

UNIVERSIDAD PERUANA UNION
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Nutrición Humana



Una Institución Adventista

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016

Por:

Zulma Elisa Aguirre Paredes

Sonia Ccoto Huallpa

Asesora:

Mg. Bertha Chanducas Lozano

Lima, febrero de 2017

Como citar:

Estilos Vancouver

1. Aguirre Paredes, Z; Ccoto Huallpa, S. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una Universidad Privada de Lima, 2016. [Licenciatura]. Universidad Peruana Unión. Perú: Facultad Ciencias de la Salud; 2017.

Estilo APA

2. Aguirre Paredes, z y Ccoto Huallpa, S. (2017) *Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una Universidad Privada de Lima*, 2016. [Licenciatura]. Universidad Peruana Unión. Perú: Facultad Ciencias de la Salud.

Artículos publicados

Área temática: Nutrición y dietética

Línea de investigación – UPeU: Nutrición Vegetariana y promoción de la Salud

Ficha catalográfica:

Aguirre Paredes, Zulma Elisa

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2016 / Zulma Elisa Aguirre Paredes, Sonia Ccoto Huallpa; Asesor: Mg. Bertha Chanducas Lozano. -- Lima, 2017.

72 páginas: gráficos, tablas

Tesis (Licenciatura), Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Profesional de Nutrición Humana, 2017.

Incluye: referencias, resumen y anexos

1. Nivel de conocimiento 2. Alimentación saludable 3. Aceptabilidad 4. Menú.
Ccoto Huallpa Sonia, autora.

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Bertha Chanducas Lozano, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: ***“Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016”*** constituye la memoria que presentan los **Bachilleres Zulma Elisa Aguirre Paredes, Sonia Coto Huallpa**, para aspirar al título de Profesional de/Grado académico de licenciatura ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los 14/02/2017 del año.



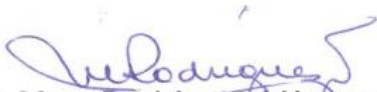
Bertha Chanducas Lozano

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una Universidad Privada de Lima, 2016

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición Humana

JURADO CALIFICADOR


Lic. Mery Rodríguez Vásquez
Presidente


Mg. Elisa Romy Rodríguez López
Secretaria


Mg. María Elena Varillas Lermo
vocal


Mg. Silvia Elida Moorí Apolinario
vocal


Mg. Bertha Chanducas Lozano
asesora

Ñaña, 07 de febrero de 2017

Dedicatoria

A Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar este trabajo de investigación.

A mis padres, Cirilo y Rufina, por ser mi fortaleza en cada momento.

A mi hija Emi por ser el motivo por el cual cada día decido seguir adelante.

A mis hermanos: Juan, Ruth, Obed, Danyer y Fiorella por ser parte importante de mi vida.

Zulma Aguirre

Dedico este trabajo a Dios quien siempre está presente en todo momento de mi vida, a mi padres y hermanos por su apoyo moral durante la realización del trabajo.

Sonia Ccoto

Agradecimientos

A Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarnos una vida llena de aprendizaje, experiencias y sobre todo felicidad.

A la Universidad Peruana Unión, por ser nuestra alma mater y por dejarnos realizar este trabajo de una manera cómoda.

A nuestra asesora Mg. Bertha Chanducas Lozano por su esfuerzo y dedicación, quien, con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y motivación ha logrado que terminemos este trabajo de investigación.

Al Lic. Daniel Navarro por su apoyo incondicional en la elaboración de esta tesis.

A todos nuestros profesores que durante nuestra carrera profesional han aportado conocimientos para nuestra formación profesional.

A la Lic. Giovana Portugal Espinoza, Jefa del Servicio de alimentación, por su apoyo y motivación para realizar este trabajo.

Tabla de contenido

Dedicatoria	v
Agradecimientos	vi
Tabla de contenido	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de anexo	x
Índice de figura	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Capítulo I	14
El Problema	14
1. <i>Planteamiento del problema</i>	14
2. <i>Formulación del problema</i>	16
3. <i>Objetivos</i>	16
3.1. <i>Objetivo general</i>	16
3.2. <i>Objetivos específicos</i>	16
4. <i>Justificación de la investigación</i>	16
Capítulo II	18
Marco teórico.....	18
1. <i>Antecedentes de la investigación</i>	18
2. <i>Marco Bíblico Filosófico</i>	25
3. <i>Marco teórico</i>	26
2.1. <i>Conocimiento</i>	26
2.2. <i>Aceptabilidad</i>	33
3. <i>Definición de Términos</i>	37

Capítulo III	39
Material y métodos	39
1. <i>Diseño y tipo de investigación</i>	39
2. <i>Variable de la investigación</i>	39
2.1. Operacionalización de la variable	40
3. <i>Hipótesis de la investigación</i>	41
3.1. Hipótesis general	41
4. <i>Delimitación geográfica y temporal</i>	41
5. <i>Participantes</i>	41
5.1. Criterios de inclusión y exclusión	41
5.2. Características de la muestra	42
6. <i>Técnica e instrumentos de recolección de datos</i>	44
6.1. Ficha sociodemográfica	44
6.2. Cuestionario de conocimientos sobre alimentación saludable	44
6.3. Cuestionario de aceptabilidad de menús	44
7. <i>Proceso de recolección de datos</i>	45
8. <i>Procesamiento y análisis de datos</i>	45
9. <i>Consideraciones éticas</i>	45
Capítulo IV	46
Resultados y discusión	46
1. <i>Resultados</i>	46
2. <i>Discusión</i>	49
Capítulo V	52
Conclusiones y recomendaciones	52
1. <i>Conclusiones</i>	52
2. <i>Recomendaciones</i>	52
Referencias bibliográficas	53
Anexos	58

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de la muestra según los datos sociodemográficos de los estudiantes	42
Tabla 2. Distribución de la muestra según los datos sociodemográficos de los estudiantes	43
Tabla 3. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes	46
Tabla 4. Grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación ...	46
Tabla 5. Análisis de relación entre el nivel de conocimiento y el grado de aceptabilidad	48
Tabla 6. Resultados descriptivos de nivel de conocimiento de los estudiantes residentes según su género	69
Tabla 7. Distribución de la muestra sobre el nivel de conocimiento de los estudiantes residentes según su edad	69
Tabla 8. Distribución de la muestra sobre el nivel de conocimiento de los estudiantes residentes según su régimen alimentario	70
Tabla 09. Cuestionarios del Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	70
Tabla 10. Cuestionario sobre el nivel de aceptabilidad de los menús	71

Índice de anexo

Anexo 1. Cuestionario del nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable en estudiantes residentes en el servicio de alimentación.....	58
Anexo 2. Cuestionario del grado de aceptabilidad de menús servidos a estudiantes residentes en el servicio de alimentación universitario.....	62
Anexo 3. Consentimiento Informado	63
Anexo 5. Resultado de la prueba de confiabilidad de la prueba piloto KR 20.....	65
Anexo 6. Resultado de prueba de validación de jueces V de Aiken	68
Anexo 7. Resultados descriptivos	69

Índice de figura

Anexo 4. Ubicación geográfica	64
-------------------------------------	----

Resumen

El escaso conocimiento en alimentación saludable contribuye al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, este relacionado a los hábitos alimentarios poco apropiados, presentando una serie de consecuencias que perjudican la salud e influyen en la calidad de vida de las personas. El objetivo del estudio es determinar la relación del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016. Es un estudio de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 268 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se diseñó el cuestionario para medir nivel de conocimiento sobre alimentación saludable con una confiabilidad de 0.732, y el segundo para medir el grado de aceptabilidad de los menús con una confiabilidad de 0.926, aplicado a estudiantes universitarios del servicio de alimentación durante una semana. Los resultados muestran que no existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación de una universidad privada de Lima ($p > .05$). Con respecto al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable 53.4% tiene nivel regular y solo 43.3% nivel alto. Por otro lado, el 56% tienen regular grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos.

Palabras clave: Nivel de conocimiento, alimentación saludable, aceptabilidad, menú.

Abstract

Poor knowledge on healthy eating contributes the increase in non-communicable chronic diseases, is related to eating habits less appropriate, presenting a serie of consequences that detrimental the health and influence the quality of people's life. The objective of the study is determine the relationship of the level of knowledge about healthy feeding and grade of acceptability of the menus in the feeding service by the resident students in a private University in Lima, 2016. The type of study is descriptive, correlational cross-section. The sample was comprised of 268 students selected by sampling non-probability of intentional type. The questionnaire was designed to measure the level of knowledge about healthy feeding with a reliability of 0.732, and the second to measure the degree of acceptability of menus with a reliability of 0.926, applied to university students of the food service during a week. Results show that it doesn't exist a significant relationship statistically between the level of knowledge about healthy feeding and degree of acceptability of the menus offered by the feeding service in a private University in Lima ($p=0,300$). According with the level of knowledge about healthy feeding 53.4% has a regular level and only 43.3%a high level. In the other hand, the 56% has a good degree of acceptability of the offered menus. As a conclusion, it doesn't exist a significant correlation statistically between the level of knowledge about healthy feeding and the degree of acceptability in the menus of the feeding service.

keywords: level of knowledge, healthy feeding, acceptability, menu.

Capítulo I

El Problema

1. Planteamiento del problema

La población, en general, tiene desconocimiento en relación a las características de una alimentación correcta. Esta es una de las causas por la que se torna difícil tener un adecuado estado nutricional. Los jóvenes pasan por alto el desayuno, el almuerzo y consumen una gran cantidad de refrigerios, dulces y snacks; además, consumen alimentos con alto contenido de ácidos grasos saturados, insuficiente fibra y bajo contenido de vitaminas y minerales (1). La falta de conocimiento sobre la alimentación saludable contribuye con el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, esto se debe a la práctica de hábitos alimentarios poco apropiados, que produce una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud, e influye en la calidad de vida de las personas (2).

Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, así como los estilos de vida, se ven moldeados por cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico; factores que ocasionan problemas de malnutrición, y que finalmente se reflejan en el estado de salud, lo cual repercute en el rendimiento académico de los estudiantes (3).

En los servicios de alimentación colectiva de instituciones públicas y privadas, la alimentación debe de ser óptima con todos los nutrientes necesarios para conseguir un estado nutricional adecuado y que cubra las necesidades nutricionales de los estudiantes (4).

Para combatir todas las formas de malnutrición y promover una alimentación saludable, se debe promover un cambio transformador en los sistemas y el entorno alimentario siendo requisito indispensable según el Director General de la FAO (5).

La alimentación saludable es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida en los diferentes grupos etarios (6), pues ayuda a prevenir enfermedades como diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diferentes afecciones.

Es frecuente ver que los estudiantes residentes tienen horarios académicos ajustados, por lo que constantemente reemplazan horas de comidas por horas de estudio, lo que trae como consecuencia malos hábitos alimenticios (4).

El Dr. Douglas Bettcher, Director del Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles de la OMS, mencionó que la ingesta de azúcares libres, contenidos en bebidas azucaradas, es uno de los principales factores que está dando lugar a un aumento de la obesidad y la diabetes en el mundo (5).

Contreras (7) en el 2013, refirió que 2,8 millones de personas adultas mueren como consecuencia de estos problemas de salud mencionados anteriormente; además, se reportó que el 44% padece diabetes, 23% cardiopatías isquémicas y entre 7% y 41% cánceres que son atribuibles al sobrepeso y la obesidad en poblaciones mexicanas.

Con acciones de educación, promoción de la actividad física, implementación de kioscos, comedores saludables en las instituciones educativas, la supervisión de la publicidad, otras prácticas relacionadas con los alimentos; constituyen una serie de estrategias para reducir enfermedades vinculadas con el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (8).

La OMS (9), en el 2014, informó que más del 39% o 1900 millones de adultos de 18 años a más tenían sobrepeso, y 13% o 600 millones eran obesos. La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas de personas que están debajo del peso saludable.

Además, se estima que, en el 2015, 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso u obesidad y esta cifra ha aumentado cerca de 11 millones. Casi la mitad de estos niños (48%) vivían en Asia, y 25% en África (5)

En Perú, la tendencia de las curvas de sobrepeso y obesidad han ido en aumento en los últimos 40 años, según la Encuesta de Nutrición del Poblador Peruano (ENNPE 1975 – 2005-2015) (10) con cifras de 24.9%, 32.6% al 34.7% de sobrepeso respectivamente y del 9%, 14% al 17.5% para la obesidad en personas de 15 a más años de edad.

El Dr. Aníbal Sánchez Aguilar, Jefe del Instituto Nacional Estadística e Informática (INEI) reveló que el 35,5% de personas de 15 y más años de edad presenta sobrepeso y el 17,8% obesidad, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar -ENDES 2015” (11). Estas tendencias afectan gran parte de la población y han empezado a aparecer en etapas más tempranas (12).

Los estudiantes universitarios son vulnerables a tener una mala alimentación debido a que no distribuyen adecuadamente los horarios de comidas durante el día (4) vienen con distintos hábitos alimentarios, culturas y tienen muchas horas de estudio. No desayunan por motivo de estudio y entrega de trabajos, en algunos casos tampoco almuerzan porque no les agradan las opciones preparadas para el día o llegan fuera de hora del servido de alimentos, el cual está reglamentado para cada atención de cada comida: desayuno (6:00am – 7:15 am), almuerzo (12: pm – 13:30pm), cena (18:30 pm – 19:30 pm) y reserva de cena (20:30pm – 21:30pm), en algunos casos, los residentes, no llegan a tiempo.

2. Formulación del problema

Por todo lo expuesto anteriormente, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación de una universidad privada de Lima, 2016?

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos a estudiantes residentes por el servicio de alimentación de una universidad privada de Lima, 2016.

3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes residentes atendidos por el servicio de alimentación de una universidad privada de Lima, 2016.
- Determinar el grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos a estudiantes residentes por el servicio de alimentación de una universidad privada de Lima, 2016.

4. Justificación de la investigación

Esta investigación es relevante por las siguientes razones:

Por su relevancia teórica

Este estudio contribuirá en la mejora de conocimientos sobre alimentación saludables en los estudiantes universitarios de 16 a 29 años, siendo que los jóvenes poseen conocimientos básicos de temas de alimentación y nutrición, sin embargo, estos conocimientos no son completos o son errados.

Además, ayudará a mejorar la aceptabilidad de los menús ofrecidos, siendo evidenciados al mostrar agrado por las preparaciones del desayuno, almuerzo y cena, teniendo en cuenta las características organolépticas.

Finalmente, servirá como fuente de referencia para estudios posteriores.

Por su relevancia social

Esta investigación tiene relevancia social porque los resultados servirán de base para que la institución educativa y el servicio de alimentación, reorienten diversas estrategias para garantizar la calidad nutritiva de los menús que se brindan a los estudiantes residentes.

Por su relevancia metodológica

Para realizar esta investigación se diseñaron cuestionarios de medición de las variables, como el cuestionario del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de menús con sus características organolépticas, (olor, sabor, color, textura y temperatura). Estos instrumentos servirán para ser usados y adaptados para estudios similares.

Por su relevancia práctica

Este estudio tiene relevancia práctica, porque permitirá que, en los servicios de alimentación de las instituciones educativas, mejoren las preparaciones de comidas saludables. Y así lograr una mejor aceptabilidad de las mismas, con el fin de incrementar la satisfacción del estudiante y asegurar la ingesta total de los alimentos y nutrientes.

Capítulo II

Marco teórico

1. Antecedentes de la investigación

Pozo (13), en el 2015, evaluó los conocimientos previos en alimentación/nutrición y su relación con el Índice de Masa Corporal (IMC) en una población de estudiantes en España. Para ello, usó una metodología cuantitativa, descriptiva correlacional, utilizando un cuestionario que permite conocer conocimientos previos erróneos sobre alimentación, aplicado a una muestra conformada por 30 alumnos de 2º de bachillerato. Los resultados más significativos muestran diferencias conceptuales en los contenidos de alimentación y nutrición. Se encontró que las mujeres (73.5%) tenían alto grado de conocimiento con respecto a alimentación y nutrición que los hombres (26.5%). Y un nivel de significación del 5% ($p < 0,05$). Se concluyó que los estudiantes de mayor IMC son los que más conocimientos erróneos presentan, recomendándose una intervención educativa.

Otro estudio realizado por Zaragoza (14), en España, el 2013, tuvo como objetivo determinar la frecuencia de consumo de bebidas de los estudiantes de la Universidad de Alicante. El estudio fue descriptivo de corte trasversal. Para ello, se seleccionó 396 estudiantes mediante muestreo aleatorio simple. Se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo para estimar la ingesta individual. Se encontró que el 29,6% de hombres y el 13,0% de mujeres consumen bebidas carbonatadas con azúcar a diario, los refrescos naturales tuvieron una aceptabilidad regular de 15.4%. Se concluyó plantear la necesidad de estudios epidemiológicos que orienten el desarrollo de políticas nutricionales dirigidas a reducir el consumo de bebidas azucaradas en estudiantes universitarios.

El estudio de Hong y Cho (15) el 2012, en Corea, fue determinar la aceptación de menús de vegetales por parte de estudiantes y los factores que influyen en la aceptabilidad. Se distribuyó a estudiantes de manera intencional 400 cuestionarios, se recuperó y analizó 389, para la recolección de datos se utilizó encuestas sobre sus características

demográficas, actitudes relacionadas con la salud, actitudes dietéticas, hábitos dietéticos y conocimientos nutricionales. Los menús preferidos fueron los que contenían elementos dulces, tuvo una aceptabilidad significativa con la cantidad de consumo. El análisis de correlación mostró que tiene una correlación positiva entre la ingesta de vegetales y la aceptabilidad del menú (coeficiente de correlación de Pearson = 0,629, $p < 0,001$). Los grupos que preferían vegetales mostraron puntuaciones significativamente más altas en cuanto a hábitos dietéticos, actitudes dietéticas y conocimientos nutricionales. Se concluyó que las estrategias de intervención centradas en los cambios en los factores cognitivos, como la educación nutricional o el aprendizaje del sabor, serían beneficiosas para aumentar la aceptación de menús vegetales por parte de los estudiantes.

Por otro lado, Olgoso (16) realizó un estudio en España en el 2006, cuyo objetivo fue averiguar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los escolares de 1º de ESO (Educación secundaria obligatoria) de Málaga con respecto a una alimentación sana y si existen diferencias entre chicos y chicas. Se trata de un estudio descriptivo transversal, con una muestra de 102 alumnos de diversos Institutos de Educación Secundaria. Para el recojo de datos se usó un cuestionario de 10 preguntas tipo test cuyo análisis ha dado como datos más relevantes: el nivel de conocimiento medio en alimentación sana está en 5.4 puntos (un aprobado justo); casi un 65% de los alumnos piensa que las proteínas son el nutriente más importante de una dieta; y otros resultados más. Después de este estudio, se ve clara la necesidad de mejorar los conocimientos en nutrición de la población escolar como eje fundamental para crear hábitos sanos en alimentación y plantear la necesidad o no de que los profesionales de la salud enseñen en las escuelas una asignatura dedicada a la Educación para la Salud (EpS) en colaboración con los profesores de educación primaria.

También Montero (17), el año 2006, evaluó si los hábitos alimentarios y otros estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición y dietética en estudiantes españoles. Se estudiaron 105 alumnos de 21 y 22 años de una universidad, correspondiente a las siguientes escuelas: 21 alumnos de enfermería, 32 de farmacia, 34 de nutrición y dietética, y 18 de podología. Todos cursaban la asignatura de nutrición y dietética. Los alumnos completaron un registro dietético y un cuestionario de conocimientos, hábitos alimentarios y estilos de vida. También se obtuvieron datos reales y estimados sobre el peso y la talla. El resultado de la ingesta media de energía y nutrientes fue similar en los cuatro grupos, observándose deficiencias en energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E. La distribución de la población de acuerdo al IMC fue también similar en las

cuatro escuelas, estando la mayor parte de la población (67%) en el rango de normo peso. Además, se pudo rescatar que los varones estimaban correctamente el peso y la talla, mientras que las mujeres sobreestimaban la talla y subestimaban el peso. Los alumnos de nutrición afirmaban tener conocimientos entre medio y alto, mientras que los de farmacia y enfermería entre bajo y medio y los de podología bajo. No se observaron diferencias significativas entre escuelas en hábitos alimentarios y estilos de vida. En conclusión, que a pesar que los alumnos de nutrición, tenían mejores conocimientos en nutrición, los hábitos alimentarios y estilos de vida eran semejantes a los alumnos de las otras escuelas, y demuestra que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables.

A la vez, Wardle et al. (18) el 2000, investigaron la relación entre el conocimiento y la ingesta de grasa, frutas y vegetales en adultos de Inglaterra, con 1040 participantes seleccionados al azar, a los que se les aplicó una encuesta postal de conocimientos sobre nutrición e ingesta de alimentos. Se demostró que el conocimiento se asocia significativamente con una alimentación saludable. La regresión logística mostró que los encuestados en el quintil más alto del conocimiento son 25 veces más propensos a cumplir las recomendaciones actuales para las frutas, verduras y la ingesta de grasa que aquellos en el quintil de más bajo. Los resultados apoyan a incluir los conocimientos sobre nutrición como un objetivo para campañas de educación sanitaria dirigidas a promover una alimentación saludable.

Por su parte, Cano (19), en el 2000, determinó el nivel de conocimiento sobre alimentación y/o nutrición y como se distribuye en la población adolescente escolarizada de la ciudad de Cádiz, España. El estudio fue descriptivo, transversal, correlación. Con 630 estudiantes adolescentes. La media encontrada en el nivel de conocimientos sobre alimentación/nutrición fue 6,63 (sobre escala 0-13). No se halló diferencias significativas según la percepción de proporcionalidad entre sus pesos y tallas, grado de preocupación por la grasa corporal y por engordar, realizar régimen alimentario, evitar algún alimento, tomar algún medicamento, fibras infusiones u otros productos para adelgazar y realizar ejercicio físico o deporte. Con el IMC no hubo diferencia estadística significancia. En conclusión, se detectó un nivel medio de conocimiento sobre alimentación y nutrición, sin distribución homogénea. Se debe incrementar el nivel de conocimiento, pero, además, se necesita actuar sobre factores determinantes de conductas saludables, para lo cual es necesario seguir investigando y contextualizar los comportamientos alimentarios.

Asimismo, Freeland et al. (20), en Texas, en 1982, compararon el conocimiento de la nutrición vegetariana entre vegetarianos y no vegetarianos, por edad, sexo, residencia y nutrición. Se hizo una prueba que abarcaba principios generales de nutrición y conceptos relacionados con el vegetarianismo a 106 vegetarianos y 106 no vegetarianos. Los vegetarianos obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en la prueba total, así como en las subpruebas de nutrición general y vegetariana, que los no vegetarianos. El conocimiento de nutrición de los vegetarianos estaba relacionado con el grado de entrenamiento en nutrición, pero era independiente del género, la duración del tiempo o el tipo de vegetarianismo practicado. Sin embargo, tanto los vegetarianos como los no vegetarianos carecían de una comprensión de muchos principios básicos de la nutrición. Estos resultados sugieren varias áreas a enfatizar al desarrollar materiales de educación nutricional.

También Vera (21), en el 2015, contrastó los conocimientos de alimentación saludable y la elección de alimentos por parte de los adolescentes Argentinos dentro del kiosco escolar. Se evaluaron a 98 alumnos adolescentes entre los 15 a 18 años de dos escuelas seleccionadas. Fue un estudio tipo epidemiológico, analítico, transversal, no probabilístico, por conveniencia. Los resultados arrojaron que el 42% de adolescentes tiene el nivel de conocimiento alto, de los cuales el 51% eligió en el kiosco alimentos no saludables y 49% eligió alimentos saludables., El 50% tiene el nivel de conocimiento medio, de los cuales, el 98% eligió alimentos no saludables mientras que el 2% prefirió alimentos saludables; solo el 8% de los alumnos tenía nivel de conocimiento bajo y el 100% prefirió alimentos no saludables. En conclusión, las variables son dependientes: conocimiento sobre alimentación saludable y elección de alimentos según la prueba estadística Chi cuadrado.

Además, Rodríguez (22), en el año 2015, evaluó los conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud, ejercicio de estudiantes universitarios y la relación de factores como sexo y nivel socioeconómico de estudiantes de Medellín. El estudio fue de tipo descriptivo exploratorio de carácter transversal con una muestra de 210 hombres y 210 mujeres. Para los resultados de conocimientos sobre alimentación fueron evaluados mediante seis preguntas: en cuatro se presentaron diferencias estadísticas según sexo, las preguntas fueron: ¿sabe cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada?, ¿sabe cuál es la recomendación nutricional de número de porciones de comida diaria?, ¿sabe cuál es la recomendación nutricional de número de harinas consumidas por día?, y ¿tiene en cuenta el balance entre harinas, carnes y frutas y verduras en su consumo diario? Los resultados

según el estrato socioeconómico, fueron respondidos afirmativamente por 85,3% de los sujetos, esta fue ¿en su casa le inculcaron el consumo de frutas, carnes y verduras? En todas las demás preguntas sobre este tema, las respuestas afirmativas fueron inferiores al 47,1%.

Por otro lado, Latorre (23), el 2014 en Ecuador, diseñó minutas en los comedores más representativos de las principales facultades de una universidad, para el análisis se recopiló información para determinar los requerimientos calóricos nutricionales. Se realizó una metodología mixta de enfoque cuantitativo y cualitativo, para el análisis y recolección de datos se seleccionó al grupo objetivo para realizar las mediciones antropométricas y encuestas alimentarias para posteriormente calcular la cantidad de micronutrientes y macronutrientes que los estudiantes deben consumir en el almuerzo, el cual deberá satisfacer el 50% de las necesidades nutricionales diarias. Además, se elaboró tarjetas de costo de minutas con su respectiva información nutricional, se determinó el nivel de aceptación de las mismas, realizándose para ello pruebas sensoriales de aceptación o rechazo por los estudiantes. Se obtuvo la mejor combinación de las minutas establecidas mediante el empleo de un modelo matemático utilizando la función solver de la hoja de cálculo Excel. Con el propósito de que dicha minuta satisfaga las restricciones establecidas al modelo en base al aporte de macronutrientes y micronutrientes necesarios para el estilo de vida universitaria. Para finalizar, la investigación se realizó el análisis comparativo de las minutas con respecto a costos, aporte de kilocalorías y nivel de aceptación de las minutas actuales (51-87%).

En el año 2013, Ecenarro y Dermachi (24) realizó una investigación, en Argentina. El objetivo fue evaluar el grado de aceptación de los menús de un nuevo servicio de distribución de alimentos implementados, en niños a partir de 7 años, y adultos que reciben el menú general, y establecer la asociación entre la aceptabilidad y la temperatura del servido de un hospital. El tipo de estudio fue descriptivo, transversal y correlacional. La muestra del estudio fue 380 adultos y 20 niños, para la recolección de datos para la aceptabilidad se usaron un cuestionario con escala hedónica y para la temperatura se usó un termómetro digital profesional. En conclusión, en el cambio de sistema del servicio de alimentación de tradicional a centralizada, las aceptaciones finales de los menús ofrecidos fueron muy satisfactorias, en todas las preparaciones se halló una pérdida notoria de temperatura por debajo a la recomendada por el ministerio de salud y consenso europeo, las sopas en todas sus versiones no fueron aceptadas, mientras que la carne y la

guarnición fueron consumidas en su totalidad. Las variables sabor, variedad, tamaño de porción y tiempo disponible para comer, son las que más intervinieron en el resultado final de la aceptabilidad.

También, López (25), en el 2013, determinó el valor nutritivo y la aceptabilidad de las dietas servidas a los 55 pacientes del Hospital Nacional del Departamento de San Marcos en Guatemala. La metodología utilizada fue mediante el método de peso directo y para evaluar la aceptabilidad de las dietas se realizó mediante entrevista. El tipo de estudio fue descriptivo. La muestra de las dietas se seleccionó en 15 dietas servidas en el hospital. Las dietas fueron: dieta libre, dieta blanda, dieta hiposódica y dieta para diabético. Se concluyó que el contenido de kilocalorías solo cubre el requerimiento de comensales menores de diez años de edad, la distribución porcentual de macronutrientes es inadecuada por su alto contenido en carbohidratos. El aporte de micronutrientes cubre las recomendaciones para los comensales tanto en niños como en adultos; resultados comparados con las recomendaciones dietéticas diarias del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP 2012). Para evaluar la aceptabilidad de las dietas servidas en el hospital, se seleccionó el tipo de muestra aleatoria simple con un nivel de confianza del 95%, un error muestral del 5% y un grado de rigidez del 10 %. Del total de pacientes encuestados el 55% resulto agradable el sabor, color, olor y temperatura de las dietas.

Por otro lado, Delbino (26), el 2012, identificó los conocimientos, creencias, actitudes y prácticas alimentarias, tipos de fuente de información nutricional y hábitos de actividad física en estudiantes argentinos. El diseño del estudio fue mixto de tipo descriptivo y corte transversal. La muestra, no probabilística por conveniencia fue de 90 alumnos de 4º año de un colegio, a cada alumno se les realizó una encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) a la vez se realizó entrevista directa para profundizar en algunos temas desarrollados en la encuesta. Los resultados presentaron que el 54% conoce el ovalo nutricional. El 31% respondió correctamente más de la mitad de las preguntas sobre conocimientos nutricionales. La familia es la fuente de información predominante. El 66% 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. 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 2 o menos veces semanales. Solo el 12% realiza actividad física todos los días. En conclusión, se observa en general falta de conocimiento en temas relacionados a la alimentación, actitudes positivas frente a la

alimentación saludable y prácticas alimentarias inadecuadas razón por la cual sería conveniente implementar educación sobre la alimentación balanceada en el ámbito escolar. También es necesario fomentar la actividad física en esta población.

Gámbaro (27), en el 2011, determinó los conocimientos nutricionales de una población de consumidores y su frecuencia de consumo de alimentos a 270 individuos uruguayos que completaron una adaptación local del General Nutrition Knowledge Questionnaire de Parmenter & Wardle y contestaron una encuesta sobre su frecuencia de consumo de 39 grupos de alimentos. Por medio de un Análisis de Conglomerados, se identificaron 2 grupos de participantes con diferente nivel de conocimientos nutricionales: el clúster 1 (n = 177) y el clúster 2 (n = 93), quienes proporcionaron un valor promedio de 73.6% y 52.9% de respuestas correctas, respectivamente. Los grupos se diferenciaron en forma significativa ($p \leq 0.05$) en su distribución por edad y nivel de educación, estando el clúster 1 compuesto principalmente por adultos mayores y con mayor nivel de estudios. Algunas áreas del conocimiento fueron extremadamente pobres, como ser el conocimiento sobre el número de porciones de frutas y verduras que se deberían consumir por día y el aporte calórico de los distintos nutrientes. En términos generales, los conocimientos nutricionales influyeron positivamente en la frecuencia de consumo de alimentos, dado que la población que presentó mayores conocimientos nutricionales declaró un mayor consumo de frutas y verduras, y de alimentos de bajo contenido graso y un menor consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares.

También Medina et al. (28), el 2007, en Cuba, caracterizaron el comportamiento del consumo de vegetales en un área de salud. Fue un estudio descriptivo y transversal en adolescentes de 12 a 15 años. Se estudió la totalidad de los estudiantes, 72 del sexo femenino y 46 del sexo masculino. Se confeccionó una entrevista estructurada que fue aplicada a la muestra. La información fue recogida en el modelo de registro, llevándose a una base de datos. Se procedió a analizar los resultados, utilizando el por ciento como medida de frecuencia relativa. Prevalció del sexo femenino, siendo los estudiantes de séptimo grado los que menos vegetales consumen. Los vegetales de mayor preferencia fueron el tomate (96.6%), lechuga (75.4%), col (77.9%) y pepino (72.8%), y en su mayoría ingeridos crudos y con cáscaras. En conclusión, el 95,7% de los adolescentes dominaban la existencia de vitaminas en los vegetales.

En un estudio Redondo. (37), el 2006, en Costa Rica, realizó el diseño de un sistema de monitoreo con la formulación de instrumentos para medir la calidad del menú y satisfacción

al cliente interno (funcionarios del hospital) del Servicio de Alimentos del Centro Nacional de Rehabilitación, el objetivo fue mejorar los estándares operativos y dar respuesta concreta a los indicadores porcentaje de adecuación nutricional de los menús y opinión del usuario en cuanto a aceptabilidad y servicio al cliente. El estudio es de tipo descriptivo transversal, que se ejecutó en seis etapas con el fin de facilitar la recolección y análisis de la información. La muestra constituyen 151 funcionarios. El 85% de los usuarios están satisfechos con el servicio al cliente y 85% de los usuarios están satisfechos con las presentaciones, sabor y el tamaño de las porciones de las preparaciones. Concluye que la implementación de un sistema de monitoreo de la calidad de los menús y la satisfacción, es una metodología útil y aplicable que genera la información indispensable para garantizar la adecuada gerencia de un Servicio de Nutrición en el área de producción y distribución de alimentos, con instrumentos que permitan dar seguimiento continuo a las actividades programadas.

Finalmente, Pari y Lihua (29), el 2015, determinaron la composición calórica proteica promedio en el desayuno y almuerzo en comparación a propuesta técnica nutricional y el nivel de satisfacción sobre el servicio del comedor en estudiantes universitarios peruanos. El estudio fue de diseño no experimental transversal descriptivo. Para la determinación del tamaño de la muestra, se empleó muestreo estratificado, realizando asignación proporcional por Escuelas Académico Profesionales, 781 estudiantes. Como resultados se demostró que el 59,70% de estudiantes tienen un nivel de aceptabilidad media en relación con las características del menú. Concluyó que el nivel de satisfacción sobre el servicio del comedor es regular en más de la mitad de beneficiarios.

2. Marco Bíblico Filosófico

La alimentación saludable es importante en el cuidado de la salud y el bienestar físico mental y espiritual. Como profesionales nutricionistas durante el servido de los alimentos, se observa que los estudiantes, al momento de elegir las preparaciones se dejan llevar por los gustos y malos hábitos. Por ello, el propósito de la investigación es inculcar en los estudiantes el cuidado por su salud, mediante la prevención.

La escritora Hurd (30) mencionó en su Libro “Diez talentos” “Desde el inicio se establecieron normas sobre el cuidado de la salud en donde se menciona lo que se debe consumir, toda planta que da semilla, todo árbol que da fruto, así como menestras y plantas verdes. La alimentación original dada para el hombre es baja en grasa, alta en fibra y ricos en carbohidratos complejos y consiste en frutas, granos, nueces y vegetales”.

Otra autora refirió que el cuidado del cuerpo y la salud forma parte de la restauración de la imagen de Dios en el hombre, Dios quiere que alcancemos la perfección en todos los aspectos de la vida. Es la responsabilidad del profesional nutricionista conocer los principios de salud y por medio de la obediencia, cooperar con Dios en restaurar la salud del cuerpo tanto como el alma (31).

3. Marco teórico

3.1. Conocimiento

El conocimiento es definido por la Real Academia Española como: la acción y efecto de conocer es decir, tener el entendimiento de un determinado tema, basado ya sea en el aprendizaje o en las experiencias acumuladas a lo largo de la vida (32).

Según Mario Bunge (33), el conocimiento es un conjunto de ideas, conceptos, enunciados que son claros, precisos, ordenados e inexactas, en base a ellos se tipifica al conocimiento en: conocimiento científico y conocimiento vulgar. Al primero lo identifica como un contenido racional, analítico, objetivo, sistemático y verificable a través de la experiencia; en cambio el conocimiento vulgar como un conocimiento vago, inexacto, limitado a la observación.

3.1.1. Niveles de conocimiento.

3.1.1.1. Conocimiento vulgar.

Los conocimientos se adquieren en forma espontánea o natural, están estrechamente vinculados con los impulsos más elementales del hombre, sin intereses y sentimientos, por lo general, se refieren a problemas inmediatos que la vida plantea. El sujeto trabaja con intuiciones vagas y razonamientos no sistemático del conocimiento, lo que permite pasar del saber vulgar al científico (33).

3.1.1.2. *Conocimiento científico:*

Se caracteriza por ser selectivo, metódico y sistemático, se basa constantemente en la experiencia y busca explicar racionalmente los fenómenos, dándosele un carácter riguroso y objetivo, sin perder la esencia teórica para que sea instrumento eficaz para el dominio de la realidad. La ciencia es un saber que se apoya en observaciones metódicas en procesos racionales claramente definidos, precisos y ordenados. En este aspecto el conocimiento filosófico es exactamente igual al científico, con la diferencia que aborda problemas más difíciles de resolver (33).

3.1.1.3. *Conocimiento filosófico.*

Esclarece el trabajo de las ciencias y describe su fundamento de verdad; pone además a prueba todas las certezas y nos instruye sobre los alcances. Se caracteriza por ser eminentemente problemático y crítico, incondicionado y de alcance universal, cuyos temas de investigación van más allá de la experiencia; ganando así un nivel superior de racionalidad gracias a la cual el hombre intenta dar una explicación integral del mundo y de la vida (34).

3.1.2. *Grados de conocimiento.*

Para Bunge (33) existen grados de conocimiento.

Conocimiento excelente: expresa cualidad, virtud, moral, mérito o estimación entre cosas que son buenas.

Conocimiento bueno: en nota de examen, nota superior a la de aprobar, inferior a la de notable.

Conocimiento regular: es un conocimiento ajustado y conforme con la regla y las acciones; de modo de vivir moderado y confrontar una cosa por comparación o deducción.

Conocimiento deficiente: carencia o falta de algo, insuficiencia en el funcionamiento e implica una anomalía.

3.1.3. *Conocimientos sobre alimentación saludable.*

Los conocimientos relacionados con la alimentación saludable, lamentablemente y con mucha frecuencia, están rodeados de mitos y conocimiento no científicos que se obtienen a partir de la información proveniente de campañas de publicidad comercialmente diseñadas o a la exaltación tendenciosa de una propiedad aislado a un alimento. En cierto sentido, buena parte de la información tiene algún grado de verdad, no obstante, en el contexto de lo que se busca prevenir o tratar, terminar, siendo un fraude completo. Estas informaciones sesgadas dan origen a prácticas o hábitos alimenticios inadecuados que podrían generar problemas de salud de las personas (35).

El conocimiento sobre alimentación saludable, en algunas ocasiones, no es aplicado a la hora de realizar la elección de los alimentos, ya que por creencias culinarias se limitan a incluir en su vida cotidiana aun siendo conscientes de las necesidades de los cambios. La mayoría de estudiantes universitarios conocen sobre la importancia de consumir vegetales todos los días, sin embargo, consideran que no tienen tiempo para su preparación o son de alto valor económico (21).

3.1.4. Alimentación saludable.

La Organización Mundial de la Salud (36) definió como el aumento en el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, limitar la ingesta energética procedente de las grasas saturadas, limitar la ingesta de azúcar y de sal. A la vez es un eje temático que pertenece al modelo para abordar la promoción de la salud y busca que los individuos, adopten prácticas alimentarias adecuadas que favorezcan su bienestar físico, mental y social, para mejorar su calidad de vida y desarrollo humano. Se refiere que es alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y nutrientes que cada persona necesita para mantenerse sana y permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

La alimentación es una de las necesidades fundamentales del hombre, muchas personas no le conceden la importancia que se merecen, confunden nutrirse y alimentarse con el simple acto de comer. También es considerado un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada (37). La alimentación es una actividad más compleja, dando origen a los servicios de alimentación para colectividades, los cuales incorporan una serie de recursos técnicos que combinan la administración aplicada a los procesos de alimentación, con conceptos gastronómicos y de

calidad, que no consideran a esta como un simple consumo de víveres para satisfacer la necesidad vital, sino como un proceso técnico de preparación de alimentos para hacerlos comestibles, mantener la salud y bienestar del individuo (38).

Sin embargo, se considera como un conjunto de actos voluntarios que abarcan la elección del alimento, forma de preparar y comer. El hecho de comer y el modo como lo hacemos tiene una gran relación con el ambiente en el que vivimos y determinan, en gran parte, los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas (39).

3.1.5. Alimentación saludable en estudiante universitario.

La alimentación en los estudiantes es la base para una adecuada calidad de vida y rendimiento académico óptimo. Una dieta saludable es fundamental durante el paso por la universidad, etapa donde existe un excesivo desgaste, no solamente físico sino también psíquico; por lo tanto, se requiere una alimentación variada y que cubra sus requerimientos nutricionales (6).

3.1.6. Requerimientos nutricionales del estudiante universitario.

Energía

Las necesidades energéticas y nutricionales del adolescente, varían considerablemente entre individuos, como consecuencia de las diferencias en la composición corporal, grado de maduración física y nivel de actividad física. El requerimiento nutricional estimadas de 2.736 a 2.823 kcal/día, para los adolescentes varones de 16 – 18 años de edad. El requerimiento nutricional para adolescentes mujeres es de 2.059 – 2.024 Kcal/día (40).

Hidratos de carbono

Los carbohidratos son la principal fuente de energía, aportando cada gramo aproximadamente 4Kcal, la glucosa es indispensable para el mantenimiento de la integridad funcional del tejido nervioso y apta para el cerebro, células hemáticas y miocardio (41). Tienen estructuras químicas de menor o mayor complejidad. Los carbohidratos más sencillos (monosacáridos y disacáridos) son conocidos como azúcares. Los polisacáridos

tienen estructuras más complejas. Esta clasificación refleja la rapidez y facilidad con la que el organismo lo digiere y absorbe (39). El requerimiento de hidratos de carbono es de 55 – 60 % de la ingesta calórica, para los adolescentes y jóvenes es de 130 g/día (40).

Proteínas

Las proteínas son moléculas muy abundantes en los organismos vivos, constituyendo aproximadamente el 50% del peso seco de las células (42). Entre las funciones más importantes es formar y reparar las estructuras corporales (43), son necesarias para el crecimiento, en los niños y adolescentes, se requieren en mayor cantidad. Los adultos las utilizan para reparar el organismo de un desgaste natural. Las proteínas constituyen los tejidos (cartílagos, sistema nervioso) y especialmente en los músculos. Debido a la función que cumplen se les denomina alimentos plásticos o reparadores (41).

El requerimiento de proteína es 0.8 g/kg peso al día lo que implica un consumo mínimo de 52 a 58 gr/día en varones de 16 – 29 años de edad y 46 gr/día en mujeres de 16 – 28 años de edad (40).

Grasas y lípidos

Las grasas son sustancias que están formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno, no soluble en el agua, formadas por combinaciones de glicerina con ácidos grasos (44). Constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta, proporciona 9kcal/g de energía, los seres humanos tienen la capacidad de obtener energía del consumo de grasa diario, se almacenan en las células adiposas, en grandes cantidades. Permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas o meses. La grasa es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles y de productos fotoquímicos como los carotenoides y los licopenos; además, protegen a los órganos internos y funcionan como aislante térmico (39,45).

Las recomendaciones internacionales OMS/FAO (39), en el 2012, indicaron que del total diario de energía que se incorpora con los alimentos, entre el 15% y 30% proviene de los lípidos. Un gramo de grasa produce 9 kilocalorías, mientras que 1 gramo de proteínas o de hidratos de carbono sólo produce 4 kilocalorías por gramo. El requerimiento de grasa no debe superar el 30 – 35% de la ingesta calórica, 16 g/día en varones y 11g/día en mujeres (40).

La fibra dietética

El término fibra dietética, comúnmente denominada fibra, describe un número de sustancias diferentes como la celulosa, pectina, lignina, todas las cuales se encuentran en forma natural sólo en las plantas y son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado. La fibra dietética se clasifica en dos tipos básicos: fibra soluble y fibra insoluble. La solubilidad determina sus diversos efectos fisiológicos (37). El requerimiento nutricional de fibra dietética es de 38 g/ día en el hombre y 25 g/día en la mujer(46).

Vitaminas.

Son nutrientes esenciales para los procesos vitales, sin embargo, se requieren en pequeñas cantidades. Participa activamente en la conversión de los alimentos en energía, crecimiento, reparación de tejidos y en las defensas contra las enfermedades. Para que el organismo funcione correctamente es importante al consumo en cantidades adecuadas. El consumo en exceso es perjudicial (47).

Vitamina A.

Es esencial para el crecimiento y desarrollo normal de las células, importante para una buena visión. Participa en muchos procesos corporales y ayuda a regular el crecimiento y la división celular, participa activamente en la formación y el mantenimiento de dientes sanos, de tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel; favorece la visión nocturna; actúa como antioxidante; fortalece el sistema inmunitario (47). Su deficiencia produce, retardo en el crecimiento, ceguera nocturna, xeroftalmía, lesiones en la piel, sequedad de las mucosas, trastornos en la respuesta inmunológica e infecciones recurrentes, existe evidencia de la relación entre la hipovitaminosis A y la morbimortalidad por enfermedades respiratorias, diarreicas y virales, como el sarampión (48). El requerimiento de vitamina A para un universitario, en mujeres de 800ug y en varones 1000ug. Se encuentra en los alimentos de origen animal, como la leche, el huevo, el hígado (en forma de retinol) y en los de origen vegetal, como espinaca, zanahoria, zapallo y damasco (en forma de caroteno) (46).

Vitamina K.

Es una vitamina liposoluble que durante mucho tiempo fue reconocida por su papel esencial en la coagulación y, más recientemente, se ha propuesto como un nutriente clave en la regulación de la calcificación de tejidos blandos. Se encuentra bajo dos formas naturales en la dieta: filoquinonas y menaquinonas (49). Se encuentra en la espinaca y otras hortalizas de hojas verdes. Interviene en la coagulación de la sangre. Debido a que está presente en muchos alimentos que se consumen en la dieta, (39). El requerimiento nutricional para adolescentes y jóvenes es de 90 a 120 ug/día dependiendo de la edad. La deficiencia de vitamina K es infrecuente, sin embargo, impide la activación de los factores de la coagulación, lo que se manifiesta con hemorragias en diversos sitios del organismo (50).

Vitamina C.

El ácido L-ascórbico, es un agente antioxidante del organismo; en los seres humanos se encuentra concentrado en ciertos órganos como: ojo, hígado, bazo, cerebro, glándulas suprarrenales y tiroideas. Es hidrosoluble y esencial, sintetizada químicamente a partir de la glucosa, por las enzimas L-gulono- γ -lactona oxidasa (GLO). Se absorbe en el intestino delgado por un proceso activo dependiente del sodio (51), la deficiencia de ácido ascórbico da lugar al escorbuto que se desarrolla con niveles plasmáticos inferiores a 0.15 mg/dl (52). Las mejores fuentes de vitamina C son las frutas cítricas: naranjas, limones, y pomelos, frutillas, kiwis, tomates, pimentones dulces, brócoli y las verduras de hojas verdes(47). El requerimiento nutricional para varones es de 75 mg y 65 mg en mujeres (40).

Los minerales.

Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, en los alimentos están disponibles en forma de macronutrientes y se digieren y se absorben a través de la mucosa, principalmente en el intestino delgado (40), desempeñan un papel importante en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen los enzimas (44).

Calcio.

Es el mineral más abundante del cuerpo, aproximadamente el 1,5% al 2% del peso corporal, aproximadamente el 99% está en los huesos y dientes (40). Tiene las siguientes funciones: constitución de fluidos y tejidos, regulación cardíaca, componente de los sistemas enzimáticos, conducción nerviosa, proliferación celular, estimulante de la secreción hormonal, contracción muscular, coagulación sanguínea y, la más importante, el mantenimiento de la estructura y calidad de la masa ósea (53). Fuentes: Productos lácteos, frutos secos, semillas de sésamo, verduras y algunas aguas de mesa. El requerimiento es de 1.300 mg/día para varones y mujeres de 16-18 años de edad (40).

Hierro.

Es el micronutriente mejor investigado y más conocido. Las sustancias del organismo que lo contienen, se dividen en dos categorías: Funcional, se encuentran en forma de hemoglobina y hematíes circulantes; de almacenamiento, en forma de ferritina y hemosiderina. Las funciones biológicas de la hemoglobina es para el transporte de oxígeno, mioglobina y almacenamiento muscular del oxígeno y citocromos para la producción oxidativa de energía celular en forma de ATP (54). Fuentes: carnes, hígado, yema de huevo, verdura verde, cereales integrales, frutos secos y levaduras. Aporte mínimo recomendado: 11mg/día en varones y 15 mg/día en mujeres de 16-29 años (40). Su deficiencia produce anemia, variación del desarrollo psicomotor, rendimiento intelectual, reducción de la capacidad de trabajo, cuando la concentración de hemoglobina es inferior a 100 g/L, reducción de la resistencia a las infecciones.

3.2. Aceptabilidad.

Es una expresión de gusto o disgusto, cuando se pregunta acerca de un alimento o muestra preparada y consumida, por tal motivo es importante que el consumidor valore las cualidades de un alimento, presentación, composición, pureza, tratamiento y conservación que hacen del alimento apetecible al consumidor (25). La aceptabilidad de un alimento por parte del ser humano no sigue una línea unidireccional sino que presenta una estructura variable, no sólo entre individuos distintos, sino incluso en un mismo individuo en situaciones ambientales distintas (55).

3.2.1. *Aceptabilidad de menú.*

La valoración sensorial es una función que la persona realiza desde la infancia y que le lleva consciente o inconscientemente, a aceptar o rechazar los alimentos de acuerdo con las sensaciones experimentadas al observarlos o ingerirlos (24).

3.2.2. *Grado de aceptabilidad.*

- Grado bueno: Expresa buen agrado de un producto alimenticio o preparaciones.
- Grado regular: Expresa regular agrado por el producto alimenticio.
- Grado malo: Indica una impresión desagradable por un producto alimenticio.

3.2.3. *Prueba de aceptabilidad*

La prueba de aceptabilidad es un tipo de prueba afectiva, donde el encuestado expresa el nivel de agrado, aceptación y preferencia de un producto alimenticio. Se pueden usar escalas de calificación como “me gusta mucho”, “no me gusta ni me disgusta” y “me disgusta mucho”. Estas pruebas se emplean para determinar el grado de aceptación por parte de los consumidores (56).

3.2.4. *Características organolépticas.*

Son estímulos detectados por órganos sensoriales, generando percepciones. A continuación, se detallan cada de estas características:

- **El olor:** Es la percepción por medio de la nariz de sustancias volátiles liberadas en los alimentos; dicha propiedad, en la mayoría de las sustancias olorosas, es diferente para cada una (57). Dichas sustancias se disuelven en la mucosa del paladar y la faringe llegando a los centros sensoriales del olfato.
- **El color:** Es una propiedad muy importante en los alimentos, tanto aquellos que son procesados y como los que se ofrecen crudos al estudiante residente. Junto con la textura y el sabor es un parámetro importante para atraer al comensal. El color es un indicador de las reacciones químicas que ocurren en muchos alimentos. El color indica el estado de los alimentos y por lo general es un indicador de supervivencia.

El color no solo es importante sino que está en consonancia con la percepción del aroma y el sabor (25).

- **El aroma:** Consiste en la percepción de las sustancias olorosas y aromáticas de un alimento después de haberse puesto en la boca. Dichas sustancias se disuelven en la mucosa del paladar y la faringe, llegando a través del eustaquio a los centros sensores del olfato. El aroma es el principal componente del sabor de los alimentos, es por eso que cuando tenemos gripe o resfriado, el aroma no es detectado y algunos alimentos sabrán a lo mismo. El uso y abuso del tabaco, drogas o alimentos picantes y muy condimentados, insensibilizan la boca y por ende la detección de aromas y sabores (57).
- **El gusto:** El gusto o sabor básico de un alimento es ácido, dulce, salado, picante, o una combinación de dos o más de estos. Esta propiedad es detectada por la lengua. Hay personas que perciben con mucha agudeza un determinado gusto, pero para otros su percepción es pobre o nula; por lo cual es necesario determinar que sabores básicos (57).
- **El sabor:** Esta propiedad de los alimentos es muy compleja, combina tres propiedades: olor, aroma, y gusto; por lo tanto, su medición y apreciación son más complejas que las de cada propiedad por separado. El sabor es lo que diferencia un alimento de otro, si se prueba un alimento con los ojos cerrados y la nariz tapada, solamente se podrá juzgar si es dulce, salado, amargo o ácido. En cambio, en cuanto se perciba el olor, se podrá decir de qué alimento se trata. El sabor es una propiedad química, porque involucra la detección de estímulos disueltos en agua aceite o saliva por las papilas gustativas, localizadas en la superficie de la lengua, así como en la mucosa del paladar y el área de la garganta. Estas papilas se dividen en 4 grupos, cada uno sensible a los cuatro sabores o gustos, salado, dulce, ácido y amargo.
- **La textura:** Es la propiedad apreciada por los sentidos del tacto, la vista y el oído; se manifiesta cuando el alimento sufre una deformación. La textura es percibida si el alimento no ha sido deformado; es decir, por medio del tacto podemos decir, por ejemplo, si el alimento está duro o blando al hacer presión sobre él. Al morderse una fruta, más atributos de textura empezarán a manifestarse como el crujido, detectado por el oído y al masticarse, el contacto de la parte interna con las mejillas, así como con la lengua, las encías y el paladar permitirá decir de la fruta si presenta

fibrosidad, granulosidad (57). Conjunto de propiedades físicas de un alimento que depende de la disposición y de las características fisicoquímicas como densidad, viscosidad, tensión superficial y características biológicas de las partículas que las integran. Además, es uno de los atributos primarios que, junto con el aspecto, sabor y olor, conforman la calidad sensorial de los alimentos (25).

- **La temperatura:** Es la magnitud que mide el estado térmico de un sistema termodinámico de un equilibrio. La temperatura de alimentos listos para el consumo son: alimentos fríos entre 3°C y 7°C, alimentos calientes a no menos de 70°C (24). Las temperaturas de seguridad son las que inhiben el crecimiento microbiano o eliminan la presencia de microorganismos en los alimentos. Su rango debe ser: inferiores a 5°C (refrigeración y congelación) y mayores a 75°C (hervido, cocción, horneado) (58).

3.2.5. *Menú.*

El menú es una lista detallada de las preparaciones que conforma un plato de comida, es importante para una adecuada planificación de menús, radica en que de ellos dependerán las actividades y sistemas para su desarrollo (59). Un menú completo es adecuado en calidad y cantidad, que se brinda al comensal en cada turno de alimentación. Tiene varias opciones de preparaciones, las cuales se preparan en grandes cantidades y se sirven en un horario de atención definido (58).

Componentes del menú.

- **Plato Principal:** Es el componente más importante del menú, porque alrededor se propondrán las otras preparaciones. Nutricionalmente aporta la mayor cantidad de proteína animal o vegetal e incluye las carnes blancas, rojas o de soya, huevos y embutidos, son platos compuestos que combinan cereales, leguminosas o vegetales con carnes.
- **Acompañamiento:** Lo constituyen todas aquellas preparaciones adicionales al plato principal.

- **Cereales y leguminosas:** Incluye diferentes tipos de cereal como arroz, maíz, trigo y, leguminosas como: frijoles, garbanzos, lentejas. Estas preparaciones se convierten en una importante fuente de energía y proteína, el arroz y frijoles es una de las combinaciones que más se usan.
- **Ensaladas:** Constituye una de las preparaciones que aporta mayor colorido vitaminas, minerales y fibra al menú, por ello, se busca la armonía de sabores y el contraste de texturas. Las ensaladas se dividen en dos tipos: las simples a base de vegetales crudos o cocidos con limón o un aderezo sencillo y, las compuestas basadas en vegetales cocidos, cereales o leguminosas mezclados con mayonesas, aderezos o vinagretas. La diferencia radica en que las compuestas son más elaboradas y aportar más energía.
- **Guarniciones:** Consisten en distintos elementos cocidos, rehogados o fritos podrían ser vegetales o harinosas a base de tubérculos o raíces, que sirven de acompañamiento a una pieza de carne, ave, pescado o incluso huevos. Formar parte de la decoración del plato o servirse aparte. Nutricionalmente son una importante fuente de fibra.
- **Bebidas:** Es una de las preparaciones que da un buen aporte de vitaminas si la bebida es concentrada. Nutricionalmente es más recomendable el uso de refrescos naturales a base de fruta y agua o leche dependiendo de las culturas. La recomendación es que no se ingieran bebidas junto con las comidas, lo ideal es media hora antes o después de la comida.
- **Postre:** Regularmente está constituido por ingredientes de sabor dulce o ácido, que se preparan a base de grasas, harinas, féculas y frutas, entre otros. Nutricionalmente son una fuente alta de carbohidratos simples y/o grasas, por lo que es recomendable sustituirlos por frutas, práctica que han implementado muchas organizaciones porque constituyen además una opción más económica y saludables.

3. Definición de Términos

Conocimientos: es un conjunto de ideas, conceptos, enunciados que son claros, precisos, ordenados e inexactas. En base a ellos, se tipifica al conocimiento en: conocimiento científico y conocimiento vulgar. Al primero lo identifica como un contenido racional,

analítico, objetivo, sistemático y verificable a través de la experiencia; en cambio el conocimiento vulgar como un conocimiento vago, inexacto, limitado a la observación (33).

Alimentación saludable: aumento en el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, limitar la ingesta energética procedente de las grasas saturadas, limitar la ingesta de azúcar y de sal (36).

Aceptabilidad: Es una expresión de gusto o disgusto, cuando se pregunta acerca de un alimento o muestra preparada y consumida, por tal motivo es importante que el consumidor valore las cualidades de un alimento, presentación, composición, pureza, tratamiento y conservación que hacen del alimento apetecible al consumidor (25).

Menú: El menú se define como "una lista detallada o un conjunto armónico de platos que componen una comida (38).

Ración: Se define como una cantidad estándar de medida de los alimentos (una taza, una pieza, una onza) y constituye la cantidad de alimento que se recomienda comer (60).

Porción: Es la cantidad de alimento que una persona decide comer o beber en un momento determinado. Es difícil establecer las porciones exactas, sobre todo de un país a otro, donde el tamaño de los productos y los hábitos alimentarios son diferentes (60).

Comensal: Toda persona que recibe una ración alimentaría en el servicio de alimentación (60).

Autoservicio: Modalidad que permite al comensal servirse los alimentos por sí mismo, los cuales se encuentran en una mesa de uso común (buffet). También se considera autoservicio al servido por parte de un manipulador ubicado detrás del mostrador y que sirve las raciones según la elección del comensal (60).

Capítulo III

Material y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

Este estudio es de enfoque cuantitativo porque los datos se analizaron estadísticamente. Es de diseño no experimental porque no se manipularon las variables de estudio, de tipo descriptivo y correlacional porque describe cada uno de las variables, el %, el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable y el grado de aceptabilidad de los menús y relacionar entre ambas variables. Finalmente, de corte transversal porque los datos se recolectaron en un solo momento (61).

2. Variable de la investigación

Variable 2.1. Nivel de conocimiento

Variable 2.2. Grado de aceptabilidad

2.1. Operacionalización de la variable

Matriz de operacionalización de las variables nivel de conocimiento y grado de aceptabilidad

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala
Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Es un conjunto de ideas, conceptos, enunciados que son claros, precisos, ordenados e inexactas, en base a ellos se tipifica al conocimiento en: conocimiento científico y conocimiento vulgar (33).	Es la respuesta que los estudiantes tienen sobre el conocimiento saludable. - Bajo (0-4) - Regular (5-10) - Alto (11-14)	- Alimentación balanceada - Tipo de régimen alimentario - Grupo de alimentos - Alimentos que aportan energía, proteína y fibra - Funciones de la vitamina A, - Alimentos ricos en hierro y calcio vitamina C. - Consumo de azúcar y sal - Ejemplo de menú	Verdadero (1) Falso (0) Respuestas correctas: 1: a; 2: a; 3: b; 4: b; 5: a; 6: b; 7: a; 8: a; 9: a; 10: b; 11: c; 12: b; 13: b; 14:c
Aceptabilidad de los menús	La aceptabilidad es una expresión de gusto o disgusto, cuando se pregunta acerca de un alimento o muestra preparada (25).	Es el grado de aceptabilidad de los menús. - Malo (0 – 28) - Regular (29 -39) - Bueno (40-45)	- Sabor - Color - Olor - Textura - Temperatura - Presentación	- Bueno (3) - Regular (2) - Malo (1)

3. Hipótesis de la investigación

3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación de una universidad privada de Lima.

4. Delimitación geográfica y temporal

El estudio se realizó en el servicio de alimentación de la Universidad Peruana Unión. Ubicada en el km 19.0 Carretera Central Ñaña. El ambiente del comedor cuenta con capacidad para 430 comensales, y está dividido en dos áreas. En la primera área se atiende a todos los estudiantes residentes (desayuno, almuerzo y cena). En la segunda área se atiende al personal, invitados y público en general (Ver anexo 4).

El estudio se realizó durante los meses de abril a noviembre del 2016.

5. Participantes

La muestra estuvo conformada por 268 estudiantes residentes de una universidad privada. Los participantes fueron seleccionados mediante el muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando criterios de inclusión y exclusión (62).

5.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

- Estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión
- Estudiantes residentes de 16 a 29 años
- Estudiantes residentes de ambos géneros
- Estudiantes usuarios del servicio de alimentación
- Estudiantes nacionales y extranjeros
- Estudiantes que firmaron consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no viven dentro de las residencias universitarias
- Estudiantes residentes que tienen más de 30 años
- Estudiantes residentes que no son usuarios del servicio de alimentación
- Estudiantes residentes que no completaron las encuestas
- Estudiantes residentes que estudian nutrición humana

5.2. Características de la muestra

Tabla 1

Distribución de la muestra según los datos sociodemográficos de los estudiantes

Variable	N	%
Sexo		
Mujer	121	45.1
Varón	147	54.9
Estado civil		
Soltero	268	100
Edad		
16 a 18 años	119	44.4
19 a 29 años	149	53.8
Procedencia		
Costa	107	39.9
Sierra	103	38.4
Selva	34	12.7
Extranjero	24	0.9
Religión		
Adventista	238	88.8
Católico	22	8.2
Otros	8	3.0

Tabla 2

Distribución de la muestra según los datos sociodemográficos de los estudiantes

Variable	n	%
Facultades		
Ciencias de la Salud	84	31.4
De Ingeniería y Arquitectura	80	29.8
Teología	58	21.6
Ciencias Empresariales	32	11.9
Ciencias Humanas y Educación	14	5.3
Año de estudio		
1er año	130	48.5
2do	76	28.3
3era	24	8.9
4ta	27	10.0
5ta	11	4.1
Tiempo de Residencia		
Menos de 1 año	103	38.4
1 a 3 años	132	49.3
4 a 5 años	33	12.3
Régimen alimentario		
Vegano	20	7.5
Vegetariano	48	17.9
Lacto ovo vegetariano	68	25.4
Omnívoro	132	49.3
Total	268	100.0

En la tabla 1 y 2 se observa que del 100% de los encuestados, el 54.9% son de sexo masculino. En cuanto al estado civil, el 100% son solteros. La edad de los estudiantes oscila entre 19 a 29 años y esto corresponde al 53.8%. El 39.9% son de la costa y el 88.8% son de religión adventista, 48.5% son del primer año. Con respecto al tiempo de residencia, el 49.3% son residentes entre 1 a 3 años. Y finalmente, el 49.3% tienen régimen lacto ovo vegetariano.

6. Técnica e instrumentos de recolección de datos

6.1. Ficha sociodemográfica

Esta ficha está organizada por datos sociodemográficos, conformado por los siguientes ítems: género, edad, estado civil, nivel de instrucción, lugar de procedencia, religión, facultad, ciclo de estudio, tiempo de residencia y régimen alimentario.

6.2. Cuestionario de conocimientos sobre alimentación saludable

Este instrumento consta de 14 ítems relacionados al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. El cuestionario tiene respuestas de opción múltiple, estas respuestas se codificaron en dos opciones: las respuestas falsas con 0 y las respuestas verdaderas con 1 y el valor final fue: bueno (11- 14 puntos), regular (5-10 puntos) y malo (0-4 puntos).

El cuestionario fue creado por las investigadoras y validado por siete jueces expertos en el área de la nutrición (tres nutricionistas, un biólogo y un médico) y se encontró adecuada validez (V de Aiken =1). (Ver anexo 6) Por otra parte, la prueba piloto se hizo con 60 participantes, con una confiabilidad de 0.732, según la prueba estadística Kuder-Richarson (KR-20) (Ver anexo 5).

6.3. Cuestionario de aceptabilidad de menús

El cuestionario está conformado por 15 ítems, sus respuestas fueron categorizadas y codificadas como: malo=0, regular=1 y bueno=2. El valor final fue: bueno (21- 30 puntos), regular (11-20 puntos) y malo (0-10 puntos). Este instrumento fue creado por López en el 2013, en Guatemala, con el propósito de evaluar la aceptabilidad de los menús en pacientes de un hospital.

El instrumento fue validado por siete jueces expertos en el área de la nutrición (tres nutricionistas, un biólogo y un médico), se encontró adecuada validez (V de Aiken =1). (Ver anexo 4) Por otro lado, la prueba piloto se hizo con 60 participantes, donde se encontró adecuada confiabilidad, con un *Alfa de Cronbach* de 0,926.

7. Proceso de recolección de datos

A continuación, se detalla los pasos que se realizó para el proceso de recolección de datos.

En primer lugar, se hizo las coordinaciones con el departamento de investigación de la Universidad Peruana Unión, para aplicar los cuestionarios a estudiantes residentes. Así mismo, se solicitó autorización a la Jefatura del Servicio de Alimentación. Luego, se explicó a los participantes sobre los objetivos de la investigación y luego el consentimiento informado (Ver Anexo 3) y se solicitó la para la participación voluntaria.

8. Procesamiento y análisis de datos

Lo datos obtenidos fueron ingresados al programa SPSS en su versión 22 con el propósito de analizar los datos obtenidos de las encuestas y medir el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable y el grado de aceptabilidad de los menús.

Para el análisis descriptivo se utilizó tablas de frecuencia de porcentaje y para determinar la relación entre las dos variables se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado.

9. Consideraciones éticas

Se tuvo en cuenta el permiso de comité de ética de la universidad para realizar el estudio. La información adquirida es confiable y es utilizada solo por las investigadoras, considerando la dignidad de las personas, la protección de sus derechos y el bienestar. No se obligó a los participantes a realizar algún procedimiento al cual ellos no estén de acuerdo. Se proporcionó el consentimiento informado que es un documento en el cual las personas aceptan participar de forma libre y voluntaria en la investigación confirmando su participación al momento del inicio de la encuesta.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

Tabla 3

Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes

Nivel de conocimiento	n	%
Bajo	9	3.4
Regular	143	53.4
Alto	116	43.3
Total	268	100.0

En la tabla 3 se observa que el 53.4% tiene conocimiento regular y solo 43.3% tiene conocimiento alto.

Tabla 4

Grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación

Grado de aceptabilidad	n	%
Malo	43	16.0
Regular	150	56.0
Bueno	75	28.0
Total	268	100.0

En la tabla 4 se observa que el 56% de los estudiantes tienen aceptabilidad regular de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación y solo el 28% aceptabilidad buena.

Tabla 5

Análisis de relación entre el nivel de conocimiento y el grado de aceptabilidad

Nivel de conocimientos		Aceptabilidad			Total	Chi cuadrado
		Malo	Regular	Bueno		
Bajo	n	3	4	2	9	$\chi^2 = 4.874$ p= .300
	%	1.1%	1.5%	0.7%	3.4%	
Regular	n	25	74	44	143	
	%	9.3%	27.6%	16.4%	53.4%	
Alto	n	15	72	29	116	
	%	5.6%	26.9%	10.8%	43.3%	
Total	n	43	150	75	268	
	%	16.0%	56.0%	28.0%	100.0%	

En la tabla 5 se observa que no existe relación estadística significativa ($p > .05$) entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación.

2. Discusión

Una alimentación se denomina saludable siempre y cuando aporte todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento y mantenimiento de todas las funciones vitales del organismo (63). Conocer sobre alimentación saludable ayuda a elegir adecuadamente a fin de prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrios. Las conductas alimentarias están acompañadas de algunos conocimientos previos que el joven posee, adquirido en el hogar, entorno o centro de estudios, es entonces, que surge la necesidad de mejorar esos conocimientos para fomentar hábitos saludables (64).

La aceptabilidad de los menús constituye un factor en la determinación de la calidad que perciben los estudiantes a la presentación de las preparaciones que brinda un servicio de alimentación y las características organolépticas de los menús (65). Esta aceptabilidad es el resultado de la interacción del alimento y el hombre en un determinado momento. Las características del alimento como la composición química, nutricional, estructura y propiedades físicas cumplen un papel importante en el momento de la elección de los alimentos. El entorno de cada consumidor está rodeado de hábitos familiares, religión y educación que influyen en el momento de aceptar o rechazar un alimento (55).

Al evaluar el nivel de conocimiento de los estudiantes residentes, se evidenció que el 53.4% tiene nivel regular y solo 43.3% un nivel alto. Estos resultados probablemente están relacionados con la edad de los estudiantes (60.7% entre las edades de 16-18 años), algunos de ellos tienen conocimientos previos impartidos en el hogar, más no tienen la información completa. Al evaluar las preguntas se encontró que los estudiantes no reconocen qué alimentos aportan energía, los tipos de regímenes, funciones de las vitaminas, y creen que las guarniciones, postres y refrescos deben formar parte de un menú completo. Similar resultado encontró Vera (21), donde el 50% de los estudiantes tenían un nivel de conocimiento medio y el 42% nivel alto. Por otro lado, Gámbaro et al. (27) y Delbino (26) evidenciaron que los estudiantes más del 50% tuvieron nivel de conocimiento bueno.

Al evaluar el nivel de conocimiento con el sexo de los estudiantes se encontró que las mujeres tienen nivel de conocimiento alto (48.4%) en comparación con los varones (39%). Las referencias mencionan que son las mujeres las que constantemente buscan información sobre como verse bien y qué alimentos cumplen esa función. Otra percepción que se tiene es que son ellas las que conocen de preparación, de compras, de selección que los varones. Asimismo, al momento de servirse el menú, preguntan qué ingredientes tiene la preparación, lo que permite que actualice la información previa que recibió del

entorno o vida diaria. Pozo et al.(13) también encontraron que las mujeres (73.5%) tenían mayor grado de conocimiento con respecto a alimentación y nutrición que los hombres (26.5%).

Con respecto al régimen alimentario se halló que del total de los estudiantes el 49.3% son omnívoros y 25.4% lacto ovo vegetarianos, de este último 52.9% tienen nivel de conocimiento alto en comparación con los omnívoros. Además, uno de los datos sociodemográficos es afiliación religiosa lo que indica que el 88.8% de los estudiantes son adventistas. Se asume que conocen los remedios naturales, los problemas del consumo de carnes, la importancia de comer más vegetales. Freeland et al.(20) encontraron que los vegetarianos ($p<0.005$) obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los omnívoros ($p<0.01$), demostrando así la importancia de elegir una alimentación saludable.

A la evaluación del grado de aceptabilidad del menú, se encontró que el 56% de los estudiantes tienen aceptabilidad regular y solo el 28% aceptabilidad buena. Al analizar los ítems del cuestionario, se encontró que los estudiantes no aceptan las preparaciones de las cenas, porque refieren que es poca cantidad, algunas veces no se puede repetir porque existen preparaciones en porciones individuales; además, refieren que no les gusta cómo se sirven las comidas, se observa que ellos prefieren una atención tipo buffet donde puedan servirse la cantidad y la preparación que desean. El 50% no acepta la textura y el sabor de las comidas, el 60% califica entre regular y malo la atención del personal del servicio de alimentación al cliente. Pari y Lihua (29) demostraron que el 59,70% de estudiantes tenían un nivel de aceptabilidad media en relación con las características del menú: horario, variedad de menú, temperatura, sabor, composición y cantidad de ración. No obstante Ecenarro y Dermachi (24) encontraron que el 87.5% de los estudiantes tenían buena aceptabilidad de los menús y solo 11.0% nivel regular.

Con referente al resultado de aceptabilidad de los servicios de desayuno, almuerzo y cena, el almuerzo tuvo mayor aceptabilidad (44%) en comparación con los otros alimentos. La percepción que tiene los estudiantes en el servido del turno tarde es buena, encuentran el almuerzo a temperatura adecuada, variada, con bandejas de ensaladas llenas, y comen en armonía y es igual para los que salen de clase. Este resultado, coincide con López (25) quien encontró aceptabilidad buena (45%) para el almuerzo, mencionan que les gusta el almuerzo respecto a las otras comidas. Este estudio es similar al que encontró Latorre (23) donde los estudiantes tenían un 51% de aceptabilidad regular y 87% de aceptabilidad buena de almuerzos.

En relación a los componentes del almuerzo se encontró que el 54.4% de los residentes tuvieron buena aceptabilidad por las ensaladas que comprenden ensaladas frescas y una cocida. Esto se da porque los estudiantes tienen conocimiento sobre alimentación saludable, el consumo de verduras y hortalizas y la funcionalidad de los antioxidantes. De igual manera, Medina et al. (28), en su investigación observaron que los estudiantes de 12 a 15 años de edad, prefieren ensaladas, siendo los de mayor preferencia: tomate (96.6%), col (77.9%), lechuga (75.4%) y pepino (72.8%). Coincidiendo con los componentes de ensaladas del servicio de alimentación del estudio.

El consumo de refrescos alcanzaron una aceptabilidad de 51.9%, se sabe que el alimento no se debe ingerir junto con líquidos, la recomendación es beber media hora antes o después de cada comida, pero por cultura en el Perú el menú incluye refresco o alguna bebida, son pocos estudiantes que no llevan vaso para servirse refresco porque están conscientes del buen cuidado de su salud, y la aceptabilidad también se debe a que los refrescos se sirven a voluntad. Zaragoza et al.(14) encontraron que el consumo de refrescos naturales en estudiantes universitarios menores de 25 años de edad tuvieron aceptabilidad regular (15.4%).

Otro resultado mostró la aceptabilidad de temperatura de las comidas en un 41%. En el estudio de López (25) presentó que el 95% de los encuestados contestaron que si es adecuado la temperatura de los alimentos servidos. Así como Redondo (38) que halló una buena aceptabilidad que oscila entre 85%, considerando la temperatura de las preparaciones de pastas, arroz y menestras.

Con respecto a la relación del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación se encontró que no existe relación estadísticamente significativa ($p > .05$). Estos resultados podrían deberse a los conocimientos nutricionales adquiridos durante las diferentes etapas de la vida, los cuales no influyen en la aceptabilidad de los menús, siendo que las personas que conocen sobre nutrición prefieren el consumo de alimentos saludables (66). No obstante, Wardle et al. (18) indicaron que el conocimiento influye en el momento de elegir los alimentos saludables y reportaron que a mayor conocimiento hay mayor ingesta de frutas y vegetales. Asimismo, Patterson et al. (67) señalaron que los conocimientos tienen influencia en la preferencia y selección de alimentos, mas no en la aceptabilidad de los menús.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

No se encontró relación, estadísticamente significativa, entre el nivel de conocimiento y el grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación de una universidad privada de Lima.

Más de la mitad de los estudiantes residentes tuvieron nivel de conocimiento regular sobre alimentación saludable, sin embargo, del grupo de estudio, fueron las mujeres que alcanzaron conocimiento alto sobre alimentación saludable.

La mitad de los estudiantes residentes tuvieron buen grado de aceptabilidad de los menús ofrecidos por el servicio de alimentación.

2. Recomendaciones

El cuestionario de conocimientos debe incluir ítems explícitos, sobre regímenes alimentarios: lactoovovegetariano, vegetariano, vegano y omnívoro.

El cuestionario de aceptabilidad, debería incluir los patrones del desayuno, almuerzo y cena, con el fin de obtener resultados específicos sobre el grado de aceptabilidad de cada dieta.

Se sugiere que el servicio de alimentación debía ubicar en lugares estratégicos diariamente los menús de las preparaciones del desayuno, almuerzo y cena.

Se recomienda hacer estudios comparativos con otras instituciones educativas públicas.

Referencias bibliográficas

1. Samar E. Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr.* 2014;27(1):129–42.
2. Neira S. Caracterización de justificaciones dadas por escolares del Colegio José Max León frente a elecciones alimentarias: un análisis cuali-cuantitativo. Pontificia Universidad Javeriana; 2014.
3. Hoyos I, Díaz E, Irazusta J, Gil J. Alimentación de estudiantes universitarios. 2007;8:7–18.
4. Aparicio V, Avila A. Aporte nutricional de los almuerzos brindados por un concesionario a estudiantes universitarios. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2014.
5. FAO/OMS. La FAO y la OMS subrayan la importancia de transformar los sistemas alimentarios en todos los sectores. 2016.
6. Troncoso C, Doepking C, Silva E. ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? *Medwave.* 2011;5(5):5–6.
7. Contreras G, Camacho E, Ibarra M, López L, Escoto M, Pereira C, et al. Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Rev Digit Univ UNAM.* 2013;14(11):1–15.
8. Salud M de. MINSA dará a conocer los alimentos que no son saludables para la población. 2016;1–2.
9. OMS. Obesidad y sobrepeso. 2016;1–6.
10. Pajuelo J. El Sobrepeso Y La Obesidad En El Peru : Un Problema a Enfrentar. 2015;
11. INEI. El 35,5% de la población peruana de 15 y más años de edad padece de sobrepeso. 2015.
12. Orellana K, Urrutia L. Evaluación del estado nutricional , nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios. Vol. 1, Pdf. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2013.
13. Pozo A, Cubero J, Ruiz C. Conocimientos previos en alimentación y nutrición y su relación con el índice de masa corporal de un grupo de estudiantes de un penitenciario español; un recurso en educación para la salud. *Rev la Fac Educ para Albacete.* 2013;28:87–101.

14. Zaragoza M, Norte A, Fernandez J, Sánchez J, Ortiz R. Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios. *Rev Española Nutr Comunitaria*. 2013;19(2):114–9.
15. Hong J, Cho M. Acceptance of Vegetable Menus of a School Lunch Program by High School Students in Seoul and its Association with Health and Dietary Behavioral Factors. *Korea J Food Sci Tenchnology*. 2012;44(1):121–34.
16. Olgoso N, Gallego S. Nivel de Conocimientos sobre Alimentación / Nutrición Sana de los Adolescentes malagueños de 1 de ESO. *Enfermería Docente*. 2006;85:6–11.
17. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp*. 2006;21(4):466–73.
18. Wardle J, Parmenter K, Waller J. Dietary restraint and self-reported meal sizes: diary studies with differentially informed consent. *Appetite*. 2000;34(3):269–75.
19. Cano C, Chocron Y, Martinez J, Rodríguez A. Nivel de conocimientos sobre alimentación/nutrición en adolescentes escolarizados de Cádiz. *El Siever*. 2016;22:1–9.
20. Freeland J, Greninger S, Vickers J, Bradley C, Young R. Nutrition knowledge of vegetarians and nonvegetarians. *J Nutr Educ*. 1982;14(1):21–6.
21. Vera M. Conocimiento sobre alimentación saludable y la elección de alimentos por parte de los adolescentes dentro del kiosco escolar. Universidad de la Cuenca Del Plata; 2015.
22. Rodríguez H, Restrepo L, Deossa G. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspect en Nutr Humana*. 2015;17:36–53.
23. Latorre P. Diseño y Optimización de Minutas para Comedores Principales. Escuela Superior Polotecnica del Litoral; 2014.
24. Ecenarro C, Demarchi J. Aceptación de menús ofrecidos por un servicio de alimentación con producción centralizada en el hospital J.B. Itarruspe, Santa Fé. 2013.
25. López D. Determinación de valor nutritivo y aceptación de las dietas servidas a lo pacientes que ingresan al hospital nacional Dr. Moisés Villagran Mazariegos, del departamento de San Juan marcos, Guatemala. Universidad rafael landivar; 2013.

26. Delbino C. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A. Universidad FASTA. 2013.
27. Gámbaro A, Raggio L, Dauber C, Ellis A, Toribio Z. conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. Arch Latinoam Nutr. 2011;61(3):315–315.
28. Medina A, Guridi M, Ramón F, Pérez M. Comportamiento del consumo de vegetales en adolescentes de un área de salud. Rev Psicol Científica. 2007;
29. Pari L, Lihua K. Composición de dietas y nivel de satisfacción sobre servicio del comedor de estudiantes, sede central,2015. Universidad Nacional de Huancavelica; 2015.
30. Hurd R. Diez Talentos. 2da edició. 2009.
31. White E. El Ministerio de curación. Vol. 2, Biblioteca del Espiritu de Profecía. 1995. 443 p.
32. Real Academia de la Lengua Española. Conocimientos. 2005.
33. Bunge M. La ciencia. su método y su filosofía. Bilosofía. 2012;
34. Salazar A. El punto de vista filosófico. El Alce. 2008;
35. Chavez J, Colcas V, Reyes A, Herrera C, Coronado K, Fuertes M. Nivel de conocimientos básicos de nutrición de técnicos de futbol de menores. ReNut. 2013;7(4):1366–72.
36. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Vol. 24, Organización Mundial de la Salud. 2004.
37. Rodriguez M. Estilo de vida saludable en relación al consumo alimentario y nivel socioeconómico de madres beneficiarias del programa de complementacion alimentaria de la ciudad de Puno - 2015. Universidad Nacional del Altiplano; 2007.
38. Redondo S. Diseño de un sistema de monitoreo de la calidad del menú y satisfacción al cliente interno del servicio de alimentos del centro nacional de rehabilitación. Universidad de Costa Rica; 2006.
39. Bahamonde N. Educación alimentaria y nutricional. FAO y Mini. División de comunicaciones de la FAO. Republica Argentina; 2009. 128 p.
40. Mahan K, Escott-Stump S, Raymond J. Krause Dietoterapia. 13ra edici. Gea

- Consultoria Editorial SL, editor. Elsevier. España; 2013. 286 p.
41. Colquehuanca Z. Conocimientos sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la IEI Tupac Amaru y la institución Educativa N° 305 - Juliaca 2014. Universidad Peruana Unión; 2013.
 42. OMS. Proteínas de origen vegetal.
 43. Calderón S. Evaluación del aporte nutricional de las raciones servidas a los estudiantes en el comedor de la institución educativa " Fe y Alegría " de nivel primaria , Lima 2014 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014.
 44. Sánchez M, García E, Ñaupari M. Educación Alimentaria y Nutricional. Lima; 2014.
 45. Mahan, L Kathleen; Escott-Stum, Silvia; Reaymond J. Krause, Dietoterapia. 13a Edició. Elsevier España SL, editor. Barcelona, España; 2013. 1263 p.
 46. Carbajal A. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes. Publicaciones y Medios Audiovisuales, Universidad de León. Madrid; 2003.
 47. Basili M, Friedman P, Rodiño E. Intervención Educativa Alimentaria en Niños Escolares sobre nutrientes y alimentos seleccionados: Calcio,Hierro, Sodio, Azúcares, Grasas, Frutas y Verduras. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló; 2014.
 48. Amaya D, Viloría H, Ortega P, Gómez G, Urrieta J, Lobo P, et al. Deficiencia de Vitamina A y Estado Nutricional Antropométrico en niños Marginales Urbanos y Rurales en el Estado Zulia, Venezuela. Invest Clin. 2002;43(2):89–106.
 49. Echizenya N. Vitamina K2. Natur import. 2012.
 50. Pesantes J, Martínez M, Valencia G, López C. Enfermedad hemorrágica por deficiencia de vitamina K. 2006;27(1):5–9.
 51. Serra H, Cafaro T. Ácido ascórbico: desde la química hasta su crucial función protectora en ojo. Acta Bioquim Clin Latinoamericana. 2007;41(4):525–32.
 52. Valdés F. Vitamina C. Actas Dermo-Sifiliogr. 2006;30(3):353–568.
 53. Valencia F, Román M, Cardona D. El calcio en el desarrollo de alimentos funcionales. Rev Lasallista Investig. 2011;8(1):104–16.
 54. Cardero Y, Sarmiento R, Selva A. Importancia del consumo de hierro y vitamina C

- para la prevención de anemia ferropénica. *Rev Peru Pediatría*. 2006;13(6):20–7.
55. Costell E. La aceptabilidad de los alimentos: nutrición y placer. *Arbor*. 2001;(661):65–85.
 56. Watts B, Ylimaki G, Jeffry L, Elías L. Métodos sensoriales básicos para la evaluación de alimentos. [Uruguay]: Universidad de Manitoba; 1992.
 57. Sancho J. *Análisis Sensorial de Alimentos*. Alfaomega. 2005.
 58. MINSA. Norma Sanitaria para el funcionamiento de restaurantes y servicios afines. 2005.
 59. Mendoza A. Elaboración y validación de un ciclo de menú y recetario para pacientes con enfermedad celiaca,. 2013.
 60. Paz A. Determinación de la percepción del tamaño de las comidas compradas fuera del hogar por trabajadores del área urbana Guatemala. Universidad Rafael Landívar; 2015.
 61. Roberto PH, Carlos F, Baptista. *Metodología de la investigación*. 4ta edición. Interamericana M-H, editor. Mexico; 2006. 850 p.
 62. Hernandez R, Fernandez C, Baptista M. *Metodología de la investigación*. Quinta edición. McGraw-Hill Interamericana Editores SA, editor. Metodología de la investigación. Mexico; 2010. 656 p.
 63. FAO/WHO/UNU, Consultation E. Human energy requirements. Rome; 2001.
 64. Mondalgo J. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa . Lima – 2015. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016.
 65. Thimoteo D, Assunsion R, Ribeiro R, De Oliveira L, Stedefeldt E. Métodos para las pruebas de aceptación para la alimentación escolar: validación de la tarjeta lúdica. *Rev Chil Nutr*. 2013;40(4):357–63.
 66. Estrella C. Factores relacionados con las prácticas alimentarias en el consumo de alimentos ofertados en el bar escolar de adolescentes del colegio “La presentación.” 2013.
 67. Patterson R, Kristal A, Lynch J, White E. Diet-cancer related beliefs, knowledge, norms, and their relationship to healthful diets. *J Nutr Educ*. 1995;27(2):86–92.

Anexos

Anexo 1. Cuestionarios

1. Cuestionario del nivel de conocimientos sobre la alimentación saludable en estudiantes residentes en el servicio de alimentación

Presentación

En el servicio de alimentación estamos realizando un estudio de investigación titulado “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima-2016”. Por lo cual solicitamos consentimiento voluntario para la aplicación del cuestionario “conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes residentes usuarios del servicio de alimentación universitario”. Toda información obtenida será manejada con discreción y únicamente para fines de investigación y su participación es voluntaria.

Instrucciones: Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que crea conveniente. Por favor evitar marcar más de una opción y borrones.

Datos Generales

a. Sexo: Mujer Varón

b. Edad: _____ años

c. Estado civil: Soltero Casado otro: _____

d. Procedencia: Costa Sierra Selva Extranjero

e. País de origen: _____

f. Religión: Adventista Católico Otros: _____

g. Carrera: _____

h. Ciclo de estudio:

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
---	----	-----	----	---	----	-----	------	----	---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

i. Tiempo de residente

Menos de un año 1 a 3 años 4 o 5 años

j. Régimen alimentario

Vegano Vegetariano Lacto ovo vegetariano omnívoro

1. ¿Qué es alimentación saludable?

- a) Son alimentos que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para conservar la salud
- b) Es la acción de alimentarse para obtener las sustancias nutritivas o nutrientes de los alimentos
- c) Consumir diferentes tipos de alimentos adecuados durante el día.

2. ¿Sabes qué tipos de regímenes alimenticios existen?

- a) Lacto ovo vegetariano, vegano, omnívoro
- b) Vegetariano, lacto ovo vegetariano, flexitariano
- c) vegetariano, vegano y omnívoro

3. ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- a) Constructores, energéticos, reguladores.
- b) Constructores, energéticos, fortalecedores.
- c) Constructores, energéticos, reguladores, ejercicios y agua

4. ¿Qué alimentos aportan energía?

- a) Tomate, espinaca, zanahoria, rabanito.
- b) Arroz, fideo, pan, camote.
- c) Mandarina, naranja, piña, fresa

5. ¿Qué alimentos aportan proteínas?

- a) Huevo, menestras, queso, pollo
- b) Papas, yuca, ollucos, plátano verde
- c) Mantequilla, arroz, maíz

6. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina A en el organismo?

- a) Formar huesos y dientes
- b) Forma y mantiene dientes, mucosas y piel, favorece la buena visión.
- c) Adelgaza

7. ¿Cuál es la función que cumple la vitamina K en el organismo?

- a) Interviene en la coagulación de la sangre
- b) Forma músculos
- c) Favorecer el funcionamiento intestinal

8. ¿Qué alimentos aportan fibra?

- a) Menestras, salvado de trigo, manzana, ciruelas
- b) Empanadas, galletas, panes, gluten
- c) Melón, sandía, mango, chirimoya

9. ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?

- a) Espinacas, acelgas, lentejas, pasas
- b) Beterraga, tomate, zanahoria, rabanito
- c) Papa, camote, cebada,

10. ¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?

- a) Choclo, pimiento, perejil, cebolla
- b) Leche, ajonjolí, frijol soya, kiwicha
- c) Plátano, durazno, piña, naranja

11. ¿Cuáles son los alimentos ricos en Vitamina C?

- a) Pepinillo, caigua, espinaca, paltos frescos
- b) Lúcumo, pera, granadilla, membrillo
- c) Piña, papaya, limón, naranja

12. El consumo en exceso de azúcar produce:

- a) Sabor agradable a las comidas
- b) Acumulación de grasa adiposa

c) Bajar de peso

13. El consumo en exceso de sal genera:

a) Sabor agradable a las comidas

b) Problemas de hipertensión

c) Mejora el paladar

14. ¿Cuál de los ejemplos de menú crees que es la correcta?

a) plato principal, guarnición, ensalada, acompañante, refresco y postre

b) plato principal, ensalada, sopa, acompañante, refresco y postre

c) plato principal, guarnición, sopa, ensalada, refresco

Anexo 2

2. Cuestionario del grado de aceptabilidad de menús servidos a estudiantes residentes en el servicio de alimentación universitario

Presentación

En el servicio de alimentación estamos realizando un estudio de investigación titulado “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una universidad privada de Lima, 2016”. Por lo cual solicitamos consentimiento voluntario de la aplicación del cuestionario para realizar dicho cuestionario “aceptabilidad de menús servidos a los estudiantes residentes en el servicio de alimentación universitario”. Toda información obtenida será manejada con discreción y únicamente para fines de investigación y su participación es voluntaria.

Instrucciones: Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que crea conveniente. Por favor evitar marcar más de una opción y borrones.

N°	Preguntas de aceptabilidad	Bueno	Regular	Malo
1.	¿Los menús que brinda el servicio de alimentación son?			
2.	¿Cómo califica las preparaciones del desayuno en el servicio de alimentación?			
3.	¿Cómo califica las preparaciones del almuerzo en el servicio de alimentación?			
4.	¿Cómo califica las preparaciones de las cenas en el servicio de alimentación?			
5.	¿Cómo califica la cantidad de comida servida?			
6.	¿Cómo califica el sabor de las comidas servidas?			
7.	¿Cómo califica el olor de las comidas servidas?			
8.	¿Cómo califica el color de las comidas servidas?			
9.	¿Cómo califica la textura de la comida servida?			
10.	Las temperaturas de los alimentos ofrecidos en el servicio de alimentación son:			
11.	¿Cómo calificas la aceptabilidad de las comidas servidas?			
12.	Las preparaciones como: frituras, guisos, pastas, horneados ofrecidos en el servicio de alimentación son:			
13.	¿Cómo califica la presentación de las ensaladas en las barras de servicio?			

14.	Los refrescos ofrecidos por parte del servicio de alimentación son:			
15.	¿Cómo califica la atención al cliente en el servicio de alimentación?			

Anexo 3

Consentimiento Informado

Por medio del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada, **“Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una Universidad Privada de Lima, 2016”**.

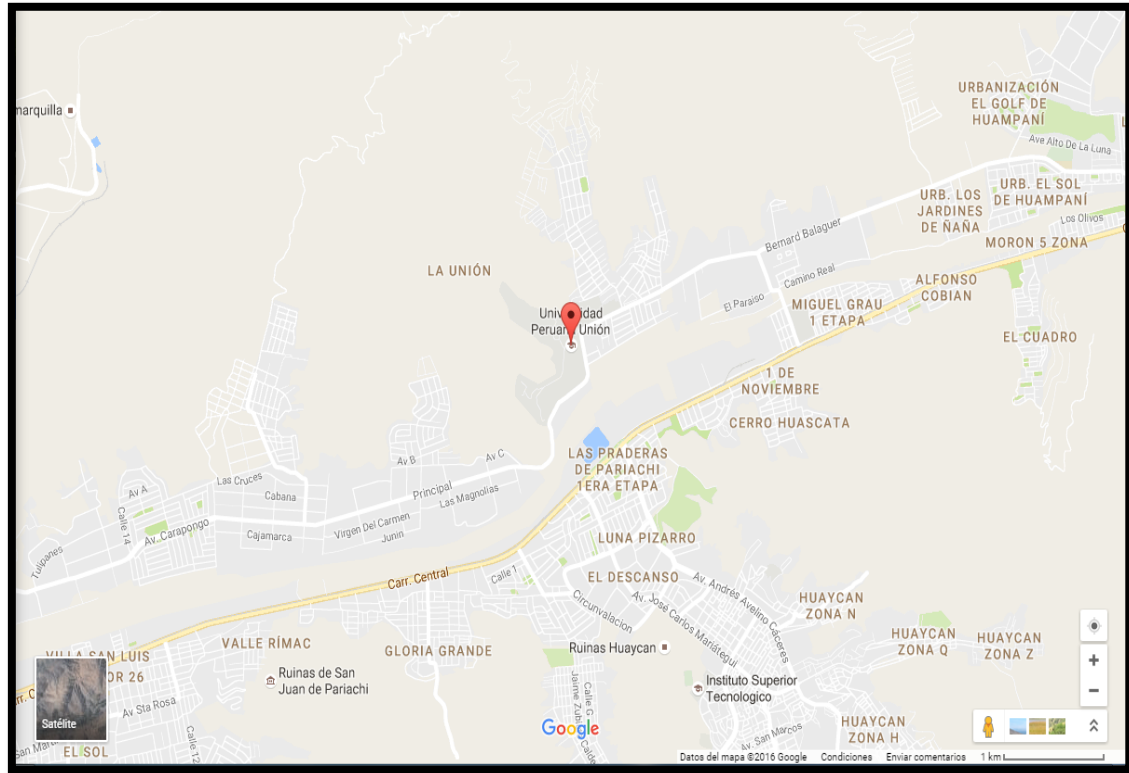
Así mismo afirmo haber sido informado(a) de los objetivos del estudio, haber comprendido la importancia del tema y estar habilitada a desistir en cualquier momento, además confío en que las investigadoras utilizarán adecuadamente dicha información, asegurándome de la misma confidencialidad.

.....
Firma de la participante

.....
Autor del estudio

Anexo 4

Ubicación geográfica



Anexo 5

Resultado de la prueba de confiabilidad de la prueba piloto KR 20

# de Items	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	total
Sujetos															
1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11
3	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	10
4	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
5	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	8
6	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
8	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	7
9	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	9
10	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	6
11	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	7
12	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	9
13	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
14	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
15	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	10
16	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	10
17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
18	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5
19	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	9
20	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	7
21	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
23	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	5
24	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
25	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
26	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	6

27	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	8
28	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	7
29	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	9
30	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
31	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	9
32	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	10
33	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	9
34	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	4
35	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	9
36	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	5
37	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	10
38	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	9
39	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
40	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7
41	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	10
42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
43	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	4
44	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	9
45	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	8
46	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	9
47	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	8
48	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8
49	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	10
50	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9
51	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4
52	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	6
53	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	5
54	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8
55	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10
56	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	10
57	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	11

58	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	7
59	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
60	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
	39	30	39	27	39	45	25	36	38	40	43	53	54	13	

	0,65	0,5	0,65	0,45	0,65	0,75	0,42	0,6	0,63	0,67	0,72	0,88	0,9	0,22
Q	0,35	0,5	0,35	0,55	0,35	0,25	0,58	0,4	0,37	0,33	0,28	0,12	0,1	0,78
P*Q	0,23	0,25	0,23	0,25	0,23	0,19	0,24	0,24	0,23	0,22	0,2	0,1	0,09	0,17
S P*Q	2,87													
VT	6,93													
KR-20	0,732													

Anexo 6

Resultado de prueba de validación de jueces V de Aiken

Preguntas	J1	J2	J3	J4	J5	Suma	V de Aiken
1	1	1	1	1	1	5	1
2	1	1	1	1	1	5	1
3	1	1	1	1	1	5	1
4	1	1	1	1	1	5	1
5	1	1	1	1	1	5	1

Anexo 7

Resultados descriptivos

Tabla 6

Resultados descriptivos de nivel de conocimiento de los estudiantes residentes según su género

Nivel de conocimiento		Género		Total
		Mujer	Varón	
Bajo	n	5	4	9
	%	4.1%	2.7%	3.4%
Regular	n	58	85	143
	%	47.5%	58.2%	53.4%
Alto	n	59	57	116
	%	48.4%	39.0%	43.3%
Total	n	122	146	268
	%	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 7

Distribución de la muestra sobre el nivel de conocimiento de los estudiantes residentes según su edad

Nivel de conocimiento		Edad		Total
		16 a 18 años	19 a 29 años	
Bajo	n	5	4	9
	%	4.3%	2.6%	3.4%
Regular	n	71	72	143
	%	60.7%	47.7%	53.4%
Alto	n	41	75	116
	%	35.0%	49.7%	43.3%
Total	n	117	151	268
	%	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 8

Distribución de la muestra sobre el nivel de conocimiento de los estudiantes residentes según su régimen alimentario

Nivel de conocimiento		Régimen alimentario				Total
		Vegano	Vegetariano	Lacto ovo vegetariano	Omnívoro	
Bajo	n	0	1	3	5	9
	%	0.0%	2.1%	4.4%	3.8%	3.4%
Regular	n	14	28	29	72	143
	%	70.0%	58.3%	42.6%	54.5%	53.4%
Alto	n	6	19	36	55	116
	%	30.0%	39.6%	52.9%	41.7%	43.3%
Total	n	20	48	68	132	268
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Tabla 09

Cuestionarios del Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable

Item	Verdadero		Falso	
	n	%	n	%
¿Qué es alimentación saludable?	167	62.3	101	37.7
¿Sabes qué tipos de regímenes alimenticios existen?	137	51.1	131	48.9
¿Cuáles son los grupos de alimentos?	177	66.0	91	34.0
¿Qué alimentos aportan energía?	152	56.7	116	43.3
¿Qué alimentos aportan proteínas?	195	72.8	73	27.2
¿Cuál es la función que cumple la vitamina A en el organismo?	200	74.6	68	25.4
¿Cuál es la función que cumple la vitamina K en el organismo?	137	51.1	131	48.9
¿Qué alimentos aportan fibra?	201	75.0	67	25.0
¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?	176	65.7	92	34.3
¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?	202	75.4	66	24.6
¿Cuáles son los alimentos ricos en vitamina C?	210	78.4	58	21.6
¿El consumo en exceso de azúcar produce?	242	90.3	26	9.7
¿El consumo en exceso de sal genera?	249	92.9	19	7.1
¿Cuál de los ejemplos de menú crees que es la correcta?	89	33.2	179	66.8

Tabla 10

Cuestionario sobre el nivel de aceptabilidad de los menús

Items	Bueno		Regular		Malo	
	n	%	n	%	n	%
¿Los menús que brinda el servicio de alimentación son?	94	35.1	145	54.1	29	10.8
¿Cómo califica las preparaciones del desayuno?	104	38.8	132	49.3	32	11.9
¿Cómo califica las preparaciones del almuerzo?	118	44.0	118	44.0	32	11.9
¿Cómo califica las preparaciones de la cena?	76	28.4	127	47.4	65	24.3
¿Cómo califica la cantidad de la comida servida?	108	40.3	125	46.6	35	13.1
¿Cómo califica el sabor de las comidas servidas?	107	39.9	136	50,7	25	9.3
¿Cómo califica el olor de las comidas servidas?	118	44.0	129	48.1	21	7.8
¿Cómo califica el color de las comidas servidas?	130	48.5	120	44.8	18	6.7
¿Cómo califica la textura de las comidas servidas?	105	39.2	145	54.1	18	6.7
¿La temperatura de los alimentos ofrecidos en el servicio de alimentación es?	110	41.0	137	51.1	21	7.8
¿Cómo califica la aceptabilidad de las comidas servidas?	88	32.8	139	51.9	41	15.3
La preparación como: frituras, guisos, pastas y horneados ofrecidos en el servicio de alimentación son:	98	36.6	136	50.7	34	12.7
¿Cómo califica la presentación de las ensaladas en la barra de servido?	146	54.5	101	37.7	21	7.8
Los refrescos ofrecidos por el servicio de alimentación son:	139	51.9	103	38.4	26	9.7
¿Cómo califica la atención al cliente en el servicio de alimentación?	107	39.9	117	43.7	44	16.4