

# Conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes de Ciencias de la Salud

## Knowledge, attitudes and nutritional practices of health sciences students

Luis Florencio Mucha Hospinal <sup>1,a</sup>, Rubén Darío Alania Contreras<sup>2,a</sup>, Javier Juan Aliaga Salguero<sup>1,b</sup>,

Liz Miriam Suarez Reynoso<sup>3,c</sup>

### Filiación y grado académico

<sup>1</sup> Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú.

<sup>2</sup> Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

<sup>3</sup> Universidad Franklin Roosevelt, Huancayo, Perú.

<sup>a</sup> Doctor en Educación.

<sup>b</sup> Maestro en Administración de la Educación.

<sup>c</sup> Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

### ORCID iD de Luis Mucha

<https://orcid.org/0000-0002-1973-7497>

### ORCID iD de Rubén Alania

<https://orcid.org/0000-0003-4303-1037>

### ORCID iD de Javier Aliaga

<https://orcid.org/0000-0003-3349-7175>

### ORCID iD de Liz Miriam

<https://orcid.org/0000-0001-9723-2040>

### Contribuciones de los autores

**LFMH:** elaboración y coordinación general del proyecto, análisis e interpretación de la información.

**RDAC:** discusión de datos y redacción final del artículo.

**JJAS:** aplicación del trabajo de campo.

**LMSR:** redacción del manuscrito.

### Fuentes de financiamiento

Autofinanciado.

### Conflictos de interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

**Recibido:** 25-09-2020

**Arbitrado por pares**

**Aceptado:** 30-11-2020

### Citar como

Mucha Hospinal LF, Alania Contreras RD, Aliaga Salguero JJ, Suarez Reynoso LM. Conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes de Ciencias de la Salud. Rev Peru Cienc Salud. 2020; 2(4): 250-6. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2020.2.4.229>

### Correspondencia

Luis Mucha Hospinal

Email: [eluismuchahospinal@gmail.com](mailto:eluismuchahospinal@gmail.com)

## RESUMEN

**Objetivo.** Caracterizar y comparar los conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes de Odontología, Psicología y Obstetricia de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo. **Métodos.** Tipo de investigación básico y diseño no experimental, transversal, descriptivo comparativo. La muestra, que fue no probabilística e intencionada, estuvo compuesta por 35 estudiantes de Odontología, 35 de Psicología y 35 de Obstetricia. Se aplicó el "cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes universitarios"; el mismo que fue validado mediante el juicio de tres expertos en nutrición humana. **Resultados.** Se halló que el 66,6 % de los estudiantes consumía tres comidas al día, el 52 % tomaba desayuno interdiariamente y el 45 % diariamente; el 86,7 % consumía alimentos en los kioscos adyacentes al campus y el 48,6 % manifestó desayunar en horario de clase. El conocimiento de la función de los lácteos fue de 96 %, de las carnes 76,3 %, de embutidos y hamburguesas 49,7 %, de las frutas 78,3 %, de los vegetales comestibles 91 %, de bebidas gaseosas 38,7 % y golosinas 63,7 %. **Conclusiones.** De acuerdo con las competencias nutricionales necesarias en estudiantes de Ciencias de la Salud, existe deficiencias en los conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de la población estudiada; con diferencias porcentuales relevantes entre las tres carreras.

**Palabras clave:** conocimientos; actitudes; prácticas nutricionales (Fuente: DeCS-BIREME).

## ABSTRACT

**Objective.** To characterize and compare the knowledge, attitudes and nutritional practices of students of Dentistry, Psychology and Obstetrics at the Universidad Peruana Los Andes de Huancayo. **Methods.** Basic type of research and non-experimental, cross-sectional, descriptive comparative design. The sample which was non-probability and intentional, was composed of 35 Dentistry, 35 Psychology and 35 Obstetrics students. It was applied the "questionnaire on knowledge, attitudes and nutritional practices of university students", validated by the judgment of three experts in human nutrition. **Results.** It was found that 66.6 % of the students consumed three meals a day, 52 % had breakfast inter-daily and 45 % daily; 86.7 % consumed food in the kiosks adjacent to the campus and 48.6% had breakfast during school hours. Knowledge of the function of dairy products was 96 %, meat 76.3 %, sausages and hamburgers 49.7 %, fruits 78.3 %, edible vegetables 91 %, soft drinks 38.7 % and sweets 63.7 %. **Conclusions.** According to the necessary nutritional competences in students of Health Sciences, there are deficiencies in the knowledge, attitudes and nutritional practices of the studied population; with relevant percentage differences among the three careers.

**Keywords:** knowledge; attitudes; nutritional practices (Source: MeSH - NLM).

## INTRODUCCIÓN

El estado de salud y nutrición entre la población que cursa estudios superiores constituye un factor fundamental en el grado de desarrollo de un país y del nivel de vida de la población. Considerando que no se tienen datos estadísticos del estado nutricional de la población en estudio, queremos conocer su prevalencia, ya que la malnutrición, sea por déficit o por exceso, conlleva efectos adversos en el crecimiento, desarrollo y rendimiento del estudiante de educación superior.

El desarrollo de la Ciencia de la Nutrición, especialmente durante el siglo XX, ha permitido establecer diversos estándares o valores de referencia que pueden clasificarse en dos grandes categorías claramente diferenciadas, pero que se complementan mutuamente <sup>(1)</sup>.

1. ingestas recomendadas (IR).
2. Objetivos nutricionales y guías dietéticas <sup>(1)</sup>.

Las IR son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana <sup>(1)</sup>. Los alimentos deben ser nuestra mejor medicina; y, es verdad, la comida es medicina. Así, llevar una alimentación equilibrada es sano. Específicamente, el concepto de nutrición se refiere a una serie de procesos metabólicos perfectamente coordinados que mantienen el equilibrio en nuestro cuerpo <sup>(2)</sup>.

El enfoque para determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas fue la dieta, que se define como el conjunto, cantidades y mezclas de los alimentos que se consumen habitualmente; aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes, en el comer y beber <sup>(2)</sup>. De entre los múltiples y diversos componentes que forman el cuerpo humano, sólo unos 50 tienen el carácter de nutrientes. Es decir, para que la persona mantenga su salud desde el punto de vista nutricional necesita consumir aproximadamente 50 nutrientes <sup>(3)</sup>.

Un estudio realizado por Delbino <sup>(4)</sup> demuestra que el 66 % de las personas realiza el desayuno todos los días y solo el 17 % lo realiza en forma completa. El 84 % consume alimentos en el colegio y un 57 % almuerzan allí. El sabor y la disponibilidad de dinero son los factores que afectan en mayor medida en la elección de alimentos en el colegio. El 86 % concurre a expendios de comida rápida dos o menos veces semanales. Solo el 12 % realiza actividad física todos los días.

Un estudio de diagnóstico nutricional y tratamiento dietético de internos de ciencias de la nutrición, se

determinó como deficiente con un 46,6 % para los dos colegios. Se presenta un porcentaje considerable (6,6 %) para los de evaluación regular en los colegios; al igual (5 %) para la categoría de bueno y excelente. A continuación, el nivel de actitudes que presentan los adolescentes muestra un comportamiento de evaluación similar con respecto al nivel de conocimiento <sup>(5)</sup>.

Similar situación muestran los internos de ciencias de la nutrición; si bien, el mayor porcentaje presenta actitud positiva, tiene conocimientos y prácticas insuficientes; evidenciándose claramente que falta capacitar a los estudiantes que vienen realizando sus prácticas preprofesionales <sup>(6)</sup>.

Los conocimientos y actitudes que poseen las personas acerca de los temas de alimentación y nutrición, sin duda afectan su estado nutricional <sup>(5)</sup>. En la adolescencia, estos factores antes mencionados están, en su mayoría, influenciados por los medios de comunicación y el entorno social donde se mantiene el joven <sup>(5)</sup>. Asimismo, los conocimientos y prácticas están ligadas a las actitudes y están muy determinadas por su sistema de valores, ya que es una motivación social antes que una motivación biológica, descansando en la predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente <sup>(7)</sup>.

El objetivo general de la investigación fue caracterizar y comparar los conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes de Odontología, Psicología y Obstetricia de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo.

## MÉTODOS

### Tipo del estudio

El tipo de investigación fue básico, de nivel descriptivo y diseño no experimental, transversal, descriptivo comparativo; el estudio de enfoque cuantitativo se desarrolló en el área de nutrición y salud humana.

### Población y muestra

La población estuvo conformada por estudiantes de las carreras profesionales de Odontología, Psicología y Obstetricia de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo en el periodo académico 2019-2. Se incluyó a los estudiantes de ambos sexos matriculados en el II, III y V ciclo que asistían a clases con regularidad; se excluyó a los estudiantes matriculados en otros ciclos, estudiantes que reservaron su matrícula y estudiantes que dejaron de asistir.

El tipo de muestreo fue no probabilístico y la técnica intencionada, finalmente la muestra quedó conformada por 105 estudiantes, 35 del II ciclo Odontología, 35 del

**Tabla 1.** Número de comidas diarias consumidas por los estudiantes

¿Cuántas comidas tiene al día?	II Odontología		III Psicología		V Obstetricia		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Una comida	1	2,9	0	0	0	0	1	0,9
Dos comidas	5	14,3	5	14,3	4	11,4	14	13,3
Tres comidas	25	71,4	20	57,1	25	71,4	70	66,6
Cuatro comidas	3	8,6	9	25,7	3	8,6	15	14,3
Más de cuatro comidas	1	2,9	1	2,9	3	8,6	5	4,8
Total	35	100	35	100	35	100	105	100

IV ciclo de Psicología y 35 estudiantes del V ciclo de Obstetricia.

### Instrumentos de recolección de datos

La técnica que se aplicó para recopilar los datos fue la encuesta; como instrumento se diseñó, validó y aplicó el "cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales de estudiantes universitarios", el mismo que consta de 15 ítems que evalúan las variables conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales en la cantidad de comidas que ingieren al día, hábitos de consumo de desayuno y función de los alimentos. El instrumento fue validado mediante el juicio de tres expertos titulados en Nutrición Humana.

Al inicio del recojo de datos se hizo un trabajo de sensibilización, exponiendo a los participantes los objetivos del estudio y, como consecuencia de ello, se logró el consentimiento informado y el compromiso a responder con toda honestidad las preguntas formuladas en el cuestionario por parte de los mismos.

### Análisis de datos

Luego del trabajo de campo, los datos fueron organizados en tablas de frecuencias para datos cualitativos, lo que nos permitió aplicar estadísticos descriptivos cuantitativos. Las frecuencias observadas fueron evaluados a través de las medidas porcentuales. Finalmente, para la ejecución de estos datos, primero se construyó la base de datos en el programa Excel, y luego se procesaron haciendo uso del software SPSS-25.

### Aspectos éticos

La investigación cumplió con los requerimientos éticos en investigación, de modo que se pidió el consentimiento informado de los participantes al momento de aplicar los instrumentos; también se mantuvo transparencia y objetividad en el tratamiento e interpretación de los datos.

## RESULTADOS

### Presentación y análisis de datos

Los resultados muestran diferencias porcentuales de las tres carreras en relación con la pregunta sobre el número de comidas diarias, predominando el consumo de tres comidas al día (66,6 %), divididas en desayuno, almuerzo y cena. También existen indicadores en una cantidad considerable de la muestra, que manifiestan desorden alimenticio por exceso o insuficiencia. Además, en el estudio se halló porcentajes altos en el consumo de alimentos en los kioscos adyacentes al campus: 85,7 % en Odontología, 88,6 % en Psicología y 85,7 % en Obstetricia.

En la tabla 2 se observa que el consumo interdiario del desayuno tuvo preponderancia en las tres carreras (52 %), también se aprecia que las diferencias porcentuales no fueron relevantes entre las carreras.

Debido a que las clases se inician a las siete de la mañana y que muchos estudiantes se desplazan al campus desde diversos distritos y provincias del Valle del Mantaro, en viajes que duran entre una a dos horas;

**Tabla 2.** Hábitos de consumo de desayuno de los estudiantes

Hábitos de desayuno	II Odontología		III Psicología		V Obstetricia		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Consumo diario	14	40	16	46	17	49	50	45
Consumo interdiario	18	51	19	54	18	51	52	52
No consumo	3	9	0	0	0	0	3	3
Total	35	100	35	100	35	100	105	100

es frecuente que muchos de ellos no logren desayunar o que lo hagan en horario de clases. De esa manera, manifestaron tomar desayuno en horario de clases el 65,7 % de estudiantes de Psicología, 57,1 % de Obstetricia y 23 % de Odontología.

Los estudiantes de las tres carreras respondieron en un porcentaje alto de acierto (97 %, 91 % y 100 %, respectivamente), que los lácteos contribuyen a la formación de los huesos. La diferencia porcentual fue mínima, sin embargo, hubo un porcentaje mínimo de un 3 % de Odontología, un 6 % de Psicología y ninguno de Obstetricia que mencionaron desconocer la función que tiene el alimento de origen lácteo en la nutrición humana.

Por otro lado, consumo de leche llegó al 40 % en Odontología, el 13,3 % en Psicología y el 26,7 % en Obstetricia. Respecto al conocimiento de la función de carnes, los resultados indican que la respuesta más frecuente entre los estudiantes fue con acierto "fortalecer la sangre" con un 80 % en Odontología, un 83 % en Psicología y un 66 % en Obstetricia. Asimismo, es preocupante observar que la opción "no sé" tuviera una proporción del 11 % en Odontología, 9 % en Psicología y 26 % en Obstetricia. La asociación de las carnes con acumular grasas presentó un valor máximo del 8 % en Obstetricia y uno mínimo del 3 % en Odontología.

En relación con el conocimiento de la función embutidos y hamburguesas, los porcentajes de acierto fluctuaron entre el 69 % en Odontología, el 57 % en Obstetricia y el 23 % en Psicología. Por otro lado, existió un porcentaje que desconocía la función de consumir embutidos y hamburguesas (14 %, 17 % y 6 %, respectivamente); sin embargo, se puede notar que, en Odontología con un 14 %, y en Obstetricia, con un 20 %, se consideró que el consumo de estos alimentos no ofrece ningún beneficio. Existiendo diferencias resaltantes entre las tres carreras.

Los estudiantes asociaron con acierto la función de las frutas con ayudar a no enfermarse: un 83 % en Odontología, un 66 % en Psicología y un 86 % en Obstetricia; sin embargo, existió un porcentaje mínimo que desconocía la función de las frutas: un 6 %, tanto en Odontología como en Psicología.

El mayor porcentaje de encuestados manifestaron acertadamente que la función de los vegetales está asociada a la función protectora (91 %); sin embargo, existió un 7 % de desconocimiento y un 2 % de aquellos que afirman que no afirman en que no sirven. Un

**Tabla 3.** Conocimientos de estudiantes sobre la función de los alimentos

Conocimientos sobre la función de los alimentos	Carreras profesionales			
	Odontología (%)	Psicología (%)	Obstetricia (%)	Total %
<b>Lácteos</b>				
No sé	3	6	0	3
Formar huesos	97	91	100	96
Estar flaco	0	0	0	0
No me sirve	0	3	0	1
<b>Carnes</b>				
No se	11	9	26	15,3
Fortalecer la sangre	80	83	66	76,3
Acumular grasas	3	5	8	5,3
No me sirve	6	3	0	3
<b>Embutidos y hamburguesas</b>				
No sé	14	17	6	12,3
Alimentan	3	60	17	26,7
Acumular grasas	69	23	57	49,7
No me sirve	14	0	20	11,3
<b>Frutas</b>				
No sé	0	6	6	4
Ayudan a tener músculos	11	22	8	13,7
Ayudan a no enfermarse	83	66	86	78,3
No me sirve	6	6	0	4
<b>Vegetales comestibles</b>				
No sé	3	9	9	7
Ayudan a no tener enfermedad	94	89	89	91
Dan diarrea	0	0	0	0
No me sirve	2	2	2	2
<b>Bebidas gaseosas</b>				
No sé	7	8	14	9,7
Tener energía	43	26	28	32,3
Quitán la sed	9	23	26	19,3
No me sirve	41	43	32	38,7
<b>Golosinas</b>				
No sé	11	3	9	7,7
Producen caries y engordan	57	66	68	63,7
Dan energía para jugar	11	3	6	6,6
No me sirve	21	28	17	22

considerable porcentaje de estudiantes (32,3 %) consideraron a las bebidas gaseosas como fuente de energía; sin embargo, el 38,7 % mencionaron estas bebidas no sirven para la alimentación. En la tabla se observa que existen relevantes diferencias porcentuales entre las tres carreras.

Respecto al conocimiento sobre la función de las golosinas, se encontró un 57 % en Odontología, un 66 % Psicología y un 68 % en Obstetricia, los estudiantes consideraron que producen caries y engorda; también, en un considerable porcentaje, consideraron que el consumo elevado de golosinas no es beneficioso: un 21 % en Odontología, un 28 % en Psicología y un 17 % en Obstetricia.

## DISCUSIÓN

En los datos tomados en las tres carreras profesionales de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes se halló que el 51 % de los estudiantes de Odontología "a veces" tomaba desayuno, el 54 % de Psicología y el 51 % de Obstetricia. Estos resultados dan a conocer el riesgo que tienen los estudiantes para contraer malestares alimentarios y generar, a posteriori, enfermedades gastrointestinales. Más aún, esas prácticas no adecuadas promueven el consumo de alimentos en los kioscos, con porcentajes altos, del 85,7 % en Odontología, el 88,6 % en Psicología y el 85,7 % en Obstetricia. También, un alto porcentaje de estudiantes de dos de las carreras manifestó tomar desayuno en horario de clases: el 65,7 % de Psicología, el 57,1 % de Obstetricia y, con una considerable diferencia, el 23 % de los estudiantes de Odontología quienes respondieron tener el mismo hábito. En consecuencia, y contrastando los datos con la observación directa de las características del desarrollo de las actividades académicas en las carreras estudiadas, se puede inferir que el inicio del horario de clases influye en las prácticas nutricionales de la muestra de estudio, con repercusión en el desempeño académico de los estudiantes, pues la inclusión en la dieta de un desayuno diario y equilibrado se ha asociado con un mayor rendimiento físico e intelectual; y una óptima ingesta de algunos nutrientes, contribuye a equilibrar la dieta<sup>(8)</sup>.

Los lácteos, por su contenido en nutrientes y su excelente relación entre la calidad nutricional y el aporte energético, son alimentos claves en la nutrición de los sujetos en todas las edades de la vida (9). Según los resultados sobre los conocimientos de las funciones de los alimentos lácteos y sus efectos, el 97 % de Odontología, el 91,4 % de Psicología y el 100 % de

Obstetricia, manifestaron que la función de los lácteos es formar huesos; si bien es cierto que los estudiantes conocen esta función, en las carreras de Odontología y Psicología existió un porcentaje diferencial que desconoce la función de los lácteos.

Las carnes son buena fuente de minerales y vitaminas, especialmente las vísceras que son depósitos de ellos. Entre los minerales hay que destacar especialmente el hierro y el zinc<sup>(3)</sup>. Según los resultados, la mayoría de los estudiantes consideró el fortalecer la sangre como la función esencial de las carnes (80 % en Odontología, 83 % en Psicología y 66 % en Obstetricia, respectivamente); en la carrera de Obstetricia se manifestó menor conocimiento acerca del valor nutricional de este alimento.

Sobre el conocimiento de las funciones del consumo de embutidos y hamburguesas, los estudiantes evaluados consideraron de forma preponderante que estos alimentos acumulan grasas, fluctuando entre un 69 % en Odontología, un 60 % en Psicología y un 57 % en Obstetricia; sin embargo, se puede notar, tanto en Odontología con un 14 % como en Obstetricia con un 20 %, que los estudiantes consideraron que el consumo no ofrece ningún beneficio. En las tres carreras, existen diferencias resaltantes en los resultados.

Las frutas son especialmente ricas en minerales (magnesio y potasio) y vitaminas hidrosolubles (principalmente vitamina C), sobre todo cuando se consumen crudas, pues no sufren pérdidas durante el cocinado<sup>(8)</sup>. Se halló que los sujetos de la muestra de estudio asociaron la función de las frutas con ayudar a no enfermarse: un 83 % en Odontología, un 66 % en Psicología y un 86 % en Obstetricia; no presentándose, por lo tanto, un mayor desconocimiento sobre los efectos positivos de las frutas.

Siguiendo la línea de trabajo, los vegetales se caracterizan por su aporte predominante de agua, vitaminas, minerales y fibra. Se consideran, por consiguiente, alimentos "reguladores"<sup>(10)</sup>. Sobre el conocimiento de la función de los vegetales comestibles, en las tres carreras se manifestaron porcentajes en el concepto de que los vegetales comestibles ayudan a no tener enfermedades.

Las bebidas gaseosas suelen consumirse frías, para ser más refrescantes y para evitar la pérdida de dióxido de carbono, que le otorga la efervescencia<sup>(11)</sup>. Las respuestas de los estudiantes respecto a las funciones de las bebidas gaseosas fueron las más dispersas, logrando mayor porcentaje el concepto de que estas bebidas no sirven

para la alimentación (odontología con 41 %, Psicología con 43 % y obstetricia con 32 %, respectivamente). En segundo lugar, se consideró a estas bebidas como fuente de energía. Los resultados muestran diferencias porcentuales relevantes entre las tres carreras.

Los refrescos, dulces y golosinas deben consumirse de forma limitada porque son alimentos de escaso o nulo valor nutricional. Contienen grandes cantidades de azúcar, lo que daña los dientes produciendo caries si no se tiene una adecuada higiene bucal<sup>(12)</sup>. Respecto al conocimiento de las funciones alimenticias de las golosinas, no se presentaron dudas acerca su efecto nocivo sobre la salud dental y el aumento de peso; tal como lo demuestran los porcentajes del 57 % en Odontología, 66 % en Psicología y 68 % en Obstetricia.

Los resultados del estudio no están muy lejos de los trabajos realizados por Delbino<sup>(4)</sup> y Baltodano<sup>(5)</sup>, quienes llegaron a concluir que el conocimiento, actitudes y practicas alimentarias fueron deficientes en las muestras estudiadas, que se encuentran en una etapa de adultos menores, al amparar estos resultados con el soporte teórico. La alimentación es una de las numerosas actividades que configuran la vida cotidiana de cualquier grupo social, del presente o del pasado y que, por su especificidad y polivalencia, adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana<sup>(13)</sup>. Al comparar los resultados con los antecedentes, se deduce que la población estudiada no está comprometida totalmente con su alimentación; mucho menos toda vez que desconocen los aportes nutritivos de los alimentos.

Los acontecimientos sucedidos mundialmente en el año 2020 por la pandemia de la COVID-19, muestran la gran necesidad de generar estilos de vida saludables en la población, con prácticas nutricionales adecuadas que se basen el objetivo conocimiento de las propiedades de los alimentos. Ante tal necesidad, el rol de los profesionales de la salud es imprescindible para orientar a la población; sin embargo, estos mismos profesionales debe ser consecuentes en sus propias prácticas con los hábitos saludables. Los resultados obtenidos en el presente estudio expresan índices no adecuados si se trata de estudiantes de carreras de Ciencias de la Salud.

En ese sentido es necesario emprender un trabajo de orientación nutricional, desde los currículos, estableciendo un eje transversal en donde no solo se realicen campañas sino incluirlo además como un tema a desarrollar en todas las asignaturas a nivel de pregrado, a fin de contribuir significativamente de esta manera en la apropiación del

conocimiento, actitudes y prácticas de una alimentación saludable.

Se concluye que de acuerdo con las competencias nutricionales necesarias en estudiantes de Ciencias de la Salud, existen deficiencias en el conocimiento, actitudes y prácticas nutricionales, en estudiantes de las carreras profesionales de Odontología, Psicología y Obstetricia de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo. El número de comidas consumidas diariamente no es homogéneo entre las tres carreras, predomina el consumo de tres comidas por día; sin embargo, hay un considerable índice de estudiantes que denotan desorden alimenticio por exceso o insuficiencia.

No existió diferencia porcentual en el consumo del desayuno, que en la mayoría es interdiario, también se manifiesta con mucha frecuencia, el hábito de desayunar en horario de clases. El conocimiento acerca de la función de los alimentos no fue sobresaliente; manifestándose mayor diferencia y desconocimiento respecto la función de las carnes, embutidos y hamburguesa, y las bebidas gaseosas.

Una limitación relevante en el estudio fue que no se pudo trabajar con una muestra representativa, debido a que los estudiantes tienen horarios diversos, lo que no permitió ubicar a muchos de ellos; además, las bases de datos de las carreras observadas no estaban actualizadas respecto a las reservas de matrícula en diferentes ciclos. Esta situación generó un sesgo que se solucionó trabajando con una muestra no representativa; también se buscó mayor participación y compromiso posible de los estudiantes, a fin de proyectar los resultados de la investigación a la población objeto de estudio.

### Agradecimientos

Se agradece al Dr. Williams Olivera Acuña, decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes, por su apoyo al autorizar la aplicación del instrumento para la recolección de la información acerca del conocimiento, actitudes y practica nutricional.

### REFERENCIAS

1. Carbajal Azcona Á. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales [Internet] [2020 Ene 18] Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-26-CARBAJAL-IR-2003-ISBN-84-9773-023-2-rev2017.pdf>
2. Otero B. Nutrición. Estado de México: Red Tercer Milenio; 2012.
3. Carbajal Á. Manual de Nutrición y Dietética [Internet] [2020 Ene 21] Disponible en: <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

4. Delbino C. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A. 2013 [Internet] [2020 Ene 21] Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>
5. Baltodano GA, Duarte FM, Albertina F. Conocimientos y actitudes sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de cuarto y quinto año del colegio privado Bautista Central y el colegio público Maestro Gabriel ubicados en la ciudad de Managua octubre 2015 [tesis de licenciatura en Nutrición] Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2016.
6. Arce Z, Contreras T. Conocimientos, prácticas y actitudes sobre el diagnóstico nutricional y tratamiento dietético de los internos de la escuela profesional de ciencias de la nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2017 [tesis de licenciatura en Nutrición Humana] Arequipa: Facultad de Ciencias Biológicas, Escuela Profesional de Nutrición, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2016.
7. Cisneros E, Vallejo Y. efectividad del programa educativo en conocimientos, prácticas, actitudes sobre alimentación complementaria de madres con niños 6-24 Meses-reque-2014 [Internet] [tesis de Licenciado en Enfermería] Chiclayo: Facultad de Medicina, Escuela de Enfermería, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2015.
8. Carbajal A, Pinto J. Nutrición y Salud. El Desayuno Saludable. S.F [Internet] [2020 Ene 23] Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=a-pplication%2Fpdf&blobheadername1=Content-%20Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dt018.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1119147688088&ssbinary=true>
9. Fernández E, Martínez J, Martínez V, Moreno J, Collado L, Hernández M, Moran F. Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. *Nutrición Hospitalaria* [Internet] 2015; 31(1): 92-101 [Consultado 2020 Ene 29] Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/09revision09.pdf>
10. Martínez A, Pedrón C. Conceptos Básicos de Alimentación [Internet] [2020 Ene 23] Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
11. Torres D. Efectividad del programa educativo "Yo elijo una bebida saludable" en los conocimientos, actitudes y prácticas de consumo de gaseosas en trabajadores de una empresa panificadora de Chaclacayo, Lima, 2015 [tesis de licenciado en Enfermería] Lima: Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Enfermería, Universidad Peruana Unión; 2016.
12. Confederación de Consumidores y Usuarios, CECU. Estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante [Internet] [2020 Ene 25] Disponible en: <http://cecu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO%20Habitos%20%20Alimentarios.pdf>
13. Ministerio de Educación. Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente. Roma: Serie Ciencia Salud y Ciudadanía. Proyecto de Alfabetización Científica; 2009.