



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

**“AUTOCUIDADO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD
“ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ” SEDE
AREQUIPA – 2021”.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Salud pública, Salud ambiental y satisfacción con los servicios
de salud**

Presentado por:

Olenka Brizseida, Dueñas Mandamientos

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Docente asesor:

Mg. Kelly Fara Vargas Prado

Código ORCID N° 0000-0002-3322-1825

Chincha, Ica, 2022.

Asesor

MG. KELLY FARA VARGAS PRADO

Miembros del jurado

- Dr. Eladio Damián Angulo Altamirano
- Dra. Susana Marleni Atuncar Deza
- Dr. José Jorge Campos Martínez

Dedicatoria

A mis padres Amparo y Freddy (+), por alentarme en todo este proceso y apoyarme para no rendirme.

A mi hijo José Carlos quién es mi fortaleza y motivación para seguir luchando por cada uno de mis sueños.

Olenka

Agradecimiento

A Dios por darme la oportunidad de vivir, brindándome su guía, protección, salud, fuerza y sabiduría para ir llegando a mis objetivos y así disfrutar de su bendición con su infinita bondad.

Al Rector de la Universidad Autónoma de Ica, Dr. Hernando Martín Campos Martínez, al decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, Mg. Giorgio Alexander Aquije Cárdenas, por su compromiso y apoyo a los estudiantes en el programa de titulación.

A la asesora de tesis, Mg. Kelly Fara, por sus valiosos aportes, conocimientos y motivaciones brindadas, para el desarrollo y culminación del estudio.

A la “Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” filial Arequipa, representada por la directora general Dra. Gabriela Arias Luque, por brindarme las facilidades para el proceso de aplicación de los instrumentos de recolección, y hacer posible la culminación del estudio.

A los estudiantes de enfermería de la sede Arequipa quienes hicieron posible el desarrollo de la investigación y el procesamiento de los datos recopilados.

La autora

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Presentando una metodología de tipo aplicada, transversal siendo su diseño no experimental, descriptivo, correlacional. La población estuvo conformada por 180 estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa y la muestra de 123; como técnica se aplicó la encuesta siendo los instrumentos utilizados para la recolección de datos un cuestionario sobre autocuidado y el cuestionario sobre alimentación saludable. Los resultados en cuanto al autocuidado evidenciaron que el 74,8% presentó un nivel regular, mientras que el 25,2% un nivel bueno; para la variable alimentación saludable se pudo señalar que el 67,5% resulto ser medianamente adecuada, mientras que el 32,5% fue adecuada.

Finalmente se determina que existe relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,522 con una correlación positiva moderada.

Palabras claves: Autocuidado, alimentación saludable, enfermería, estudiantes.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between self-care and healthy eating in nursing students of the "Andina Néstor Cáceres Velásquez" University, Arequipa - 2021.

Presenting an applied, cross-sectional methodology, its design being non-experimental, descriptive, correlational. The population consisted of 180 nursing students from the "Andina Néstor Cáceres Velásquez" University, Arequipa headquarters, and the sample of 123; As a technique, the survey was applied, the instruments used for data collection being a questionnaire on self-care and the questionnaire on healthy eating. The results regarding self-care showed that 74,8% had a regular level, while 25,2% had a good level; For the healthy eating variable, it was possible to indicate that 67,5% turned out to be moderately adequate, while 32,5% was adequate.

Finally, it is determined that there is a significant relationship between self-care and healthy eating in nursing students of the "Andina Néstor Cáceres Velásquez" University, Arequipa headquarters - 2021; having obtained a p value of 0,000; likewise, Spearman's Rho correlation was 0,522 with a moderate positive correlation.

Keywords: Self-care, healthy eating, nursing, students.

Índice general

| | |
|---|-----|
| Dedicatoria | iii |
| Agradecimiento | iv |
| Resumen | v |
| Palabras claves: | v |
| Abstract | vi |
| Índice general | vii |
| Índice de figuras y de cuadros | ix |
| I. INTRODUCCIÓN | 12 |
| II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 14 |
| 2.1. Descripción del problema | 14 |
| 2.2. Pregunta de investigación general | 16 |
| 2.3. Preguntas de investigación específicas | 16 |
| 2.4. Justificación e importancia | 16 |
| 2.5. Objetivo General | 18 |
| 2.6. Objetivos específicos | 18 |
| 2.7. Alcances y limitaciones | 18 |
| III. MARCO TEÓRICO | 20 |
| 3.1. Antecedentes | 20 |
| 3.2. Bases teóricas | 28 |
| 3.3. Marco Conceptual | 37 |
| IV. METODOLOGÍA | 40 |
| 4.1. Tipo y Nivel de investigación | 40 |
| 4.2. Diseño de Investigación | 40 |
| 4.3. Población - Muestra | 41 |
| 4.4. Hipótesis general y específicas | 42 |
| 4.5. Identificación de las variables | 43 |
| 4.6. Operacionalización de variables | 44 |
| 4.7. Recolección de datos | 46 |
| V. RESULTADOS | 50 |
| 5.1. Presentación de Resultados | 50 |
| 5.2. Interpretación de los resultados | 58 |
| VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS | 60 |
| 6.1. Análisis descriptivo de los resultados | 60 |

| | |
|--|-----|
| 6.2. Comparación resultados con marco teórico | 71 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 73 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 75 |
| ANEXOS | 82 |
| Anexo 1: Matriz de consistencia | 83 |
| Anexo 2: Instrumento de recolección de datos | 85 |
| Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición | 90 |
| Anexo 4: Data de resultados | 98 |
| Anexo 5: Consentimiento informado | 108 |
| Anexo 6: Documentos administrativos | 109 |
| Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias | 112 |
| Anexo 8: Informe de turnitin al 28% de similitud | 116 |

Índice de tablas

| | Pág. | |
|----------|--|----|
| Tabla 1 | Baremación de la variable autocuidado y de sus dimensiones | 47 |
| Tabla 2 | Baremación de la variable alimentación saludable y de sus dimensiones. | 48 |
| Tabla 3 | Datos sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 50 |
| Tabla 4 | Autocuidado de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 51 |
| Tabla 5 | Prácticas saludables de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 52 |
| Tabla 6 | Prácticas preventivas de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 53 |
| Tabla 7 | Alimentación saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 54 |
| Tabla 8 | Alimentos energéticos de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 55 |
| Tabla 9 | Alimentos reparadores o constructores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 56 |
| Tabla 10 | Alimentos reguladores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 57 |
| Tabla 11 | Estadísticos descriptivos de la variable autocuidado y sus dimensiones. | 60 |

| | | |
|----------|--|----|
| Tabla 12 | Estadísticos descriptivos de la variable alimentación saludable y sus dimensiones. | 62 |
| Tabla 13 | Prueba de normalidad | 64 |

Índice de figuras

| | Pág. |
|--|------|
| Figura 1. Autocuidado de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 51 |
| Figura 2. Prácticas saludables de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 52 |
| Figura 3. Prácticas preventivas de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 53 |
| Figura 4. Alimentación saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 54 |
| Figura 5. Alimentos energéticos de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 55 |
| Figura 6. Alimentos reparadores o constructores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 56 |
| Figura 7. Alimentos reguladores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021. | 57 |

I. INTRODUCCIÓN

El autocuidado es muy importante ya que el personal sanitario con su ejemplo y declaración de vida sana con la educación como herramienta, las personas puedan optar por prácticas convenientes para la salud, por lo tanto, él es responsable del fomento de ello en la gente, tanto además de ser modelos en la promoción y prevención de la salud. Por otro lado, las enfermedades no transmisibles han ido en aumento esto se debe al tipo de alimentación que tienen los jóvenes es por eso que la alimentación saludable es muy importante para llevar un adecuado hábito y estilo de vida saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ señala sobre el autocuidado que es el mantenimiento de la salud, prevención de las enfermedades, la capacidad de la persona y su entorno social para promover la salud, haciendo frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

En cuanto a la alimentación saludable es aquella que mantiene el buen funcionamiento del organismo, proporcionando los nutrientes que el cuerpo requiere, conservando la salud, minimizando el riesgo de enfermedades, desarrollo y crecimiento adecuado².

Por esa razón el presente estudio buscó determinar la relación que existe entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

En lo que respecta, el presente trabajo de investigación tiende a elaborarse de acuerdo al esquema básico vigente en la institución, el cual tiene las siguientes partes:

En el capítulo I, ostenta la introducción de la presente tesis de investigación. Capítulo II. Planteamiento del problema de investigación; este acápite se detalla el planteamiento del problema de investigación, la interrogante de

investigación general y específicos, justificación e importancia, la formulación de objetivos y por ultimo los alcances y limitaciones.

Capitulo III. Marco teórico; se explica de forma metódica aspectos en relación con los antecedentes de estudio, así como las bases teóricas y el marco conceptual.

Capítulo IV. Se plantea la metodología; donde hace referencia el tipo y diseño de investigación utilizado; también se plasmó las variables de estudio, seguidamente la población del mismo modo la muestra, las técnicas e instrumentos que recogió los datos correspondientes y las técnicas de procesamiento de los datos.

Capítulo V. Resultados; se expone la presentación e interpretación de resultados.

Capítulo VI. Análisis de los resultados; se detalla el análisis descriptivo de los resultados, así como la comparación resultados con marco teórico.

Finalmente se ha considerado las conclusiones y recomendaciones de la investigación; también las referencias bibliográficas, así como a los anexos.

La autora.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Cuando todos son niños y adolescentes tienen un cuidado dependiente por parte de un adulto, pero los jóvenes y adultos hoy en la actualidad tienen un cuidado independiente, más aún a raíz de la pandemia los estudiantes de la salud tienen factores internos y externos en los cuales la salud se ve afectada ya sea por la mala alimentación, el sedentarismo, el estrés, los malos hábitos de higiene, el trabajo o los estudios, el insomnio, los hábitos nocivos, y automedicación son conductas de riesgo para la salud, tienen mayor probabilidad de ENT que afirman su salud en un futuro.

Según la OMS³ se aprecia que murieron 41 millones de personas en todo el mundo por ENT, lo que representa al 71% de todos los fallecimientos. Cuatro ENT fueron la causa de la mayoría de esas muertes: las enfermedades cardiovasculares (17,9 millones), el cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias crónicas (3,8 millones) y la diabetes (1,6 millones). Las ENT se han convertido en la principal causa de muerte en la mayoría de los países y un problema de salud pública, la gran parte en países de bienes medianos y bajos. La gran parte de esas muertes se pueden prevenir o atrasar. En un estudio realizado en Ecuador en estudiantes de enfermería en la Universidad Estatal del Sur de Manabí el 27% tiene un nivel alto de autocuidado, 42,6% autocuidado medio y 30,4% autocuidado bajo; hoy, el autocuidado es fundamental en las enfermedades crónicas no transmisibles ya que están en incremento debido a los resultados positivos para las personas que deciden; la inactividad física, consumo de alcohol, tabaquismo y la mala alimentación son las causas principales para desarrollar factores de riesgo metabólico⁴. Respecto en la alimentación saludable en la Universidad del Bío-Bío en Chile los estudiantes universitarios el 84% y 91% tienen una alimentación poco saludable; el 16% y 9% creen que necesitan cambios entorno a su alimentación saludable,

ningún estudiante se ubicó en saludable; las ENT (Enfermedad no transmisible) se colocan como la principal causa de morbi-mortalidad a nivel universal, entre ellas la ingesta dietética y el estado nutricional; algunas de las posibles causas son el hacerse responsable de su alimentación y la transición de la vida universitaria⁵.

En el contexto nacional un estudio en los estudiantes de enfermería que concurren a prácticas clínicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, el 81% de estudiantes tienen prácticas de autocuidado regular, 18% autocuidado malo y solo 1% autocuidado bueno. La gran mayoría de los estudiantes están expuestos a diferentes factores externos e internos de riesgo para su salud, presentan prácticas de autocuidado poco saludables, brindando educación y promoción de la salud, el estudiante que no ejerce el autocuidado y no lo incorpora como parte de su aprendizaje, no podrá ser enfermero modelo y no contará con herramientas para lograrlo⁶. Por otro lado, la Universidad María Auxiliadora de Lima en los estudiantes de la escuela de farmacia y bioquímica el 57,3% necesita cambios en su índice de alimentación saludable, un 37,3% tiene una alimentación poco saludable y solo un 5,4% tiene alimentación saludable. Los hábitos alimenticios correctos son adquiridos desde la infancia y son vitales para el desarrollo funcional y corporal del ser humano, algunas investigaciones en el Perú presentan que tienen problemas de salud por no tener una correcta alimentación adecuada⁷.

A nivel local la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez se cree que en los estudiantes del programa académico de enfermería el autocuidado es vulnerable ya que el ejercicio, el manejo del estrés y recreación se han limitado por la pandemia; la rutina diaria de la alimentación y el autocuidado en los estudiantes ha cambiado el hecho que pasen clases frente a una computadora y el sedentarismo es la causa de muchas enfermedades crónicas en un futuro, frente

a esta problemática surge la necesidad de investigar el presente estudio porque es algo nuevo e inédito.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación que existe entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la “Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021?

PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021?

2.4. Justificación e importancia

Justificación

El presente trabajo se planteó en los siguientes aspectos:

Justificación teórica: Para la investigación se concurrió a fuentes confiables en la cual se reunió información de tesis, artículos, revistas, libros, artículos científicos, repositorios a nivel internacional y nacional con el fin de dar importancia a su contribución teórica. Es trascendente porque el estudio de investigación será línea de base de otras nuevas investigaciones a realizarse. El trabajo de autocuidado y la alimentación saludable es útil porque permitió la capacitación del estudiante para ejercer la profesión con un desempeño de calidad.

Justificación práctica: La investigación tuvo datos exactos en los que permitió conocer el porcentaje de autocuidado, así como el de

la alimentación saludable en las estudiantes de enfermería ajustando cambios en el rumbo y tomar las medidas necesarias para adecuarlo a las expectativas y demandas de la sociedad. No existe suficiente literatura sobre el grado de relación que existe entre estas variables, especialmente en la segunda variable, siendo necesaria la realización, pues a través de ella se logró dar un aporte significativo, por lo que los resultados permitieron llegar a una conclusión y utilizar de base para otros. Elaborando estrategias que logren revertir la problemática evidenciada en el presente estudio.

Justificación metodológica: Acorde a las técnicas investigativas más adecuadas para la materia de estudio (como encuestas de cuestionario validado, que pueden medir el procesamiento de datos estadísticos de las variables del estudio), se pueden conseguir los objetivos determinados en la investigación. La investigación se apoyó en un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con diseño descriptivo correlacional mediante el cual se ejecutó una serie de procesos estadísticos para establecer la relación entre las variables de estudio, logrando realizar las tablas y figuras correspondientes. Estos definirán las interrogaciones proyectadas y aceptarán las suposiciones, disponiendo así soluciones alternativas.

Importancia

Por otro lado, es relevante que se investigue tanto el autocuidado y alimentación saludable, porque es la base de la efectividad de cualquier estrategia que se desarrolle y ser modelos en la prevención y promoción de la misma profesión, con la presente investigación se dará a conocer en un futuro las enfermedades no transmisibles en estudiantes y el riesgo o prevención que estos toman en un presente. Una alimentación saludable es importante en los estudiantes de enfermería para saber los estilos de vida y hábitos que llevan en su vida. Según la OMS⁸ las enfermedades no transmisibles van en aumento, el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas no saludables aumentan el riesgo de morir a

causa de una estas es por ello que la importancia del autocuidado y la alimentación saludable depende mucho de cada estudiante.

2.5 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

2.6 Objetivos específicos

OE1. Establecer la relación que existe entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

OE2. Establecer la relación que existe entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Dentro de ellos se consideró los siguientes:

Alcance social: Los implicados en la investigación fueron los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa.

Alcance espacial o geográfica: El estudio se realizó en la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa, del distrito de Cercado, Provincia de Arequipa perteneciente a la Región Arequipa.

Alcance temporal: El estudio se realizó en el año académico 2021.

Alcance metodológico: Se ha tomado en cuenta que el estudio es de tipo aplicada, de corte trasversal, con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, descriptivo correlacional; de modo que no existió manipulación alguna de las variables.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones que se presentaron durante el desarrollo de la investigación se tuvo las siguientes:

Una de las limitaciones que se presentó fue la poca accesibilidad al lugar en donde se realizó la presente investigación ya que por la pandemia es limitada.

Otra limitación es que los antecedentes nacionales para la segunda variable fueron escasos y se tuvo que indagar en otras fuentes de tal forma que se finalizó el trabajo.

Otra limitación fue que hubo dificultades para encuestar a los estudiantes de forma virtual, ya que muchos de ellos tienen otras actividades y se tuvo que hablar con cada delegada de cada ciclo para poder llegar a aplicar la encuesta.

Otra limitación se tuvo en cuanto al tiempo, de tal forma que se tuvo que hacer llamadas telefónicas a cada participante, explicando la importancia del estudio de manera que se terminó de manera satisfecha.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Macías A, Rincón T, Sanipatin J, Zambrano R. (2018), con su estudio: Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera enfermería. Tuvo como finalidad determinar el sobrepeso y el nivel de autocuidado en estudiantes; su metodología es un estudio descriptivo, transversal; método hipotético-deductivo; la población de estudio fue de 313 estudiantes y su muestra 187 estudiantes; como instrumento se utilizó el test de autocuidado de Esther Gallego y un instrumento donde se plantean estilos de vida y alimentación diaria. Como resultados se obtuvo que el 40% de estudiantes presenta sobrepeso debido a sus hábitos alimenticios, con predominio del género femenino, acompañado de un 42,6% en déficit en el nivel de autocuidado. Logrando concluir que predomina un nivel de autocuidado medio, observándose que existe un porcentaje menor de un bajo autocuidado; demostrando que los estudiantes de la carrera de enfermería no son modelos en cuanto a la promoción de la salud y prevención de enfermedades⁴.

Respecto a la investigación de sobrepeso está relacionada con el autocuidado ya que los estudiantes de enfermería llevan una mala alimentación, sedentarismo, falta de ejercicio, la compra de comida rápida, la carencia de consumir frutas y verduras, son factores que afectarían la salud en general. En consecuencia, la mala alimentación saludable causaría enfermedades no transmisibles en estudiantes de enfermería. Es importante que el personal de salud sea un ejemplo de autocuidado y debe ser capaz de integrarla para cuidar la de otros.

Bustos M, Jiménez D, Ramírez N. (2018), con su estudio titulado: Agencia de autocuidado según el modelo de Dorothea Orem en estudiantes de enfermería de la Universidad de Santander Sampus

Cúcuta A-2018. Tuvo como finalidad determinar la agencia de autocuidado según el modelo de Dorotea Orem; su metodología fue cuantitativa, con diseño descriptivo de corte transversal; su población es de 403 y muestra de 197 estudiantes; como instrumento utilizó la escala de valoración de agencia de autocuidado. Como resultado se aprecia el equilibrio entre niveles de capacidad de agencia de autocuidado, en el que se observó en el nivel alto un 61.5% de estudiantes; nivel medio 38.0% de estudiantes y un nivel bajo 0.5% de estudiantes. Logrando concluir que la universidad y el programa de enfermería debe tener en cuenta y tomar conciencia que el tiempo que requieren los estudiantes para sus labores académicas como parte de su formación⁹.

En su investigación menciona la importancia del autocuidado relacionado con el modelo de Dorotea Orem y su “Teoría de enfermería de déficit del autocuidado” en la cual describe cómo las personas cuidan de sí mismas, cómo la enfermera cuida de otros y las relaciones y acciones que realiza la enfermera, los resultados fueron que la gran parte de los estudiantes tienen un autocuidado alto es decir que son un ejemplo para la sociedad. Pueden tomar conciencia durante su formación sobre su autocuidado y estilos de vida, fortaleciendo sus conocimientos. Para continuar cuidando el nivel alto de autocuidado.

Alarcón M, Troncoso C, Amaya A, Sotomayor M, Amaya J. (2019), con su estudio titulado: Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. Tuvo como finalidad interpretar factores que condicionan los hábitos alimentarios, referidos al significado de alimentación sana, el comer fuera de casa, las preferencias alimentarias y los factores sociales de estudiantes de educación superior; su metodología fue un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico; se entrevistaron 30 estudiantes de educación superior; como instrumento se utilizó la entrevista. Como resultado se obtuvo que los entrevistados lograron identificar

aspectos propios de una alimentación saludable, en cambio, destacaron el entorno social, la carencia de tiempo y la publicidad, al igual que la información adquirida desde las redes sociales, como limitantes para conservar los hábitos saludables desde la alimentación. Logrando concluir que los estudiantes afirman la necesidad de una alimentación saludable para mantener un adecuado estado de salud, esta etapa del curso de la vida es percatada como complicada para el logro de este fin¹⁰.

La familia transmite los hábitos y costumbres desde la infancia, pero en la etapa de vida universitaria es difícil lograr una alimentación saludable ya que los factores externos como las redes sociales, el entorno social y medios de comunicación son limitantes para lograr una correcta alimentación. Los estudiantes prefieren las comidas rápidas y que se preparen en poco tiempo, porque tienen una alimentación fuera del hogar teniendo el control de lo que consumen. En esta etapa existen dificultades para lograr una correcta alimentación saludable de este modo debemos concientizar y mejorar las directrices de las actuales políticas y estrategias de salud del sector sanitario en jóvenes adultos para la reducción de las morbilidades crónicas no transmisibles.

Souza R, Backes V. (2020) con su estudio titulado: Autopercepción del consumo de alimentos y adherencia a los diez pasos para una alimentación saludable entre los estudiantes universitarios de Porto Alegre, Brasil. Tuvo como finalidad determinar la relación entre la autopercepción de la alimentación y la adherencia a los diez pasos para una alimentación adecuada y saludable en estudiantes; su metodología fue de diseño cuantitativo de corte transversal; su población fue 374 y la muestra de 357 estudiantes; como instrumento utilizó cuestionario de conducta alimentaria y datos antropométricos. Como resultado se obtuvo que el 55,5% estudiantes no consideran tener hábitos alimentarios saludables y 82,6% creen que necesitan realizar cambios en su propia dieta.

Logrando concluir que la conducta alimentaria involucra varios aspectos conductuales y sociales más allá del acto de consumir alimentos, se requieren acciones de educación alimentaria y nutricional dirigidas a esta población, con el fin de posibilitar la autonomía alimentaria, ayudando a resolver los problemas alimentarios derivados de la rutina de los estudios¹¹.

La investigación está dirigida en evaluar la autopercepción del consumo de alimentos y adherencia a los diez pasos para una alimentación saludable en estudiantes universitarios. Se observaron un bajo consumo diario de alimentos frescos como frijoles, verduras y frutas, y un mayor consumo diario de dulces, bebidas azucaradas y galletas o snacks envasados. Existen factores internos y externos que construyen el comportamiento alimentario ya sea apropiado e inapropiado en una alimentación saludable. Los estudiantes deben ser conscientes de lo que consumen y las consecuencias que pueden tener.

Maury E, Rodríguez A, Parra J. (2020), con su estudio titulado: Índice de alimentación saludable e indicador sodio/(potasio+calcio) en estudiantes universitarios chilenos. Tuvo como finalidad determinar el índice de alimentación saludable; su metodología fue una investigación analítica, de corte transversal; su población muestral es 420 estudiantes; como instrumento utilizó una encuesta de frecuencia de consumo y recordatorio de 24 horas se estableció el indicador de alimentación saludable e indicador sodio/(potasio+calcio). Como resultados se obtuvo que la gran parte de los sujetos indicaron alimentación poco saludable en relación al índice de alimentación saludable, tanto en mujeres como hombres la clasificación con mayor porcentaje fue de “poco saludable” con 84% y 91%, respectivamente, el 6% de los hombres y 17% de las mujeres tenían una dieta cardio-protectora. Logrando concluir que los estudiantes muestran una dieta con carencia de ingesta de

micronutrientes cardioprotectores, hecho que aumenta el riesgo de surgir enfermedades cardiovasculares⁵.

Menciona en su estudio que la mayoría de estudiantes consumen una escasa ingesta de frutas y verduras aumentando el riesgo de enfermedades cardiocirculatorias. Se necesita cambios en la alimentación saludable ya que las enfermedades no transmisibles se han vuelto un problema de salud pública y que se necesita programas de promoción de salud para mejorar la calidad de vida de las personas y las familias, para un mejor estilo de vida.

Antecedentes nacionales

Quispe A. (2018), con su estudio titulado: Aplicación del modelo de necesidades básicas de Virginia Henderson, en la valoración de autocuidado en los estudiantes de enfermería de 2do a 4to año, en la Universidad Nacional Federico Villarreal - 2018. Tuvo como finalidad estimar la capacidad de autocuidado aplicando el Modelo Teórico de necesidades básicas de Virginia Henderson; su metodología fue estudio descriptivo, correlacional, aplicado y de enfoque cuantitativo; la población fue de 123 estudiantes y la muestra se constituyó con 95 estudiantes; como instrumento utilizó un cuestionario de necesidades básicas de Virginia Henderson y otro de los estilos de vida y hábitos. Como resultado se obtuvo que el 53,68% considera que su salud actual es buena, la necesidad más satisfecha es: recrearse, mantener la temperatura, la higiene, evitar peligros, aprender, y las menos satisfechas son: comer e hidratarse, necesidad de descanso y sueño; los mejores hábitos y estilos son: consumen frutas y verduras hasta completar cinco raciones al día, toma de decisiones, un buen de estudiantes no consume alcohol ni tabaco. Logrando concluir que la capacidad de autocuidado de los estudiantes tiene fortalezas y debilidades, las mismas que deben ser mejoradas por ser el estudiante de enfermería un ejemplo de autocuidado para la comunidad¹².

El estudio de la investigación fue positivo, en otros estudios muestran lo contrario respecto al autocuidado. El cuestionario que utilizaron de Virginia Henderson describe necesidades muy básicas como la necesidad de respirar, comer o beber, eliminar, moverse y tener una buena postura, descansar y dormir, mantener la temperatura corporal, estar limpio y aseado, evitar peligros, comunicarse, recrearse, aprender, vestir y desvestirse, para evaluar el autocuidado en los estudiantes el cual conforma de actitudes, actividades y comportamientos para lograr un desarrollo personal saludable.

Castillo S, Diaz L, Gutiérrez R. (2019) con su estudio titulado: Relación entre la alimentación saludable y la incidencia de enfermedades digestivas no neoplásicas en estudiantes de la escuela de farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, 2019. Tuvo como objetivo determinar la relación entre la alimentación saludable y la incidencia de enfermedades digestivas no neoplásicas; su metodología es de tipo descriptivo, observacional, prospectivo y correlacional; su población está constituida por 797 y la muestra de 260 estudiantes; como instrumento utilizo el índice de alimentación saludable. Como resultados se obtuvo que los alumnos que necesitan cambios en su alimentación presentan un 57,3%, los que tienen una alimentación poco saludable presentan un 37,3% y alumnos que tienen una alimentación saludable presentan un 5,4%. Logrando concluir que los alumnos necesitan cambiar su alimentación ya que incurren en enfermedades gástricas no neoplásicas debido a su alto consumo de carbohidratos, grasas y baja ingesta de frutas, verduras, leguminosas, carnes y pescado, esto podría ser por falta de tiempo, porque no saben cocinar o porque no toman conciencia de que sus malos hábitos alimenticios les conllevan a desarrollar enfermedades gástricas no neoplásicas⁷.

El estudio de alimentación saludable y la incidencia de enfermedades digestivas no neoplásicas en estudiantes concluye que los estudiantes necesitan cambios en sus hábitos de alimentación. Los estudiantes de salud llevan una vida agitada, estrés, no tener horarios fijos para comidas principales, consumo de alcohol, falta de tiempo para la preparación de alimentos o desconocimiento; el elevado consumo de grasas, carbohidratos y poca ingesta de verduras, frutas, menestras y pescado pueden recaer en una enfermedad digestiva no neoplásica. Necesitan un cambio de estilo de vida y mejor hábito de alimentación.

Riveros M. (2019), con su estudio titulado: Autocuidado y estado de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica 2019. Tuvo como finalidad establecer la relación entre autocuidado y estado de salud en estudiantes; su metodología fue básica de un nivel correlacional, empleando el método deductivo, inductivo, hipotético, con diseño no experimental; la población fue de 420 estudiantes y la muestra de 202 estudiantes de enfermería; como instrumento utilizó dos cuestionarios sobre el autocuidado y estado de salud. Como resultado se obtuvo que existe un 62,4% de estudiantes presentan autocuidado medio; el 57,9%, presentan un autocuidado medio y mal estado de salud; un 40,6%, presentan un autocuidado medio y regular estado de salud; un 35,1%, presentan un autocuidado medio y regular estado de salud. Logrando concluir que existe relación significativa entre autocuidado y estado de salud en los estudiantes en su mayoría presentan un autocuidado medio y un estado de salud regular¹³.

En el presente estudio en estudiantes de enfermería manifiestan un autocuidado medio y un estado regular de salud, por lo cual se necesita reforzar este tema no solo en los estudiantes si no también en la población para así tener una mejor calidad de vida y bienestar. La prevención y la educación son importantes en el estudiante porque las enfermedades pueden evitarse si se corrigen los factores

de riesgo. Las universidades pueden influenciar en los estudiantes a través sus políticas y prácticas en la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Hanco D. (2019), con su estudio titulado: Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018-II. Tuvo como finalidad determinar el autocuidado en estudiantes; su metodología fue de tipo descriptivo simple con enfoque cuantitativo y corte transversal; la población estuvo conformada por 186 estudiantes y la muestra por 150; como instrumento utilizó un cuestionario de autocuidado. Como resultado se obtuvo que el 81% de estudiantes tienen prácticas de autocuidado regular, 18% autocuidado malo y solo 1% autocuidado bueno; respecto a dimensión prácticas saludables se encontró autocuidado regular en alimentación con 83.3 % y respecto a la dimensión prácticas preventivas se halló examen de salud preventivo con 86.0%. Logrando concluir que la gran parte de los estudiantes muestran un autocuidado en un nivel regular, esto no beneficia la salud y complican la labor de formación de futuros profesionales⁶.

Respecto a las prácticas saludables la mayoría de los estudiantes tienen un autocuidado malo en el deporte, sueño, descanso y recreación. En las prácticas preventivas tienen un autocuidado malo en el examen de salud preventiva. La gran parte de estudiantes presenta autocuidado regular y son dominados por el ingreso a la vida universitaria afectando muchos agentes internos y externos, por lo cual estos porcentajes se han podido incrementar en los estudiantes de enfermería en el ámbito nacional debido al estado de emergencia. Es muy importante que muestren compromiso y responsabilidad ya que son modelos en salud.

Magallanes J. (2020), con su estudio titulado: Alimentación saludable con frutas y verduras: Un tema más complejo que su

propio consumo. Tuvo como finalidad determinar la prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras; su metodología fue un estudio descriptivo de corte transversal; la población muestral estuvo constituida por los 371 de alumnos; se aplicó un cuestionario del consumo de frutas y verduras. Como resultado fue que la prevalencia de bajo consumo de frutas y verduras fue de 60,1%. Logrando concluir que presentan una alta prevalencia de bajo consumo de verduras y frutas en alumnos, carecen de tiempo para la selección, compra y preparación de frutas y verduras, constituye un factor protector en vivir con alguno de los padres¹⁴.

Los estudiantes de la carrera de salud consumen pocas frutas y verduras lo cual afectara en la nutrición y enfermedades crónicas no transmisibles en un futuro, es posible que esta realidad se viva en otras instituciones o universidades del país. Una de las razones más frecuentes la poca accesibilidad de alimentos saludables en las cafeterías de la universidad. El estudio es importante ya que estamos en un tiempo de coyuntura sanitaria donde la importancia de la alimentación saludable es relevante.

Antecedentes regionales/locales

No se han encontrado estudios a nivel local.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Autocuidado

3.2.1.1. Definición del autocuidado

Según la OMS¹ señala que el autocuidado es el mantenimiento de la salud, previsión de las enfermedades, la capacidad de la persona y su entorno social para promover la salud, haciendo frente a las discapacidades y enfermedades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

Asimismo, el autocuidado es la realización continua de conjuntos de acciones relacionadas por parte de niños mayores y adultos que

suministran los materiales y provocan las condiciones que regulan su propio funcionamiento y desarrollo¹⁵.

Por otro lado, la Fundación internacional de autocuidado¹⁶ señala que es lo que las personas hacen por sí mismas para establecer y mantener la salud, y para prevenir y tratar enfermedades.

Podría también definirse que es la práctica de actividades que una persona inicia y realiza por su propia voluntad para mantener la vida, la salud y el bienestar. Incluye la modificación de los estilos de vida perjudiciales para la salud y la adopción de estilos de vida saludables¹⁷.

Finalmente, Tobón¹⁸ señala que, el autocuidado se refiere a las practicas formadas a través de toda la vida, de uso frecuente y diario, que se utilizan por libre elección, con el propósito de reforzar o restablecer la salud y prevenir la enfermedad, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; respondiendo a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

El autocuidado es el propio cuidado biopsicosocial, físico y espiritual de los adolescentes, adultos y adultos mayores haciendo el uso consciente, continuo y selectivo de prácticas saludables que favorezcan la salud para prevenir enfermedades manteniendo el bienestar, estas son aprendidas durante toda la vida.

3.2.1.2. Dimensiones del autocuidado

Según Hanco⁶ fundamentándose en lo que manifestó Tobón¹⁸ las dimensiones consideradas son las siguientes:

Prácticas saludables: Son aspectos que corresponden a la promoción de la salud, conservan e incrementan los niveles de salud, ayudando a mermar la probabilidad de malestar tanto físico y biopsicosocial. Teniendo un anticipado conocimiento en general de la importancia de hábitos y prácticas sanas que conllevan una vida saludable son: alimentación sana, el ejercicio o deporte, hidratación, higiene, mantener un peso adecuado, sueño y reposo,

reducir los niveles de estrés, las relaciones interpersonales, entre otras conductas saludables. La vida saludable permite que las personas puedan aumentar sus obligaciones y mejorar sus actividades, ayudando a evitar dolencias y enfermedades a largo y mediano plazo.

Prácticas preventivas: El término prácticas preventivas o de riesgo son argumento de la prevención de la enfermedad. Son los eventos que aumentan o crean la posibilidad de enfermar. No deben ser consideradas prácticas de autocuidado negativas porque el cuidado es propio a la salud, las personas determinan el estilo de vida y la manera como ellos se cuidan. Las principales conductas de riesgo como consumo de bebidas alcohólicas o tabaco, el exceso de drogas ilegales, como cocaína, marihuana y otras, son potencialmente nocivas para su salud física y mental; consumo de cafeína, automedicación, examen de salud preventiva, protección solar, estos hábitos individuales pueden ayudar de manera negativa sobre la salud y llevar a una enfermedad; la conducta sexual muy activa o temprana; incomunicación o desánimo, el aislamiento, etc.

Estas conductas pueden llevar a una enfermedad, pero no son enfermedades en sí. El personal de salud debe conocer, saber evaluar y prever riesgos, y fomentar conductas saludables.

3.2.1.3. Importancia del autocuidado

Para el cuidado de la vida y la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales, para optar por decisiones saludables, lo cual conforma uno de los cinco elementos de la promoción de la salud. La promoción y la educación sanitaria ayudan en el incremento personal y social en la medida que contribuya información sobre el autocuidado, para tomar decisiones indicadas, mejorando las capacidades necesarias para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que las personas puedan ejercer un principal control sobre su salud, el

medio social y natural, para optar por todo aquello que motive la salud. El personal de salud es el responsable del fomento del autocuidado en las personas, tanto con su testimonio de vida sana como con la educación, como herramienta, para que las personas puedan optar por prácticas favorables a la salud¹⁸.

El autocuidado colectivo e individual es importante para la población ya que podemos evitar enfermedades y optar por estilos de vida saludables. Es el conjunto de actitudes y aptitudes de cada persona para preservar la salud.

3.2.1.4. Factores determinantes del autocuidado

Según en lo que manifestó Tobón¹⁸ los factores determinados son los siguientes:

Factores internos o personales: Los aspectos internos necesitan directamente de la persona y establecen, de una manera personal, el autocuidado; corresponden a:

-Los conocimientos: Permiten a las personas tomar decisiones idóneas y optar por prácticas saludables o de riesgo, frente al cuidado de su salud.

-La voluntad: Cada persona tiene una historia de vida con valores, creencias, motivaciones diferentes y aprendizajes, que moviliza sus estructuras emocionales y mentales que lo llevan a replantearse un hábito, costumbre o creencia.

En el análisis de los determinantes personales hay que considerar dos aspectos:

-Las actitudes: Son el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada.

-Los hábitos: Es el establecimiento de patrones comportamentales por su repetición, internaliza la persona como respuesta a una situación determinada.

Factores externos o ambientales: Son los que hacen posible o no el autocuidado de las personas, pero, no dependen de ellas;

pertencen a los determinantes de tipo cultural, ambiental, económico, político, familiar y social. Entre los factores externos tenemos de tipo:

-Cultural: Con relación a la forma como la cultura establece el autocuidado, es preciso considerar que a las personas están arraigadas en las creencias y las tradiciones, dificultando la obtención de nuevos conocimientos y aceptación de nuevas prácticas.

-De género: Las prácticas de autocuidado ha originado diversas formas de autocuidado individual y colectivo en mujeres y hombres, han tenido un sesgo de género nuestra sociedad.

-Científico y tecnológico: Los descubrimientos en tema de salud en todo lo que se refiere con la vida, tienen relación con las posibilidades de cuidar la propia salud puesto que compartimos un universo en permanente interrelación.

-Físico, económico, político y social: Para optar por prácticas saludables hay que disponer de un mínimo de recursos físicos como la infraestructura sanitaria a través de la participación social.

Los factores internos son inherentes a las personas y dependen de cada persona, mientras que los factores externos están influenciados por el entorno, ambas dependen e influyen el propio cuidado de la persona y familia.

3.2.1.5. Papel del profesional de la salud en el fomento del autocuidado

Según Tobon¹⁸ el profesional de salud es llamado a promoverlo que requiere un enfoque humanista.

En relación al pábulo del autocuidado el profesional de la salud necesita:

-Asimilar que la salud es efecto de un proceso cambiante, complejo; que necesita del cuerpo, de las emociones, de la mente, de la vida espiritual y del vínculo social y el mundo que nos rodea.

- Aceptar que el autocuidado es una vivencia cotidiana, fomentando mediante sus propias vivencias.
- Fomentar en ellas niveles cada vez más elevados de autoestima.
- Aceptar que las personas llevan a cabo las prácticas de autocuidado con la frecuencia requerida y con la seguridad de que mejorará su nivel de salud, pero no son constantes.
- Explorar espacios de discusión y reflexión respecto de lo que la gente vive, sabe y siente con respecto a las distintas situaciones de la salud y la vida para reforzar acciones.
- Aumentar la posibilidad que tienen los grupos para promover su salud, a través del empoderamiento, para contribuir sobre los factores de la salud.
- Trascender, como profesional sanitario, formada para un trabajo de ducho, mediante acciones normativas e instrumentales, al ser social en estrecha comunicación con un ambiente en constante cambio.
- Trabajar en permanente cambio de conocimientos científico-técnicos, humanísticos, de vivencias y experiencias en un equipo interdisciplinario.

El autocuidado en el profesional de salud es esencial ya que él es llamado a promoverlo y depende de las acciones de la comunidad. Es importante que el personal de salud de ejemplo y no imponga, aunque sea por su bien.

3.2.2. Alimentación saludable

3.2.2.1. Definición de la alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, desarrollo y crecimiento adecuado².

Es aquella alimentación diversa con alimentos preferentemente en estado natural o con proceso mínimo, que aporta energía y

nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una óptima calidad de vida en todas las edades¹⁹.

Por lo tanto, es una dieta en equilibrio, cantidad y calidad de nutrientes necesarios para mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional²⁰.

Según la ley de promoción de alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que toda persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades²¹.

Finalmente, la alimentación saludable es el crecimiento y el desarrollo de las personas y debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes como para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Es la que favorece y posibilita el buen estado de salud, disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación²².

La alimentación saludable son los alimentos naturales o con procesamiento mínimo proporcionando nutrientes y energía para mantenernos saludables, con una mejor calidad de vida, evitando enfermedades crónicas.

3.2.2.2. Dimensiones de la alimentación saludable

Según Mariño et al²³ las dimensiones consideradas son las siguientes:

Energéticos: Su función primordial es la de proporcionar energía al organismo y aportan energía. Se consideran dentro de este grupo:

-Alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos.

Contenido elevado de almidón: los cereales y productos de cereales, las raíces feculentas y tubérculos.

Con gran contenido de azúcares simples como la miel, la sacarosa, confituras, almíbar, etc.

-Alimentos grasos

Establecen la principal reserva energética del cuerpo:

De origen animal: mantequilla, manteca de cerdo, queso, tocino, bacón, sebo de carnero y de res entre otros.

De origen vegetal: aceites vegetales de todas clases (maní, soya, girasol, oliva, palma, maíz, y mezclas de ellos.)

Reparadores o Constructores: Su labor es integrarse a los sistemas enzimáticos y hormonales para componer o reparar células y tejidos. El nutriente esencial es la proteína y sus aminoácidos establecidos. Son los siguientes:

De origen animal: Derivados de la vaca (excepto el queso crema y la mantequilla), huevos y carnes (pescado, res, carnero, cerdo, conejo, aves).

De origen vegetal: Leguminosas y frutos secos.

Reguladores: Su labor es la de conducir como catalizadores en el metabolismo de las grasas, proteínas y los carbohidratos. Los nutrientes fundamentales son las minerales, vitaminas y los oligoelementos o elementos traza. Los que contienen son las frutas, vegetales y hortalizas.

Los alimentos energéticos contienen carbohidratos, almidón, grasas y azúcares, nos proporcionan energía para que podamos desarrollar actividades diarias. Los alimentos reparadores contienen proteínas y aminoácidos, favorecen la renovación constante de células internas. Los alimentos reguladores comprenden a las frutas, vegetales y hortalizas.

3.2.2.3. Importancia de la alimentación saludable

Una alimentación saludable es importante para el adecuado funcionamiento del sistema inmunitario, reduce la probabilidad de

aparición de otros problemas de salud como la obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer²⁴.

En una alimentación saludable es muy importante los macronutrientes y micronutrientes para así llevar una buena calidad de vida, evitando las enfermedades no transmisibles y cáncer.

3.2.2.4. Características de la alimentación saludable

Según en lo que manifestó Mariño et.al.²³ las características determinadas son los siguientes:

Suficiente: Los diferentes elementos se presentan en cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades verdaderas de energía y de nutrientes.

Variada: Abarcan distintos alimentos en cada comida, y que un idéntico alimento sea preparado de numerosas maneras a través de diferentes técnicas culinarias, con buenas prácticas higiénicas, conservación y preparación.

Completa: Para el buen funcionamiento del organismo es importante que contenga nutrientes necesarios.

Armónica (equilibrada): Los nutrientes deben estar presentes en cantidades proporcionales, son los responsables de aportar energía para mantener el equilibrio.

Adecuada: debe considerar género, edad, estado fisiológico y nivel de actividad física de la persona de acuerdo con los requerimientos nutricionales.

Inocua: es la dieta cuyo consumo frecuente no implica riesgos para la salud (exenta de microorganismos tóxicos, patógenos y contaminantes xenobióticos).

Una alimentación saludable debe ser idónea e integra para garantizar energía y nutrientes para el buen funcionamiento del organismo. Debe ser diversa para evitar riesgos para la salud y ocupar todos los requerimientos nutricionales.

3.2.2.5. Objetivos de la alimentación saludable

Según en lo que manifestó Calañas et al.²² los objetivos determinados son:

- Fortalecer el beneficio global de sus recomendaciones sea mayor a cualquier amenaza potencial en los grupos poblacionales a las que están direccionadas.
- Contribuir una cantidad de calorías exactas como para dar efecto los procesos metabólicos y de actividad física suficientes.
- Distribuir nutrientes suficientes con funciones reguladoras y plásticas.
- Ayuda en la conservación del peso adecuado.
- Beneficia el balance entre las porciones de cada uno de los nutrientes entre sí. Es conveniente un aporte de carbohidratos del 55% del aporte calórico completo; de grasas no mayor al 27% de las calorías de cada día y un 20% en forma de proteínas de mayor valor biológico.
- Minimizar el peligro de las enfermedades crónicas asociadas con la alimentación.

El objetivo principal de una alimentación saludable es proporcionar a nuestro cuerpo macronutrientes, micronutrientes y reguladores metabólicos, para así mantener el equilibrio evitando enfermedades.

3.3. Marco Conceptual

Alimentación: Es un conjunto de actos voluntarios aprendida a lo largo de la vida llevado a cabo ante una necesidad consciente y fisiológica, abarca elegir alimentos, cocinarlos y consumirlos¹⁹.

Alimento: Cualquier sustancia, normalmente de origen vegetal o animal, constituida por carbohidratos, proteínas, grasas y elementos suplementarios, como minerales o vitaminas que se ingieren o se absorben de alguna forma por el organismo para proporcionar

energía y promover el crecimiento y los procesos de reparación y mantenimiento esenciales para mantener la vida²⁵.

Autocuidado: Es la conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar²⁶.

Automedicación: Es el uso de productos medicinales sin prescripción médica con el fin de tratar síntomas o enfermedades agudas o crónicas²⁷.

Estrés: Es cualquier estímulo que tiende a alterar la homeostasis del cuerpo para causar enfermedad o discapacidad²⁸.

Hidratación: Es la cantidad de agua en el compartimento intracelular y extracelular del organismo²⁵.

Macronutrientes: Son elementos químicos complejos y que el organismo requiere en mayor cantidad para su nutrición, están formados por compuestos orgánicos¹⁹.

Micronutrientes: Son compuestos constituidos por elementos químicos menos complejos y que el organismo necesita en pocas cantidades para su nutrición¹⁹.

Nutrición: Es el conjunto de procesos mecánicos y fisiológicos con el objeto de obtener energía, reparar y construir las estructuras orgánicas, regulando los procesos metabólicos, por medio de los cuales el ser humano utiliza, transforma e incorpora una serie de compuestos que recibe mediante la alimentación¹⁹.

Nutriente: Sustancia que proporciona nutrición y afecta a los procesos nutritivos y metabólicos del cuerpo²⁵.

Promoción de la salud: Es un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes que aborden los requisitos previos de la salud, como los ingresos, la vivienda, la seguridad alimentaria, el empleo, la educación y las condiciones laborales de calidad²⁹.

Salud: Es el estado de bienestar físico, mental y social junto con la ausencia de enfermedad u otra patología. No es un estado estático; el cambio constante y la adaptación al estrés dan lugar a la homeostasis²⁵.

Sueño: Es el estado periódico de descanso en el cual hay disminución de la consciencia y de relativa inactividad²⁸.

IV. METODOLOGÍA

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables, es objetiva³⁰.

4.1. Tipo y Nivel de investigación

La investigación fue de tipo aplicada, transversal. Se dice que es aplicada porque tiene como objeto el estudio de un problema destinado a la acción³¹.

Por otro lado, es transversal porque recolectará los datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado³².

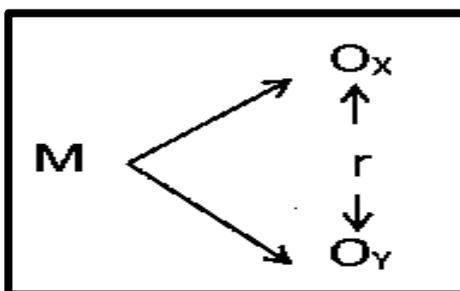
Siendo de nivel correlacional, los cuales se caracterizan porque intentan responder preguntas de investigación, asocian y cuantifican relaciones entre conceptos o variables³³.

4.2. Diseño de Investigación

El diseño fue no experimental, descriptivo correlacional.

Investigación no experimental son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos³³.

En un estudio descriptivo se seleccionan una serie de cuestiones, conceptos o variables y se mide cada una de ellas independientemente de las otras, con el fin, precisamente, de describirlas³⁴. Así también correlacional, porque tiene como propósito mostrar o examinar la relación entre variables o resultados de variables³⁵. La cual se presenta de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra (estudiantes)

Ox = Autocuidado

Oy = Alimentación saludable

r = Relación

4.3. Población - Muestra

Población

La población es la totalidad de un fenómeno de estudio incluye la totalidad de unidades de análisis y que debe cuantificarse para un determinado estudio integrando un conjunto de entidades que participan de una determinada característica³⁶.

La población estuvo constituida por 180 estudiantes del programa de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Muestra

Es un subconjunto que se selecciona a través de un muestreo y que debe ser representativa de aquella³⁷.

Para establecer la muestra se utilizó la fórmula de poblaciones finitas, tal como se define a continuación:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2 \cdot N + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dónde:

n: Es el tamaño de la muestra

N: Es el tamaño de la población.

Z: Es el nivel de confianza (1.96), es decir, 95% de confianza)

e: Es la precisión o el error (5% de error)

p: Probabilidad de éxito (0.5)

q: Probabilidad de fracaso (0.5)

Cálculo de la muestra:

N = 180

$Z = 1,96$ (95% de confianza)

$e = 0,05$ (5% de error)

$p = 0.5$

$q = 0.5$

Reemplazando los valores:

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 180}{0,5^2 \cdot 180 + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 123$$

La muestra quedó constituida por 123 estudiantes de enfermería.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que asistan a clases virtuales de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa.
- Estudiantes que firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes mayores de 18 años.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no asistan a clases virtuales de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa.
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes menores de 18 años de edad.

Muestreo

El tipo de muestreo de la presente investigación es el probabilístico; ya que se hizo uso de ecuaciones o se basó en probabilidades.

4.4. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Hipótesis específicas

HE1. Existe relación significativa entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

HE2. Existe relación significativa entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

4.5. Identificación de las variables

Variable X. Autocuidado

Dimensiones:

D1. Prácticas saludables

D2. Prácticas preventivas

Variable Y. Alimentación saludable

Dimensiones:

D1. Alimentos energéticos

D2. Alimentos reparadores o constructores

D3. Alimentos reguladores

4.6. Operacionalización de variables

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición |
|-------------|--|--|-----------------------|---|--------------------|
| Autocuidado | Según Tobón ¹⁸ señala que, el autocuidado se refiere a las prácticas formadas a través de toda la vida, de uso frecuente y diario, que se utilizan por libre elección, con el propósito de reforzar o restablecer la salud y prevenir la enfermedad, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; respondiendo a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece. | La variable autocuidado es operacionalizada a través de un cuestionario que estuvo estructurado en función de sus dimensiones establecidas en la base teórica. | Prácticas saludables | -Alimentación e hidratación -Ejercicio y deporte -Higiene -Sueño y descanso -Recreación -Manejo del estrés | Escala ordinal |
| | | | Prácticas preventivas | -Hábitos nocivos -Protección solar -Automedicación -Examen de salud preventiva | |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---------------------------------------|---|----------------|
| Alimentación saludable | Según Troncoso et al. ²⁰ es una dieta en equilibrio, cantidad y calidad de nutrientes necesarios para mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional. | La variable alimentación saludable es operacionalizada a través de un cuestionario que estuvo estructurado en función de sus dimensiones establecidas en la base teórica. | Alimentos energéticos | -Tubérculos y cereales -Grasas y aceites -Azúcar | Escala ordinal |
| | | | Alimentos reparadores o constructores | -Productos derivados de la leche -Carnes y huevos -Pescado -Leguminosas y frutos secos | |
| | | | Alimentos reguladores | -Verduras -Frutas | |

4.7. Recolección de datos

Se realizó los trámites respectivos donde se presentó una solicitud y se le remitió a la Universidad Autónoma de Ica, solicitando autorización, y una carta membretada para poder realizar el trabajo de investigación así mismo dicha carta de presentación fue ingresado por mesa de partes en la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa. Una vez con los permisos correspondientes; se accedió al padrón de estudiantes de dicha institución para poner en práctica la ejecución del instrumento en estudiantes de dicha universidad.

Técnica

Encuesta: La encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida³⁸.

Instrumento

Cuestionario para evaluar el autocuidado: Este instrumento tuvo por objetivo evaluar el nivel de autocuidado de la salud en los estudiantes de enfermería; teniendo un total de 31 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Prácticas saludables y prácticas preventivas. Se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento.

| | | |
|------------------------|-----|--|
| Nombre del instrumento | del | Cuestionario para evaluar el autocuidado |
| Autor(a): | | Adaptado de Hanco ⁶ |
| Objetivo del estudio: | del | Determinar el autocuidado |
| Procedencia: | | Perú |
| Administración: | | Individual /Virtual (presencial) |
| Duración: | | 15 minutos |
| Muestra: | | 123 estudiantes |
| Dimensiones: | - | Prácticas saludables |
| | - | Prácticas preventivas |

Escala valorativa: - Opciones múltiples
 Validez: Juicio de expertos
 Confiabilidad: 0,687 alfa de Cronbach

Tabla 1.

Baremación de la variable autocuidado y de sus dimensiones

| | Malo | Regular | Bueno |
|-----------------------|--------|---------|---------|
| Prácticas saludables | 0 – 14 | 15 - 29 | 30 – 44 |
| Prácticas preventivas | 0 – 5 | 6 - 11 | 12 – 18 |
| Autocuidado | 0 – 20 | 21 - 41 | 42 – 62 |

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario para evaluar la alimentación saludable: Este instrumento tuvo por objetivo evaluar el nivel de alimentación saludable en estudiantes de enfermería; teniendo un total de 16 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Alimentos de origen vegetal, alimentos de origen animal y fuentes concentradas de energía. Se anexa la ficha técnica del mismo:

Ficha técnica del instrumento.

| | | | | |
|------------------------|-----|---|----|------------------------|
| Nombre del instrumento | del | Cuestionario de alimentación saludable | de | alimentación saludable |
| Autor(a): | | Adaptado de Agüero et.al. ³⁹ | | |
| Objetivo del estudio: | del | Determinar la alimentación saludable | | |
| Procedencia: | | Perú | | |
| Administración: | | Individual /Virtual(presencial) | | |
| Duración: | | 10 minutos | | |
| Muestra: | | 123 estudiantes | | |
| Dimensiones: | | - Alimentos energéticos | | |
| | | - Alimentos protectores | | o |
| | | - Alimentos reguladores | | |
| Escala valorativa: | | - Siempre | | |
| | | - Casi siempre | | |
| | | - A veces | | |
| | | - Nunca | | |

Validez: Juicio de expertos
 Confiabilidad: 0,685 alfa de Cronbach

Tabla 2.

Baremación de la variable alimentación saludable y de sus dimensiones.

| | Inadecuada | Medianamente adecuada | Adecuada |
|---------------------------------------|------------|-----------------------|----------|
| Alimentos energéticos | 6 - 11 | 12 - 17 | 18 - 24 |
| Alimentos reparadores o constructores | 8 - 15 | 16 - 23 | 24 - 32 |
| Alimentos reguladores | 2 - 3 | 4 - 5 | 6 - 8 |
| Alimentación saludable | 16 - 31 | 32 - 47 | 48 - 64 |

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la técnica de análisis e interpretación de datos; se inicia al concluir la recolección de los datos. Los investigadores en posesión de un cúmulo de información, procedió a organizar la información que permita extraer conclusiones para así poder responder a las interrogantes que llevaron a realizar la investigación. Una vez obtenidos los datos se procedió a su análisis considerando los siguientes pasos:

1° Codificación: La información fue seleccionada y se generó códigos para cada uno de los sujetos muestrales.

2° Calificación: Consistió en la asignación de un puntaje o valor según los criterios establecidos en la matriz del instrumento para la recolección de datos.

3° Tabulación de datos: En este proceso se elaboró una data donde se encuentran todos los códigos de los sujetos muestrales y en su calificación se aplicó estadígrafos que permitieran conocer cuáles son las características de la distribución de los datos, por la

naturaleza de la investigación se utilizó la media aritmética y desviación estándar.

4° Interpretación de los resultados: En esta etapa una vez tabulados los datos se presentaron en tablas y figuras, estos fueron interpretados en función de la variable.

Para ver la correlación entre las variables se emplearon un coeficiente de correlación, que mide el grado de asociación entre dos variables.

5° Comprobación de hipótesis: Las hipótesis de trabajo fueron procesadas a través de los métodos estadísticos.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 3.

Datos sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|-------------------------|------------|------------|
| Genero | Femenino | 118 | 95,9% |
| | Masculino | 5 | 4,1% |
| Edad | De 18 a 21 años. | 13 | 10,6% |
| | De 22 a 25 años. | 55 | 44,7% |
| | De 26 a 29 años | 20 | 16,3% |
| | De 30 más años. | 35 | 28,5% |
| Año de estudios | Primer año (1-2 ciclo) | 0 | 0,0% |
| | Segundo año (3-4 ciclo) | 0 | 0,0% |
| | Tercer año (5-6 ciclo) | 11 | 8,9% |
| | Cuarto año (7-8 ciclo) | 48 | 39,0% |
| | Quinto año (9-10 ciclo) | 64 | 52,0% |
| Estado civil | Soltero. | 94 | 76,4% |
| | Conviviente. | 13 | 10,6% |
| | Casado. | 15 | 12,2% |
| | Viudo. | 1 | 0,8% |

Fuente: Data de resultados

Tabla 4.

Autocuidado de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Regular | 92 | 74,8% |
| Bueno | 31 | 25,2% |
| Total | 123 | 100,0% |

Fuente: Data de resultados.

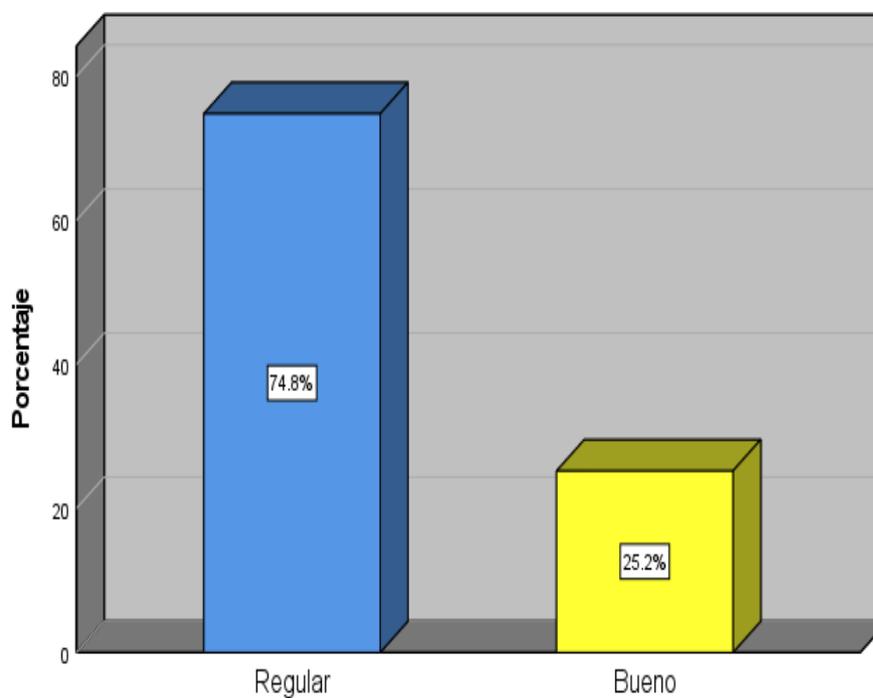


Figura 1. Autocuidado de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

Tabla 5.

Prácticas saludables de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Bueno | 88 | 71,5% |
| Regular | 35 | 28,5% |
| Total | 123 | 100,0% |

Fuente: Data de resultados.

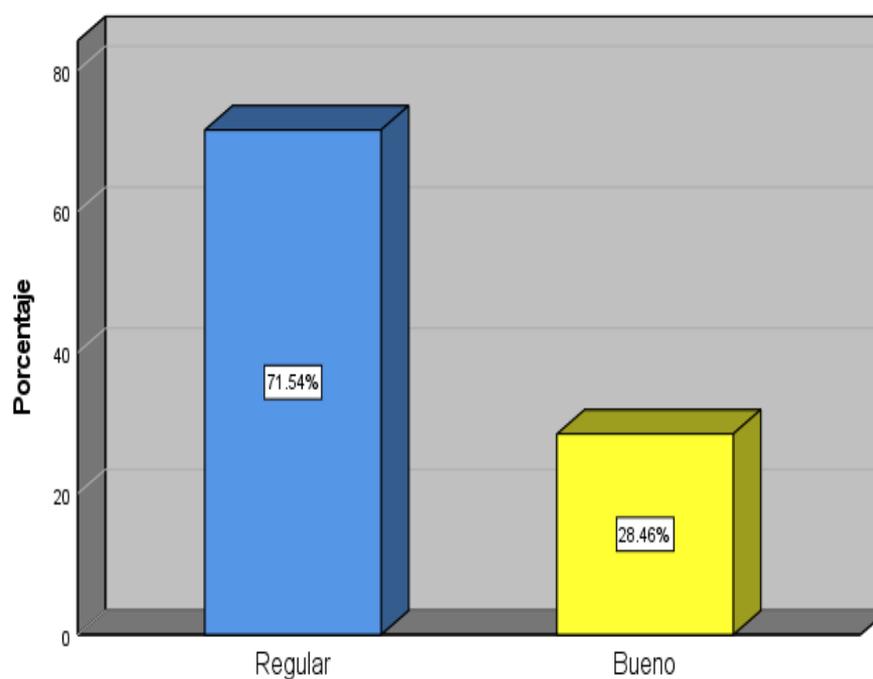


Figura 2. Prácticas saludables de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

Tabla 6.

Prácticas preventivas de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Malo | 1 | 0,8% |
| Regular | 67 | 54,5% |
| Bueno | 55 | 44,7% |
| Total | 123 | 100,0% |

Fuente: Data de resultados.

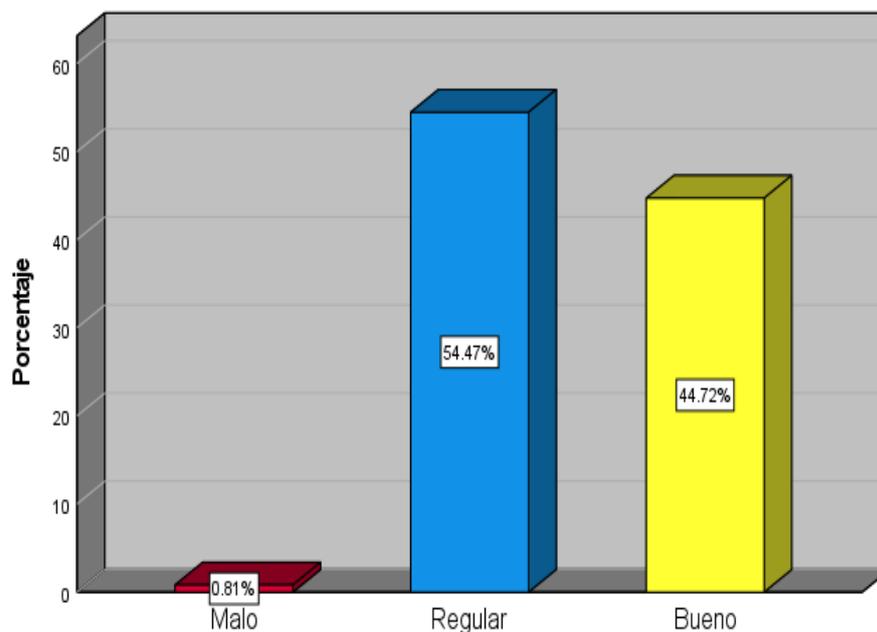


Figura 3. Prácticas preventivas de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

Tabla 7.

Alimentación saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------|------------|------------|
| Medianamente adecuada | 83 | 67,5% |
| Adecuada | 40 | 32,5% |
| Total | 123 | 100,0% |

Fuente: Data de resultados.

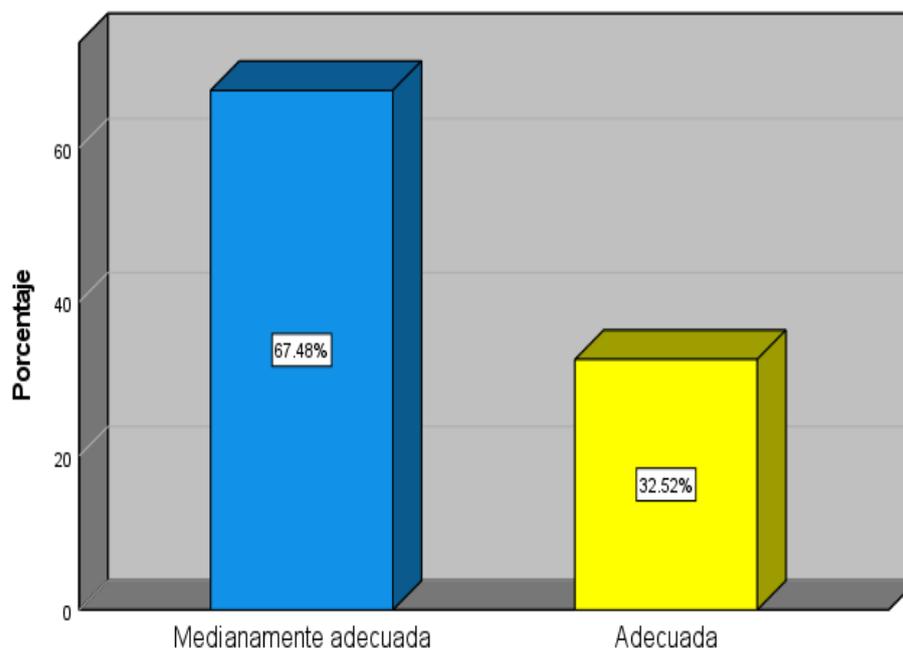


Figura 4. Alimentación saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

Tabla 8.

Alimentos energéticos de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------|------------|------------|
| Medianamente adecuada | 33 | 26,8% |
| Adecuada | 90 | 73,2% |
| Total | 123 | 100,0% |

Fuente: Data de resultados.

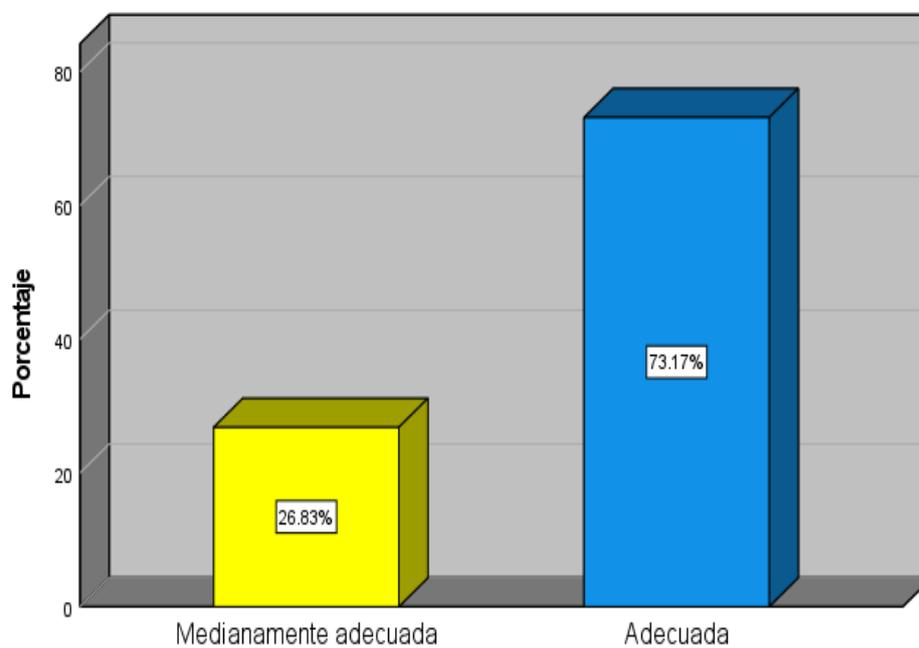


Figura 5. Alimentos energéticos de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

Tabla 9.

Alimentos reparadores o constructores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------|------------|------------|
| Inadecuada | 5 | 4,1% |
| Medianamente adecuada | 86 | 69,9% |
| Adecuada | 32 | 26,0% |
| Total | 123 | 100,0% |

Fuente: Data de resultados.

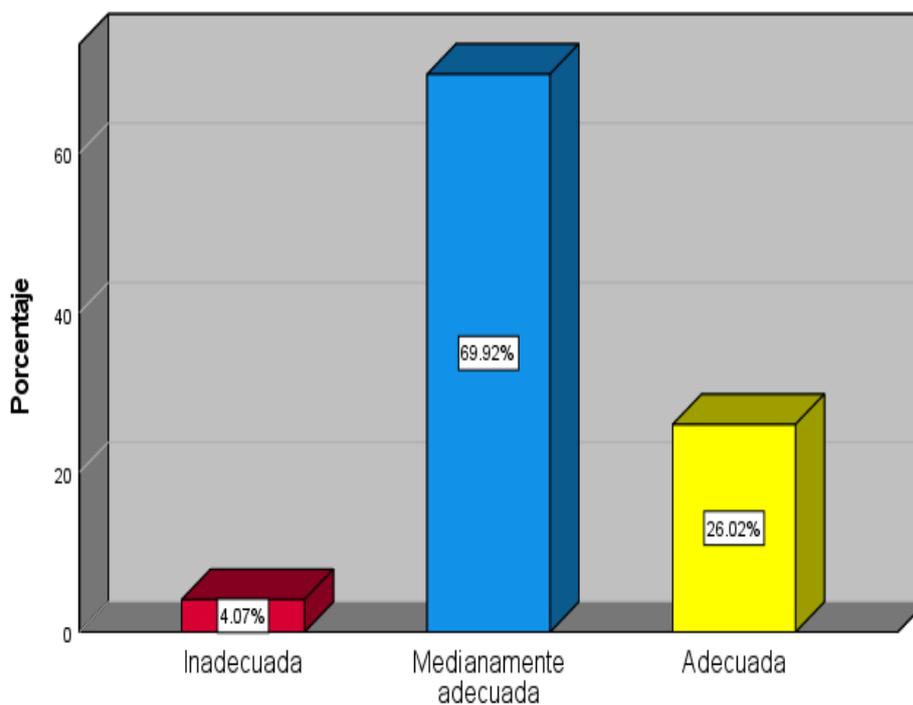


Figura 6. Alimentos reparadores o constructores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

Tabla 10.

Alimentos reguladores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------|------------|------------|
| Inadecuada | 5 | 4,9% |
| Medianamente adecuada | 56 | 45,5% |
| Adecuada | 61 | 49,6% |
| Total | 123 | 100,0% |

Fuente: Data de resultados.

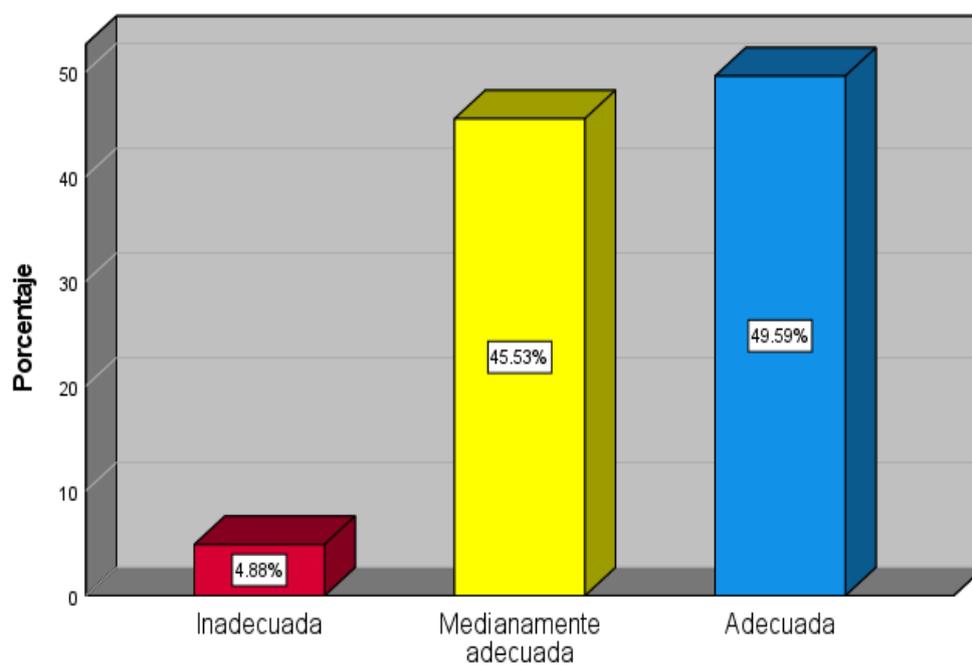


Figura 7. Alimentos reguladores de los estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.

5.2. Interpretación de los resultados

En la tabla 4 y figura 1, se muestra las respuestas obtenidas de los 123 estudiantes encuestados, respecto a la variable autocuidado se puede apreciar que 74,8% (92) se ubicó en el nivel regular, mientras que el 25,2% (31) en el nivel bueno.

En la tabla 5 y figura 2, se evidencia las respuestas obtenidas de los 123 estudiantes encuestados, respecto a la dimensión prácticas saludables se puede apreciar que 71,5% (88) se ubicó en el nivel bueno, mientras que el 28,5% (35) en el nivel regular.

En la tabla 6 y figura 3, se observa las respuestas obtenidas de los 123 estudiantes encuestados, respecto a la dimensión prácticas preventivas se puede apreciar que 44,7% (55) se ubicó en el nivel bueno, mientras que el 54,5% (67) en el nivel y el 0,8% (1) indico malo.

En la tabla 7 y figura 4, se aprecia las respuestas obtenidas de los 123 estudiantes encuestados, respecto a la variable alimentación saludable se puede apreciar que 67,5% (83) se ubicó en el nivel medianamente adecuada, mientras que el 32,5% (40) en el nivel adecuada.

En la tabla 8 y figura 5, se muestra las respuestas obtenidas de los 123 estudiantes encuestados, respecto a la dimensión alimentos energéticos se puede apreciar que 26,8% (33) se ubicó en el nivel medianamente adecuada, mientras que el 73,2% (90) en el nivel adecuada.

En la tabla 9 y figura 6, se evidencia las respuestas obtenidas de los 123 estudiantes encuestados, respecto a la dimensión alimentos reparadores o constructores se puede apreciar que 4,1% (5) de ellos se ubicó en el nivel inadecuada, mientras que el 69,9% (86) en el nivel medianamente adecuada y el 26,0% (32) indico adecuada.

En la tabla 10 y figura 7, se observa las respuestas obtenidas de los 123 estudiantes encuestados, respecto a la dimensión alimentos reguladores se puede apreciar que 4,9% (5) se ubicó en el nivel inadecuada, mientras que el 45,5% (56) en el nivel medianamente adecuada y el 49.6% (61) indicó adecuada.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los resultados

En este apartado del capítulo se realizó el análisis de estadístico descriptivo para las dos respectivas variables, incluido las diferentes dimensiones. Así mismo se aplicó la prueba de normalidad con el propósito de determinar si se está presente frente a una distribución paramétrica o no paramétrica, en seguida también se realizó para medir la relación que existe entre ambas variables y sus respectivas dimensiones. Por último, se procedió a ejecutar la prueba de hipótesis.

Tabla 11.

Estadísticos descriptivos de la variable autocuidado y sus dimensiones.

| | N | Rango | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar | Varianza | Asimetría | Curtosis |
|-----------------------|-----|-------|--------|--------|-------|---------------------|----------|-----------|----------|
| Prácticas saludables | 123 | 25 | 15 | 40 | 27.17 | 4.438 | 19.700 | .088 | .212 |
| Prácticas preventivas | 123 | 14 | 4 | 18 | 11.28 | 2.513 | 6.316 | .182 | .453 |
| Autocuidado | 123 | 32 | 25 | 57 | 38.45 | 5.861 | 34.348 | .136 | .246 |
| N válido (por lista) | 123 | | | | | | | | |

Fuente: Data de resultados

Para la variable autocuidado el valor mínimo es de 25 y el valor máximo es de 57, con una media de 38,45 por lo cual indicaría que está en un nivel medio, con una desviación estándar de 5,861, asimismo en cuanto a la varianza es de 34,348, por otro lado, de acuerdo a las medidas de forma el coeficiente de asimetría es de 0,136 presentando una curva de asimetría positiva orientada a la derecha; finalmente el valor de la curtosis es de 0,246 donde el apuntamiento de la distribución es leptocúrtica.

Para la dimensión prácticas saludables, el valor mínimo es de 15 y el valor máximo fue de 40, con una media de 27,17 por lo cual

indicaría que está en un nivel medio, con una desviación estándar de 4,438, asimismo en cuanto a la varianza es de 19,700, por otro lado de acuerdo a las medidas de forma el coeficiente de asimetría es de 0,088 presentando asimetría positiva orientada a la derecha; finalmente el valor de la curtosis es de 0,212 donde el apuntamiento de la distribución es leptocúrtica.

Para la dimensión prácticas preventivas, el valor mínimo es de 4 y el valor máximo fue de 18, con una media de 11,28 por lo cual indicaría que está en un nivel medio, con una desviación estándar de 2,513, asimismo en cuanto a la varianza es de 6,316, por otro lado de acuerdo a las medidas de forma el coeficiente de asimetría es de 0,182 presentando una curva asimetría positiva orientada a la derecha; finalmente el valor de la curtosis es de 0,453 donde el apuntamiento de la distribución es leptocúrtica.

Tabla 12.

Estadísticos descriptivos de la variable alimentación saludable y sus dimensiones.

| | N | Rango | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar | Varianza | Asimetría | Curtosis |
|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------------|----------|-----------|----------|
| Alimentos energéticos | 123 | 9 | 13 | 22 | 18.20 | 1.763 | 3.109 | -.667 | .402 |
| Alimentos reparadores o constructores | 123 | 18 | 13 | 31 | 20.76 | 3.852 | 14.842 | .394 | -.455 |
| Alimentos reguladores | 123 | 5 | 3 | 8 | 5.63 | 1.427 | 2.037 | .154 | -.889 |
| Alimentación saludable | 123 | 23 | 35 | 58 | 44.59 | 5.414 | 29.310 | .365 | -.443 |
| N válido (por lista) | 123 | | | | | | | | |

Fuente: Data de resultados

Para la variable alimentación saludable el valor mínimo es de 35 y el valor máximo es de 58, con una media de 44,59 por lo cual indicaría que está en un nivel medio, con una desviación estándar de 5,414, asimismo en cuanto a la varianza es de 29,310, por otro lado, de acuerdo a las medidas de forma el coeficiente de asimetría es de 0,365 presentando una curva de asimetría positiva orientada a la derecha; finalmente el valor de la curtosis es de -0,443 donde el apuntamiento de la distribución es platicúrtica.

Para la dimensión alimentos energéticos, el valor mínimo es de 13 y el valor máximo fue de 22, con una media de 18,20 por lo cual indicaría que está en un nivel medio, con una desviación estándar de 1,763, asimismo en cuanto a la varianza es de 3,109, por otro

lado de acuerdo a las medidas de forma el coeficiente de asimetría es de -0,667 presentando asimetría positiva orientada a la derecha; finalmente el valor de la curtosis es de 0,402 donde el apuntamiento de la distribución es leptocúrtica.

Para la dimensión alimentos reparadores o constructores, el valor mínimo es de 13 y el valor máximo fue de 31, con una media de 20,76 por lo cual indicaría que está en un nivel medio, con una desviación estándar de 3,852, asimismo en cuanto a la varianza es de 14,842, por otro lado de acuerdo a las medidas de forma el coeficiente de asimetría es de 0,394 presentando una curva asimetría positiva orientada a la derecha; finalmente el valor de la curtosis es de -0,455 donde el apuntamiento de la distribución es platicúrtica.

Para la dimensión alimentos reguladores, el valor mínimo es de 3 y el valor máximo fue de 8, con una media de 5,63 por lo cual indicaría que está en un nivel medio, con una desviación estándar de 1,427, asimismo en cuanto a la varianza es de 2,037, por otro lado de acuerdo a las medidas de forma el coeficiente de asimetría es de 0,154 presentando una curva asimetría positiva orientada a la derecha; finalmente el valor de la curtosis es de -0,889 donde el apuntamiento de la distribución es platicúrtica.

Prueba de normalidad

H₀: Los datos tienen distribución normal

$p > 0,05$

H₁: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Tabla 13.

Prueba de normalidad

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | Estadístico | Gl | Sig. | Estadístico | gl | Sig. |
| Prácticas saludables | .063 | 123 | .200* | .993 | 123 | .777 |
| Prácticas preventivas | .127 | 123 | .000 | .978 | 123 | .039 |
| Autocuidado | .080 | 123 | .054 | .992 | 123 | .680 |
| Alimentos energéticos | .188 | 123 | .000 | .939 | 123 | .000 |
| Alimentos reparadores o constructores | .137 | 123 | .000 | .966 | 123 | .003 |
| Alimentos reguladores | .176 | 123 | .000 | .926 | 123 | .000 |
| Alimentación saludable | .111 | 123 | .001 | .974 | 123 | .018 |

Fuente: Data de resultados

La muestra tomada para la presente tesis fue mayor de 30 participantes para lo cual se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la realización estadística de la prueba de normalidad, siendo los resultados obtenidos menores a 0.05, a excepción de 1 que resulto ser mayor; por lo tanto, se demuestra estar frente a una distribución no paramétrica, de manera que se trabajó con la prueba Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

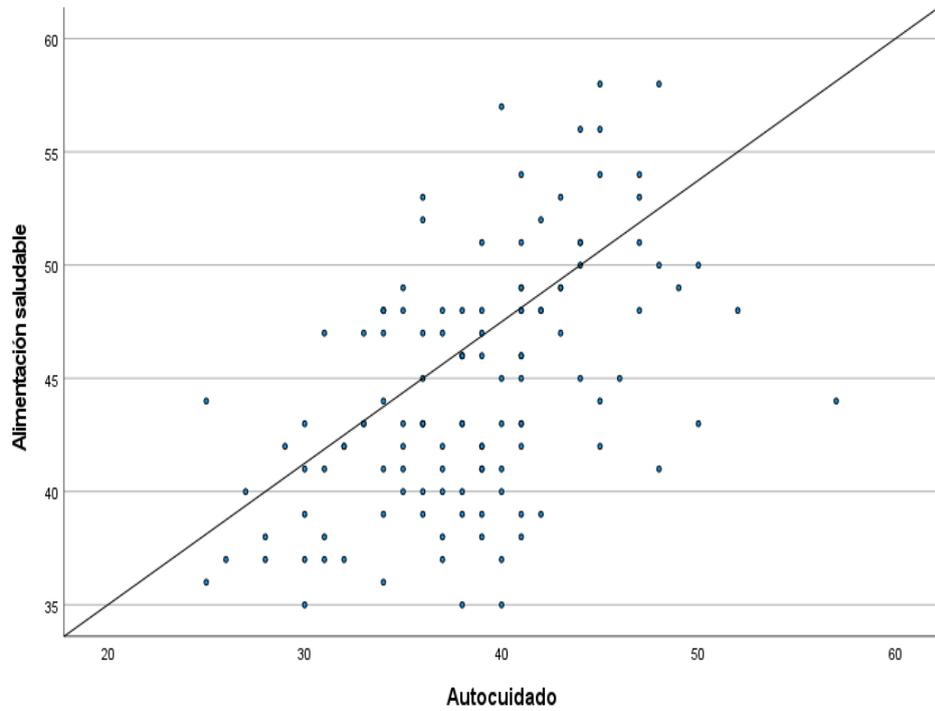
Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

| | | | Autocuidado | Alimentación saludable |
|------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|------------------------|
| Rho de Spearman | Autocuidado | Coefficiente de correlación | 1.000 | .522** |
| | | Sig. (bilateral) | . | .000 |
| | | N | 123 | 123 |
| | Alimentación saludable | Coefficiente de correlación | .522** | 1.000 |
| Sig. (bilateral) | | .000 | . | |
| N | | 123 | 123 | |

El resultado del p valor (Sig = 0,000) es menor al valor de significancia 0,05, de modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por tanto, existe relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021. Asimismo, de acuerdo al

coeficiente de correlación de Rho de Spearman que es igual a 0,522 es una correlación positiva moderada.

Diagrama de dispersión:



Interpretación: En el diagrama obtenido la línea de referencia indica que existe una relación lineal positiva. El nivel de concentración de los puntos indica un grado de relación entre el autocuidado y la alimentación saludable.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

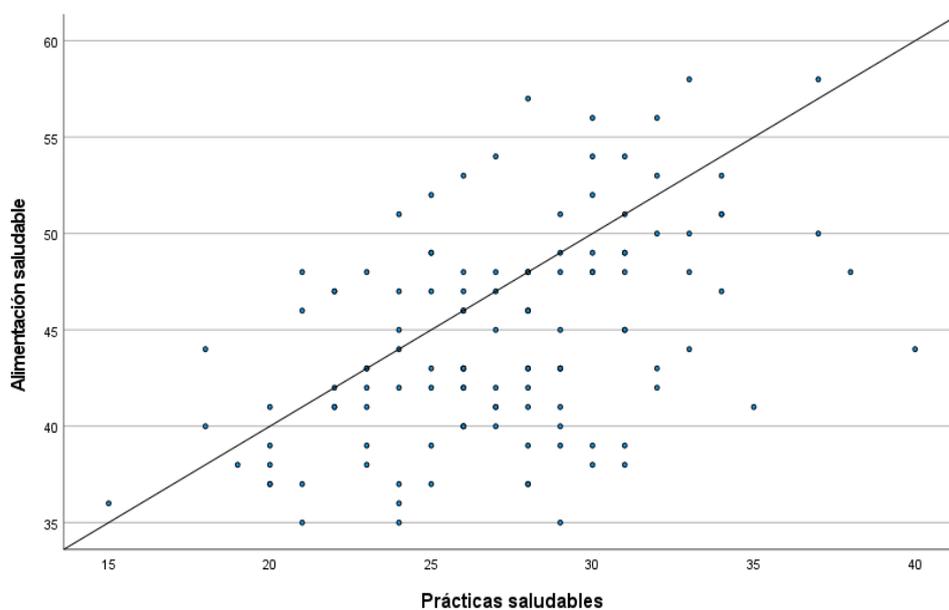
Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

| | | | Prácticas saludables | Alimentación saludable |
|------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| Rho de Spearman | Prácticas saludables | Coefficiente de correlación | 1.000 | .456** |
| | | Sig. (bilateral) | . | .000 |
| | | N | 123 | 123 |
| | Alimentación saludable | Coefficiente de correlación | .456** | 1.000 |
| Sig. (bilateral) | | .000 | . | |
| N | | 123 | 123 | |

El resultado del p valor (Sig = 0,000) es menor al valor de significancia 0,05, de modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por tanto, existe relación significativa entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina

Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman que es igual a 0,456 es una correlación positiva moderada.

Diagrama de dispersión:



Interpretación: En el diagrama obtenido la línea de referencia indica que existe una relación lineal positiva. El nivel de concentración de los puntos indica un grado de relación entre las prácticas saludables y la alimentación saludable.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis nula. $H_0: r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Hipótesis alterna. $H_a: r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

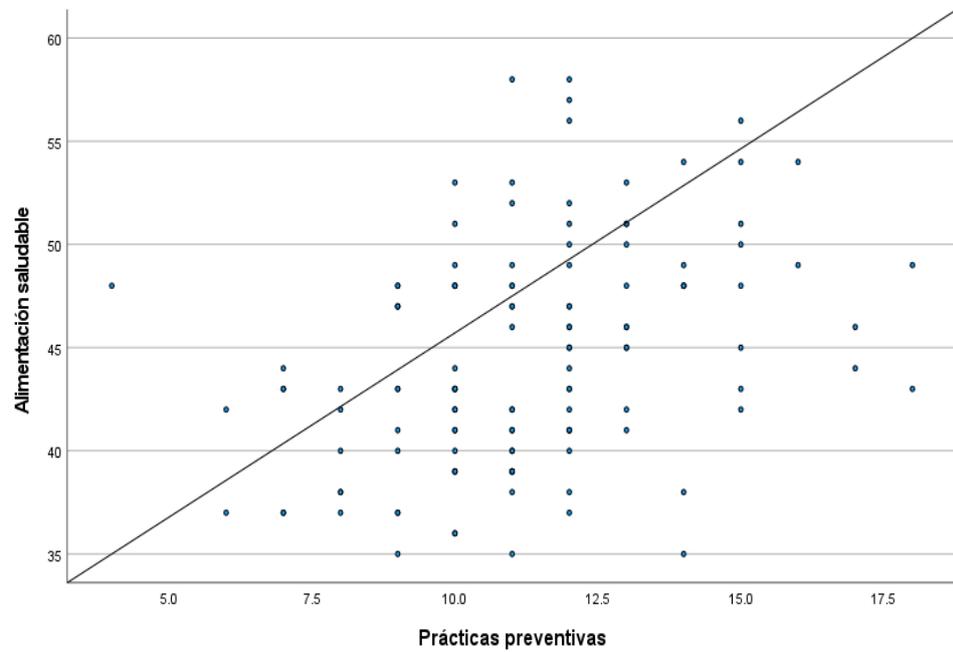
Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

| | | | Prácticas preventivas | Alimentación saludable |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------------|
| Rho de Spearman | Prácticas preventivas | Coefficiente de correlación | 1.000 | .403** |
| | | Sig. (bilateral) | . | .000 |
| | | N | 123 | 123 |
| | Alimentación saludable | Coefficiente de correlación | .403** | 1.000 |
| | Sig. (bilateral) | .000 | . | |
| | N | 123 | 123 | |

El resultado del p valor (Sig = 0,000) es menor al valor de significancia 0,05, de modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por tanto, existe relación significativa entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina

Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021. Asimismo, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman que es igual a 0,403 es una correlación positiva moderada.

Diagrama de dispersión:



Interpretación: En el diagrama obtenido la línea de referencia indica que existe una relación lineal positiva. El nivel de concentración de los puntos indica un grado de relación entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable.

6.2. Comparación resultados con marco teórico

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021. Del mismo modo se busca establecer entre cada una de las dimensiones de la variable autocuidado (Prácticas saludables y Prácticas preventivas), con la variable alimentación saludable.

La mayor limitación en la presente investigación fue que algunos estudiantes no quisieron participar de la presente investigación, de manera que se tuvo que persuadir a través de llamadas telefónicas, mensajes explicando la importancia del estudio.

Los cuestionarios utilizados; para la primera variable fue el cuestionario para evaluar el autocuidado y para la segunda el cuestionario para evaluar la alimentación saludable, el cuál fue validado por tres expertos con estudios de doctorado y magister en enfermería y luego se realizó una prueba piloto del cual se obtuvo la confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,687 para el cuestionario de autocuidado y 0,685 para el cuestionario de alimentación saludable.

Se ha logrado concluir que existe relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,522 con una correlación positiva moderada.

En cuanto a la variable autocuidado el 74,8% se ubica dentro de la categoría de regular, estos resultados logran coincidir con la investigación de Riveros¹³ de la ciudad de Huancavelica, donde se evidenció que el 62,4% de los encuestados muestra un nivel de autocuidado medio; por otro lado los resultados se asemejan con el

estudio de Hanco⁶ en la ciudad de Puno; quienes señalan que el 81% de los encuestados muestra un nivel regular de autocuidado; así también difieren con el estudio realizado por Bustos et al⁹ en el país de Colombia donde los resultados alcanzados señalan la puntuación media de 38,0% lo cual indica que los estudiantes mantienen un nivel regular de autocuidado en nuestro país mientras que en a nivel internacional son más conscientes de su autocuidado. En cuanto a la información teórica logra fundamentarse en Tobón¹⁸ donde indica que el autocuidado se refiere a las practicas formadas a través de toda la vida, de uso frecuente y diario, que se utilizan por libre elección, con el propósito de reforzar o restablecer la salud y prevenir la enfermedad, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; respondiendo a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

En cuanto a la variable alimentación saludable el 67,5% se ubica dentro de la categoría de medianamente adecuada, estos resultados logran coincidir con la investigación de Maury et al⁵ en el país de Chile, quien señala que existe una alimentación poco saludable respecto al índice de alimentación saludable, tanto en mujeres como hombres la distribución con alto porcentaje fue de “poco saludable” con 84% y 91%, respectivamente; sin embargo, difieren con el estudio desarrollado por Castillo et al⁷ en la ciudad de Lima donde un 57,3% presentan que necesitan cambios en su alimentación, de la misma forma resulta ser diferente a la investigación de Magallanes¹⁴ en la ciudad de Huánuco donde se evidencio que predomina el bajo consumo de frutas y verduras fue de 60,1%. En cuanto a la información teórica logra fundamentarse en Troncoso et al²⁰ es una dieta en equilibrio, cantidad y calidad de nutrientes necesarios para mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera: Se determina que existe una relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,522 siendo esta positiva moderada.

Segunda: Se establece que existe una relación significativa entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021; habiendo obtenido p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,456 siendo esta positiva moderada.

Tercera: Se establece que existe una relación significativa entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,403 siendo esta positiva moderada.

Recomendaciones

Primera: Al director(a), llegar un acuerdo con el departamento de enfermería ejecutando actividades como el impulso del deporte, el consumo de alimentos saludables, distracción, sueño, medicación, y otras actividades que solidifican el autocuidado.

Segunda: A los estudiantes deben lograr el discernimiento y conocimiento de una alimentación saludable sobre los excesos de carbohidratos, la importancia de las proteínas y el uso racional de las grasas en las dietas diarias, siempre teniendo en cuenta el consumo de frutas y verduras.

Tercera: A los estudiantes deben realizarse un chequeo preventivo para evaluar riesgos de salud, mediante exámenes o evaluaciones periódicas a fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles. Un chequeo será diferente para cada persona de acuerdo al sexo, la edad y los antecedentes familiares, puede ser un examen de sangre, oftalmológico, odontológico, presión arterial, electrocardiograma y radiografía de tórax.

Cuarta: A los estudiantes que comiencen con el cambio respecto al autocuidado mostrando mayor responsabilidad y deber con la salud ya que son ejemplos del cuidado y así contribuirán también en las personas.

Quinta: A los futuros investigadores de diseño de investigación se debería realizar investigaciones experimentales, de tal forma que el investigador proponga posibles soluciones para mejorar los comportamientos de autocuidado de los futuros profesionales de enfermería.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Directriz consolidada de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud: salud y derechos sexuales y reproductivos [en línea]. 2019. [Citado el 28 de agosto del 2021] Disponible en: <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en>
2. Ministerio de salud Colombia. ¿Qué es una alimentación saludable? [en línea]. 2021. [Citado el 28 de agosto del 2021] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
3. Organización Mundial de la Salud. Declaración política de la tercera reunión de alto nivel de la Asamblea General sobre la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Ginebra; 2021. [en línea]. [Citado el 6 de octubre del 2021] Disponible en: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB148/B148_7-sp.pdf
4. Macías A. Rincón T. Sanipatin J. Zambrano R. Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera enfermería. Rev. de investigación en salud Vive [internet] Ecuador: Universidad Estatal del Sur de Manabí; 2018. [Citado 25 de agosto de 2021]; 1(3); pp. 139 - 146. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/14/21>
5. Maury E, Rodríguez A, Parra J. Índice de alimentación saludable e indicador sodio/(potasio+calcio) en estudiantes universitarios chilenos. Rev. Scielo. [Internet] Chile: Universidad del Bío-Bío; 2019. [Citado el 5 de septiembre del 2021]; 23(1); pp.40-45 Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4868/6930>
6. Hanco D. Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018-II. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. [Citado el 30 de agosto] Disponible en:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11094/Hancco_Gutierrez_%20Dany_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Castillo S, Diaz L, Gutiérrez R. Relación entre la alimentación saludable y la incidencia de enfermedades digestivas no neoplásicas en estudiantes de la escuela de farmacia y bioquímica de la universidad maría auxiliadora, 2019. [Tesis para optar el grado de bachiller en Farmacia y Bioquímica] Lima: Universidad María Auxiliadora; 2019. [Consultado el 19 de septiembre del 2021] Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/243>
8. Organización mundial de la salud. Hacer frente a las enfermedades no transmisibles durante la pandemia de COVID-19 y después de ella. Ginebra. [Internet]. 2020 [Citado el 25 de septiembre del 2021] Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335827/WHO-2019-nCoV-Non-communicable_diseases-Policy_brief-2020.1-spa.pdf
9. Bustos M, Jiménez D, Ramírez N. Agencia de autocuidado según el modelo de Dorothea Orem en estudiantes de enfermería de la Universidad de Santander Sampus Cúcuta A-2018. [Tesis para optar el grado de licenciada de Enfermería] Colombia: Universidad de Santander; 2018. [Citado el 14 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4046/1/AGENCIA%20DE%20AUTOCUIDADO%20SEG%c3%9aN%20EL%20MODELO%20DE%20DOROTHEA%20OREM%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20ENFERMER%c3%8dA%20DE%20LA%20UNIVER.pdf>
10. Alarcón M, Troncoso C; Amaya A, Sotomayor M, Amaya J. Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. Rev. Perspectivas en nutrición humana. [Internet] Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción; 2019. [Citado 12 de agosto de 2021]; 21(1); pp. 41-52. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/337906>
11. Souza R, Backes V. Autopercepción del consumo de alimentos y adherencia a los Diez pasos para una alimentación Saludable entre los estudiantes universitarios de Porto Alegre, Brasil. Rev. Scielo [Internet] Brasil: Ciencias salud pública; 2020. [Citado 6 de septiembre de 2021];

25(11); pp. 4463-4472 Disponible en:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/ZzMLsShvSMNPwPtjKqtGSC/?lang=pt&format=pdf>

12. Quispe A. Aplicación del modelo de necesidades básicas de Virginia Henderson, en la valoración de autocuidado en los estudiantes de enfermería de 2do a 4to año, en la Universidad Nacional Federico Villarreal -2018. [Tesis para optar el grado de licenciado en enfermería] Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. [Citado el 23 de agosto del 2021] Disponible en:
http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2989/UNFV_QUISPE_LANDEO_ANALI_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Riveros M. Autocuidado y estado de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica 2019. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Huancavelica: Universidad nacional de Huancavelica; 2019. [Citado el 12 de agosto] Disponible en:
<https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2923/TESIS-ENFERMER%C3%8DA-2019-RIVEROS%20HUAM%C3%81N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Magallanes J. Alimentación saludable con frutas y verduras: Un tema más complejo que su propio consumo. Rev. Scielo. [Internet] Lima: Revista de la facultad de medicina humana; 2020. [Citado el 7 de septiembre del 2021]; 20(4); pp. 752-753. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400752&lng=es&nrm=iso
15. Renpenning K, Orem D, McLaughlin K, Taylor S. Teoría del autocuidado en enfermería: artículos seleccionados de Dorothea Orem. [Internet] New York: Publishing Company, 2003. [Consultado el 10 de septiembre del 2021]. Disponible en:
<https://books.google.com.pe/books?id=id3oXX2H5PoC&pg=PA108&dq=dorotea+orem+1971&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiFg9vWnarzAhXVTTABHZ-LDXYQ6AF6BAGIEAI#v=onepage&q=self&f=false>

16. International self-care foundation [Internet] Reino Unido: Organización benéfica; 2021. [Citado el 26 de agosto del 2021]. URL disponible en: <https://isfglobal.org/what-is-self-care/>
17. Academia nacional de Medicina en Colombia. Diccionario académico de la medicina. [Internet]. Colombia; 2017. [Fecha de acceso 26 de agosto del 2021]. URL disponible en: <http://www.idiomamedico.net/index.php?title=autocuidado>
18. Tobón O. El autocuidado una habilidad para vivir. Hacia Promoc. Salud [Internet]. 2003 [Citado 3 de septiembre de 2021]; 8; pp.38-50. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>
19. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Peruana. [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2019. [Citado el 30 de agosto del 2021] Disponible en: https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
20. Troncoso C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? MEDWAVE [Internet]. 2011. [Citado el 27 de agosto del 2021]; 11(5); pp. 5-34. Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/424/Claudia%20Troncoso%2c%20Carlos%20Doepking%2c%20Eduardo%20Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Ley de promoción de la alimentación saludable para niños, niñas y adolescentes [Internet]. Perú: El peruano; 2017. [Citado el 29 de agosto del 2021] Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/decreto-supremo-que-aprueba-el-reglamento-de-la-ley-n-30021-decreto-supremo-n-017-2017-sa-1534348-4>
22. Calañas A, Bellido D. Bases científicas de una alimentación saludable. Rev. Med. Universidad Navarra [Internet]. 2006.[Citado el 4 de septiembre del 2021]; 59(4); pp. 7-14. URL disponible en: https://www.usfx.bo/nueva/vicerrectorado/citas/SALUD_10/Medicina/58.pdf

23. Mariño A, Núñez M, Gámez A. Alimentación saludable. Rev. Acta Medica de Cuba. [Internet]. 2016.[Citado el 11 de noviembre del 2021]; 17(1) URL disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
24. Organización mundial de la salud. #sanosencasa: Alimentación saludable [Internet]. 2021. [Citado el 28 de agosto del 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-ombat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
25. Mosby Diccionario Mosby de Medicina, Enfermería y Ciencias de la Salud. España: Elsevier, 2003. [Citado el 10 de septiembre del 2021]
26. Vega O, González D. Teoría del déficit de autocuidado. [Internet]. Colombia: Ciencia y cuidado; 2007. [Citado el 29 de agosto del 2021] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2534034>
27. Guidelines for the regulatory assessment of medicinal products for use in Self-medication, WHO 2000. [Internet] EEUU, 2020. [Citado el 14 de septiembre del 2021]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66154/WHO_EDM_QSM_00.1_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Nueva I. Diccionario médico conciso y de bolsillo. Panama: Jaypee – Highlights Medical Publisher; 2013. [Citado el 13 de septiembre del 2021]
29. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la salud [Internet]. 2013. [Citado el 10 de septiembre del 2021] Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=promocion-salud-9772&Itemid=270&lang=es
30. Fernández P, Pertegas S. Investigación cuantitativa y cualitativa [Internet]. España: Cad. Aten. Primaria 2002 [Citado el 1 de octubre del 2021] Disponible en: <https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-la-laguna/fundamentos-de-metodologia-ii/fernandez-p-y-pertegas-diaz-s-2002-investigacion-cuantitativa-y-cualitativa/13824701>

31. Baena G. Metodología de la investigación [Internet]. México: Patria; 2014. [Citado el 2 de septiembre del 2021] Disponible en: <https://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>
32. Cortes M, Iglesias M. Generalidades sobre Metodología de la investigación. [Internet]. México: Universidad Autónoma del Carmen; 2004. [Citado el 2 de septiembre del 2021] Disponible en: <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/1750>
33. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. [Internet]. México: Mc Graw Hill; 2014. [Citado el 2 de septiembre del 2021] Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
34. Cazau P. Introducción a la investigación en Ciencias sociales. [en línea] Argentina: sexta edición; 2006. [Citado el 2 de septiembre del 2021] Disponible en: [https://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%
c3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%
c3%93N%20EN%20CC.SS..
pdf](https://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%c3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%c3%93N%20EN%20CC.SS..pdf)
35. Bernal C. Metodología de la investigación. [Internet] Colombia: Pearson; 2010. [Citado el 2 de septiembre del 2021] Disponible en: [https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-
investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf](https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf)
36. Tamayo M. (2012). El Proceso de la Investigación Científica. México: Limusa, p. 180. [Citado el 1 de octubre del 2021] Disponible en: [https://cucjonline.com/biblioteca/files/original/874e481a4235e3e6a8e3
e4380d7adb1c.pdf](https://cucjonline.com/biblioteca/files/original/874e481a4235e3e6a8e3e4380d7adb1c.pdf)
37. Bisquerra R. Metodología de la investigación educativa. Madrid: La muralla; 2009. [Citado el 10 de septiembre del 2021] Disponible en: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VSb4_cVukkcC&oi=fnd&
pg=PA3&dq=libros+de+metodologia+de+la+investigacion&ots=PwsvU
ljSKS&sig=4YUwclqfQOywXdLjp4jx68clpC4#v=onepage&q=muestra&
f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VSb4_cVukkcC&oi=fnd&pg=PA3&dq=libros+de+metodologia+de+la+investigacion&ots=PwsvUljSKS&sig=4YUwclqfQOywXdLjp4jx68clpC4#v=onepage&q=muestra&f=false)
38. López P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa. España: Universidad Autónoma de Barcelona; 2015. [Citado el 10 de septiembre del 2021] Disponible en:

https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf

39. Agüero J, Felles T. Relación de la alimentación saludable y riesgo de obesidad en los estudiantes de 4to a 5to del nivel primario en la Institución Educativa Privada escuela de Jesús, San Juan de Lurigancho - 2019. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Lima: Institución Educativa Privada escuela de Jesús; 2019. [Citado el 31 de agosto]. Disponible en: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1089/1/Tania%20Rocio%20Felles%20Nieves.pdf><http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1089/1/Tania%20Rocio%20Felles%20Nieves.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.

Autora: Olenka Brizseida Dueñas Mandamientos

| PROBLEMAS | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES | METODOLOGÍA |
|---|---|--|---|---|
| <p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación que existe entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres</p> | <p>OBJETIVO GENERAL Determinar la relación que existe entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS OE1. Establecer la relación que existe entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021.</p> <p>OE2. Establecer la relación que existe entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres</p> | <p>HIPÓTESIS GENERAL Existe relación significativa entre el autocuidado y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS HE1. Existe relación significativa entre las prácticas saludables y la alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa – 2021.</p> <p>HE2. Existe relación significativa entre las prácticas preventivas y la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad “Andina Néstor</p> | <p>Variable X. Autocuidado Dimensiones: D1. Prácticas saludables D2. Prácticas preventivas</p> <p>Variable Y. Alimentación saludable Dimensiones: D1. Alimentos energéticos D2. Alimentos reparadores o constructores D3. Alimentos reguladores</p> | <p>Tipo: Aplicada, transversal</p> <p>Diseño: No experimental, descriptivo correlacional</p> <p>Población: 180 estudiantes</p> <p>Muestra: 123 estudiantes</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario para evaluar el autocuidado Cuestionario para evaluar la alimentación Saludable</p> |

| | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--|--|--|
| Velásquez" sede Arequipa - 2021? | Velásquez" sede Arequipa - 2021. | Cáceres Velásquez" sede Arequipa - 2021. | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--|--|--|

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos
CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL AUTOCUIDADO

FECHA:

CODIGO:

Instrucciones

- Marque con un aspa (X) la respuesta que considere la más adecuada.

Datos Generales

1. Sexo
 - Masculino. ()
 - Femenino. ()
2. Edad
 - a) De 18 a 21 años. ()
 - b) De 22 a 25 años. ()
 - c) De 26 a 29 años ()
 - d) De 30 más años. ()
3. Estado civil.
 - a) Soltero. ()
 - b) Conviviente. ()
 - c) Casado. ()
 - d) Viudo. ()
4. Año de estudios.
 - a) Primer año (1-2 ciclo)
 - b) Segundo año (3-4 ciclo)
 - c) Tercer año (5-6 ciclo)
 - d) Cuarto año (7-8 ciclo)
 - e) Quinto año (9-10 ciclo)

Estimada(o) estudiante de enfermería, el presente cuestionario forma parte de una investigación científica con la finalidad de obtener información respecto a las prácticas de autocuidado de salud que Ud. posee por lo que se solicita brindarnos información con la mayor sinceridad, los datos que se obtengan serán completamente anónimos y confidenciales.

I. PRACTICAS SALUDABLES

| | |
|---|---|
| 1. ¿Con qué frecuencia desayuna, antes de ir a sus clases virtuales o centro de estudios? a) Siempre b) A veces c) Nunca | 2. ¿Cuál es su frecuencia de comidas durante el día? a) 3 comidas. b) 2 comidas. c) 1 comida. |
| 3. ¿Tiene horarios fijos para las comidas en casa? a) Siempre. b) A veces. c) Nunca. | 4. ¿Con qué frecuencia consume entre comidas una fruta o sándwich (1/2 mañana y 1/2 tarde)? a) 2 veces al día. b) 1 vez al día. c) No consumo. |

| | |
|--|---|
| <p>5. ¿Con qué frecuencia consume embutidos en la semana?</p> <p>a) No consumo. b) 1 a 2 veces. c) 3 a más veces.</p> | <p>6. ¿Con qué frecuencia agrega sal en exceso a sus comidas en la mesa a la semana?</p> <p>a) No consumo. b) 1 a 2 veces. c) 3 a más veces.</p> |
| <p>7. ¿Con qué frecuencia consume comidas rápidas (salchipollo, hamburguesa, pizza) en la semana?</p> <p>a) 1 vez b) 2 veces c) 3 a más veces.</p> | <p>8. ¿Con qué frecuencia consume bebidas a base de hierbas (eucalipto, manayupa, hierbaluisa etc.) en la semana?</p> <p>a) 3 a más veces b) 2 veces c) 1 vez</p> |
| <p>9. ¿Cuántos vasos de agua ingiere durante el día?</p> <p>a) 6-8 vasos b) 3-5 vasos c) 1-2 vasos</p> | <p>10. ¿Con qué frecuencia realiza dietas o métodos que le prometan una rápida y fácil pérdida de peso durante el año?</p> <p>a) Nunca b) A veces c) Siempre</p> |
| <p>11. ¿Con qué frecuencia realiza caminatas, trotes o ejercicios físicos o baile, al día?</p> <p>a) 2 a más veces b) 1 vez c) No realizo</p> | <p>12. ¿Con qué frecuencia realiza deporte por lo menos 30 minutos de duración en la semana?</p> <p>a) 3 a más veces b) 1 a 2 veces c) No realizo</p> |
| <p>13. ¿Con qué frecuencia realiza su higiene corporal (baño completo)?</p> <p>a) Todos los días b) Interdiario c) 1 vez a la semana</p> | <p>14. ¿Con qué frecuencia se lava las manos con agua y jabón antes de cocinar, comer o después de ir al baño?</p> <p>a) Siempre b) A veces c) Nunca</p> |
| <p>15. ¿Con qué frecuencia se cepilla los dientes con pasta dental al día?</p> <p>a) 3 a más veces b) 2 a 3 veces c) 1 vez</p> | <p>16. En promedio ¿Cuántas horas, duerme al día?</p> <p>a) 8 a más horas b) 7 a 8 horas c) 4 a 6 horas</p> |
| <p>17. ¿Con qué frecuencia presenta dificultad o problema para dormir?</p> <p>a) Nunca b) A veces c) Siempre</p> | <p>18. ¿Con qué frecuencia duerme bien y se levanta descansado (a)?</p> <p>a) Siempre b) A veces c) Nunca</p> |
| <p>19. ¿Con qué frecuencia se relaja y disfruta su tiempo libre?</p> <p>a) Siempre b) A veces c) Nunca</p> | <p>20. ¿Con qué frecuencia comparte su tiempo libre (presencial) con los demás miembros de su familia o amigos?</p> <p>a) Siempre b) A veces c) Nunca</p> |

| | |
|---|---|
| 21. ¿Con qué frecuencia asiste a reuniones sociales durante el mes? a) 2 veces b) 1 vez c) Nunca | 22. ¿Se siente capaz de manejar y resolver el estrés o tensión en su vida? a) Casi siempre b) A veces c) Nunca |
|---|---|

II. PRÁCTICAS PREVENTIVAS:

| | |
|---|---|
| 23. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas en el mes? a) Nunca b) 2-3 veces c) De 4 a más veces | 24. ¿Con qué frecuencia fuma cigarrillos, tabaco en el mes? a) Nunca b) 2-3 veces c) De 4 a más veces |
| 25. ¿Con qué frecuencia bebe café, té, gaseosa de color oscuro, o bebidas energizantes en la semana? a) 0-1 vez b) 2-4 veces c) De 5 a más veces | 26. ¿Con qué frecuencia usa bloqueador solar o lente de sol, sombrero, gorra, para protegerse de los rayos del sol? a) Siempre b) A veces c) Nunca |
| 27. ¿Cuándo se enferma, se auto medica? a) Nunca b) A veces c) Siempre | 28. ¿Cumple con la posología/modo de administración del medicamento? a) Siempre b) A veces c) Nunca |
| 29. ¿Con qué frecuencia acude al médico por chequeo preventivo? a) 1-2 veces al año b) Cada 2 a más años c) Solo en caso de enfermedad | 30. ¿Con qué frecuencia acude al odontólogo por chequeo preventivo? a) 1-2 veces al año b) Cada 2 a más años c) Solo en caso de enfermedad |
| 31. Si es mujer o varón ¿se realiza el autoexamen de mamas o testicular al menos una vez al mes? a) Siempre b) A veces c) Nunca | |

Fuente: Adaptado de Hancoo⁶

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Código:

Instrucciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas estructuradas en una tabla. No deje ninguna pregunta sin contestar, marcando en la casilla que represente la frecuencia de consumo y responda de acuerdo a lo que practica. De antemano se le agradece por su cooperación.

Escoge una de las 4 alternativas:

| | | | |
|---------|--------------|---------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |

| Alimentación Saludable | | | | | |
|--|--|---------|--------------|---------|-------|
| ITEMS | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | Siempre | Casi siempre | A veces | Nunca |
| D1. ALIMENTOS ENERGETICOS | | | | | |
| 01. | Consume frecuentemente cereales u otros granos en sus alimentos (arroz, fideos, pan, maíz, avena). | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 02. | Con que frecuencia consume tubérculos (papa, camote, yuca) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 03. | Con que frecuencia consume comidas fritas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 04. | Con que frecuencia consume mantequilla | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 05. | Consume frecuentemente gaseosas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 06. | Consume frecuentemente dulces o snacks. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| D2. ALIMENTOS REPARADORES O CONSTRUCTORES | | | | | |
| 07. | Consume frecuentemente leche y sus derivados (leche, queso, yogurt) | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|---|---|---|
| 08. | Consume frecuentemente leches vegetales (almendras, ajonjolí, avena, soya) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 09. | Con que frecuencia consume Carnes rojas (res, carnero, hígado) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. | Con que frecuencia consume pollo | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. | Con que frecuencia consume huevos en sus alimentos | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. | Con que frecuencia consume pescados en sus alimentos | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. | Con que frecuencia consume leguminosas (lentejas, frijoles, pallares, garbanzos) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. | Con que frecuencia consume frutos secos (almendras, nueces, castañas, pecanas) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| D3. ALIMENTOS REGULADORES | | | | | |
| 15. | Con que frecuencia consume verduras o ensaladas | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. | Consume por lo menos una fruta al día. | 4 | 3 | 2 | 1 |

Fuente: Adaptado de Agüero et al³⁹

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

Ficha de validación del cuestionario para evaluar el autocuidado

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad "Andina Néstor Cáceres Velásquez" sede Arequipa - 2021.

Nombre del instrumento a validar: Cuestionario para evaluar el autocuidado

Nombre del Experto: Dra. (S.P.) Hortencia Peralta Tresierra

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | Cumple | |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | Cumple | |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | Cumple | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | Cumple | |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | Cumple | |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | Cumple | |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado | Cumple | |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | Cumple | |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | Cumple | |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | Cumple | |

III. OBSERVACIONES GENERALES

Se hicieron observaciones que fueron corregidas. Se valida el instrumento.



Nombre: Peralta Tresierra Hortencia Virginia

No. DNI: 29436383

Dra. S. F. Hortencia Peralta Tresierra
C.E.P. 14194

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad "Andina Néstor Cáceres Velásquez" sede Arequipa - 2021.

Nombre del Experto: Mg. Belia Sonia Zevallos Diaz

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | cumple. | — |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | cumple | — |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | cumple | — |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | cumple | — |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | cumple | — |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | cumple | — |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado | cumple | — |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | cumple | — |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | cumple | — |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | cumple | — |

III. OBSERVACIONES GENERALES

Belia Zevallos Diaz

Nombre:

No. DNI: 29221455

[Firma]
Lic. Belia Zevallos D.
COORDINADORA ENFERMERIA
C.E.P. 12884
POLICLINICO METROPOLITANO
AREQUIPA
ARE.Salud

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad "Andina Néstor Caceres Velásquez" sede Arequipa - 2021.
Nombre del Experto: Faustina Mandamientos Mamani

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | ✓ | |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | ✓ | |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | ✓ | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | ✓ | |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | ✓ | |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | ✓ | |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado | ✓ | |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | ✓ | |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | ✓ | |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | ✓ | |

III. OBSERVACIONES GENERALES

Instrumento de investigación adecuado, consistente y coherente.

F. Faustina Mamani
Nombre: Faustina Mandamientos Mamani
No. DNI: 02680825

Lic. Faustina Mandamientos Mamani
CEP HUAESP 001 - HUE 300
HOSPITAL III CAYETANO HEREDIA
RED ADJUNTA PUNO

Confiabilidad

| Resumen de procesamiento de casos | | | |
|--|-----------------------|----|-------|
| | | N | % |
| Casos | Válido | 25 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 25 | 100,0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,687 | 31 |

Ficha de validación del cuestionario para evaluar la alimentación saludable

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad "Andina Néstor Cáceres Velásquez" sede Arequipa - 2021.

Nombre del Experto: Mg. Belia Sonia Zevallos Diaz

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | cumple | — |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | cumple | — |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | cumple | — |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | cumple | — |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | cumple | — |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | cumple | — |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado | cumple | — |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | cumple | — |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | cumple | — |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | cumple | — |

III. OBSERVACIONES GENERALES

Importante Tema a Investigar en un momento coyuntural de Pandemia donde estos aspectos cobijan importancia de primer orden.

Belia Zevallos DIAZ

Nombre:

No. DNI: 29221455


 Lic. Belia Zevallos Diaz
 COORDINADORA ENFERMERIA
 C.E.P. 12894
 POLICLINICO METROPOLITANO
 EsSalud

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad "Andina Néstor Cáceres Velásquez" sede Arequipa - 2021.

Nombre del instrumento a validar: Cuestionario para evaluar la alimentación saludable

Nombre del Experto: Dra. (S.P.) Hortencia Peralta Tresierra

V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | Cumple | |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | Cumple | |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | Cumple | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | Cumple | |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | Cumple | |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | Cumple | |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado | Cumple | |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | Cumple | |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | Cumple | |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | Cumple | |

VI. OBSERVACIONES GENERALES

Se hicieron observaciones que fueron corregidas. Se valida el instrumento.

Nombre: Peralta Tresierra Hortencia Virginia

No. DNI: 29436383

Dra. S. P. Hortencia Peralta Tresierra
E.P. 14194

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad "Andina Néstor Cáceres Velásquez" sede Arequipa - 2021.

Nombre del Experto: Mg. Faustina Mandamientos Mamani

V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | Cumple | |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | Cumple | |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | Cumple | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | Cumple | |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | Cumple | |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | Cumple | |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado | Cumple | |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | Cumple | |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | Cumple | |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | Cumple | |

VI. OBSERVACIONES GENERALES


Nombre: Faustina Mandamientos Mamani
No. DNI: 02680875


Confiabilidad

| Resumen de procesamiento de casos | | | |
|--|-----------------------|----|-------|
| | | N | % |
| Casos | Válido | 25 | 100,0 |
| | Excluido ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 25 | 100,0 |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,685 | 16 |

Anexo 4: Data de resultados

| | VX. AUTOCUIDADO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | D1. PRACTICAS SALUDABLES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | D2. PRACTICAS PREVENTIVAS | | | | | | | | |
| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 | P22 | P23 | P24 | P25 | P26 | P27 | P28 | P29 | P30 | P31 |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | |
| 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 8 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 9 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 10 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| 11 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 13 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 15 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 16 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 17 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 18 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 19 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| 20 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| 22 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 23 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 24 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| 26 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 27 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 29 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 31 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| 32 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 33 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 34 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 35 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 36 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 37 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 |
| 38 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| 39 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 40 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 41 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 43 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 44 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 45 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 46 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | |
| 47 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 48 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | |
| 49 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | |
| 50 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | |
| 51 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| 52 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| 53 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| 54 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| 55 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | |
| 56 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | |
| 57 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| 58 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 |
| 59 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| 60 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 61 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 62 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | |
| 63 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | |
| 64 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 65 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | |
| 66 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | |
| 67 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | |
| 68 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | |
| 69 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 70 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | |
| 71 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 72 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 73 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 74 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 75 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 76 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 77 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 78 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 79 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 80 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 81 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 82 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 83 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 84 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 85 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 86 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 87 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| 88 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 89 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 90 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | |
| 91 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | |
| 92 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 93 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 |
| 94 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 95 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 96 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 97 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 98 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 99 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 100 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 101 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 102 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| 103 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 104 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 105 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 106 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 107 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| 108 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 |
| 109 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| 110 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 111 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| 112 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 |
| 113 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 114 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 115 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 |
| 116 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| 117 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 118 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 119 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 120 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| 121 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| 122 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 123 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 |

| | VY. ALIMENTACION SALUDABLE | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|----|----|----|----|----|--|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------|-----|
| | D1. ALIMENTOS ENERGETICOS | | | | | | D2 ALIMENTOS REPARADORES O CONSTRUCTORES | | | | | | | | D3. ALIMENTOS REGULADORES | |
| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 |
| 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 8 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 9 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 10 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 11 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 12 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 |
| 13 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 17 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 18 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 19 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 20 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 24 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 25 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 26 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 27 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 28 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 29 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 30 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 |
| 31 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 32 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 33 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 34 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 35 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 38 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 39 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 41 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 42 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 43 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 |
| 44 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 45 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 |
| 46 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| 47 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 50 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 51 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 52 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 53 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 54 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 55 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 56 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 57 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 58 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 59 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 60 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 61 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 62 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 63 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 64 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 65 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 66 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 67 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 68 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 69 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 70 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 71 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 72 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 73 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| 74 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 75 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | |
| 76 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | |
| 77 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 79 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| 80 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| 81 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| 82 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 83 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 84 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 85 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 86 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 87 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 88 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 89 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 90 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 91 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 92 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 93 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 94 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 95 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 96 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 97 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 98 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 99 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 100 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 101 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 |
| 102 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 103 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 104 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 105 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 106 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 107 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 108 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 109 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 110 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 111 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 112 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 113 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 114 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 115 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| 116 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 117 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 118 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 119 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 120 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 121 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 122 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 123 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |

Anexo 5: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha.....

Yo:....., identificada con DNI (carnet de extranjería o pasaporte de extranjeros) N°....., acepto participar voluntariamente de la tesis titulada: **Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa - 2021**, la cual pretende determinar la relación que existe entre autocuidado y alimentación saludable, con ello autorizo se me pueda aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas (autocuidado y alimentación saludable), comprometiéndome a responder con veracidad cada uno de ellos, además se me informo que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio. Con respecto a los riesgos, el estudio no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda de la investigación.

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

OLENKA DUEÑAS MANDAMIENTOS

DNI.71215124

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN

Anexo 6: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 03 de noviembre del 2021

OFICIO N°432-2021-UAI-FCS

UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES VELASQUEZ FILIAL AREQUIPA
GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
DIRECTORA GENERAL DE LA FILIAL AREQUIPA
AREQUIPA

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.




Mg. Giorgia A. Aquije Cárdenas
DECANO (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, DUBÍAS MANDAMIENTOS OLENKA BRIZSEIDA, identificada con DNI 71215124 del Programa Académico de Enfermería, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"AUTOCUIDADO Y ALIMENTACION SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CACERES VELASQUEZ SEDE AREQUIPA - 2021."**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se eslimen necesarios.

Chincha Alta, 03 de noviembre del 2021



Mg. Giorgio A. Aluja Cárdenas
DECANO (a)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

DIRECCION GENERAL – FILIAL AREQUIPA

Arequipa, 01 de diciembre del 2021

CARTA N° 008– 2021 -DG- FAQP- UANCV

Señorita:
OLENKA BRIZSEIDA DUEÑAS MANDAMIENTOS
Estudiante de la Universidad Autónoma de Ica
PRESENTE. -

Mediante el presente le expreso mi saludo y manifestarle que habiendo evaluado el documento presentado por su Universidad de origen, para el desarrollo de su tesis: "Autocuidado y Alimentación Saludable en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez – Sede Arequipa 2021", la Dirección a mi cargo, autoriza iniciar la investigación de su tesis en la UANCV-Filial Arequipa, para lo cual se le brindara las facilidades que requiera.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente;

cc. Arch

 UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
Gabriela Arias Luque
Dra. Gabriela Arias Luque
DIRECTORA GENERAL - FILIAL AREQUIPA

Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias

AUTOCUIDADO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD “ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ” SEDE AREQUIPA - 2021.

Estimada(o) estudiante de enfermería.

El presente cuestionario forma parte de una investigación científica con la finalidad de obtener información respecto a las prácticas de autocuidado de salud y alimentación saludable que usted posee, la cual pretende determinar la relación que existe entre autocuidado y alimentación saludable. Por lo que se solicita brindarnos información con la mayor sinceridad.

Cuestionario para evaluar el Autocuidado

Descripción (opcional)

GENERO: *

Femenino

Masculino

EDAD: *

18-21 años

22-25 años

26-29 años

Más de 30 años

Cuestionario para evaluar la Alimentación Saludable

Descripción (opcional)

1. Consume frecuentemente cereales u otros granos en sus alimentos (arroz, fideos, pan, maíz, avena). *

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca



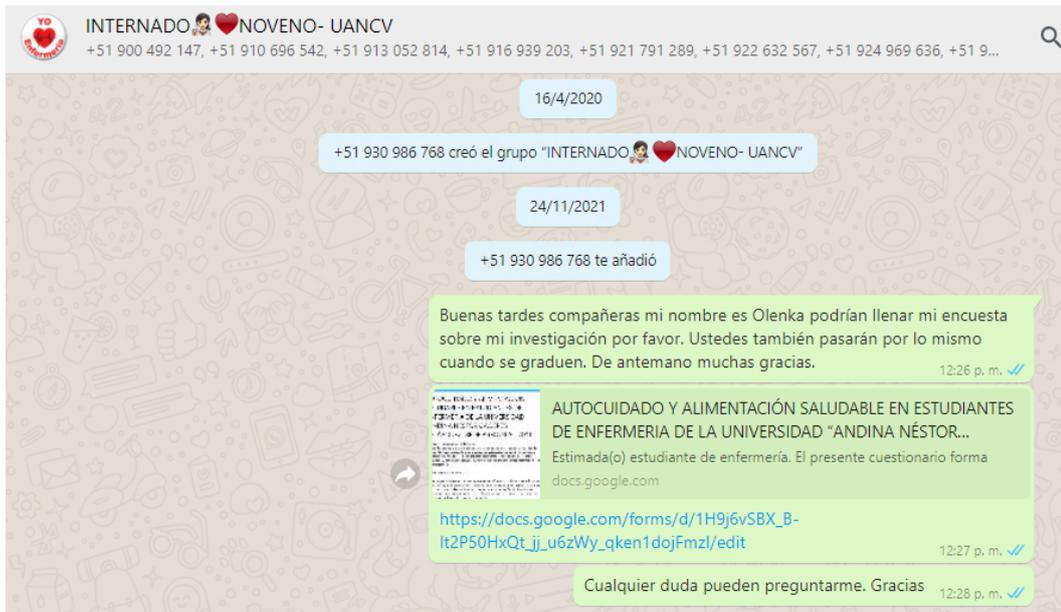
Se evidencia la aplicación del instrumento de forma presencial a los estudiantes de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa, donde hacen sus prácticas de internado.



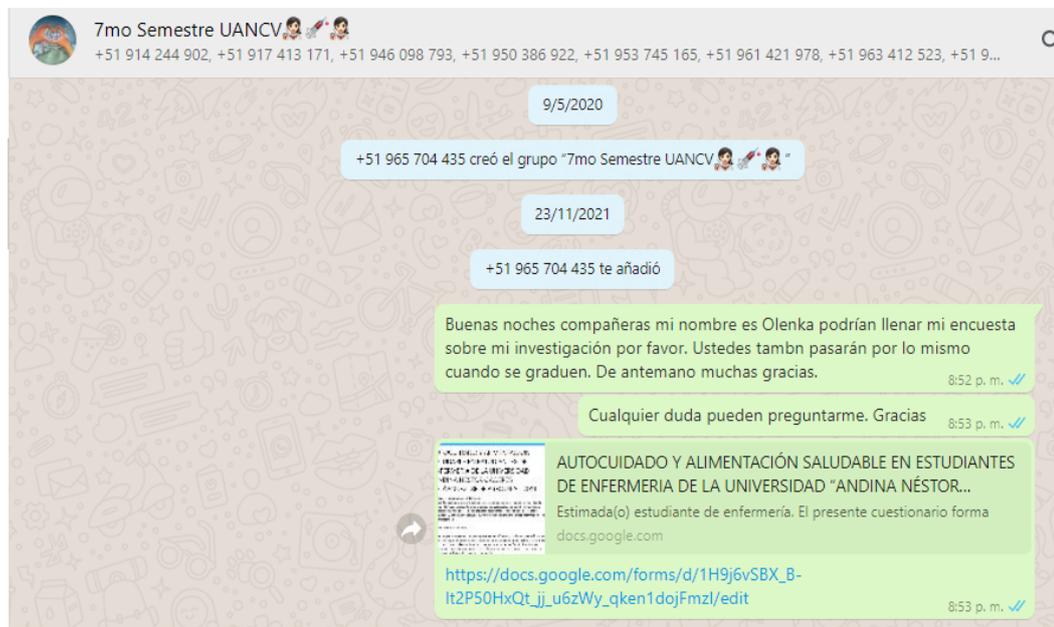


Se evidencia la aplicación del instrumento de forma presencial a los estudiantes de la Universidad “Andina Néstor Cáceres Velásquez” sede Arequipa, donde hacen sus prácticas de internado.





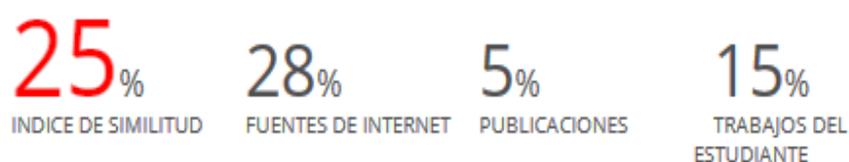
Se evidencia la aplicación del instrumento de forma virtual a los estudiantes de la Universidad "Andina Néstor Cáceres Velásquez" sede Arequipa.



Anexo 8: Informe de turnitin al 28% de similitud

AUTOCUIDADO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD "ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" SEDE AREQUIPA - 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|------------|
| 1 | repositorio.autonoma.deica.edu.pe Fuente de Internet | 11% |
| 2 | repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet | 3% |
| 3 | Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante | 2% |
| 4 | repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 5 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 1% |
| 6 | 1library.co Fuente de Internet | 1% |
| 7 | docplayer.es Fuente de Internet | 1% |
| 8 | repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet | 1% |