

Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial

Eating habits, nutritional status and obesity in students of Gastronomy and Business Management

 Jorge A. Cerna

jorge.cerna@ulcb.edu.pe 

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Recibido: 11/10/2023

Revisado: 21/11/2023

Aceptado: 18/12/2023

Publicado: 02/01/2024

RESUMEN

Los hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu de acuerdo con lo estudiado en la presente investigación y considerando la naturaleza del estudio se tuvo un enfoque de tipo cuantitativo, fue de tipo sustantivo o de base, con un diseño descriptivo correlacional y método hipotético deductivo. La muestra del estudio se conformó con 35 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta, y donde se incluyeron preguntas orientadas a las tres dimensiones planteadas para la presente investigación; estos instrumentos que fue dirigido a estudiantes de gastronomía y Gestión Empresarial del sexto ciclo permitió recabar la información respectiva fue: Cuestionario sobre hábitos alimentarios y estado nutricional y se concluyó que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional y estado nutricional y obesidad, los cuales se observan en mayor proporción en los niveles medio y alto y nos permiten establecer la relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional, así como también la relación significativa entre estado nutricional y obesidad; los resultados son muy interesantes para definir los hábitos alimentarios en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial. **Palabras clave:** Costumbres de alimentación, sobrepeso, nutrición, índice de masa muscular.

ABSTRACT

Eating habits influence nutritional status and obesity in students of Gastronomy and Business Management at Le Cordon Bleu University, according to what was studied in this research and considering the nature of the study, a quantitative approach was taken, it was substantive. or basic, with a descriptive correlational design and hypothetical deductive method. The study sample consisted of 35 students. The technique used was the survey, and where questions oriented to the three dimensions proposed for this research were included; These instruments, which were aimed at gastronomy and Business Management students of the sixth cycle, allowed the respective infor-



mation to be collected: Questionnaire on eating habits and nutritional status and it was concluded that there is a significant relationship between eating habits and nutritional status and nutritional status and obesity, the which are observed in a greater proportion at the medium and high levels and allow us to establish the significant relationship between eating habits and nutritional status, as well as the significant relationship between nutritional status and obesity; The results are very interesting to define the eating habits of students of Gastronomy and Business Management. **Keywords:** Eating habits, overweight, nutrition, muscle mass index.

INTRODUCCIÓN

En el proceso de crecimiento y desarrollo de los adolescentes y jóvenes; es necesario considerar que los hábitos alimentarios y el estado nutricional son condiciones elementales para poder desarrollar niveles de atención y concentración, que vienen a ser procesos fundamentales y básicos en procura de los aprendizajes de los hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad (Fitzgerald *et al.*, 2010). Los humanos tienen una serie de costumbres y hábitos los cuales influyen en nuestras vidas, determinando éxitos y fracasos en las diversas actividades que se realizan, de ahí que, es muy importante enfocar la atención en este tipo de conductas recurrentes. Las cuales son influenciadas por factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales; los cuales definirán en el individuo sus hábitos alimentarios (World Health Organization (WHO), 2005).

En relación con los hábitos alimentarios, que son considerados como comportamientos obtenidos de forma consciente, colectiva y repetitivos propios de cada persona y que conllevan a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento, con relación a la influencia psicosocial, cultural y formativa de la persona. Los hábitos están conformados por costumbres, actitudes y formas de comportamientos los cuales se desarrollan en situaciones concretas de la vida diaria, formando así modelos de conducta y apren-

dizajes que son sostenibles en el tiempo y van a repercutir tanto favorable o desfavorable en la nutrición y el buen estado de salud; se recomienda algunos criterios como:

- La forma diaria de comer de los padres y adultos conformará parte de las preferencias o hábitos a seguir gradualmente por imitación.
- La higiene personal, el baño diario y el lavado de las manos.
- Los buenos hábitos alimentarios comprenden una selección de comidas con variados nutrientes, vitaminas, proteínas, minerales e hidratos de carbono; todos en proporción necesaria; al inicio se requiere un estudio, luego de conocer que alimentos son buenos para el organismo, son elegidos y se rechazan los dañinos, como la sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales.

Por otro lado, el estado nutricional, es una condición de salud corporal como resultado del equilibrio entre las necesidades de ingesta de energías a través de los nutrientes, en la cantidad y calidad que el cuerpo humano necesita, para desarrollar sus funciones respectivas. Es la condición que el organismo obtiene de la relación entre las necesidades nutricionales individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos.

Aguilar y Contreras (2013), plantearon que la condición de salud corporal, como resultado del equilibrio entre las necesidades e ingesta de energía de nutrientes en una persona va a determinar su condición de salud y que se observan mediante diversos factores como: estilo de vida, actividad física, condición socioeconómica y hábitos alimentarios. Estos últimos, son aquellos que nos permitirán evaluar e identificar anomalías como una malnutrición por exceso y por déficit.

Es la interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos, antropométricos y/o clínicos; que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos en forma de encuestas, vigilancia o pesquisa.

La Organización Mundial de Salud (OMS, 2013) hizo ver que era innegable que la nutrición y la alimentación son procesos importantes para la existencia del hombre. La mala nutrición se asocia con defectos en la ingesta de alimentos, defectos en las diversas funciones fisiológicas con aumento del riesgo de desarrollar y contraer enfermedades, siendo considerada la nutrición y la alimentación como parte de los principios determinantes en el proceso de salud y enfermedad.

Para Otero (2012), la nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.

En contraposición a los hábitos alimentario, nos referimos a la obesidad, como producto de los malos hábitos alimenticios y la mala nutrición; cuyas consecuencias son funestas para la

salud de las personas en general y particularmente en la edad de la adolescencia y la juventud.

Según la OMS (2017), la obesidad está determinada por un Índice de Masa Corporal (IMC) aumentado (mayor o igual a 30 según lo define la OMS). Es un factor de riesgo conocido para las enfermedades crónicas como: cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer.

Los indicadores aplicados más frecuentemente para determinar la presencia y grado de obesidad son el peso corporal (kg) y el Índice de Masa Corporal (IMC: kg/m^2). Con base en estos parámetros desde el punto de vista epidemiológico, se ha definido a la obesidad como el exceso de peso o del IMC por arriba de los valores promedio o de percentiles determinados, en relación con las tablas de peso normales o tablas de IMC, respectivamente. Clínicamente la existencia de obesidades se da forma de manera indirecta, porque no siempre se disponen de métodos directos para evaluar la grasa corporal. En tanto las definiciones clínicas de obesidad consideran mediciones antropométricas como: el peso, la estatura, circunferencias corporales y el grosor de los pliegues cutáneos, correlacionándolos con los riesgos para la salud asociados con el exceso de grasa corporal (OMS, 2017).

Con los conocimientos actuales de la fisiología, la genética, la biología molecular y los estudios epidemiológicos evidenciales, podemos establecer que la etiopatogenia de la obesidad es un fenómeno complejo. A simple vista, la teoría de un aumento crónico de la ingesta en relación con el gasto es simple, ya que la obesidad es un trastorno específico y heterogéneo por su origen, en el cual están implicados factores genéticos y ambientales.

Rodríguez (2003), publicó que son de origen múltiples incluyendo factores de herencia genética; del comportamiento del sistema nervioso, endocrino y metabólico; y además el tipo o estilo de vida que se lleve. El alto consumo de calorías genera obesidad así también los factores genéticos y ambientales influyen en el peso sin embargo no determinan existiendo la posibilidad de seguir hábitos alimenticios adecuados y actividad física que puedan corregir esta enfermedad.

MATERIALES Y MÉTODOS

La población estuvo conformada por 35 estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial, de la Universidad Le Cordon Bleu, teniendo en cuenta que se considera a estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial, por las características de su formación tienen acceso al tratamiento de alimentos de forma continua; los estudiantes encuestados eran del sexto ciclo en la asignatura de Ges-

tion de establecimientos de Restaurante y Bar. Se consideró la técnica de recolección de datos mediante la encuesta. Que se diseñó específicamente para la presente investigación y que fue validada en la Universidad Enrique Guzmán y Valle; fue una sola encuesta que incluía las tres variables necesarias para la recolección de datos necesarios.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los hábitos alimentarios dependen en mucho caso de los estilos y formas de alimentación que se dan en cada uno de los lugares que geográficamente están situados en las distintas regiones; para el caso específico de la muestra planteada se puede alterar por las características de la actividad que realizan los estudiantes en su proceso de formación, específicamente en los talleres de cocina y pastelería, donde obligatoriamente están en contacto con alimentos y que se detalla en la tabla 1.

Tabla 1. Distribución de la muestra, según la variable hábitos alimentarios.

	Cant. Estudiantes	Nivel	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
	9	Alto	25,71	25,71	25,72
	20	Medio	57,14	57,14	82,85
	6	Bajo	17,14	17,14	100
Total	35		100		

En la tabla 1 donde se señala que el 57,14 % de la muestra percibe a la variable hábitos alimentarios en el nivel medio, el 25,71 % en el nivel alto y el 17,14 % en el nivel bajo. La mayoría altamente significativa de la muestra percibe a la variable hábitos alimentarios entre los niveles medio y alto.

Para la presente investigación “Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad “es muy importante definir el estado nutricional de una persona, lo cual permitirá establecer los riesgos de obesidad. También se encuentra coincidencias con los resultados obtenidos por: Alcívar y Gutiérrez.

(2017) Estado Nutricional y Hábitos Alimenticios del Adulto Mayor jubilado, Asociación 12 de abril – Cuenca (Ecuador). Tesis. Universidad de Cuenca. Ecuador. Cuyo objetivo fue relacionar el estado nutricional y los hábitos alimentarios del adulto mayor jubilado, de la Asociación 12 de abril. Cuenca. Ecuador. Se aplicó el método descriptivo, cuantitativo y transversal con muestra finita de 60 adultos mayores. Se recolectó datos de los individuos estudiados, a través de la Mini valoración del adulto mayor (MNA) y una encuesta de alimentos. Con respecto a los resultados determinaron que el estado nutricional de los ancianos

fue de normal (47 %), sobrepeso (37 %) y obesidad (16 %); sin encontrar personas con delgadez según la clasificación de la OMS. Se refirió a los hábitos alimentarios que el 76,6 % consumen verduras solo una vez al día, 63,3 % consumen frutas solo una vez al día, 33,3 % solo consumen lácteos 1 vez al día, 43 % de agua tres veces por día, el 70 % consume pescado una vez a la semana y finalmente el 83 % no consumen postres dulces. Finalmente, se concluyó que el adulto mayor tuvo unos hábitos alimentarios adecuados según a la frecuencia de alimentos realizadas, con ello se determinó que la relación con el estado nutricional.

Tabla 2. Distribución de la muestra, según la variable estado nutricional.

	Cant. Estudiante	Nivel	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	12	Alto	34,28	34,28	34,28
	19	Medio	54,28	54,28	88,56
	4	Bajo	11,42	11,42	100
Total	35		100		

Se usó como materia prima, carne magra de cerdo y res en igual proporción, que fue congelada por un día y luego se cortó en trozos de 2 x 2 cm. El proceso de curado se realizó a una temperatura de 3 °C durante 24 horas usando sal de nitró (KNO₃). Se trocó la carne con una maquina moladora para obtener trozos con un diámetro de 4 a 6 mm, se hizo lo mismo con la grasa previamente congelada, para conseguir un grosor de 3 mm. Luego se

mezcló la carne con la grasa y los condimentos para añadir sabor al producto. Además de sal y azúcar, como condimentos también se añadieron ajos, Whisky y Pimienta negra molida. Las proporciones de los insumos para la elaboración del salami y el curado de la carne se muestran en la tabla 1. Las cantidades de los insumos están referidas a un Kg de carne procesada, compuesta por 500 g de carne de cerdo y 500 g de carne de res.

Tabla 3. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional.

		Hábitos alimentarios	Estado nutricional
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coficiente	1,000
		de Correlación	,8871
		Sig. (bilateral)	,000
	Estado nutricional	N	35
		Coficiente	,8871
		de Correlación	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	35	

Los resultados indican que el Rho de Spearman es de ,8871 puntos, siendo p-valor = 0,000 ($p < 0,05$), rechazamos la hipótesis nula y podemos decir que: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú. Existen razones suficientes para rechazar la hipótesis nula por lo que se infiere que: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú. Existen razones suficientes para plantear que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú. Se han considerado los planteamientos de Sáenz (2012) en su investigación donde se planteó

el objetivo fue comparar el nivel de desnutrición de adultos mayores institucionalizados y los residentes de la comunidad. Fue descriptivo, comparativo, observacional y transversal; donde se realizó la técnica de antropometría y la aplicación de la MNA. Como resultado en ambas poblaciones institucionalizados y los residentes en la comunidad tuvieron riesgo de desnutrición 90 % y 82 % respectivamente. Se presentó un consumo inadecuado de lácteos por día en adultos mayores institucionalizados 39 % y de la comunidad 58 %.

Un consumo inadecuado de agua por día, en adultos mayores institucionalizados 86 % y comunidad 63 %. De igual manera un consumo inadecuado de frutas y verduras, institucionalizados 27 % y comunidad 11 %. Por último, concluyeron que los adultos mayores de ambas poblaciones estaban con riesgo nutricional.

Tabla 4. Relación entre hábitos alimentarios y obesidad.

		Hábitos alimentarios	Obesidad
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente	1,000
		de Correlación	,8843
		Sig. (bilateral)	,000
	Obesidad	N	35
		Coefficiente	,8843
		de Correlación	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	35	

Los resultados nos indican que el Rho de Spearman es de ,8843 puntos, siendo p-valor = 0,000 ($p < 0,05$), se rechazó la hipótesis nula y podemos decir que: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu,

Tabla 5. Estado nutricional y Obesidad

		Hábitos alimentarios	Obesidad
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente	1,000
		de Correlación	,8813
		Sig. (bilateral)	,000
	Obesidad	N	35
		Coefficiente	,8813
		de Correlación	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	35	

Los resultados nos indican que el Rho de Spearman es de ,8813 puntos, siendo p-valor = 0,000 ($p < 0.05$), se rechazó la hipótesis nula y podemos decir que: Existe relación significativa entre estado nutricional y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú. Conclusión existen razones suficientes para Rechazar la hipótesis nula por lo que se infiere que: Existe relación significativa entre estado nutricional y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú.

Se encontraron coincidencias en los resultados obtenidos por Gardi, et al. (2019) en su investigación, donde el objetivo del estudio fue estimar la prevalencia de obesidad en adolescentes de la Institución Educativa de tipo Experimental de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle e identificar su asociación con los hábitos alimentarios no saludables. Métodos: La investigación fue descriptiva de corte transversal en adolescentes de 14 a 16 años, en el periodo de septiembre 2016 a diciembre de 2016, de la Institución Educativa de tipo Experimental de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle. Se estudiaron los hábitos alimentarios y la obesidad. Se entrevistaron a los adolescentes y se les hizo un sondeo sobre la práctica de consumo de alimentos, medida del peso y medidas corporales, todo esto previo consentimiento informado. Resultados: Se estudiaron 450 adolescentes, siendo la muestra 82 sin diferencias en el sexo. El 37,80 % presentó obesidad, el 21,95 % presentó sobrepeso y el 39,02 % presentó un peso normal. Predominaron los hábitos alimentarios no saludables.

Asimismo, se encuentra similitudes con las conclusiones reportadas por: Barrón *et al.*,

Cuyo objetivo fue determinar los hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física y estilo de vida de AM activos. Utilizando el método descriptivo, cuantitativo y transversal con una muestra de 183 ancianos, se realizó medidas antropométricas y cálculo del IMC, también se utilizaron las guías alimentarias actuales de dicho país. Como resultado se evidenció que los hábitos alimentarios los adultos mayores realizaban 3 a 4 comidas con un 65 % y 32 % respectivamente. Dentro del consumo de lácteos (77 %), fue adecuado para 2 porciones al día. Por otro lado, el 80 % añadía sal a sus raciones y 42 % no consumía grasas saturadas. De esta forma llegaron a concluir que el estado nutricional con los hábitos alimenticios, la actividad física y estilo de vida, solo se evidenció una relación significativamente con el consumo de lácteos.

Teniendo en cuenta los planteamientos de: Farinago y Pérez (2014) Estado nutricional, de salud y calidad de la dieta de los adultos mayores que residen en el asilo de ancianos León Ruales y en los hogares de ancianos San José y San Vicente de Paúl, jurisdicción de Ibarra y Antonio Ante. Junio – diciembre 2014. Universidad Técnica del Norte. Ecuador. Cuyo objetivo principal evaluar el estado nutricional de salud y la calidad alimentaria de los adultos mayores que residen en tres asilos de la jurisdicción de Ibarra y Antonio Ante. Estudio a 83 adultos mayores por medio de antropometría, donde el estudio fue descriptivo de corte transversal. Como resultados los adultos mayores presentaron un estado nutricional según una malnutrición por déficit 41 % y por exceso 16 %, y normal 43 %. Teniendo como conclusiones, los adultos mayores recibieron una alimentación deficiente en nutrientes dentro de estas instituciones de ámbito cerrado, degenerando la calidad

de vida del anciano y ser vulnerables a tener complicaciones patológicas y malnutrición.

Oleas *et al.* (2014) realizaron un estudio cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y de actividad física a los adultos mayores. Investigación descriptiva y transversal con una población finita de 90 ancianos de ambos géneros. (19 p.1) Resultados: el consumo diario de lácteos (16,67 %) y no consumen lácteos (11,1 %), el consumo diario de huevos (5,6 %) y no consumen huevos (18,9 %), el consumo diario de carnes (10 %) y no consumen carnes (8,9 %), consumo diario de frutas y verduras (26,7 %), no consumen frutas y verduras (1,1 %), agregan sal a sus comidas (54,4 %) y no agregan sal a sus comidas (45,6 %). Concluyendo que el 37 % presentó signos y síntomas de riesgo nutricional y el 66,7 % presentaron algún tipo de enfermedades relacionadas con respecto a su ingesta alimentaria, donde los hábitos

alimentarios y actividad física son inadecuadas. Los instrumentos utilizados en la presente investigación son favorables pues luego de haberse tabulado la información emitida en el cuestionario sobre estado nutricional arroja 91,66 puntos que le da un nivel de validez excelente.

CONCLUSIONES

Mayormente la muestra relaciona a la variable hábitos alimentarios, a nivel total y por las dimensiones: selección de alimentos y preparación de alimentos, entre los niveles medio y alto. Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú. Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial de la Universidad Le Cordon Bleu, Perú.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcívar, M., y Gutiérrez, J. (2017). *Estado Nutricional y Hábitos Alimenticios del Adulto Mayor jubilado, Asociación 12 de abril* [Tesis de bachiller, Universidad de Cuenca] Repositorio Institucional Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27213>
- Aparco, J., Bautista-Olórtegui, W., Astete-Robilliard, L., y Pillaca, J. (2016). Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(4), 633-639. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2545>
- Barceló, M., y Borroto, G. (2001). Estilo de vida factor culminante en la aparición y tratamiento de la obesidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 20(4): 287-295. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002001000400009&lng=es&tlng=es.
- Barrón, V., Rodríguez, A., y Chavarría, P. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán. *Revista Chilena de Nutrición*. 44(1), 57-62. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>

- Bayes de Luna, A., Alegria, E., Attie, F., y Lopez-Sendon, J. (2002). *Cardiología Clínica*. Elsevier-Masson.
https://www.todostuslibros.com/libros/cardiologia-clinica_978-84-458-1179-5
- Caro, F., Kolaczynski, J., Nyce, M., Ohannesian, P., Opentanova, I., Goldman, H., Lynn, B., Zhang, P., Madhur, S., y Considine, V. (1996). Disminución del cociente líquido cefalorraquídeo/leptina sérica en la obesidad: un posible mecanismo de resistencia a la leptina. *The Lancet* 348. 159-161 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)03173-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)03173-X)
- Fitzgerald, A., Heary, C., Nixon, E., y Kelly, C. (2010). Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. *Health Promotion International*.25(3):289-98. doi: 10.1093/heapro/daq021.
- Fujisawa, T., Ikegami, H., Yamato, E., Takekawa, K., Nakagawa, Y., Hamada, Y., Oga, T., Ueda, H., Shintani, M., Fukuda, M., y Ogihara, T. (1996). Association of Trp64Arg mutation of the beta3-adrenergic-receptor with NIDDM and body weight gain. *Diabetologia*, 39(3), 349–352. <https://doi.org/10.1007/BF00418352>
- McGill, J., Schneider, D., Arfken, C., Lucore, C., y Sobel, B. (1994). Factors responsible for impaired fibrinolysis in obese subjects and NIDDM patients. *Diabetes*, 43(1), 104–109. <https://doi.org/10.2337/diab.43.1.104>
- Macias, M., Gordillo, S., y Camacho, R. (2012). Eating habits in school-age children and the health education paper. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Monge, J. (2007). *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM* [Tesis profesional, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/478>
- Moreno, G. (2000). Introducción a la Metodología de la Investigación Educativa II: Editorial Progreso.S.A. https://books.google.co.ve/books?id=9eARu_jwbgUC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
- Nicholls, R. (1998). Imprinting in Prader Willi and Angelman syndroms. *Trend Genet.* 14:194p.
- Oleas, M., Alba, D., y Mantilla, S. (2014). *Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios y Actividad Física en adultos mayores del servicio pasivo de la policía de la Ciudad de Ibarra – Ecuador*. [Tesis de licenciatura. Universidad Técnica del Norte]. Reposi-

torio de la Universidad Técnica del Norte <http://repositorio.digital.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3499/1/06%20NUT%20145%20TESIS.pdf>

Peña, M., y Bacallao, J. (2001) La obesidad y sus tendencias en la Región. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 10(2) 75-78. http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102049892001000800001&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Sáenz, B. (2012). *Riesgo de desnutrición de adultos mayores institucionalizados y de los que residen en la comunidad*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Marcos]. Repositorio de la Universidad nacional Mayor de San Marcos https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7189/Saenz_lb.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Taco, S., y Vargas, R. (2015). *Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de Polobaya, Arequipa*. [Tesis para título profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Universidad Nacional de San Agustín <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bfc4f2bd-851a-4b50-ad1b-a8a1a0201cff/content>

Ruiz, E., del Pozo, S., Valero, T., Ávila, J., y Varela, G. (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*. Fundación Española de la Nutrición. p.31. Dieta y estado nutricional de la población. https://www.sennutricion.org/media/Docs_Consenso/Libro_Blanco_Nutricion_Esp-2013.pdf

WHO (2005). Nutrition in adolescence- Issues and challenges for the health sector. In WHO discussion papers on adolescence. Geneva. Switzerland: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9241593660>