

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
"SAN LUIS GONZAGA" DE ICA**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**"DANIEL ALCIDES CARRIÓN"**



**"HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACION CON  
EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)  
EN EL ESTUDIANTE DE MEDICINA  
HUMANA UNICA DAC ICA 2014"**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TITULO DE:**

**MÉDICO CIRUJANO**

**PRESENTADO POR:**

**QUISPE MEZA ALIN JOSUE**

**GARCIA REYNAGA EDIR ZUREM**

**ASESOR:**

**DR. JOSE ALFREDO HERNANDEZ ANCHANTE**

**ICA - PERÚ**

**2014**

**“HÁBITOS ALIMENTICIOS EN RELACION CON EL INDICE DE  
MASA CORPORAL (IMC) EN EL ESTUDIANTE DE MEDICINA  
HUMANA UNICA DAC ICA 2014”**

## **ASESOR**

**DR. JOSE ALFREDO HERNANDEZ ANCHANTE**

## **JURADOS**

**DR. FRANCO SOTO MARIO**

**DR.FLORES MARTINEZ LEONIDAS**

**DR. SALINAS BEJARANO PEDRO PABLO**

**DR.VALDIVIESO FRANCO DANIEL AMADEO**

#### **DEDICATORIA**

**A DIOS GRACIAS YA QUE SIN EL NADA SE PUEDE RELIZAR PORQUE EL PERMITE LA RELIZACION DE NUESTROS SUEÑOS Y ANHELOS. A MIS PADRES CON MUCHO AMOR POR SU APOYO, SACRIFICIO, DEDICACION Y MOTIVACION CONSTANTE.**

## INDICE

	PAG
1.- Resumen	5
2.- Summary	6
3.- Introducción	7
4.- Material y Método	9
5.- Resultados	12
6.- Discusión	34
7.- Conclusiones	36
8.- Recomendaciones	37
9.- Referencias Bibliográficas	38
10.- Anexo	40

## RESUMEN

**Objetivos:** Determinar la relación entre los Hábitos Alimenticios y el Índice de Masa Corporal en el Estudiante de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luís Gonzaga de Ica 2014.

**Material y métodos.-** El tipo utilizado es descriptivo correlacional de corte transversal, aplicando un instrumento respectivamente validado. Para las hipótesis específicas se utilizaron el estadístico Z y chi cuadrado al 95% de confianza.

**Resultados:** La edad promedio de la población fue de 16 - 20 años, el 48.2% son del sexo masculino, el 86.7% son católicos, el 90.4% tienen procedencia de la costa, el 48.2% tienen un ingreso promedio mensual familiar mayor a S/. 1100, el 38.6% tienen los pesos comprendidos entre 61 y 65 Kg, el 61.4% tienen las tallas comprendidas entre 1.60 y 1.69 m, el 57.8% tienen hábitos alimenticios inadecuados, el 68.7% tienen un índice de masa corporal catalogado como normal. Se utilizaron las pruebas de hipótesis: binomial al 95% de confianza y chi cuadrado de 5.659, con las cuales se probó la relación significativa entre la variable de estudio, por lo que los Hábitos Alimenticios Inadecuados tienen relación con el Índice de Masa Corporal de los estudiantes de la facultad de Medicina.

**Conclusiones:** Mediante la prueba de chi cuadrado de 5.659, y con una probabilidad menor del 0.05 ( $p < 0.05$ ), se concluye que los hábitos alimenticios inadecuados tienen relación con el Índice de masa corporal de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luís Gonzaga de Ica.

**PALABRAS CLAVES:** HABITOS ALIMENTICIOS, INDICE DE MASA CORPORAL, ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

## SUMMARY

**Objectives:** To determine the relationship between Food Habits and Body Mass Index in Student of the Faculty of Medicine of the National University of San Luis Gonzaga Ica 2014.

**Material and methods-** The rate used is the descriptive correlational cross-sectional, using a validated instrument respectively. For specific assumptions on Z and chi square statistical 95 % confidence were used.

**Results:** The average age of the population was 16 to 20 years, 48.2 % were male, 86.7 % Catholic, 90.4 % have origin from the coast, 48.2% have a monthly household income greater than average S/. 1100, 38.6 % had weights between 61 and 65 kg, and greater than this, 61.4 % have sizes between 1.60 and 1.69 m, 57.8 % have inadequate eating habits, 68.7 % had a body mass index classified as normal. Binomial 95 % confidence and chi square of 5.659, with which the significant relationship between the study variable was tested, so Inadequate Eating Habits are related to the body mass index of: hypothesis tests were used students of the Faculty of Medicine.

**Conclusions:** Using the chi square test of 5.659, and with a lower probability of 0.05 ( $p < 0.05$ ), we conclude that inadequate dietary habits are related to the body mass index of students of the Faculty of Medicine, University Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

**KEY WORDS:** FOOD HABITS, BODY MASS INDEX, COLLEGE STUDENTS.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está dirigido a fortalecer la función investigadora del profesional médico; cuyo objetivo es determinar la relación de los hábitos alimenticios con el índice de masa corporal en el estudiante de medicina humana <sup>(1)</sup>.

La alimentación humana es un comportamiento que está condicionado por numerosas influencias <sup>(2)</sup>, el cual va más allá de una simple actividad biológica o el ingerir una diversidad de alimentos, que determinan la formación de hábitos alimentarios, que incluyen el lugar, la cantidad, las preferencias y las circunstancias en que consumen los alimentos<sup>(3)</sup>.

La cultura orienta las acciones particulares de los individuos que se transmiten de generación en generación y se manifiestan en formas duraderas de actuar, que le van a otorgar sentido de pertenencia a un grupo, si bien el origen de los hábitos alimentarios suele atribuirse a la disponibilidad física de los alimentos, ningún grupo humano ni en el pasado ni en el presente considera comestible todo cuanto hay en su entorno <sup>(4)</sup>, es por medio de la cultura que cada grupo decide que comer, y puede elegir alimentos en cantidad y calidad adecuados para tener una alimentación saludable o en caso contrario hacer una elección inapropiada<sup>(5)</sup>.

Así, se tiene que una alimentación poco saludable y la falta de actividad física son algunos de los principales factores de riesgo para los problemas crónicos de salud <sup>(6)</sup>. Diferentes estudios demuestran una fuerte asociación entre el aumento de la probabilidad de sufrir éstas enfermedades y la adopción de determinados patrones dietéticos, por ello es importante modificar los hábitos alimentarios inadecuados y fortalecer los que son adecuados, de diferentes poblaciones, como la que conforman los estudiantes universitarios <sup>(7)</sup>.

La población universitaria se encuentra generalmente en un rango edad en donde se presenta una serie de cambios fisiológicos emocionales típicos de la adolescencia y juventud <sup>(8)</sup>. Estos cambios suelen

ir asociados a modificaciones en sus hábitos alimentarios, porque muchos pasan a ser quienes se encargan de elegir, comprar y preparar los alimentos, con ellos determina pautas alimentarias durante su vida universitaria, que en muchos casos permanecerá para toda la vida <sup>(9)</sup>.

En la población mencionada, se suele observar una falta de diversificación de la dieta, tendencia a consumir dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria <sup>(10)</sup>. Modificar aquellos patrones alimentarios en la edad adulta suele ser una tarea complicada <sup>(11)</sup>. Esta situación se agudiza, ya que las actividades académicas son intensas en los estudiantes, que pasan muchas horas en el aula o frente a la computadora, lo cual conlleva a una actividad física sedentaria, lo que influye en su peso corporal y en el incremento del sobrepeso y obesidad <sup>(12)</sup>.

Es por eso que la nutrición está pasando a un primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas que pueden ser modificadas <sup>(13)</sup>, y no cesa de crecer la evidencia científica en apoyo del tipo de dieta que puede tener resultados positivos como negativos en la salud y determinar si un individuo padezca de enfermedades crónico degenerativas <sup>(14)</sup>. Este estudio demostrara si existe o no relación entre los "hábitos alimenticios y el índice de masa corporal (IMC) en el estudiante de la facultad de medicina humana DAC", y a su vez brindara información actualizada de dicha institución formadora de recursos humanos, para formular estrategias de promoción de la salud, que permitan modificar posibles conductas alimentarias inadecuadas y fomentar las conductas adecuadas en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la UNICA y afianzamiento de buenos hábitos alimenticios, se está a tiempo de prevenir enfermedades crónicas y conseguir que alcancen un óptimo estado de salud.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### ESTRATEGIA METODOLOGICA:

**Tipo:** La investigación es de tipo no experimental, de naturaleza cuantitativa y prospectiva.

**Nivel:** El nivel seleccionado es descriptivo correlacional, que muestra los resultados en forma organizada, de cada una de las variables, describe las bases teóricas, muestra los antecedentes y relaciona las variables independiente y dependiente.

**Diseño:** Diseño descriptivo Correlacional de corte transversal, debido a que los instrumentos recolectores de datos serán aplicados en un momento dado.

### POBLACIÓN Y MUESTRA:

**Población:** La población de estudio estuvo constituida por el 100% de los alumnos que estudian en la Facultad de medicina en el año 2014, correspondiente a un número de 600.

**Muestra:** La muestra estará constituida por 83 estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNICA entre varones y mujeres, que se encontraran matriculados en el periodo académico 2014-1 y la muestra fue obtenida mediante el muestreo probabilístico sistemático aleatorio simple

El tamaño de muestra fue calculado con un nivel de confianza del 95%.

$$n = \frac{N Z^2 PQ}{d^2 (N - 1) + Z^2 PQ}$$

Donde:

N= Tamaño de la población

Z= 95 % de confianza : 1.96

PQ = Proporción : 0.25

d<sup>2</sup> = error de estimación : 10 %

Reemplazando:

$$n = \frac{600 \times (1.96)^2 \times 0.25}{(0.1)^2 (600 - 1) + (1.96)^2 (0.25)}$$

$n = 82.91$   
 $n = 83$

### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:**

- **Criterios de inclusión:**

Alumnos que pertenezcan a la facultad de Medicina

Alumnos que cursan el primero al doceavo ciclo

Alumnos que aceptaron el consentimiento informado

- **Criterios de exclusión:**

Alumnos que no pertenezcan a la facultad de Medicina

Alumnos que no desean participar en el estudio.

### **TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.**

Se utilizara la encuesta como instrumento para la recolección de información, realizada por los estudiantes de la facultad de medicina humana UNICA que desean participar del estudio, durante el periodo de matrícula del año académico 2014-I.

El instrumento utilizado fue organizado en 2 partes:

**Parte I** Datos generales: 08 preguntas: edad, sexo, religión, lugar de procedencia, ingreso promedio mensual, peso, talla, IMC

(Índice de Masa Corporal):

- ✓ Bajo peso (<18.50)
- ✓ Peso normal (18.50 – 24.99)
- ✓ Sobrepeso (25.00 – 29.99)
- ✓ Obesidad grado 1 (30.00 – 34.99)
- ✓ Obesidad grado 2 (35.00 – 39.99)
- ✓ Obesidad grado 3 ( $\geq 40$ )

**Parte II** Contenido específico, consta de 42 preguntas, con opciones múltiples de respuesta, para una calificación de 00 para las respuestas negativas, 01 para las regulares y 02 puntos para las respuestas positivas o adecuadas, concluyendo que los hábitos alimenticios son:

- Inadecuados (36 – 47)
- Adecuados (48 – 58)

## RESULTADOS Y DISCUSIONES

### Presentación e interpretación de los resultados

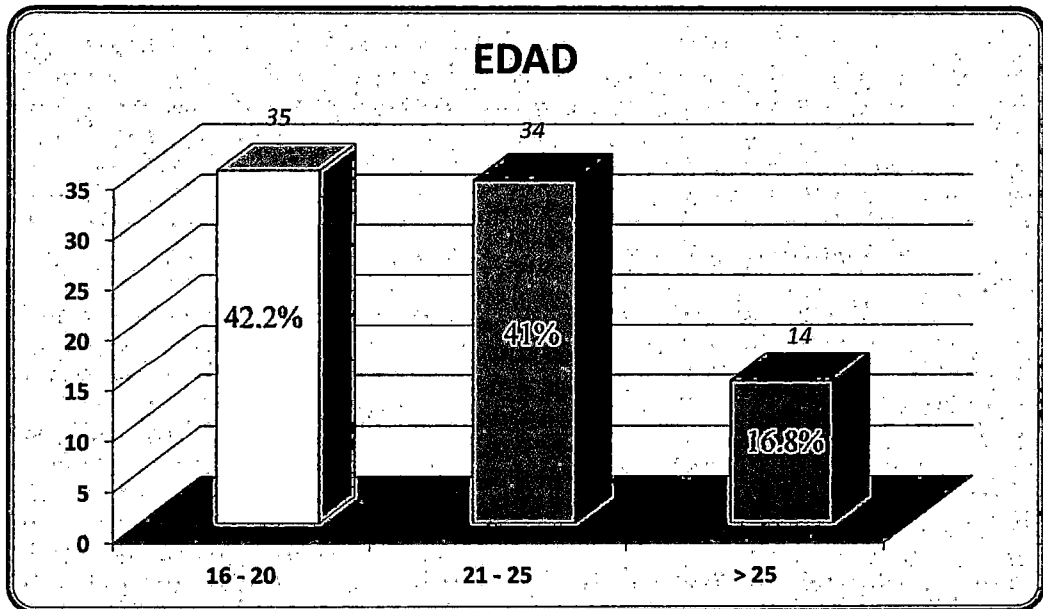
CUADRO N° 01

#### DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN GRUPOS DE EDAD

Edad	Frecuencias	
	$f_i$	$p_i\%$
16 – 20	35	42.2
21 – 25	34	41.0
> 25	14	16.8
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

**GRÁFICO N° 1**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN GRUPOS**  
**DE EDAD**



**Interpretación:**

- Se observa que el 42.2% de los estudiantes encuestados tienen las edades comprendidas entre los 16 a 20 años, 41% entre 21 a 25 años y solo el 16.8% tienen edades superiores a los 25 años, siendo este último el más bajo porcentaje.

## CUADRO N° 2

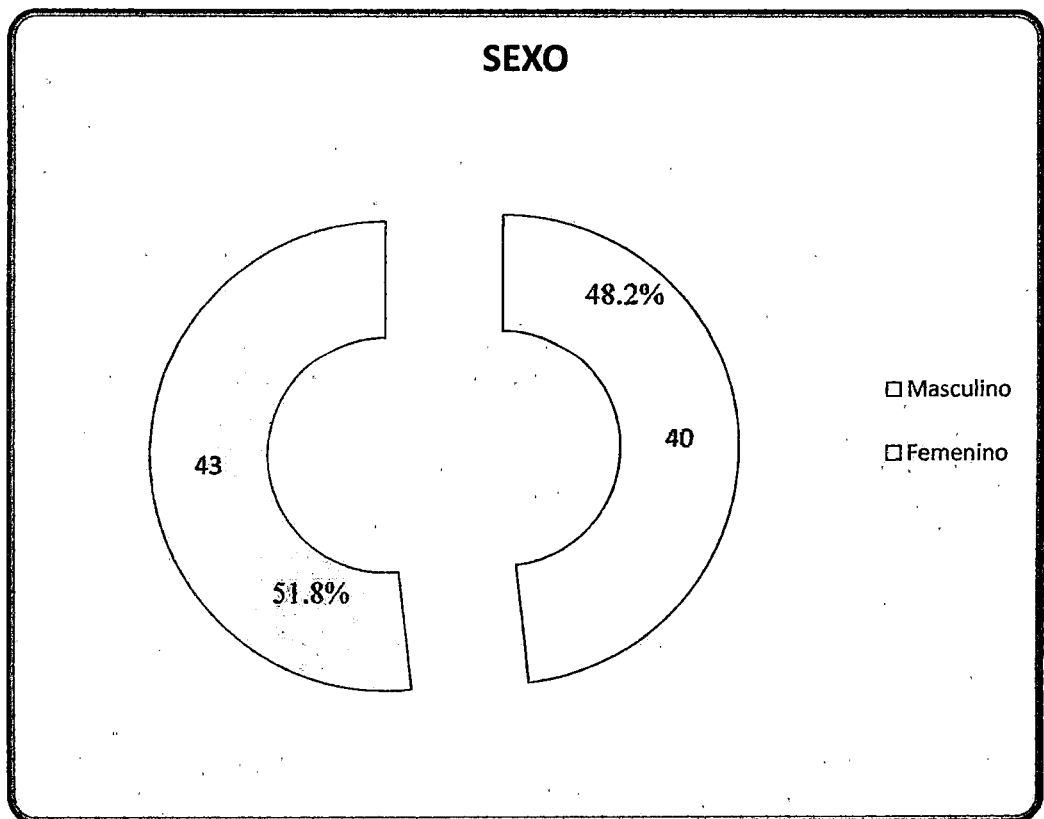
### DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN SEXO

SEXO	Frecuencias	
	$f_i$	$p_i\%$
Masculino	40	48.2
Femenino	43	51.8
Total	83	100.0

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

## GRÁFICO N° 2

### DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADO SEGÚN SEXO



#### Interpretación:

- Se observa que el 51.8% de los alumnos encuestados pertenecen al sexo femenino y el 48.2% pertenecen al sexo masculino.

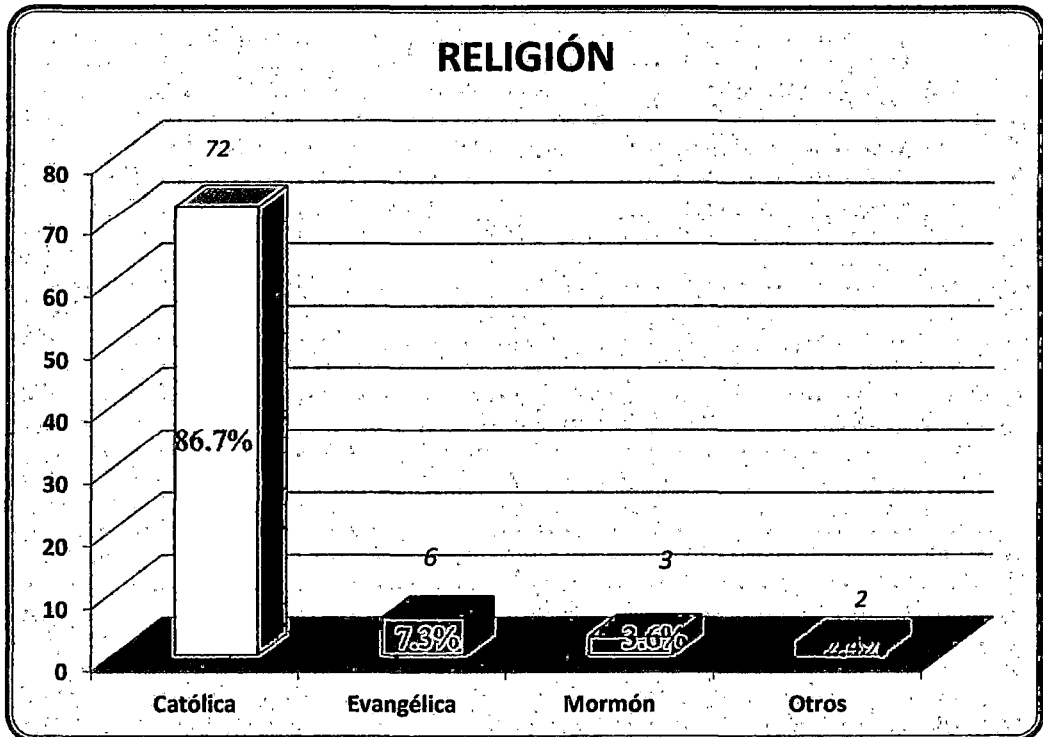
**CUADRO N° 03****DISTRIBUCIÓN DE LOS PACIENTES ENCUESTADOS SEGÚN  
RELIGIÓN**

<b>Religión</b>	<b>Frecuencias</b>	
	<b>f<sub>i</sub></b>	<b>p<sub>i</sub>%</b>
<b>Católica</b>	72	86.7
<b>Evangélica</b>	06	07.3
<b>Mormón</b>	03	03.6
<b>Otros</b>	02	02.4
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la  
Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

### GRÁFICO N° 3

#### DISTRIBUCIÓN DE LOS PACIENTES ENCUESTADOS SEGÚN RELIGIÓN



#### Interpretación:

- Se observa que el 86.7% de los estudiantes encuestados refieren ser católicos, mientras que el 7.3% refieren ser evangélicos, 3.6% mormones y el 2.4% de los encuestados refieren ser de otras religiones distintas a las mencionadas.

## CUADRO N° 04

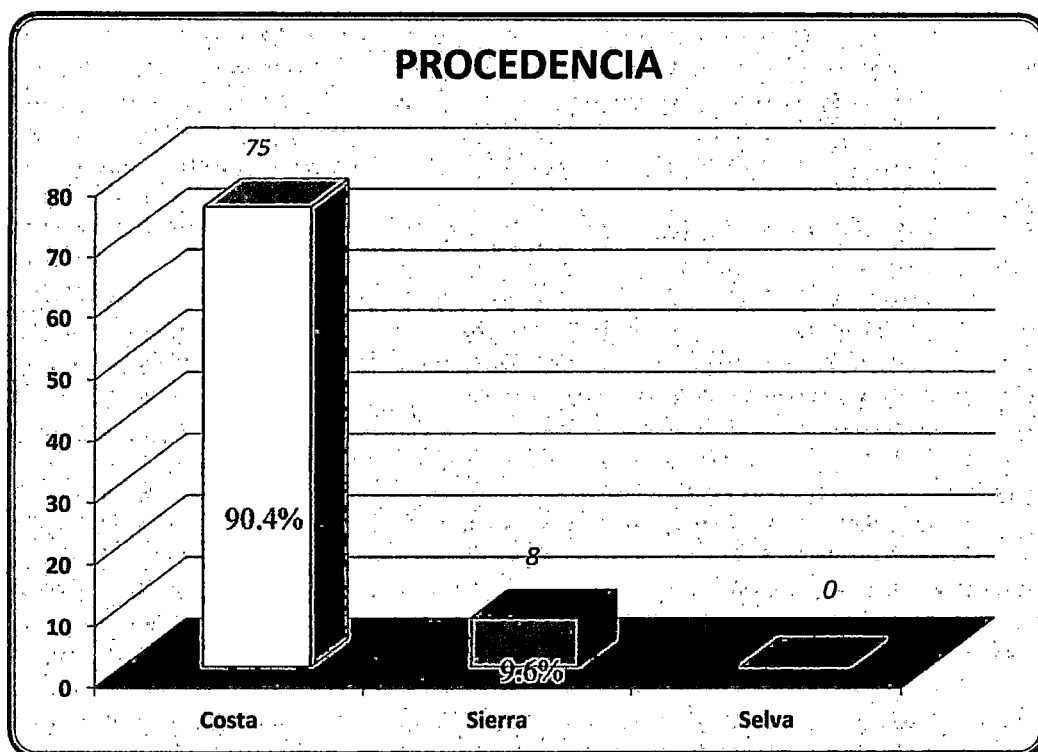
### DISTRIBUCIÓN DE LOS PACIENTES ENCUESTADOS SEGÚN PROCEDENCIA

Procedencia	Frecuencias	
	$f_i$	$p_i\%$
Costa	75	90.4
Sierra	08	09.6
Selva	00	00.0
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la  
Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

## GRÁFICO N° 4

### DISTRIBUCIÓN DE LOS PACIENTES ENCUESTADOS SEGÚN PROCEDENCIA



#### Interpretación:

- Se observa que el 90.4% de los estudiantes encuestados proceden de la costa, mientras que el 9.6% de la sierra y ninguno de los alumnos proceden de la selva.

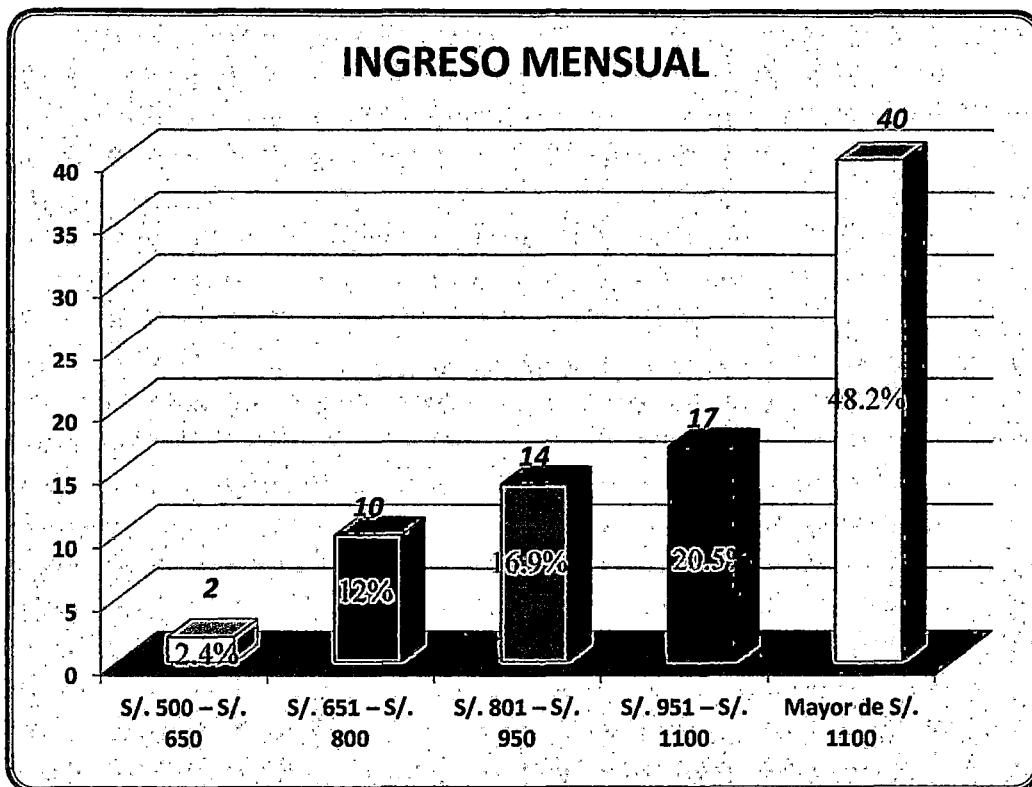
## CUADRO N° 5

### DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS SEGÚN INGRESO PROMEDIO MENSUAL DE SU FAMILIA

Ingreso promedio mensual de la familia	Frecuencias	
	$f_i$	$p_i\%$
S/. 500 – S/. 650	02	02.4
S/. 651 – S/. 800	10	12.0
S/. 801 – S/. 950	14	16.9
S/. 951 – S/. 1100	17	20.5
Mayor de S/. 1100	40	48.2
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la  
Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

**GRÁFICO Nº 5**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN INGRESO**  
**PROMEDIO MENSUAL DE SU FAMILIA**



**Interpretación:**

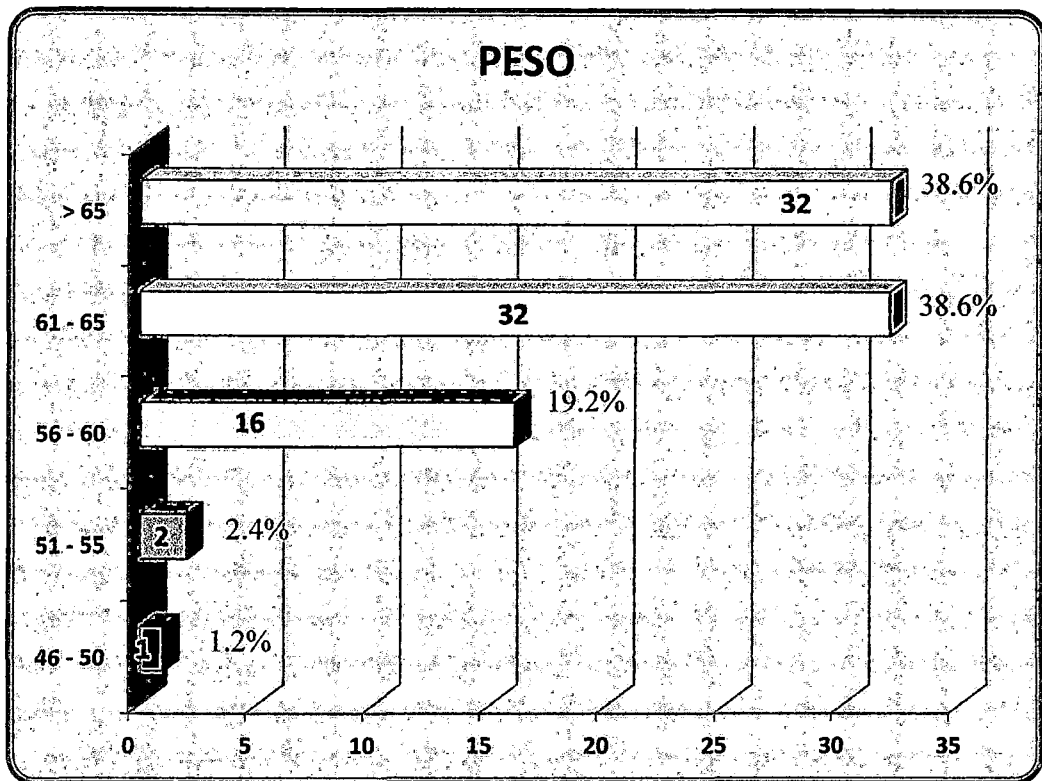
- Se observa que el 48.2% de los encuestados manifestaron tener un ingreso promedio mensual en su familia mayor a S/. 1100, el 20.5% de S/. 951 a 1100, el 16.9% de S/. 801 a 950, el 12% de S/. 651 a 800, y los valores significativamente bajos representan el 2.4% cuyos ingresos promedio mensual son menores a S/. 650.

**CUADRO N° 6**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS**  
**SEGÚN PESO**

Peso (Kg)	Frecuencias	
	$f_i$	$p_i\%$
46 – 50	01	01.2
51 – 55	02	02.4
56 – 60	16	19.2
61 – 65	32	38.6
> 65	32	38.6
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

**GRÁFICO N° 6**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS**  
**SEGÚN PESO**



**Interpretación:**

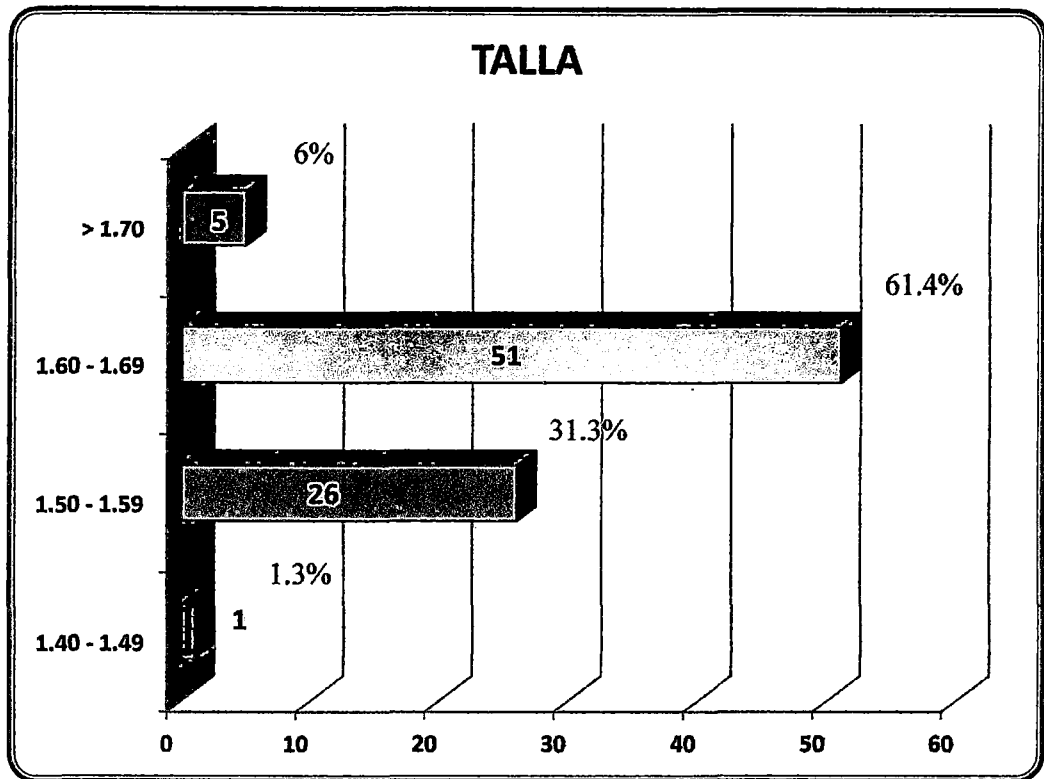
- Se observa que del 100% de los estudiantes encuestados, el 38.6% tienen un peso valorado entre los 61 a 65 Kg y mayores a este representan de igual manera el mismo porcentaje, el 19.2% tiene el peso comprendido entre 56 a 60 Kg, y el 2.4% de 51 a 55 Kg.

**CUADRO N° 7**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN**  
**TALLA**

Talla (m)	Frecuencias	
	$f_i$	$p_i\%$
1.40 – 1.49	01	01.3
1.50 – 1.59	26	31.3
1.60 – 1.69	51	61.4
> 1.70	05	06.0
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

**GRÁFICO N° 7:**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS SEGÚN**  
**TALLA**



**Interpretación:**

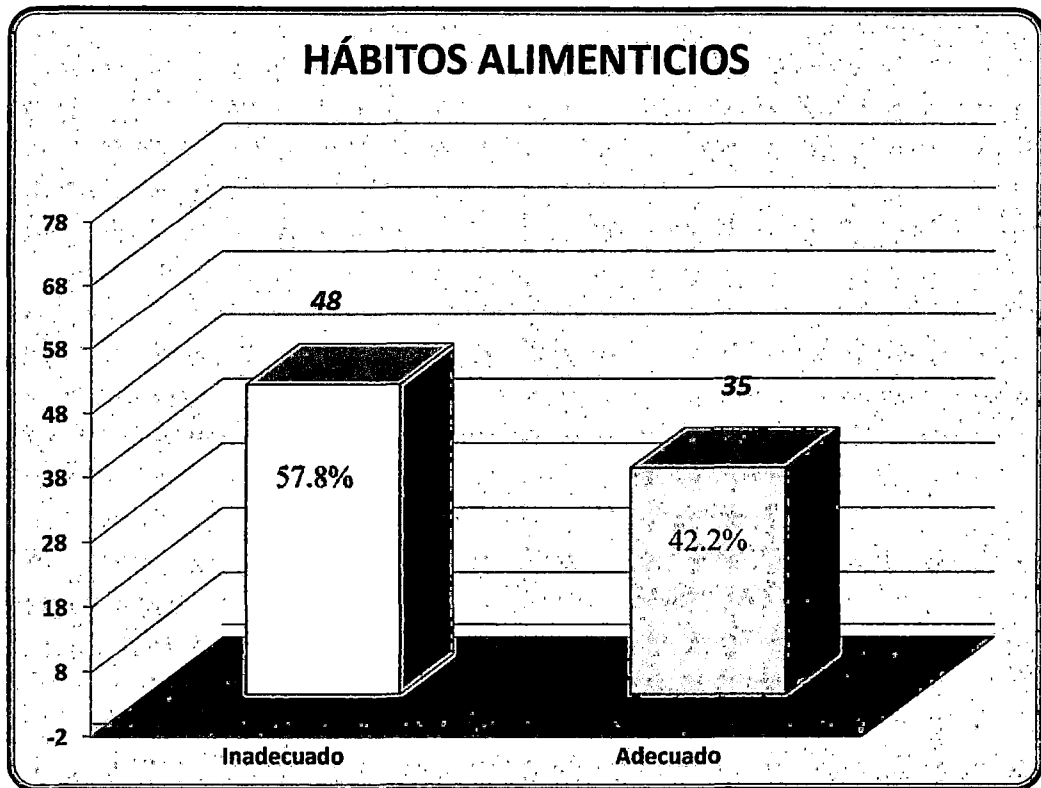
- Se observa que del 100% de los estudiantes encuestados, el 61.4% tienen una estatura comprendida entre 1.60 a 1.69 m., el 31.3% entre 1.50 a 1.59 m., un 6% con la mayor talla superior a 1.70 m. y solo el 1.3% tiene una estatura menor a 1.50 m.

**CUADRO N° 8**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN**  
**HÁBITOS ALIMENTICIOS**

<b>Hábitos Alimenticios</b>	<b>Frecuencias</b>	
	<b>f<sub>i</sub></b>	<b>p<sub>i</sub>%</b>
<b>Inadecuado</b>	<b>48</b>	<b>57.8</b>
<b>Adecuado</b>	<b>35</b>	<b>42.2</b>
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

**GRÁFICO N° 8**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS SEGÚN**  
**HÁBITOS ALIMENTICIOS**



**Interpretación:**

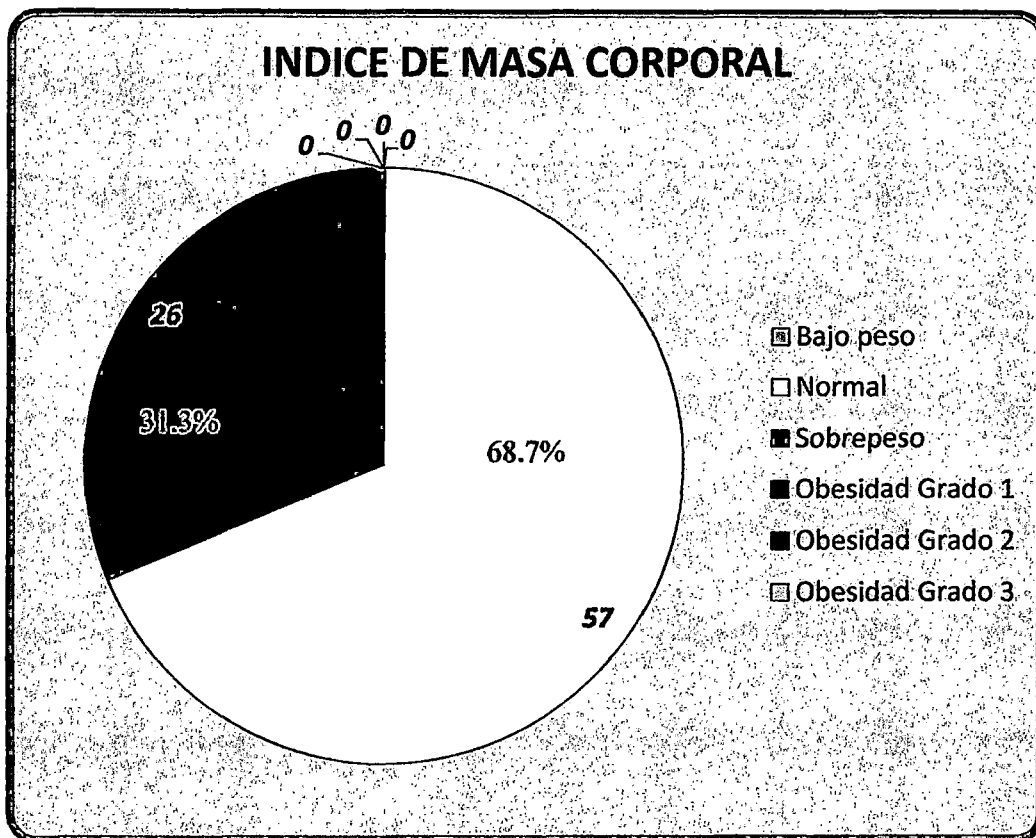
- Se observa que el 57.8% de los alumnos encuestados tienen hábitos alimenticios adecuados, mientras que el 42.2% tienen inadecuados hábitos alimenticios.

**CUADRO N° 09**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN**  
**ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

Índice de Masa Corporal (IMC)	Frecuencias	
	$f_i$	$p_i\%$
Bajo peso	00	00.0
Normal	57	68.7
Sobrepeso	26	31.3
Obesidad grado 1	00	00
Obesidad grado 2	00	00
Obesidad grado 3	00	00
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

**GRÁFICO N° 09**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES SEGÚN**  
**INDICE DE MASA CORPORAL**



**Interpretación:**

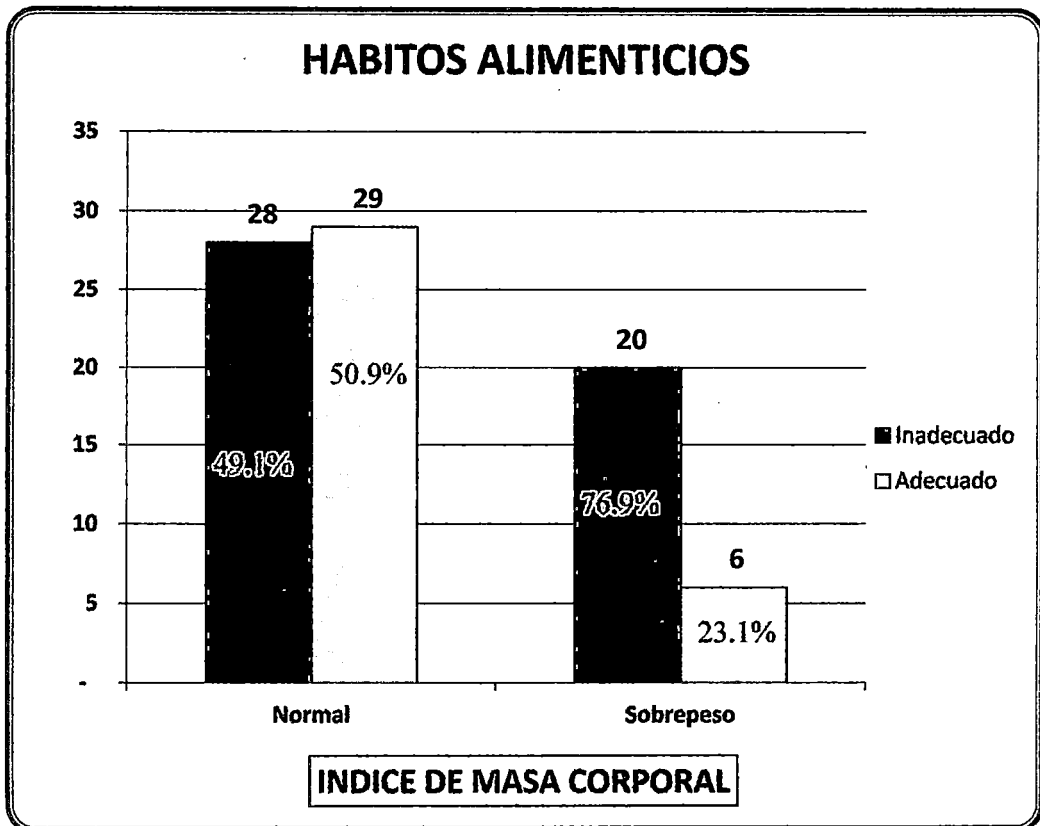
- Se tiene que el 68.7% de los alumnos encuestados tienen un Índice de masa corporal dentro del rango "Normal", mientras que el 31.3% tienen un índice de masa corporal dentro del rango de "sobrepeso", no se registró ningún otro porcentaje en los otros rangos de índice de masa corporal.

**CUADRO Nº 10**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS SEGÚN HABITOS**  
**ALIMENTICIOS RESPECTO A ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

Índice de Masa Corporal	Hábitos Alimenticios				Total	%
	Inadecuado		Adecuado			
	n	%	n	%		
<b>Normal</b>	28	49.1	29	50.9	57	100.0
<b>Sobrepeso</b>	20	76.9	06	23.1	26	100.0
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>57.8</b>	<b>35</b>	<b>42.2</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Encuesta a estudiantes de la Facultad de Medicina de la  
Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

**GRÁFICO N° 10**  
**DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES ENCUESTADOS SEGÚN**  
**HABITOS ALIMENTICIOS RESPECTO A ÍNDICE DE MASA CORPORAL**



**Interpretación:**

Se observa en el grupo de alumnos que tiene el Índice de masa corporal normal, que el 49.1% de ellos presentan hábitos alimenticios inadecuados, mientras que el 76.9% de estos casos están presentes en aquellos estudiantes que tienen sobrepeso. Se tiene además que el 50.9% de los que tienen índice de masa corporal normal tienen hábitos alimenticios adecuados, mientras que en el grupo de estudiantes con sobrepeso representa el 23.1%.

## PRUEBAS DE HIPÓTESIS

### PRUEBA DE HIPÓTESIS PARA DETERMINAR LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA

#### Procedimiento de prueba

##### i. Enunciado de la hipótesis de trabajo ( $H_1$ ) y nula ( $H_0$ )

$H_1$ : Los Hábitos Alimenticios inadecuados tienen relación con el Índice de masa corporal de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

$H_0$ : Los hábitos alimenticios no tienen relación con el Índice de masa corporal de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014.

##### ii. Selección de la prueba

Utilizaremos la prueba de chi cuadrado para relacionar la variable hábitos alimenticios con el índice de masa corporal.

##### a. Matriz de datos

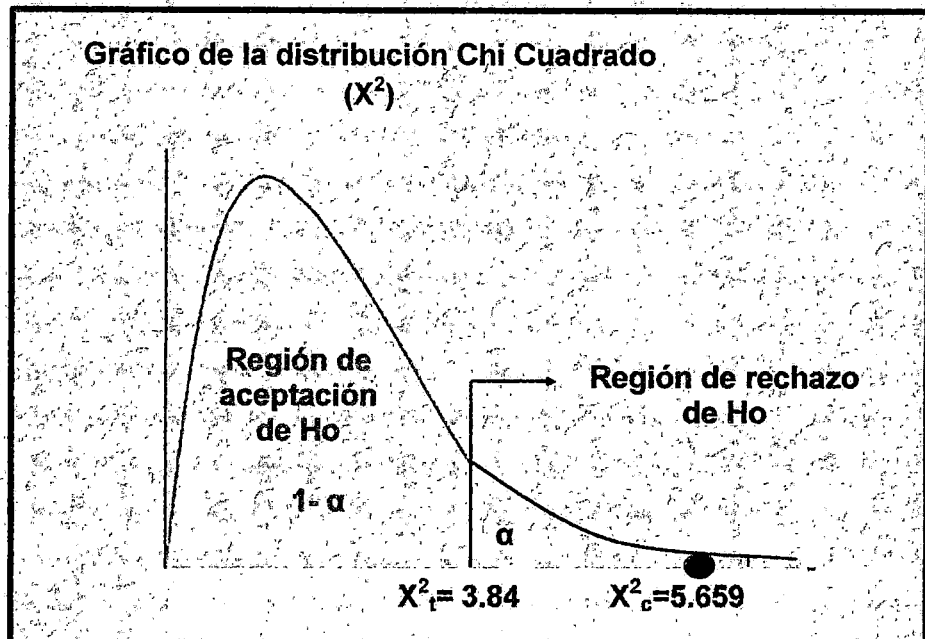
Índice de Masa Corporal	Hábitos Alimenticios				Total	%
	Inadecuado		Adecuado			
	n	%	n	%		
Normal	28	49.1	29	50.9	57	100.0
Sobrepeso	20	76.9	06	23.1	26	100.0
Total	48	57.8	35	42.2	83	100.0

$$gl (2 - 1) (2 - 1) = 1$$

$$X^2_{1,0.05} = 3.84$$

$$X^2_{Cal} = 5.659$$

**b. Prueba**



De acuerdo a la gráfica de la curva de chi cuadrado,  $X_{cal}$  5.659 ha caído en la zona de rechazo de la hipótesis nula, y hemos demostrado que:

$H_1$  : Los hábitos alimenticios inadecuados tienen relación con el Índice de masa corporal de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luís Gonzaga de Ica. 2014.

## DISCUSIÓN

En la investigación se ha encontrado valiosa información a través de los datos recolectados de los alumnos respecto a sus Hábitos Alimenticios y su Índice de masa Corporal.

Los hallazgos de nuestra investigación, toman en cuenta los hábitos alimenticios de los estudiantes contrastadas con su índice de masa corporal, resultado que un 57.8% de los alumnos presentes dichos hábitos como inadecuados. Y que además el 76.9% de los alumnos que presentan sobrepeso presentan esta conducta alimentaria. Mientras que en los hallazgos en la investigación de Monge Di Natale (Lima 2007) , usando el método descriptivo cuantitativo y transversal, evaluando a 320 estudiantes de pregrado de las 6 áreas de estudio de la UNMSM, el 55% era del sexo masculino, con edades entre 18 a 30 años resultando El 78.1% de los estudiantes participantes de la UNMSM presentaron hábitos alimentarios adecuados, resultando que existe un porcentaje significativo de estudiantes que presentan hábitos alimenticios inadecuados. En cuanto al índice de masa corporal; el 84.62% presenta un índice de masa corporal dentro de los valores normales. Por lo tanto No existe relación negativa entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal, rechazando la hipótesis del estudio, caso contrario lo ocuriente en nuestra investigación en la cual si existe relación significativa. En la investigación realizada por Caqui (Lima 2004), utilizando el método de nivel aplicativo de tipo cuantitativo, método descriptivo correlacional de corte transversal, conformado por 39 alumnos, obtuvieron por resultado que los hábitos alimenticios de los estudiantes de un total del 100% (39), 58.97% tiene hábitos alimenticios inadecuados y 41.03% tiene hábitos alimenticios adecuados; similar a nuestro resultados, en cuanto al índice de masa corporal, 84.62% presenta un índice de masa corporal normal, el 2.56% presenta bajo peso y el 12.82% presenta sobrepeso; y en lo referente a los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos; el 66.7% poseen hábitos alimenticios inadecuados de los cuales el 51.3% presenta un índice de masa corporal normal, 2.6% presenta bajo peso y el 12.8% presenta

sobrepeso cuyo trabajo de investigación, resultando que existe relación negativa altamente significativa entre los niveles de hemoglobina, estudiados en este caso en paralelo al índice de masa corporal, patrones alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes, evidenciándose que la mayoría de la población estudiada presenta niveles de hemoglobina dentro de los parámetros normales relacionado con un buen patrón alimenticio y en consecuencia un estado nutricional normal u eutrófico, diferenciado de nuestros resultados. Sin embargo los resultados de Rivera (México 2006), en la cual utilizando el método descriptivo transversal y una muestra de 274 estudiantes se obtuvieron por muestreo probabilístico estratificado, de primer año de las carreras de medicina y otras afines. A los estudiantes se les aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios y características socio-económicas. Y los resultados fueron que el 63,1% tenía un índice de masa corporal normal y sólo en un estudiante se encontró una desnutrición de primer grado., mientras que en nuestra investigación no se encontró ninguno con bajo peso, los identificados con índice de masa corporal normal representan el 68.7%, el 36,5% eran obesos en la investigación de Rivera, mientras que en la nuestra son el 31.3%. Apreciando la falta de orientación para una alimentación correcta. Los alimentos se escogen y consumen en función de predilecciones culturales, estado de salud, sexo, edad, papeles sociales y situación económica. Es importante la aplicación de un programa de intervención que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios los estudiantes de la facultad e medicina humana.

## CONCLUSIONES

Luego de haber llevado a cabo la investigación sobre los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica en el año 2014, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. Se concluye que los hábitos alimenticios de los estudiantes de la facultad de Medicina son en su mayoría inadecuados, representado por el 57.8%, mayor al 42.2% de los que presentan un hábito alimenticio adecuado.
2. El Índice de Masa Corporal de los alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad nacional San Luís Gonzaga de Ica son normales representado por el 68.7%.
3. .Mediante la prueba de chi cuadrado de 5.659, y con una probabilidad menor del 0.05 ( $p < 0.05$ ), se concluye que los hábitos alimenticios inadecuados tienen relación negativa con el Índice de masa corporal de los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luís Gonzaga de Ica.

## **RECOMENDACIONES**

1. Fortalecer los hábitos alimentarios adecuados de los estudiantes universitarios, promoviendo el consumo de una dieta balanceada y evitar el consumo de alimentos ricos en grasas.
2. En el caso de los estudiantes con índice de masa corporal "normal" en su mayor porcentaje, se recomienda que se evalúen regularmente y así poder llevar un control adecuado del mismo, a mantener y fortalecer su estado físico mediante su condición nutricional.
3. Se recomienda evaluar periódicamente a los estudiantes por un nutricionista y orientarlos sobre su estado nutricional tomándose en cuenta el análisis de su índice de masa corporal.
4. Promover la actividad física mediante la creación de un gimnasio dentro de la facultad de Medicina Humana DAC.

## BIBLIOGRAFÍA

1. 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. España* 2006; 21(4):466-473.
2. Díaz M, Riva M, Rodríguez A, Mora M. Patrón alimentario de estudiantes universitarios: Comparación entre culturas. *Rev Nut Comunitaria. España.* 2005; 11(1):8-11
3. González M, Romagosa A, Zabaleta E, Grau M, Casellas C, Lancho S, y col. Estudio de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria. *Nutr Hosp .España* 2011; 26 (2):337-344.
4. Rivera Barragán MR. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev Cubana de Salud Pública.* 2006; 32 (3).
5. Ramírez IM, Fernández R. Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo en estudiantes universitarios. Zona Xalapa de la Universidad Veracruzana. Tesis para optar el grado de Maestro en Salud Pública, México: Universidad Veracruzana; 2009.
6. Pulido MA, Coronel M, Vera F, Barousse T. Salud física, hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la Universidad Intercontinental. *Rev Intercontinental de Psicología y Educación.* México 2011; 13(1): 65-82.
7. CAQUI C. "Relación Entre los Niveles de Hemoglobina con los Patrones Alimenticios y el Estado Nutricional de los Alumnos de la E.A.P.E de la UNMSM, Lima 2004
8. RIVERA M. Hábitos Alimenticios en Estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. México 2006
9. Guzmán, Barrón. *Nutrición Humana.* 3era edic. Perú 2005
10. Shils, Maurice. *Nutrición en Salud y Enfermedad.* 9na edic. México Ed McGraw-Hill Interamericana. 2005 .Vol II.
11. Webb, Geoffrey .*Nutrición: Una alternativa para promover la salud.*España. Ed. Acribia. 2008.

12. Maite Z, Gema Y. Alimentación saludable adulto joven. Rev. CONSUMER segunda edición 2007 disponible <http://www.inta.cl/consumidores/index.php/articulos/adulto-joven>
13. Collazos C. La alimentación y el estado de nutrición en el Perú. Vol.II.Lima: MINSA. Instituto de nutrición. 2005. Pág. 102
14. VALDIVIA, Sanaí."Los universitarios necesitan vitaminas, minerales y proteínas para un buen rendimiento académico". Lima: MINSA.INS.2006.Pág 1.

# ANEXO

**ANEXO N° 01**  
**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

VARIABLES REALES	VARIABLES OPERACIONALES	INDICADORES	INDICES	INSTRUMENTOS
Variable Independiente	Hábitos Alimenticios	Gasto diario en su alimentación	a) Menos de s/.2 ( ) b) s/.2.10 - s/.4.00 ( ) c) s/.4.10 - s/.6.00 ( ) d) Más de s/.6.00 ( ) e) No dispongo ( )	Cuestionario
		Consumo habitual de comidas a diario	a) Desayuno, almuerzo b) Desayuno, almuerzo, cena c) Desayuno, almuerzo, lonche, cena d) Almuerzo, cena e) Almuerzo, lonche, cena	Cuestionario
		Comida que consideras más importante para tu salud	a) Desayuno ( ) b) Almuerzo ( ) c) Cena ( )	Cuestionario

		Horario en que consumes tu desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 5:00 am – 5:59 am</li> <li>b. 6:00 am – 6:59 am</li> <li>c. 7:00 am – 7:59 am</li> <li>d. 8:00 am – 8:59 am</li> <li>e. 9:00 am – 9:59 am</li> </ul>	Cuestionario
		Lugar de consumo del desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. En la Casa</li> <li>b. En la Universidad</li> <li>c. En el Restaurante</li> <li>d. En los Quioscos</li> <li>e. En los Puestos de ambulante</li> </ul>	Cuestionario
		Personas con quien consumes el desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Con su familia</li> <li>b. Con sus amigos</li> <li>c. Con sus compañeros de estudio</li> <li>d. Con sus compañeros de trabajo</li> <li>e. Solo(a)</li> </ul>	Cuestionario

		Bebida que acostumbras tomar en el desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Leche y/o Yogurt</li> <li>b. Jugos de frutas</li> <li>c. Avena-Quinoa -Soya</li> <li>d. Infusiones y/o café</li> <li>e. Otros, especificar:</li> </ul>	Cuestionario
		Cuántas veces tomas leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nunca</li> <li>b. 1-2 veces al mes</li> <li>c. 1-2 veces a la semana</li> <li>d. Interdiario</li> <li>e. Diario</li> </ul>	Cuestionario
		¿Consumes pan?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Si</li> <li>b. No</li> </ul>	Cuestionario
		¿Con qué acompañas el pan?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Queso y/o Pollo</li> <li>b. Palta o aceituna</li> <li>c. Embutidos</li> <li>d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)</li> </ul>	Cuestionario

			e. Mermelada y/o Manjar blanco	
		¿Qué tan seguido consume queso?	a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1 -2 Veces a la semana d. Interdiario e. Diario	Cuestionario
		¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?	a. Frutas (Enteras o en preparados) b. Hamburguesa c. Snacks y/o Galletas d. Helados e. Nada	Cuestionario
		¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?	a. Frutas (Enteras o en preparados) b. Hamburguesa c. Snacks y/o Galletas d. Helados e. Nada	Cuestionario

		¿Qué bebidas suele consumir durante el día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Agua Natural</li> <li>b. Refrescos</li> <li>c. Infusiones</li> <li>d. Gaseosas</li> <li>e. Jugos industrializados</li> <li>f. Bebidas rehidratantes</li> </ul>	Questionario
		¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 11:00 am-11:59 am</li> <li>b. 12:00 m - 12:59 m</li> <li>c. 1:00 pm - 1:59 pm</li> <li>d. 2.00 pm - 2:59 pm</li> <li>e. Más de las 3:00 pm</li> </ul>	Questionario
		¿Dónde consume su almuerzo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. En la Casa</li> <li>b. En la Universidad</li> <li>c. En el Restaurante</li> <li>d. En los Quioscos</li> </ul>	Questionario

			e. En los Puestos de ambulantes	
		¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?	a. Comida Criolla b. Comida Vegetariana c. Comida Light d. Pollo a la brasa y / o Pizzas e. Comida Chatarra	Cuestionario
		¿Con quién consume su almuerzo?	a. Con su familia b. Con sus amigos c. Con sus compañeros de estudio d. Con sus compañeros de trabajo e. Solo(a)	Cuestionario
		¿Cuántas veces a la semana suele cenar?	a. 1-2 Veces a la semana b. 3-4 Veces a la semana c. 5-6 veces a la semana d. Diario	Cuestionario

		¿En qué horarios consume su cena?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 5:00 pm – 5:59 pm</li> <li>b. 6:00 pm – 6:59 pm</li> <li>c. 7:00 pm - 7:59 pm</li> <li>d. 8.00 pm - 8:59 pm</li> <li>e. Más de las 9:00 pm</li> </ul>	Questionario
		¿Dónde consume su cena?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. En la Casa</li> <li>b. En la Universidad</li> <li>c. En el Restaurante</li> <li>d. En los Quioscos</li> <li>e. En los Puestos de ambulantes</li> </ul>	Questionario
		¿Qué suele consumir mayormente en su cena?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Comida Criolla</li> <li>b. Comida Vegetariana</li> <li>c. Comida Light</li> <li>d. Pollo a la brasa y / o Pizzas</li> <li>e. Comida Chatarra</li> </ul>	Questionario

		¿Con quién consume su cena?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Con su familia</li> <li>b. Con sus amigos</li> <li>c. Con sus compañeros de estudio</li> <li>d. Con sus compañeros de trabajo</li> <li>e. Sólo(a)</li> </ul>	Cuestionario
		¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guisado</li> <li>b. Sancochado</li> <li>c. Frituras</li> <li>d. Al Horno</li> <li>e. A la Plancha</li> </ul>	Cuestionario
		¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nunca</li> <li>b. 1 -2 veces al mes</li> <li>c. 1-2 veces a la semana</li> <li>d. Interdiario</li> <li>e. Diario</li> </ul>	Cuestionario

r

		¿Cuántas veces suele consumir pollo?	a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario	Questionario
		¿Cuántas veces suele consumir pescado?	a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario	Questionario
		¿Cuántas veces suele consumir huevo?	a. Nunca b. 1 -2 veces al mes c. 1-2 veces a la semana d. Interdiario e. Diario	Questionario

		¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sancochado</li> <li>b. Frito</li> <li>c. Escalfados</li> <li>d. Pasado</li> <li>e. En preparaciones</li> </ul>	Cuestionario
		¿Cuántas veces suele consumir menestras?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nunca (Pasar a la pgta. 28)</li> <li>b. 1 -2 veces al mes</li> <li>c. 1-2 veces a la semana</li> <li>d. Interdiario</li> <li>e. Diario</li> </ul>	Cuestionario
		¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)</li> <li>b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)</li> <li>c. Con Gaseosas</li> <li>d. Con Agua</li> </ul>	Cuestionario

		¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nunca</li> <li>b. 1-2 veces al mes</li> <li>c. 1 -2 veces a la semana</li> <li>d. Interdiario</li> <li>e. Diario</li> </ul>	Cuestionario
		¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nunca</li> <li>b. 1-2 veces al mes</li> <li>c. 1 -2 veces a la semana</li> <li>d. Interdiario</li> <li>e. Diario</li> </ul>	Cuestionario
		¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Nunca</li> <li>b. 1-2 veces al mes</li> <li>c. 1 -2 veces a la semana</li> <li>d. Interdiario</li> <li>e. Diario</li> </ul>	Cuestionario

		¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?	a. Ninguna b. 1 cucharadita c. 2 cucharaditas d. 3 cucharaditas e. Más de 3 cucharaditas	Questionario
		¿Cuántos vasos de agua tomas al día? (1vaso = 200cc)	a) 1-2 vasos ( ) b)3-4 vasos ( ) c) 5-6 vasos ( ) d) 7 –8 vasos ( ) e) > 8 vasos ( )	Questionario
		¿Suele consumir bebidas alcohólicas?	a. Si (Pasar a la pgta. 32.a) b. No	Questionario
		¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?	a. Menos de 1 vez al mes b. 1 vez al mes c. 1-2 veces al mes d. 1 vez a la semana e. Más de 1 vez a la semana	Questionario

		¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pisco</li> <li>b. Vino</li> <li>c. Sangría</li> <li>d. Cerveza</li> <li>e. Otros</li> </ul>	Questionario
		¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Una Copa</li> <li>b. 1-2 vasos</li> <li>c. 3-4 vasos</li> <li>d. 5-6 vasos</li> <li>e. Más de 6 vasos</li> </ul>	Questionario
		¿Consideras que la alimentación del adolescente y del adulto deben ser iguales?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) si</li> <li>b) No</li> </ul>	Questionario

Variable Dependiente	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	PESO Y TALLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bajo peso</li> <li>-Valores normales</li> <li>-Sobrepeso</li> <li>-Obesidad grado 1</li> <li>-Obesidad grado 2</li> <li>-Obesidad grado 3</li> </ul>	<p>Balanza Y Tallmetro</p>

**ANEXO N° 02**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>DISEÑO METODOLOGICO</b>
¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el Índice De Masa Corporal (IMC) en el Estudiante de la Facultad de Medicina Universidad Nacional	Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal en el estudiante de la Facultad de Medicina Universidad Nacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar los hábitos alimenticios en el estudiante de la Facultad de Medicina Universidad Nacional San Luís Gonzaga de ICA 2014.</li> <li>▪ Identificar el índice de masa corporal (IMC) en el Estudiante de la Facultad</li> </ul>	▪ Los hábitos alimenticios inadecuados tienen relación con el Índice De Masa Corporal (IMC) en los estudiantes de la Facultad de Medicina Universidad Nacional San	<b>Variable independiente</b> : HÁBITOS ALIMENTICIOS <b>Variable Dependiente:</b> INDICE DE MASA CORPORAL <b>Variable Intermitente</b> Factores Sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Consumo de comidas habitualmente</li> <li>☞ Frecuencia de consumo de alimentos</li> <li>☞ Frecuencia de consumo de agua</li> <li>☞ Preparación de alimentos</li> <li>☞ Almuerzo</li> <li>☞ Cena</li> <li>☞ Lugar de consumo de alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESTUDIO DESCRIPTIVO CUANTITATIVO TRANSVERSAL</li> </ul>

San Luis Gonzaga de ICA 2014?	San Luis Gonzaga de ICA 2014.	de Medicina Universidad Nacional San Luis Gonzaga de ICA 2014.	Luis Gonzaga de ICA 2014.	Factores Culturales Factores Educativos Factores Económicos Factores Psicológicos Factores Religiosos	<input checked="" type="checkbox"/> Importancia para la salud <input checked="" type="checkbox"/> La alimentación del adolescente y el adulto <input checked="" type="checkbox"/> Peso <input checked="" type="checkbox"/> Talla	
-------------------------------	-------------------------------	--	---------------------------	---	---	--

**ANEXO N° 03**  
**INSTRUMENTO**  
**ENCUESTA**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA DE ICA**  
**FACULTAD DE MEDICINA DE ICA**

Presentación:

Estimado (a) compañero(a): El presente la Presente forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre los Hábitos Alimenticios de los estudiantes de la Facultad de Medicina Universidad Nacional "San Luis Gonzaga de ICA", con el fin de formular estrategias orientadas a promover la adopción de conductas alimentarias saludables.

Agradezco anticipadamente tu colaboración.

**Instrucciones:** Marcar con una X o completar los espacios en blanco según sea el caso.

**I. DATOS GENERALES**

**1.1. Edad:** \_\_\_\_\_ 15-20 ( ) 21-25 ( ) >25 ( )

**1.2. Sexo:** a) M ( ) b) F ( )

**1.3 Religión:**

a) Católica b) Evangélica c) Mormón d) otros

**1.4. Lugar de procedencia:**

a) Costa ( ) b) Sierra ( ) c) Selva ( )

**1.5. Ingreso promedio mensual de tu familia**

a) s/.500-s/.650 ( ) b) s/.651-s/.800 ( ) c) s/.801- s/.950 ( )  
d) s/.951-s/.1100 ( ) e) Mayor de s/.1100 ( )

**1.6 Peso:** \_\_\_\_\_

30 – 35kg ( ) 36-40kg ( ) 41-45kg ( ) 46-50kg ( )  
51 – 55kg ( ) 56-- 60kg ( ) 61– 65kg ( ) 65– 70kg ( )

**1.6 Talla:** \_\_\_\_\_

1.40 -1.49cm ( ) 1.50-1.59cm ( ) 1.60- 1.69cm ( ) >1.70cm ( )

**1.7 Indice de Masa Corporal:** \_\_\_\_\_

## II.-CONTENIDO ESPECÍFICO

### 2.1. ¿Cuánto gastas diario para tu alimentación?

- a) Menos de s/.2 ( )      b) s/.2.10 - s/.4.00 ( )      c) s/.4.10 - s/.6.00 ( )  
d) Más de s/.6.00 ( )      e) No dispongo ( )

### 2.2 ¿Qué comidas consumes habitualmente a diario?

- a) Desayuno, almuerzo  
b) Desayuno, almuerzo, cena  
c) Desayuno, almuerzo, lonche, cena  
d) Almuerzo, cena  
e) Almuerzo, lonche, cena

### 2.3. ¿Qué comida consideras más importantes para tu salud?

- a) Desayuno ( )  
b) Almuerzo ( )  
c) Cena ( )

### 2.4. ¿Durante que horario consume mayormente su desayuno?

- a. 5:00 am – 5:59 am  
b. 6:00 am – 6:59 am  
c. 7:00 am – 7:59 am  
d. 8:00 am – 8:59 am  
e. 9:00 am – 9:59 am

### 2.5. ¿Dónde consume su desayuno?

- a. En la Casa  
b. En la Universidad  
c. En el Restaurante  
d. En los Quioscos  
e. En los Puestos de ambulante

### 2.6. ¿Con quién consume su desayuno?

- a. Con su familia  
b. Con sus amigos  
c. Con sus compañeros de estudio  
d. Con sus compañeros de trabajo  
e. Solo(a)

### 2.7. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar?

- a. Leche y/o Yogurt

- b. Jugos de frutas
- c. Avena-Quinoa -Soya
- d. Infusiones y/o café
- e. Otros, especificar:

**2.8. ¿Qué tan seguido toma leche?**

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.9. ¿Consume pan?**

- a. Si (Pasar a la pgta.2.9a)
- b. No (Pasar a la pgta.2.9b)

**2.9.a.¿Con que acostumbra a acompañarlo?**

- a. Queso y/o Pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos
- d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)
- e. Mermelada y/o Manjar blanco

**2.9b. En caso de consumir pan ¿Qué consume? \_\_\_\_\_**

**2.10. ¿Qué tan seguido consume queso?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1 -2 Veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.11. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?**

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

**2.12. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?**

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

**2.13. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?**

- a. Agua Natural
- b. Refrescos
- c. Infusiones
- d. Gaseosas
- e. Jugos industrializados
- f. Bebidas rehidratantes

**2.14. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?**

- a. 11:00 am-11:59 am
- b. 12:00 m - 12:59 m
- c. 1:00 pm - 1:59 pm
- d. 2.00 pm - 2:59 pm
- e. Más de las 3:00 pm

**2.15. ¿Dónde consume su almuerzo?**

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

**2.16. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?**

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

**2.17. ¿Con quién consume su almuerzo?**

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos

- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Solo(a)

**2.18. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?**

- a. 1-2 Veces a la semana
- b. 3-4 Veces a la semana
- c. 5-6 veces a la semana
- d. Diario

**2.19. ¿En qué horarios consume su cena?**

- a. 5:00 pm – 5:59 pm
- b. 6:00 pm – 6:59 pm
- c. 7:00 pm - 7:59 pm
- d. 8.00 pm - 8:59 pm
- e. Más de las 9:00 pm

**2.20. ¿Dónde consume su cena?**

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

**2.21. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?**

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

**2.22 ¿Con quién consume su cena?**

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Con sus compañeros de estudio
- d. Con sus compañeros de trabajo
- e. Sólo(a)

**2.23. ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?**

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

**2.24. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.25. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.26. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.27. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?**

- a. Nunca
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.27a. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?**

- a. Sancochado
- b. Frito

- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones

**2.28. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?**

- a. Nunca (Pasar a la pgta. 28)
- b. 1 -2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.28a. ¿Con que bebida suele acompañar su plato de menestras?**

- a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)
- c. Con Gaseosas
- d. Con Agua

**2.29. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?**

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.30. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?**

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.31. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?**

- a. Nunca
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1 -2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**2.32 ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?**

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

**2.33 ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? (1vaso = 200cc)**

- a) 1-2 vasos ( )
- b) 3-4 vasos ( )
- c) 5-6 vasos ( )
- d) 7 -8 vasos ( )
- e) > 8 vasos ( )

**2.34 ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?**

- a. Si (Pasar a la pgta. 32.a)
- b. No

**2.34 a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?**

- a. Menos de 1 vez al mes
- b. 1 vez al mes
- c. 1-2 veces al mes
- d. 1 vez a la semana
- e. Más de 1 vez a la semana

**2.34 b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?**

- a. Pisco
- b. Vino
- c. Sangría
- d. Cerveza
- e. Otros

**2.34 c. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?**

- a. Una Copa
- b. 1-2 vasos
- c. 3-4 vasos
- d. 5-6 vasos
- e. Más de 6 vasos

**2.35 ¿Consideras que la alimentación del adolescente y del adulto deben ser iguales?**

- a) si
- b) No

Muchas gracias por su colaboración

**ANEXO N° 04 A**

**PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO**

<b>CRITERIO</b>	<b>ESCALA DE VALIDACIÓN</b>				
1) <i>El cuestionario recoge datos que permiten responder al problema de investigación.</i>	1	2	3	4	5
2) <i>El cuestionario responde a los objetivos del estudio.</i>	1	2	3	4	5
3) <i>Las preguntas del cuestionario son una muestra representativa del universo del estudio.</i>	1	2	3	4	5
4) <i>Los ítems del cuestionario, son todos y cada uno de ellos, propios de la variable de estudio.</i>	1	2	3	4	5
5) <i>El lenguaje utilizado en el cuestionario es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones.</i>	1	2	3	4	5
6) <i>Las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetivos de estudio.</i>	1	2	3	4	5

## ANEXO N° 04 B

### PUNTAJES PARA VALIDAR EL CUESTIONARIO POR LOS EXPERTOS

N° ÍTEM	ESCALA DE VALIDACIÓN			PROMEDIO
	JUECES			
	A	B	C	
1	4	5	4	4.3
2	5	4	3	4.0
3	4	3	5	4.0
4	4	4	5	4.3
5	5	5	4	4.7
6	4	4	3	3.7

#### Distancia de puntos múltiples (DPP)

$$DPP = \sqrt{(x-y_1)^2 + (x-y_2)^2 + \dots + (x-y_6)^2}$$

X = Valor máximo en la escala para cada ítem (5).

Y = El promedio de cada ítem.

$$DPP = \sqrt{(5-4.3)^2 + (5-4)^2 + (5-4)^2 + (5-4.3)^2 + (5-4.7)^2 + (5-4.7)^2}$$

$$DPP = 1.78$$

#### Distancia máxima

$$D \text{ max} = \sqrt{(x_1-1)^2 + (x_2-1)^2 + \dots + (x_6-1)^2}$$

$$D \text{ max} = \sqrt{(5-1)^2 + (5-1)^2 + (5-1)^2 + (5-1)^2 + (5-1)^2 + (5-1)^2}$$

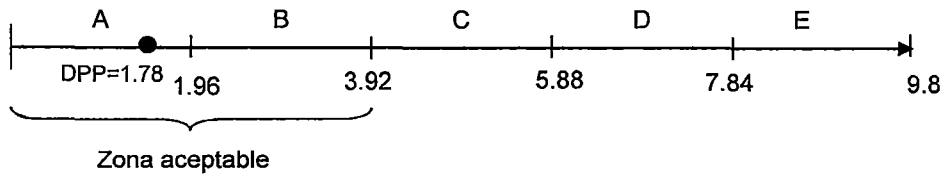
X = Valor máximo en la escala para cada ítem (es decir 5).

1 = Valor mínimo de la escala para cada ítem (es decir 1).

$D_{max} = 9.8$

$$Intervalo = \frac{D_{max}}{Escala} = \frac{9.8}{5} = 1.96$$

### Escala valorativa



A = Adecuación total.

B = Adecuación en gran medida.

C = Adecuación promedio.

D = Escasa adecuación.

E = Inadecuación.

**DPP = 1.78** cayó en zona A de adecuación total según el juicio de expertos, por lo tanto es instrumento es válido.

## ANEXO N° 04 C

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

#### ANÁLISIS DE FIABILIDAD: ALFA DE CRONBACH

La confiabilidad del instrumento fue determinada mediante el **Coefficiente de Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )**

$$\alpha = \left( \frac{k}{k - 1} \right) \left( 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2} \right)$$

Donde:

$\sum s_i^2$  = varianza de cada ítem

$s_T^2$  = varianza de los puntajes totales

$k$  = número de ítems del instrumento

$$\alpha = \left( \frac{35}{35 - 1} \right) \left( 1 - \frac{5.594}{31.291} \right)$$

$$\alpha = (1.03) (0.5013)$$

$$\alpha = 0.515$$

A través del software SPSS, se obtuvo los siguientes resultados estadísticos de confiabilidad:

Alfa de Cronbach.	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N° de Elementos
0.515	0.517	35

*Para que exista Confiabilidad del instrumento se requiere  $\alpha > 0.5$ ; por lo tanto el instrumento es confiable.*

## ANEXO N° 05

### CALCULO DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA

N	=	Población 600
n	=	Muestra
E	=	Error muestral = 5%
P	=	Proporción de interés 0.5
Q	=	complemento de p 0.5 (p + q = 1.0)
Z	=	Factor de distribución normal Z = 1.96

**Fórmula para estima la muestra:**

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2 (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 600}{0.05^2 (600 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 83$$

**Fuente:** Elaboración propia en base a la información proporcionada por el registro de estudiantes matriculados al 2014 en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

## ANEXO N° 06

### CÁLCULO PARA LA CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE “HÁBITOS ALIMENTICIOS”

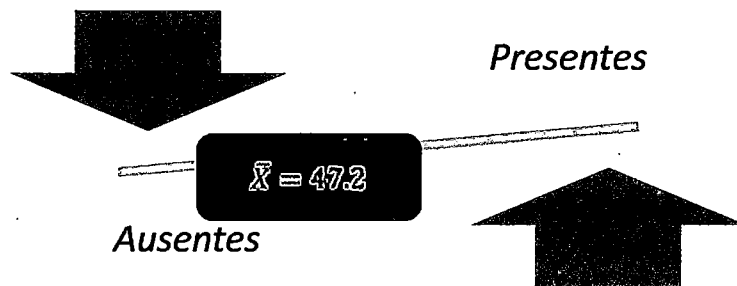
$n = 34$  → casos

$Min = 36$  → Puntaje mínimo

$Max = 58$  → Puntaje máximo

$\bar{X} = 47.02$  → Promedio

$S = 5.668$  → Desviación estándar



Por lo tanto se tiene en los HABITOS ALIMENTICIOS:

*Inadecuadas* : 36 – 47 puntos

*Adecuadas* : 48 – 58 puntos

**ANEXO N° 07 A****CODIFICACIÓN DE DATOS DE CUESTIONARIO****DATOS CATEGORIZADOS**

<b>SEXO</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>Masculino</b>	<b>1</b>
<b>Femenino</b>	<b>2</b>

<b>RELIGIÓN</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>Católica</b>	<b>1</b>
<b>Evangélica</b>	<b>2</b>
<b>Mormón</b>	<b>3</b>
<b>Otros</b>	<b>4</b>

<b>LUGAR DE PROCEDENCIA</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>Costa</b>	<b>1</b>
<b>Sierra</b>	<b>2</b>
<b>Selva</b>	<b>3</b>

<b>INGRESO PROMEDIO MENSUAL DE SU FAMILIA</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>s/.500-s/.650</b>	<b>1</b>
<b>s/.651-s/.800</b>	<b>2</b>
<b>s/.801- s/.950</b>	<b>3</b>
<b>s/.951-s/.1100</b>	<b>4</b>
<b>Mayor de s/.1100</b>	<b>5</b>

<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>Inadecuadas</b>	<b>1</b>
<b>Adecuadas</b>	<b>2</b>

**ANEXO N° 07 B**

**CODIFICACION DE DATOS ESPECIFICOS DEL INSTRUMENTO**

**RESPUESTAS MULTIPLES**

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>N° DE ÍTEMS</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	2.1	a) 0; b) 1; c) 2; d) 2; e) 0
	2.2	a) 1; b) 2; c) 2; d) 0; e) 0
	2.3	a) 2; b) 1; c) 0
	2.4	a) 0; b) 1; c) 2; d) 1; e) 0
	2.5	a) 0; b) 1; c) 2; d) 1; e) 0
	2.6	a) 2; b) 1; c) 1; d) 1; e) 0
	2.7	a) 1; b) 1; c) 2; d) 0; e) 0
	2.8	a) 0; b) 0; c) 1; d) 2; e) 1
	2.9	a) 2; b) 1
	2.10	a) 0; b) 1; c) 2; d) 1; e) 0
	2.11	a) 2; b) 0; c) 1; d) 0; e) 0
	2.12	a) 2; b) 0; c) 1; d) 0; e) 0
	2.13	a) 2; b) 1; c) 0; d) 0; e) 0 f) 0
	2.14	a) 0; b) 1; c) 2; d) 1; e) 0
	2.15	a) 2; b) 0; c) 1; d) 0; e) 0

	2.16	a) 1; b) 2; c)1; d)0; e) 0
	2.17	a) 2; b) 1; c)1; d)1; e) 0
	2.18	a) 2; b) 1; c)1; d)0; e) 0
	2.19	a) 0; b)1; c)2; d)1; e) 0
	2.20	a) 2; b) 1; c)1; d)1; e) 0
	2.21	a) 1; b) 2; c)1; d)0; e) 0
	2.22	a) 2; b) 1; c)1; d)1; e) 0
	2.23	a) 1; b) 2; c)0; d)1; e) 0
	2.24	a) 2; b) 1; c)1; d)0; e) 0
	2.25	a) 0; b) 1; c)2; d)1; e) 0
	2.26	a) 0; b) 1; c)2; d)1; e) 0
	2.27	a) 0; b) 1; c)2; d)1; e) 0
	2.28	a) 2; b) 1; c)0; d)1; e) 0
	2.29	a) 0; b) 0; c)1; d)1; e) 2
	2.30	a) 2; b) 1; c)0; d)0; e) 0
	2.31	a) 0; b) 1; c)2; d)1; e) 0
	2.32	a) 0; b) 1; c)2; d)1; e) 0
	2.33	a) 0; b) 0; c)1; d)1; e) 2
	2.34	a) 0; b) 2

	2.35	a) 0; b) 2
--	------	------------

**ANEXO N° 08**  
**TABLA MATRIZ**

N°	DATOS GENERALES								HÁBITOS ALIMENTICIOS																												PUNTAJE TOTAL								
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15	2.16	2.17	2.18	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25	2.26	2.27	2.28		2.29	2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35	
01	19	2	1	1	3	52	1,51	22,81	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	0	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	0	1	1	0	1	2	2	45	
02	20	2	1	1	4	68	1,67	24,38	2	2	1	2	0	2	0	2	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2	0	2	0	2	0	50	
03	21	1	1	1	5	62	1,55	25,81	2	2	1	1	0	2	2	1	2	2	2	0	2	0	2	1	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	2	1	1	0	2	2	0	2	46		
04	26	2	1	1	5	64	1,55	26,64	2	0	1	1	0	2	0	2	1	2	1	0	2	2	1	2	2	1	0	2	2	1	1	0	2	2	1	0	1	1	0	2	0	2	0	39	
05	22	1	1	1	4	68	1,65	29,48	2	2	1	2	0	2	0	1	2	2	1	0	2	0	2	1	2	1	0	2	0	2	1	0	2	0	2	2	1	2	0	2	0	0	2	41	
06	19	1	1	1	3	64	1,68	22,68	2	2	1	2	0	2	2	1	1	2	1	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	2	0	2	0	1	2	1	2	0	2	2	0	0	42	
07	19	1	1	1	3	68	1,57	27,59	1	2	1	1	0	0	2	2	1	2	1	0	2	2	1	1	2	2	0	2	2	1	2	0	2	2	1	2	1	1	0	0	2	2	0	43	
08	17	2	1	1	4	66	1,60	25,78	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	1	0	0	2	2	1	2	1	0	0	2	2	1	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	46
09	18	1	1	1	3	78	1,71	26,67	2	2	1	2	0	2	0	1	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	1	2	0	2	0	0	0	2	43		
10	27	2	1	1	4	62	1,62	23,62	2	1	1	1	0	2	2	1	2	2	0	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	2	0	2	0	1	1	1	1	0	2	2	0	2	40	
11	24	1	2	2	5	63	1,61	24,30	2	2	1	2	0	2	0	2	2	2	2	0	2	2	1	2	2	1	0	2	2	1	1	0	2	2	1	2	1	2	0	2	0	2	2	49	
12	18	2	1	1	2	58	1,55	24,14	1	2	1	2	0	2	0	0	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	2	1	2	0	2	0	0	2	43	
13	21	1	1	1	2	67	1,61	25,85	2	2	1	2	0	1	0	2	2	2	1	0	2	0	0	2	2	2	0	2	0	0	2	0	2	0	0	2	1	2	0	1	0	2	2	39	
14	19	2	1	1	5	60	1,64	22,31	2	2	1	2	0	2	0	2	2	2	0	0	1	0	2	2	2	2	0	1	0	2	2	0	1	0	2	2	1	2	0	2	0	2	2	43	
15	20	1	1	1	2	58	1,52	25,10	2	2	1	2	0	2	0	2	1	0	1	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	2	1	2	0	2	0	2	0	42	
16	24	2	1	1	4	66	1,60	25,78	2	2	1	2	0	0	0	1	2	2	2	0	2	0	2	1	0	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	2	1	2	0	0	0	0	2	38	
17	20	1	1	1	5	76	1,63	28,60	2	2	1	2	0	2	2	0	2	2	0	0	0	0	1	2	2	2	0	0	0	1	2	0	0	0	1	2	1	2	0	2	2	0	2	37	
18	20	2	1	1	5	62	1,69	21,71	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	0	2	0	2	2	0	2	1	2	0	2	2	2	2	50	

19	21	2	1	1	1	66	1,62	25,15	1	1	1	1	2	2	0	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	1	1	1	2	2	0	0	2	47	
20	24	1	2	1	5	62	1,52	26,84	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	2	1	2	2	0	0	1	2	2	0	0	2	1	2	0	2	2	2	2	48	
21	20	2	1	1	5	63	1,57	25,56	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	55		
22	17	2	3	1	4	64	1,64	23,80	1	0	1	2	0	2	0	1	2	2	1	0	2	0	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	0	1	2	0	2	0	0	2	39		
23	17	1	3	2	5	58	1,63	21,83	2	2	1	2	0	2	0	0	1	0	2	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	2	0	2	0	1	2	1	2	0	2	0	0	0	36	
24	23	2	2	1	5	50	1,49	22,52	2	1	2	2	0	2	1	2	2	2	1	0	2	0	0	1	0	2	0	2	0	0	2	0	2	0	0	1	2	2	0	2	1	2	2	40	
25	29	1	1	1	4	72	1,65	26,45	2	2	1	2	0	2	0	1	2	2	1	0	2	1	2	2	2	2	0	2	1	2	2	0	2	1	2	2	1	2	0	2	0	0	2	47	
26	21	2	1	1	4	63	1,60	24,61	2	1	1	2	0	1	0	2	1	2	1	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	2	0	2	0	1	1	1	2	0	1	0	2	0	37	
27	22	1	1	2	5	64	1,62	24,39	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	0	1	0	2	1	2	2	0	1	0	2	2	0	1	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	48
28	20	2	1	1	5	61	1,60	23,83	2	2	2	2	0	2	0	1	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	51
29	20	2	1	1	5	64	1,70	22,15	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	2	0	2	0	1	2	1	2	0	2	2	2	2	47	
30	19	2	1	1	2	62	1,59	24,52	1	2	1	1	2	0	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	2	0	2	2	2	2	54	
31	24	2	1	1	4	64	1,59	25,32	2	2	1	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	0	2	2	2	1	0	0	2	2	2	2	52	
32	34	1	4	1	4	67	1,68	23,74	2	2	1	1	0	1	0	1	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	1	1	0	1	0	0	2	43	
33	24	2	1	1	5	56	1,57	22,72	2	2	1	1	0	2	2	2	2	2	1	0	1	0	1	2	2	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1	0	2	2	2	2	41	
34	18	1	1	1	5	71	1,72	24,00	1	2	2	0	0	2	0	0	2	2	2	0	2	2	2	2	1	0	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	2	45	
35	24	2	1	1	5	56	1,58	22,43	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	0	2	0	0	2	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	1	2	2	2	1	2	2	43	
36	20	2	1	1	3	60	1,64	22,31	2	2	1	1	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	0	2	0	2	2	55		
37	19	1	1	1	4	69	1,64	25,65	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	1	0	2	0	2	1	0	2	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	48	
38	20	1	1	2	2	65	1,68	23,03	1	1	1	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0	0	2	2	2	1	1	2	0	2	2	2	2	49	
39	25	2	1	1	5	59	1,56	24,24	2	2	2	2	0	2	0	1	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	51
40	31	1	1	1	5	60	1,58	24,03	0	0	1	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	2	0	2	0	1	0	1	2	2	2	2	0	2	41	
41	18	2	1	1	5	69	1,61	26,62	2	0	1	2	0	1	0	1	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	0	1	2	0	1	0	0	2	43	



65	22	2	1	1	4	68	1,65	24,98	2	2	1	2	0	2	0	1	2	2	0	0	2	0	2	1	2	1	0	2	0	2	2	1	2	0	2	0	0	2	40						
66	22	1	1	1	2	65	1,60	25,39	1	1	1	1	0	2	0	1	2	2	1	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	1	1	1	1	0	2	0	0	2	36					
67	27	2	1	1	3	66	1,69	23,11	2	2	1	0	0	2	2	2	2	2	1	0	2	0	1	2	2	1	0	2	0	1	1	0	2	0	1	2	1	0	0	2	2	2	2	42	
68	23	1	2	1	5	70	1,60	27,34	2	2	1	1	0	2	0	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	1	0	2	0	2	2	2	47				
69	24	2	1	1	3	69	1,65	25,34	2	2	1	2	0	2	0	2	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	0	0	2	2	2	2	1	2	0	2	0	2	2	2	44				
70	26	1	1	1	5	61	1,64	22,68	2	2	2	2	0	2	0	1	2	2	1	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	46			
71	21	1	1	1	4	68	1,61	26,23	2	0	1	2	0	1	0	2	2	2	2	1	0	2	0	1	2	2	2	0	2	0	1	2	0	2	0	1	0	1	2	0	1	0	2	2	38
72	19	2	1	1	5	56	1,50	24,89	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	0	1	0	2	2	2	2	0	1	0	2	2	0	1	0	2	2	1	2	0	2	2	2	2	49	
73	36	1	1	2	2	61	1,62	23,24	1	0	1	2	0	2	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	0	1	2	0	2	0	2	2	47
74	21	1	1	1	3	66	1,68	23,38	2	2	1	2	2	2	2	0	2	0	1	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	1	2	2	2	2	0	2	49
75	23	1	1	1	3	58	1,62	22,10	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	1	2	0	2	2	2	2	55
76	22	1	1	2	5	63	1,60	24,61	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	58
77	34	2	1	1	5	57	1,60	22,27	2	2	1	2	0	2	0	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2	0	2	2	53	
78	24	1	1	1	5	69	1,69	24,16	2	2	1	2	0	2	2	1	2	2	1	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	2	1	2	0	2	2	0	2	2	48	
79	21	2	1	1	5	62	1,68	21,97	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	1	0	2	2	1	2	2	2	0	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	52		
80	24	2	1	1	3	72	1,58	28,84	2	2	1	1	0	1	0	2	1	2	0	0	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	2	2	1	1	0	1	0	2	0	39			
81	18	1	1	1	2	66	1,65	24,24	1	2	1	1	0	2	2	2	2	2	2	0	1	0	2	1	2	1	0	1	0	2	1	0	1	0	2	2	1	1	0	2	2	2	2	43	
82	20	2	1	2	2	64	1,62	24,39	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	58			
83	28	1	1	1	4	81	1,67	29,04	2	2	1	1	0	2	0	2	2	2	0	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	1	1	0	2	0	2	2	50				