12:00											FUNDAMENTOS DE ENFERMERÍA I PRACTICA LIC. NORA CABALLERO	INTERNACION MEDICINA
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15							ANATOMIA II TEORIA DRA.PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	304				
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30									ANATOMÍA HUMANA II PRACTICA DRA.PAOLA STEPHANY NUMBELA SALGUERO	LAB. ANATOMIA		
16:30	17:15												
17:15	18:00												

3° SEMESTRE 2025 - Grupo 1 A

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30			ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II PRACTICA LIC. JUDITH KELLNER	INTERNACION CIRUGIA								
07:30	08:15							PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II	
08:15	09:00	ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II TEORIA LIC. JUDITH KELLNER	301	FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II PRACTICA LIC. VANESSA SANCHEZ	INTERNACION CIRUGIA	FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II TEORIA. LIC. VANESSA SANCHEZ	301						
09:00	09:45												
09:45	10:30												
10:30	11:15	BIOESTADISTICA TEORIA LIC. LEONEL ANTEZANA	301			FARMACOLOGIA II PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	INTERNACION MEDICINA						
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15			MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA DRA. ANDREA ROJAS	301								
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30			FARMACOLOGIA II TEORIA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	301								
16:30	17:15												
17:15	18:00												

3° SEMESTRE 2025 - Grupo 1 B

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15							PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II	
08:15	09:00	ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II TEORIA LIC. JUDITH KELLNER	301	ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II PRACTICA LIC. JUDITH KELLNER	UTI	FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II TEORIA. LIC. VANESSA SANCHEZ	301						
09:00	09:45												
09:45	10:30			FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II PRACTICA LIC. VANESSA SANCHEZ	UTI								
10:30	11:15	BIOESTADISTICA TEORIA LIC. LEONEL ANTEZANA	301			FARMACOLOGIA II PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	INTERNACION MEDICINA						
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15			MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA DRA. ANDREA ROJAS	301								
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30			FARMACOLOGIA II TEORIA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	301								
16:30	17:15												
17:15	18:00												

3° SEMESTRE 2025 - Grupo 2C

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							BIOESTADISTICA TEORIA LIC. LEONEL ANTEZANA	301				
07:30	08:15	PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II							
08:15	09:00									FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II TEORIA. LIC. VANESSA SANCHEZ	301	FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II PRACTICA LIC. VANESSA SANCHEZ	INTERNACION MEDICINA
09:00	09:45							ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II TEORIA LIC. BASILIA MANUEL	301				
09:45	10:30											ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II PRACTICA LIC. BASILIA MANUEL	UTI
10:30	11:15									FARMACOLOGIA II PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	UTI		
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15							MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA DRA. ANDREA ROJAS	301				
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30							FARMACOLOGIA II TEORIA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	301				
16:30	17:15												
17:15	18:00												

3° SEMESTRE 2025 - Grupo 2D

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							BIOESTADISTICA TEORIA LIC. LEONEL ANTEZANA	301				
07:30	08:15	PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II							
08:15	09:00									FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II TEORIA. LIC. VANESSA SANCHEZ	301	ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II PRACTICA LIC. BASILIA MANUEL	UTI
09:00	09:45							ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II TEORIA LIC. BASILIA MANUEL	301				
09:45	10:30											FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II PRACTICA LIC. VANESSA SANCHEZ	INTERNACION MEDICINA
10:30	11:15									FARMACOLOGIA II PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	UTI		
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15							MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA DRA. ANDREA ROJAS	301				
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30							FARMACOLOGIA II TEORIA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	301				
16:30	17:15												
17:15	18:00												

3° SEMESTRE 2025 - Grupo 3E

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15							PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II	
08:15	09:00	FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II TEORIA. LIC. SUSANA ALANES	201			ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II PRACTICA LIC. JUDITH KELLNER	UTI						
09:00	09:45												
09:45	10:30					FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II PRACTICA LIC. SUSANA ALANES	INTERNACION CIRUGIA						
10:30	11:15	FARMACOLOGIA II TEORIA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	201										
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30					MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA DRA. SARHA CLAROS OTUBO	301						
13:30	14:15	ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II TEORIA LIC. JUDITH KELLNER	201										
14:15	15:00												
15:00	15:45					FARMACOLOGIA II PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	SALA INTERNACION MEDICINA						
15:45	16:30	BIOESTADISTICA TEORIA LIC. LEONEL ANTEZANA	404										
16:30	17:15												
17:15	18:00												
18:00	18:45												

3° SEMESTRE 2025 - Grupo 3F

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15							PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II		PRACTICA CLINICA II	
08:15	09:00	FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II TEORIA. LIC. SUSANA ALANES	201			FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA II PRACTICA LIC. SUSANA ALANES	INTERNACION CIRUGIA						
09:00	09:45												
09:45	10:30					ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II PRACTICA LIC. JUDITH KELLNER	UTI						
10:30	11:15	FARMACOLOGIA II TEORIA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	201										
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30					MICROBIOLOGIA Y PARASITOLOGIA DRA. SARHA CLAROS OTUBO	301						
13:30	14:15	ENFERMERIA MEDICO QUIRURGICO II TEORIA LIC. JUDITH KELLNER	201										
14:15	15:00												
15:00	15:45					FARMACOLOGIA II PRACTICA LIC. JIMENA CLAURE PARDO	SALA INTERNACION MEDICINA						
15:45	16:30	BIOESTADISTICA TEORIA LIC. LEONEL ANTEZANA	404										
16:30	17:15												
17:15	18:00												
18:00	18:45												

4° SEMESTRE 2025 - Grupo 1A

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							EPIDEMIOLOGIA TEORIA LIC. GIOVANKA G. ZAMBRANA	405	EPIDEMIOLOGIA PRACTICA LIC. GIOVANKA G. ZAMBRANA	SALA SITUACIONAL		
07:30	08:15	PRACTICA COMUNITARIA II- INSTRUMENTACION QUIRURGICA		PRACTICA COMUNITARIA II- INSTRUMENTACION QUIRURGICA		PRACTICA COMUNITARIA II- INSTRUMENTACION QUIRURGICA							
08:15	09:00							INSTRUMENTACION QUIRURGICA TEORIA LIC. DALCY MORALES DIAZ	405	INSTRUMENTACION QUIRURGICA PRACTICA LIC. DALCY MORALES DIAZ	QUIROFANO D		
09:00	09:45												
09:45	10:30												
10:30	11:15							IDIOMA NATIVO (QUECHUA I) LIC. MARCO COTARI	408				
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15												
14:15	15:00							PSICOLOGIA MEDICA TEORIA LIC. GUADALUPE SEJAS	406	PSICOLOGIA MEDICA PRACTICA LIC. GUADALUPE SEJAS	405		
15:00	15:45												
15:45	16:30							SALUD COMUNITARIA II TEORIA LIC. MIREYA ARIAS MAMANI	408	SALUD COMUNITARIA II PRACTICA LIC. MIREYA ARIAS MAMANI	SALA SITUACIONAL		
16:30	17:15												
17:15	18:00												

5° SEMESTRE 2025 - Grupo 1 A

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30			METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION I TEORIA LIC. GABRIELA ZAMBRANA	404								
07:30	08:15							PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA	
08:15	09:00												
09:00	09:45			OBSTETRICIA TEORIA LIC. TATIANA VILLARROEL	404								
09:45	10:30												
10:30	11:15												
11:15	12:00					OBSTETRICIA TEORIA LIC. ARMANDO SALAZAR	SALA DE PARTOS						
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15			IDIOMA NATIVO (QUECHUA II) TEORIA LIC. ROSMERY ALEJO	404	NUTRICION Y DIETOTERAPIA TEORIA LIC. REBECA DAMARIS POMA HALCON.	404						
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30					PSIQUIATRICA TEORIA LIC. GUADALUPE SEJAS	404						
16:30	17:15			PSIQUIATRICA TEORIA. LIC. GUADALUPE SEJAS	404								
17:15	18:00												
18:00	18:45												

5° SEMESTRE 2025 - Grupo 1 B

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30			METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION I TEORIA LIC. GABRIELA ZAMBRANA	404								
07:30	08:15							PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA	
08:15	09:00												
09:00	09:45			OBSTETRICIA TEORIA LIC. TATIANA VILLARROEL	404								
09:45	10:30					OBSTETRICIA TEORIA LIC. TATIANA VILLARROEL	SALA DE PARTOS						
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15			IDIOMA NATIVO (QUECHUA II) TEORIA LIC. ROSMERY ALEJO	404	NUTRICION Y DIETOTERAPIA TEORIA LIC. . REBECA DAMARIS POMA HALCON.	404						
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30					PSIQUIATRICA TEORIA LIC. GUADALUPE SEJAS	404						
16:30	17:15			PSIQUIATRICA TEORIA. LIC. GUADALUPE SEJAS	404								
17:15	18:00												
18:00	18:45												

5° SEMESTRE 2025 - Grupo 2C

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							OBSTETRICIA TEORIA LIC. TATIANA VILLARROEL	404				
07:30	08:15	PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA							
08:15	09:00												
09:00	09:45							METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION I TEORIA LIC. GABRIELA ZAMBRANA	404				
09:45	10:30												
10:30	11:15												
11:15	12:00									OBSTETRICIA TEORIA LIC. TATIANA VILLARROEL	SALA DE PARTOS		
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15							IDIOMA NATIVO (QUECHUA II) TEORIA LIC. ROSMERY ALEJO	404	NUTRICION Y DIETOTERAPIA TEORIA LIC. REBECA DAMARIS POMA HALCON.	201		
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30							PSIQUIATRICA TEORIA. LIC. GUADALUPE SEJAS	201	PSIQUIATRICA TEORIA LIC. GUADALUPE SEJAS	404		
16:30	17:15												
17:15	18:00												

5° SEMESTRE 2025 - Grupo 2D

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30							OBSTETRICIA TEORIA LIC. TATIANA VILLARROEL	404				
07:30	08:15	PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA		PRACTICA OBSTETRICIA PSIQUIATRIA							
08:15	09:00												
09:00	09:45							METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION I TEORIA LIC. GABRIELA ZAMBRANA	404				
09:45	10:30									OBSTETRICIA TEORIA LIC. TATIANA VILLARROEL	SALA DE PARTOS		
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15							IDIOMA NATIVO (QUECHUA II) TEORIA LIC. ROSMERY ALEJO	404	NUTRICION Y DIETOTERAPIA TEORIA LIC. REBECA DAMARIS POMA HALCON.	201		
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30							PSIQUIATRICA TEORIA. LIC. GUADALUPE SEJAS	404	PSIQUIATRICA TEORIA LIC. GUADALUPE SEJAS	404		
16:30	17:15												
17:15	18:00												

6° SEMESTRE 2025 - Grupo 1A

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15					PRACTICA PEDIATRIA COMUNITARIA III		PRACTICA PEDIATRIA COMUNITARIA III		PRACTICA PEDIATRIA COMUNITARIA III			
08:15	09:00	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION II TEORIA LIC. ANA MARIA MAMANI	305	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION II PRACTICA LIC. ANA MARIA MAMANI	SALA SITUACIONAL							PEDIATRIA TEORIA LIC. JEANET ZAMBRANA	305
09:00	09:45												
09:45	10:30	SALUD COMUNITARIA III TEORIA LIC. GRACIELA VILLARROEL	305	SALUD COMUNITARIA III PRACTICA LIC. GRACIELA VILLARROEL	SALA SITUACIONAL								
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15	TERAPIA INTENSIVA TEORIA LIC. ARMANDO SALAZAR	305	PEDIATRIA PRACTICA LIC. JEANET ZAMBRANA	SALA PEDIATRIA								
14:15	15:00												
15:00	15:45			TERAPIA INTENSIVA PRACTICA LIC. ARMANDO SALAZAR	UTI								
15:45	16:30	ETICA PROFESIONAL 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. BEYMAR ONTIVEROS	305										
16:30	17:15												
17:15	18:00												

6° SEMESTRE 2025 - Grupo 1B

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15					PRACTICA PEDIATRIA COMUNITARIA III		PRACTICA PEDIATRIA COMUNITARIA III		PRACTICA PEDIATRIA COMUNITARIA III			
08:15	09:00	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION II TEORIA LIC. ANA MARIA MAMANI	305	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION II PRACTICA LIC. ANA MARIA MAMANI	SALA SITUACIONAL							PEDIATRIA TEORIA LIC. JEANET ZAMBRANA	305
09:00	09:45												
09:45	10:30	SALUD COMUNITARIA III TEORIA LIC. GRACIELA VILLARROEL	305	SALUD COMUNITARIA III PRACTICA LIC. GRACIELA VILLARROEL	SALA SITUACIONAL								
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15	TERAPIA INTENSIVA TEORIA LIC. ARMANDO SALAZAR	305	TERAPIA INTENSIVA PRACTICA LIC. ARMANDO SALAZAR	UTI								
14:15	15:00												
15:00	15:45			PEDIATRIA PRACTICA LIC. JEANET ZAMBRANA	SALA PEDIATRIA								
15:45	16:30	ETICA PROFESIONAL 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. BEYMAR ONTIVEROS	305										
16:30	17:15												
17:15	18:00												

7° SEMESTRE 2025 - Grupo 1A

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30	ETICA Y LEGISLACION 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. JUDITH KELLNER	306					PROYECTO DE GRADO I 2 TEORIAS 1 PRACTICA LIC. GRACIELA VILLARROEL	306				
07:30	08:15												
08:15	09:00	GERIATRIA 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. CINTHIA GUERRA	INTERNACION MEDICINA	ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I TEORIA LIC. AYDE ESCOBAR	306	ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I TEORIA LIC. AYDE ESCOBAR	306						
09:00	09:45							INGLES TECNICO 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. GABRIEL RODRIGUEZ	306				
09:45	10:30					GERIATRIA TEORIA LIC. CINTHIA GUERRA	306						
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15	PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I	
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30												
16:30	17:15												
17:15	18:00												
18:00	18:45												
18:45	19:30												
19:30	20:15												

7° SEMESTRE 2024 - Grupo 1B

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30	ETICA Y LEGISLACION 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. JUDITH KELLNER	306					PROYECTO DE GRADO I 2 TEORIAS 1 PRACTICA LIC. GRACIELA VILLARROEL	306				
07:30	08:15												
08:15	09:00			ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I TEORIA LIC. AYDE ESCOBAR	306	ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I TEORIA LIC. AYDE ESCOBAR	306						
09:00	09:45							INGLES TECNICO 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. GABRIEL RODRIGUEZ	306				
09:45	10:30	GERIATRIA 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. CINTHIA GUERRA	INTERNACION MEDICINA			GERIATRIA TEORIA LIC. CINTHIA GUERRA	306						
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15	PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I		PRACTICA GERIATRIA - ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA I	
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30												
16:30	17:15												
17:15	18:00												
18:00	18:45												
18:45	19:30												
19:30	20:15												

8° SEMESTRE 2025 - Grupo 1A

HORARIO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
INICIO	FIN	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA	ASIGNATURA	AULA
06:45	07:30												
07:30	08:15	PRACTICA ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II-COMUNITARIA IV		PRACTICA ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II-COMUNITARIA IV		PRACTICA ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II-COMUNITARIA IV		PRACTICA ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II-COMUNITARIA IV		PRACTICA ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II-COMUNITARIA IV		PRACTICA ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II-COMUNITARIA IV	
08:15	09:00												
09:00	09:45												
09:45	10:30												
10:30	11:15												
11:15	12:00												
12:00	12:45												
12:45	13:30												
13:30	14:15												
14:15	15:00												
15:00	15:45												
15:45	16:30	SALUD COMUNITARIA IV TEORIA LIC. ARACELY TERRAZAS	405	MEDICINA TRADICIONAL 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. JACKELINE J. SEJAS VIDAURRE	405	SALUD COMUNITARIA IV 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. ARACELY TERRAZAS	SALA SITUACIONAL	PROYECTO DE GRADO II 2 TEORIAS 1 PRACTICA LIC. ANA MARIA MAMANI	405				
16:30	17:15												
17:15	18:00			URGENCIAS MEDICAS TEORIA LIC. RUTH HERRERA	405	ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II TEORIA LIC. SUSANA ALANES	405						
18:00	18:45	ADMINISTRACION DE SERVICIOS DE ENFERMERIA II 1 TEORIA 1 PRACTICA LIC. SUSANA ALANES	405					URGENCIAS MEDICAS 1TEORIA 1 PRACTICA LIC. RUTH HERRERA	EMERGENCIAS				
18:45	19:30												
19:30	20:15												

Anexo 2. Solicitud de aplicación de instrumento.

PROGRAMA DE ASESORAMIENTO A LA TITULACION

Cochabamba, 12 de junio de 2025

Mgr. Gloria Pinto Velásquez
Directora de la Carrera de Licenciatura en Enfermería
Universidad Técnica Privada Cosmos – UNITEPC

Presente.-

Ref.: Solicitud de Aplicación de Instrumento

Distinguida Magister Gloria Pinto Directora de carrera

Reciba un cordial saludo. Por medio de la presente, me dirijo a usted con el propósito de solicitar la autorización para la aplicación del instrumento de recolección de datos en el marco del trabajo de investigación desarrollado por la postulante Sara Guadalupe Zabaleta Poma, estudiante de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

La aplicación de dicho instrumento está dirigida a estudiantes de primero a octavo semestre de la mencionada carrera, con la finalidad de recabar información pertinente que contribuya al desarrollo académico y científico del proyecto de investigación.

Se garantiza que el proceso de aplicación se llevará a cabo bajo criterios éticos, asegurando la confidencialidad, el consentimiento informado de los participantes y el uso exclusivo de la información para fines académicos.

Agradeciendo de antemano por su gentil colaboración y en espera de una respuesta favorable, me despido con las consideraciones más distinguidas.

Atentamente,

Lic. Mario M. Cáceres Conde
DIRECTOR DEL PROGRAMA DE
ASESORAMEINTO A LA TITULACIÓN PAT UNITEPC

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos.

CUESTIONARIO DE SELECCIÓN MÚLTIPLE

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA"

PRESENTACIÓN:

A fin de identificar los hábitos alimenticios y distribución del peso corporal en estudiantes de Enfermería. Le solicitamos su colaboración para brindarnos información necesaria para el desarrollo del presente trabajo de investigación, dándole gracias de antemano por su participación. Los datos que usted me brinda serán confidenciales y anónimos.

INSTRUCCIÓN:

A continuación, se le realizará las preguntas, a las que usted debe responder según crea conveniente

SECCIÓN 1: Datos generales

1. Sexo:
    a) Masculino
    b) Femenino
2. Edad
    a) 20 años
    b) 21 - 23 años
    c) 24 – 26 años
    d) 27 años o más

3 Semestre actual:

a) 1°

b) 2°

c) 3°

d) 4°

e) 5°

f) 6°

g) 7°

h) 8°

4 ¿Qué disponibilidad económica para su alimentación tiene?

a) El dinero que tengo me alcanza para comer 3 comidas principales

b) El dinero que tengo me alcanza para comer el almuerzo y la cena

c) El dinero que tengo solo me alcanza para el almuerzo

SECCIÓN 2: Hábitos alimentarios

5 ¿A qué hora sueles desayunar?

a) Antes de las 8:00

b) Entre 8:00 y 10:00

c) Después de las 10:00

d) No desayuno

6 ¿A qué hora sueles almorzar?

a) Antes de las 12:00

b) Entre 13:00 y 14:00

c) Después de las 14:00

d) No almuerzo

7 ¿A qué hora sueles cenar?

a) Antes de las 19:00

b) Entre 20:00 y 22:00

c) Después de las 22:00

d) No ceno

8 ¿Por qué razón hay días en los cuales no comes las comidas principales?

a) No tengo hambre.

b) No quiero engordar.

c) No tengo tiempo.

d) No tengo dinero

e) No encuentro comida a disposición para mi consumo

9 ¿Con qué frecuencia consumes frutas al día?

a) No consumo frutas durante el día

b) 1–2 veces

c) 3–4 veces

d) 5 o más veces

10 Tu plato de comida contiene en un MAYOR porcentaje:

a) Carbohidratos

b) Proteínas

c) Verduras

d) Frituras

11 Tu plato de comida contiene en un MENOR porcentaje:

a) Carbohidratos

b) Proteínas

c) Verduras

d) Frituras

12. ¿Qué cantidad de refrescos azucarados embazados (gaseosas, jugos de fruta, pilfrut) consumes al día?

a) 300 ml.

b) 500 ml.

c) 850 ml.

d) más de 1 litro

13 ¿Con qué frecuencia consumes productos ultraprocesados (snacks, comida rápida, embutidos, etc.)?

a) Nunca

b) 1–2 veces al día.

c) 3–4 veces al día

d) 5 o más veces al día.

14 ¿Qué tipos de alimentos consumes como refrigerios durante el día?

a) Golosinas

b) Frutas

c) Galletas con relleno/chocolate

d) Yogur o jugos

e) Masitas

f) Nada

15 ¿Dónde generalmente consumes la mayoría de los alimentos?

a) En mi casa

b) En el restaurante

c) En la universidad

d) En la calle/ mercado

16 ¿Habitualmente realizas ejercicios?

a) Cada día

b) Una vez al mes

c) Nunca

17 ¿Cuantos vasos de agua consumes al día?

a) 1–2 vasos al día.

b) 3–5 vasos al día

c) 6 o más.

SECCIÓN 3: Factores condicionantes

18 Tu nivel socioeconómico, te condiciona:

a) Solo estudio, porque mis papás pagan mis estudios

b) Estudio y trabajo porque me autofinancio mis estudios

19 Si respondiste que trabajas y estudias. Tu sueldo te alcanza para:

a) Estudios, alimentación, pasajes y gastos extras

b) Estudios, pasajes y gastos extras

c) Estudio y pasajes

20 El tiempo que tienes para tu alimentación es:

a) Más que suficiente

b) Suficiente

c) Justo para terminar de comer

d) Muy limitado

e) Insuficiente

21 Cuándo comes entre tus horarios de prácticas o teoría, sientes que:

a) Disfrutas comer y saboreas tu comida
b) Comes rápido y presionada
c) No disfrutas y hay veces sobras la comida
d) Prefieres postergar tu comida por no perder tiempo

22 Antes de ir a tus prácticas o clases teóricas, tu prioridad es:

a) Alistarte temprano para ir bien alimentada a tu jornada de estudio
b) Llegar puntual a mis prácticas o clases, aunque sin alimentarme
c) Llegar tarde, pero bien alimentada

23 Los alimentos que están más disponibles para tu consumo son:

a) Alimentos sanos y naturales
b) Alimentos muy procesados

24 Los alimentos que están más disponibles para tu consumo son:

a) Accesibles a tu economía
b) Poco accesibles a tu economía
c) Nada accesible a tu economía

25 Cuándo estás ansiosa o estresada, tú tiendes a:

a) Perder el apetito y el hambre
b) Tienes ganas de comer solo cosas dulces o chocolates
c) Presentas náuseas

26 ¿Dónde comes con mayor frecuencia?

a) Mayormente en casa
b) Mayormente fuera de casa
c) Mayormente en mi trabajo

27 ¿Recibes orientación nutricional o has asistido a talleres sobre alimentación saludable?

a) Sí
b) No

28 ¿Del 1 al 10, que tan saludable es tu alimentación, considerando que 1 es no saludable y 10 es muy saludable?

29 Considerando la condición de estudiante, tu inadecuada alimentación se debe a:

a) Poco tiempo destinado a la alimentación
b) Sobrecarga de trabajo y estrés
c) Limitados recursos económicos
d) Influencia de mis amigos

ANEXO 4.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS PARA LA DETECCIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Propósito: Identificar el estado nutricional de los participantes mediante el cálculo del IMC, a partir del registro de peso y talla.

- **Instrucciones de aplicación:**

1. Utilizar una balanza calibrada y una cinta métrica o estadímetro.
2. Registrar el peso con ropa ligera y sin calzado.
3. Medir la talla descalza, de pie, con la espalda recta.
4. Calcular el IMC utilizando la fórmula:

IMC = Peso (kg) ÷ [Talla (m)²)

5. Clasificar el resultado según la tabla de la OMS.
6. Registrar observaciones relevantes si existen condiciones especiales (embarazo, enfermedades, etc.).

- **Datos del participante**

- **Edad:** _____ años
- **Sexo:** ☐ Masculino ☐ Femenino

- **Datos antropométricos**

Parámetro	Resultado	Unidad	Observación
Peso	_____	Kilogramos (kg)	
Talla	_____	Menos (m)	
Cálculo de IMC	_____	Km/m²	(Fórmula: Peso ÷ Talla²)
Clasificación Nutricional	_____		(Fórmula: Peso ÷ Talla²)

Fuente: Elaboración propia

- **Clasificación del IMC según la OMS (Adultos)**

Clasificación	Rango de IMC (kg/m²)
Bajo peso	< 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	25.0 – 29.9
Obesidad tipo I	30.0 – 34.9
Obesidad tipo II	35.0 – 39.9
Obesidad tipo III	≥ 40.0

Fuente: Elaboración propia**.**

ANEXO 5

FICHA DE REGISTRO DE CONTROL ANTROPOMÉTRICO

N°	NOMBRE	SEMESTRE	SEXO	PESO	ALTURA	I.M.C

Fuente: Elaboración propia.

Anexo # 6 Cronograma de investigación.

ACTIVIDADES	AGOS. 2024	SEP. 2024	OCT. 2024	NOV. 2024	DIC. 2024	ENR. 2025	FEBR. 2025	MZO. 2025	ABR. 2025	MAY. 2025	JUN. 2025	JUL. 2025
Revisión bibliográfica												
Elaboración del perfil de investigación												
Presentación del perfil												
Aprobación del perfil												
Revisión bibliográfica												
Elaboración del capítulo 2 y capitulo 3												
Construcción de diseño metodológico.4												
Elaboración del instrumento												
Solicitud de la aprobación de instrumentos												
Solicitud de carta para recolección de información												
Revisión por tutor												

FUENTE: Elaboración propia.

Anexo # 7 Cronograma de ejecución de instrumento.

Actividad	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MARZO	ABRIL	MAY	JUN	JUL
Aplicación de instrumentos												
Recopilación de información												
Tabulación de datos												
Análisis de interpretación												

Fuente: Elaboración propia.

Anexo # 8. Fotografías del trabajo de campo, recolección de datos.



Fuente: Elaboración propia, tomadas, junio 2025



Fuente: Elaboración propia, junio 2025



Fuente: Elaboración propia tomada en la universidad, junio 2025



Fuente: Elaboración propia, junio 2025