



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

**ACTITUDES ANTE LA ALIMENTACIÓN EN MUJERES DE TERCERO AL
CUARTO AÑO DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL – 2019**

Línea de Investigación: Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTORA

Cotrina Alzamora, Monica Judith

ASESORA

Mg. Becerra Medina, Lucy Tani

JURADO

Mg. Espinoza Cueva María, Magdalena

Mg. Galarza Soto, Karla Vicky

Dra. Ramírez Julcarima, Melva Nancy

LIMA – PERÚ

2020

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios porque ha estado conmigo en cada decisión que he tomado, cuidándome y brindándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes han velado por mi bienestar y me han brindado educación siendo mi apoyo en todo momento.

A mi hermano por alentarme en cada momento que necesitaba, a toda mi familia, mis padrinos y primos que han estado en todo momento conmigo.

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme y ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

A mis padres por su apoyo incondicional, comprensión en cada situación que se presentaba, que gracias a sus consejos me han ayudado a crecer como persona, gracias por enseñarme valores que me han permitido ser la persona que soy en la actualidad.

A mi hermano por su apoyo y cariño y por estar en los momentos que más lo necesitaba.

A cada uno de mis docentes que han sido un guía muy importante en estos años de formación y a mi asesora de tesis, por el tiempo y la dedicación en la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE

RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Descripción y formulación del problema.....	10
1.2. Antecedentes.....	13
1.3. Objetivos.....	16
1.4. Justificación	17
II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	18
III. MÉTODO.....	26
3.1. Tipo de investigación.....	26
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	26
3.3. Variables.....	26
3.4. Población y muestra.....	27
3.5. Instrumentos.....	27
3.6. Procedimiento.....	28
3.7. Análisis de datos.....	29
3.8. Consideraciones Éticas.....	29
IV. RESULTADOS.....	30
V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	36

VI. CONCLUSIONES.....39

VII. RECOMENDACIONES.....40

VIII. REFERENCIAS.....41

IX. ANEXOS.....45

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. Edad de las estudiantes de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019	
FIGURA 1.....	30
TABLA 2. Año de estudio de las estudiantes de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019	
FIGURA 2.....	31
TABLA 3. Actitudes ante la Alimentación en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019	
FIGURA 3.....	32
TABLA 4. Actitudes ante la alimentación en la dimensión de Componente Cognitivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019	
FIGURA 4.....	33
TABLA 5. Actitudes ante la alimentación en la dimensión de Componente Afectivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019	
FIGURA 5.....	34
TABLA 6. Actitudes ante la alimentación en la dimensión de Componente Conductual en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019	
FIGURA 6.....	35

Resumen

Objetivo: Determinar las actitudes ante la alimentación en estudiantes mujeres de tercero al cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2019. **Material y métodos:** El método de investigación es cuantitativo, diseño no experimental, no se ha realizado manipulación de las variables, es de corte transversal, nivel descriptivo, se describe la información obtenida como sucede en el objeto de estudio. Se utilizó el cuestionario Actitudes ante la alimentación EAT-40 (Garner y Garfinkel) para ello se adaptaron algunos términos. La validez fue a través de juicio de experto se obtuvo un valor de 0.0312. Y la confiabilidad luego de aplicar el estadístico Alfa de Cronbach el valor fue de 0.802. Los rangos se obtuvieron después de hallar la media (10.62) y la desviación estándar (5.86) a partir de esos valores se establecieron dos puntos de corte 6 y 15 respectivamente. **Resultados:** La edad que predomina en el estudio fue entre 21 y 23 años los cuales presentaron 27.5% y 28.7% respectivamente. El 50 % de los estudiantes presenta actitudes de indiferencia, mientras tanto el 31.3% actitudes desfavorables. Se concluye que la mayor población presenta actitudes de indiferencia ante la alimentación y solo el 18.8 % presenta actitudes adecuadas para su salud. **Conclusiones:** Se concluye que los estudiantes son vulnerables a presentar errores a la elección de alimentos, lo que supone se debería seguir trabajando para favorecer las actitudes

Palabras clave: Actitudes ante la alimentación, Enfermería

Abstract

Objective: To determine the attitudes towards feeding in students of women from third to fourth year of Nursing at the Faculty of Medicine of the National University Federico Villarreal 2019. **Material and methods:** The research method is quantitative, non-experimental design, the variables have not been processed, it is cross-sectional, descriptive level, the information obtained is described as it happens in the object of study. The EAT-40 feeding attitudes questionnaire (Garner and Garfinkel) was considered, for which some terms were adapted. Validity was through expert judgment, a value of 0.0312 was obtained. And the reliability after applying the Cronbach's alpha statistic the value was 0.802. The ranges were obtained after finding the mean (10.62) and standard deviation (5.86) from these values, two cut-off points 6 and 15 were established, respectively. **Results:** The predominant age in the study was between 21 and 23 years, which were 27.5% and 28.7% respectively. 50% of the students present attitudes of indifference, while 31.3% unfavorable attitudes. It is concluded that the largest population has attitudes of indifference towards food and only 18.8% have adequate attitudes for their health. **Conclusion:** It is concluded that students are vulnerable to presenting errors in food choices, which is supposed to continue working to promote attitudes.

Keywords: Attitudes towards food, Nursing

I. Introducción

La alimentación saludable es la base para una adecuada calidad de vida, el desarrollo de una alimentación saludable permite un adecuado crecimiento en los niños, y disminuir el riesgo de contraer enfermedades de origen nutricional.

El presente estudio se enfocara en las actitudes de las estudiantes y a partir de allí poder clasificarlas si presentan adecuadas actitudes. Dentro del marco teórico se ha considerado información de diversos libros y revistas, artículos científicos entre otros.

OMS (2018) menciona que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud. La nutrición es la primera protección para no contraer alguna enfermedad y nos beneficia en obtener energía para vivir y estar energético menciona La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO (2011). También Palencia (s.f.) nos menciona que la alimentación es el conjunto de actividades que permiten la ingesta de alimentos en nuestro organismo para la adquisición de energía para realizar diferentes acciones en nuestra vida diaria. Y protegernos de la malnutrición

La OMS (2018) define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Los estudiantes de enfermería son jóvenes por lo tanto son vulnerables a cometer errores en la elección de aquellos alimentos de allí la importancia de realizar la investigación la cual tiene por objetivo determinar las actitudes ante la alimentación en las estudiantes universitarias.

1.1. Descripción y formulación del problema

Descripción del Problema

La alimentación adecuada es una de las bases para un manteniendo óptimo de la salud, especialmente en las estudiantes de enfermería deberían ser adecuadas, y es por ello el objetivo de esta investigación, evaluar las actitudes ante la alimentación de cada estudiante de enfermería. Palencia (s.f.) refiere que la alimentación es el conjunto de actividades que permiten la ingesta de alimentos en nuestro organismo para la adquisición de energía para realizar diferentes acciones en nuestra vida diaria.

La OMS (2018) define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Una dieta saludable favorece a nuestro organismo a protegernos de la malnutrición, de las enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer. La dieta nociva y la escasez de actividad física son los principales factores de riesgo para desarrollar alguna enfermedad. La nutrición es la primera protección para no contraer alguna enfermedad y nos beneficia en obtener energía para vivir y estar enérgico menciona La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO (2011).

Maslow (2011) refiere en su obra *“Una teoría sobre la motivación humana”* escrita en 1943; la alimentación se ubica en la base de la pirámide acompañado con la necesidad de respirar, descansar, etc. Son las denominadas necesidades esenciales para la supervivencia; la alimentación es un mecanismo que nos hace ser responsables de cuidar nuestro cuerpo para tener una vida más satisfactoria, y con mayor bienestar.

Para la OMS en el Perú (2016): 79% de peruanos presentaba exceso de peso por malos hábitos alimenticios. Perú mostraba altos índices de obesidad: el 58% de los peruanos presentaba exceso de peso y el 21% de obesidad. Las causas principales de la obesidad son la mala alimentación y falta de actividad física. Para la OMS en el Perú, la dieta está basada en harina y carbohidratos. En conclusión la población peruana solo consume 4 días de fruta y 3 de verduras a la semana cuando debería ser diaria la ingesta de frutas y verduras.

Rodriguez et al. (2013) mencionan en su estudio que los estudiantes universitarios, son particularmente vulnerables a una mala elección de alimentos, ya que no consumen alimentos a media mañana, no desayunan, no ingieren alimentos por largas horas durante el día y eligen alimentos ricos en grasa como primera elección, siendo responsables de su propia ingesta de alimentos. Esta responsabilidad y la mala elección de alimentos se evidencian en el bajo consumo de frutas por día. El estudio mostro algunos casos de ayuno matinal que supera el 10 %, convirtiéndolos vulnerables a trastornos de alimentación.

Delgado (2009) menciona, para mejorar nuestras costumbres alimenticias es importante que cambiemos nuestra mentalidad y actitud frente a los alimentos y que sepamos elegir el alimento que realmente nos conviene para una buena alimentación. Es importante que se conozca la pirámide alimenticia en cuya base se encuentran los hidratos de carbono que son la base de toda alimentación.

El problema que usualmente tienen los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina, Escuela de Enfermería de la UNFV, en relación con su alimentación se deben a muchos factores; y una de ellas es porque las estudiantes se preocupa en el físico y no quieren subir de peso; otro caso ; el estudiante tiene una inadecuada elección en los alimentos ,consume

alimentos de comida rápida ; se puede explicar por la falta de tiempo que disponen a causa de los trabajos, prácticas hospitalarias , etc. También hay casos en que se puede ver que los estudiantes no consumen alimento en las comidas principales, asisten a la universidad sin desayunar. La investigación a realizar se conocerá las actitudes ante la alimentación en las estudiantes de enfermería.

De la situación problemática surgen algunas interrogantes ¿Cómo son las actitudes ante la alimentación de los universitarios? ¿Presentan buenas actitudes hacia la alimentación? ¿Qué piensan sobre la buena alimentación? ¿Qué comidas prefieren los estudiantes de enfermería? ¿Los estudiantes universitarios dedican tiempo a su alimentación?

Formulación Problema

Formulación del Problema general

¿Cuáles son las actitudes ante la alimentación en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal durante el año académico 2019?

Formulación de Problemas específicos

¿Cuáles son las actitudes en el componente cognitivo en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV– 2019?

¿Cuáles son las actitudes en el componente afectivo en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV – 2019?

¿Cuáles son las actitudes en el componente conductual en mujeres de tercero y al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV – 2019?

1.2. Antecedentes:

Jáuregui y Lobera (2016) mencionan en: “Conocimientos, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de nutrición“. El objetivo que planteo este trabajo fue valorar si los conocimientos de nutrición garantizan un patrón alimentario saludable. El estudio es descriptivo, transversal, se trabajó con 50 estudiantes que cursaban el segundo curso del grado de Nutrición Humana y Dietética en Sevilla (España) estudiantes mujeres, con una edad media 17 , 21 años. La obtención de datos sobre la ingesta diaria de alimentos se realizó siguiendo la técnica del recuento en 24 horas y se utilizó cuadros que contenían la composición de alimentos para el cálculo de los aportes. Los resultados fueron que en más del 50 % hay un ayuno completo entre desayuno y almuerzo, el 16 % de los estudiantes no consumen nada durante la tarde y el 20 % de estudiantes su alimentación consiste en tres comidas al día. El autor concluyo en su investigación que la presión social y la moda de alimentos tienen mayor peso al determinar las actitudes y comportamientos frente a la comida.

Méndiz, Ferrer, Urzúa y Aguaded (2017) explicaron en su obra “Desarrollo de una escala breve para medir actitudes hacia una alimentación saludable en población escolar preadolescente“. Con el objetivo de la investigación fue desarrollar y evaluar una escala breve para medir actitudes hacia una alimentación saludable en población escolar. Se realizó un estudio psicométrico en datos obtenidos de 1.238 estudiantes con edades entre los 10 y 13 años, el 52.9% fueron mujeres (n=655) y 47,2% (n=583) fueron hombres. Se realizó en Chile, los autores

concluyen en su investigación que la población que se le aplicó el test presentan adecuados valores.

Duarte, Ramos, Latorre y González (2015) expusieron en *“Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá”* el objetivo del trabajo fue identificar y describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de tres universidades de Bogotá y los factores que influyen en la elección. Se realizó tres grupos con participación promedio de 12 estudiantes que pertenezcan a diferentes carreras de pregrado con edades de 18 y 25 años. Los resultados obtenidos señalan los factores sensoriales y de higiene, el costo del alimento, la disponibilidad de los participantes y el tiempo disponible. Los autores llegaron a la conclusión que aunque los estudiantes tengan los conocimientos acerca de una adecuada alimentación, en la vida universitaria la disponibilidad de alimentos y recursos económicos marcan de manera importante los hábitos y la elección que realizan.

Becerra, Pinzón y Vargas (2015) enunciaron en *“Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable”* El objetivo de la investigación es determinar el estado nutricional mediante el IMC y circunferencia de cintura de los estudiantes que cursaron la asignatura electiva Estilos de vida saludable durante el segundo semestre de 2010 y el primer semestre de 2012, pertenecientes a diferentes carreras de la Universidad Nacional de Colombia y por otro lado, determinar las prácticas alimentarias e identificar las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable en los estudiantes que cursaron la asignatura electiva. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de carácter transversal, se realizó la valoración antropométrica y también se aplicó un cuestionario que determinó la frecuencia del consumo de alimentos. Se encontró que la prevalencia de estudiantes con estado nutricional normal es alta, por otro lado

también se evidencio que hay prevalencia importante de exceso de peso. Se observó que hay inadecuados hábitos alimenticios con bajo consumo de frutas, verduras y un alto consumo de golosinas. Uno de los principales motivos de no tener hábitos adecuados es por los horarios de estudios, hábitos o costumbres y factores económicos.

Ureña, Pacheco y Rondón (2015) expusieron en “*Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes de enfermería*” El objetivo de la investigación es determinar la relación entre la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en los estudiantes de enfermería durante el primer semestre del año 2015. Es un estudio de tipo cuantitativo, correlacional, se utilizaron como instrumento el Test de Imagen Corporal - Cuestionario Body Shape Questionnaire y el Test De Actitudes Alimentarias - 26. El estudio estuvo conformada por 181 alumnos, se realizó en Colombia. Los resultados fueron que la mayor proporción de estudiantes pertenecen al género femenino, Las edades de los estudiantes estaban entre los 16 a 28 años, predominando el estado civil soltero, pertenecientes a un estrato socioeconómico bajo (1 -2) y conviven con sus padres. Los estudiantes que presentaron estado nutricional normal fue de 63%, y los estudiantes que no presentan conductas alimentarias de Riesgo (94%) y se encontraban satisfechos con su imagen corporal (91%). Los estudiantes que fueron encuestados, en su mayoría, no presentaron conductas alimentarias de riesgo, es decir, no realizan prácticas extremas para el control de su peso corporal

Sosa, Del Socorro y Rosado (2015) explicaron en “*Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Licenciatura en Enfermería*” El objetivo de la investigación es determinar los resultados positivos del apoyo educativo sobre hábitos alimentarios de alumnos del segundo semestre de la Licenciatura en Enfermería de Universidad Autónoma de Yucatán (UADY). La metodología cuasi experimental, longitudinal, en 43

estudiantes. Se utilizó la encuesta con un alfa de Cronbach de 0.757 que midió los hábitos para la selección, preparación y el consumo de alimentos. La recolección de los datos se realizó antes del apoyo (pre test) y la segunda medición (pos test). Se concluye que los resultados fueron positivos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UADY.

Muñoz, Lozano, Romero, Pérez y Veiga (2017) en “*Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico*” El objetivo de la investigación es evaluar la calidad de la alimentación de los estudiantes de la Universidad Alfonso X El Sabio (Madrid) y establecer si poseen una formación específica sobre temas de nutrición produce efectos positivos en los comportamientos alimentarios. El estudio estudio conformado por 390 alumnos, 72,63% (CS) y 27,37% (No CS), con edades comprendidas entre 18 y 25 años. Se trabajó con un cuestionario que mide la frecuencia de consumo de alimentos. La distribución IMC fue la siguiente: 75,54% normopeso, 11,06% bajo peso, 13,4% obesidad. Ambos grupos presentaron un consumo inferior al recomendado de cereales, verduras, hortalizas y fruta. Los resultados obtenidos indican que el consumo de alimentos de esta población se aleja de las recomendaciones establecidas, por lo que el estudio vio conveniente diseñar un plan de actuación en materia nutricional.

1.3. Objetivos

Objetivo General

Determinar las actitudes ante la alimentación en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal durante el año académico 2019.

Objetivos Específicos

Identificar las actitudes en el componente cognitivo en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV – 2019.

Determinar las actitudes en el componente afectivo en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV – 2019.

Identificar las actitudes en el componente conductual en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV – 2019.

1.4. Justificación e Importancia

Analizando toda la ruta del contexto teórico y empírico de las actitudes ante la alimentación, es uno de los temas más importante en la estancia universitaria, pues si no hay una adecuada alimentación estamos predispuestos a desarrollar algún trastorno alimenticio como también alguna enfermedad, por ello el objetivo de esta investigación es determinar las actitudes en la alimentación en estudiantes mujeres de Enfermería,

Esta investigación consiste en beneficiar a los estudiantes a identificar sus actitudes ante la alimentación, por otro lado brindará información actualizada de diferentes sitios bibliográficos e instituciones.

La importancia de esta investigación es dar a conocer los riesgos de la elección inadecuado de un alimento, por otro lado es continuar potenciando nuevas investigaciones relacionado al tema, pues la alimentación es el conjunto de acciones que permiten la ingesta de alimentos y nos proporcionara la energía adecuada para llevar a cabo diferentes tareas menciona Palencia (s.f).

II. Marco teórico:

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. *Actitud:*

Es la posición de una persona sobre la elección de una dimensión bipolar evaluativa o afectiva con respecto de un objeto, acción o evento es actitud (Fishbein, 1967). Y representa una acción favorable o desfavorable de una persona hacia algún objeto estímulo, menciona (Fishbein y Ajzen, 1980). Una actitud se consigue automáticamente hacia un objeto en cuanto se aprenden las asociaciones de este con otros objetos, objetos de los cuales ya se tienen actitudes previas. Estas actitudes son evaluaciones del atributo y son una función de las creencias que unen un nuevo atributo a otras características y a las evaluaciones de dichas características, menciona (Fishbein y Ajzen, 1975)

El modelo de Acción Razonada (1967) propuesta por Martin Fishbein e Icek Ajzen, Dicho modelo concibe al ser humano como un animal racional que procesa la información o la utiliza sistemáticamente, es así, como se vislumbra al sujeto como un tomador racional de decisiones, el cual se comporta en función de la valoración que realiza de los resultados de su acciones y de las posibilidades que tiene sobre su conducta en relación a obtener determinados resultados. El modelo de la Acción Razonada intenta reunir factores actitudinales y comportamentales para dar a conocer las conductas saludables. Postulan que una conducta saludable es el resultado directo de la intención comportamental, es decir, de la intención del sujeto para llevar a cabo determinado comportamiento, ya que consideran que muchos de los comportamientos de los seres humanos se encuentran bajo control voluntario, la mejor manera

dar a conocer la conducta es por medio de la intención que se tenga de realizar o no dicho comportamiento.

Las actitudes hacia un comportamiento específico son un factor de tipo personal que comprende los sentimientos afectivos del individuo, ya sean de tipo positivo o negativo con respecto al cumplimiento de una conducta preventiva y las percepciones de apoyo social que posean de dicha conducta. Las actitudes dependen a su vez de la percepción de las consecuencias, es decir, de las creencias que presentan las personas de que ciertos comportamientos que producen determinados resultados y las evaluaciones de esos resultados. Por otro lado, la norma subjetiva se define como la percepción de la persona sobre las presiones sociales que le son impuestas para realizar o no un determinado comportamiento, teniendo en cuenta las valoraciones sociales que se obtiene, acerca de la conducta de la propia persona y la motivación general que posee él mismo para actuar conforme a las normas. En síntesis, el modelo de la Acción Razonada establece que la intención de realizar o no realizar una conducta es una especie de balance entre lo que uno cree que se debe realizar (actitudes) y la percepción que se tiene de lo que los otros sujetos creen que uno debe de hacer (norma subjetiva).

Asimismo, si lo que se desea es lograr hacer un cambio de conducta, Fishbein y Ajzen (1967, citados en Fishbein et al., 1994) consideran que una intervención desde el modelo de la Acción Razonada, debe integrar un grupo de variables que se encuentran relacionadas con la adquisición de decisiones a nivel conductual y debido a que toda acción ocurre a partir de un objetivo, en un contexto determinado y en un punto en el tiempo.

Así mismo, la teórica Nola Pender basándose la teoría de la Acción Razonada desarrollo su modelo de Promoción de Salud, que sirve de fundamento a este estudio.

2.1.2 Componentes:

Huerta (2008) refiere tres componentes, son las siguientes:

2.1.2.1. Componente cognitivo o creencias

Es el grupo de antecedentes e información que la persona conoce acerca del objeto, evento o persona, sus creencias y estereotipos, del cual toma su actitud. Un conocimiento detallado del objeto favorece la aceptación al objeto.

Pender (2011) menciona que las características y experiencias individuales como los conocimientos y afectos específicos de la conducta lleva al individuo a tomar la actitud a favor o en contra del comportamiento de la salud.

Para establecer la valoración del instrumento se utilizó la escala de Statones los cuales dieron los siguientes rangos.

Actitudes de Aceptación: 3- 4 pts.

Actitudes de Indiferencia: 5-10 pts.

Actitudes de Rechazo: 11-14pts

2.1.2.2. Componente afectivo (Miedo a ganar peso):

Son las sensaciones y sentimientos que aquel objeto provoca en el sujeto. El sujeto puede experimentar distintas experiencias con el objeto estas pueden ser favorables o desfavorables.

Para establecer la valoración del instrumento se utilizó la escala de Statones los cuales dieron los siguientes rangos.

Actitudes de Aceptación: 0 pts.

Actitudes de Indiferencia: 1-5 pts.

Actitudes de Rechazo: 6-7 pts.

2.1.2.3. Componentes de conducta o Acción

Son las tendencias o intenciones hacia un objeto. Es cuando surge una verdadera relación entre el objeto y la persona. Las actitudes no son innatas, sino que se adquiere a lo largo de la vida.

Para establecer la valoración del instrumento se utilizó la escala de Statones los cuales dieron los siguientes rangos.

Actitudes de Aceptación: 0 pts.

Actitudes de Indiferencia: 1-2 pts.

Actitudes de Rechazo: 3-5 pts.

2.1.3. Alimentación:

Palencia (sf) menciona, la alimentación el conjunto de actividades que permiten la ingesta de alimentos en el organismo, que nos llevara a obtener energías para llevar a cabo las diferentes acciones. La alimentación contiene varias fases: Selección, Preparación e Ingestión de los alimentos. Se basa en un proceso voluntario. La alimentación cumple funciones nutricionales y cada cultura determina lo comestible, las formas de preparación, distribución y consumo.

Calvo, Gomez, López, Royo (2012) mencionan en su estudio que un alimento puede ser considerado funcional cuando esta significativamente demostrado que afecta de manera benéfica a una o varias funciones del organismo, esta enriquecido en determinados nutrientes o presenta reducción de algunos componentes o el cambio por otros nutrientes favorables para la salud y siempre a partir de consumos normales.

2.1.4. Dieta:

La OMS (2018) considera una dieta equilibrada en nutrientes la que contiene aproximadamente la siguiente proporción en kilocalorías. Una dieta saludable apoya a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, como las enfermedades no transmisibles, son la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Las dietas nocivas y la escasez de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.

Calvo, Gomez, López y Royo (2012) refiere que todo el alimento tiene su lugar en la dieta, salvo situaciones de enfermedades concretas que los excluyan por prescripción médica. La dieta mediterránea es considerada como un tipo de dieta saludable, ya que garantiza un aporte calórico y de nutrientes en cantidades suficientes y proporciones adecuadas; y, además, contribuye a la prevención de enfermedades como la hipertensión, diabetes, cáncer, etc.

2.1.5. Trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios son alteraciones o anormalidades en la conducta de ingesta de alimentos, teniendo su fundamento en el entorno social en que cada individuo se desenvuelve, además pueden integrar otros fases como trastornos emocionales, de personalidad, una posible sensibilidad biológica o genética refiere (Gavino, 1995).

Las personas que sufren este tipo de trastornos suelen compartir ciertos rasgos: tienen miedo de perder el control y de engordar, presentan una autoestima baja, e incluso carentes por completo de un sentido de sí (mucho más allá de una autoestima baja). Tanto las personas con anorexia y bulimia presentan dificultad al identificar y comunicar sus emociones. Algunos estudios presentan a una tercera parte de los anoréxicos como “personalidades evasivas”. Las personas que presentan anorexia tienden a ser perfeccionistas y estar inhibidas emocionalmente y sexualmente. Son muy sensibles al fracaso y a toda crítica, reforzando su propia creencia de que “no son buenos”. Alcanzar la perfección para las personas que la padecen significa volverse libre de problemas y no necesitar nada, incluyendo la comida. Como parte del equipaje de la perfección está una imagen ideal de delgadez que nunca podrá ser resuelta, porque la persona con anorexia nunca se verá perfecta (Asociación Americana de Psicología, 2007).

2.1.6. Anorexia

Buil, García y Pons (s.f) menciona en su estudio que la anorexia nerviosa es uno de los trastornos psicológicos cuyo desenlace puede ser la muerte. La mayoría de los casos que se presenta coincide el inicio de la adolescencia. Aunque el rango de edad ha ido variando a lo largo de la historia de la enfermedad, el inicio del trastorno se sitúa entre los 14 y los 18 años, encontrándose la franja de riesgo entre los 10 y los 24 años, sin embargo en la actualidad se están describiendo casos en niñas cada vez más pequeñas, el incremento de la edad pediátrica hasta los 14 años de edad, hace que se trate de un cuadro que se pueda detectar desde la consulta del Pediatra.

2.1.7. Bulimia

Buil, García y Pons (s.f) refiere que las características esenciales de la bulimia nerviosa consisten en atracones y en métodos compensatorios inapropiados para evitar la ganancia de peso. Estos procedimientos pueden ser, vómitos auto provocados, abuso de laxantes y diuréticos, periodos de ayuno o consumo de fármacos. En la bulimia nerviosa, hay una excesiva preocupación por la comida, existiendo un trastorno en el control de los impulsos, con una gran dificultad para evitar los atracones, consumiendo grandes cantidades de comida, en periodos cortos de tiempo.

2.1.8. Eating Attitudes Test (EAT):

Iñarritu, Cruz, Morán (s.f) mencionan que la prueba de conductas alimentarias, su objetivo es identificar síntomas y preocupaciones características de los trastornos alimentarios en muestras no clínicas. Algunos investigadores describen al EAT como una medición general de síntomas de anorexia (AN) y Bulimia (BN), mientras que otros, lo ordenan como un instrumento diseñado para evaluar un conjunto de actitudes y conductas asociadas con AN. El EAT fue elaborado por Gardner y Garfinkel en el año de 1979, contiene 40 reactivos (EAT-40). En 1988, Maloney y colaboradores, diseñaron una versión para niños, CHEAT-26, la cual es similar al EAT-26 pero utilizando palabras más simples. El EAT en sus dos versiones, es el cuestionario autoaplicado más utilizado y requiere de un nivel de lectura para contestarlo de quinto año de primaria. Los reactivos del EAT se contestan a través de una escala de seis puntos tipo Likert.

El EAT puede utilizarse como un índice de la severidad de las preocupaciones típicas entre mujeres con TCA, en cuanto a la motivación para adelgazar, miedo a ganar peso y restricción alimentaria. Mintz y O'Hallaron, recomendaron el EAT como una herramienta de

evaluación a gran escala, determina la presencia de cualquier TCA pero también hay la posibilidad que se pierda algunos individuos con trastornos de la conducta alimentaria no específico (TANE); también mide evaluación global del resultado de un tratamiento.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

Según Hernández Sampieri (2014) refiere en su libro “ Metodología de la investigación”. El estudio de esta investigación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, porque no se ha realizado manipulación de las variables. Es de corte transversal pues la recolección de datos se realizó en un momento único. Presenta nivel descriptivo, ya que mediante la información obtenida se ha descrito el objeto de estudio.

3.2. Ámbito temporal y espacial.

La investigación se realizara en la Universidad Nacional Federico Villarreal específicamente en la Facultad de Medicina, Escuela de Enfermería, ubicado Rio Chepen, El Agustino 15007.

3.3 Variables de estudio y dimensiones

Variable: Actitudes ante la alimentación

Dimensiones: - Componente cognitivo (Motivación para adelgazar)

- Componente afectivo (Miedo a ganar peso)
- Componente conductual (Restricción alimentaria)

3.4. Población / muestra

La población de la investigación se aplicó a todos los estudiantes de tercero al cuarto año de la especialidad de Enfermería que fueron un total de 80 alumnas.

El muestreo es no probabilístico ya que se trabajó con el total de la población según los criterios de selección, muestreo por conveniencia quedando constituida por 80 alumnas del tercero al cuarto año de Enfermería.

- Tercer año de enfermería, se aplicó a 46 alumnas que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.
- Cuarto año de enfermería, se aplicó a 34 alumnas que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.

Los criterios fueron los siguientes:

 **Inclusión:**

- Estudiantes de enfermería de UNFV, que se encuentren en tercero y cuarto año.
- Estudiantes femeninas.
- Estudiantes que deseen y pueda colaborar con la investigación.
- Estudiantes que asistan regularmente a la universidad.

 **Exclusión:**

- Estudiantes varones.
- Estudiantes que no han iniciado sus prácticas hospitalarias.
- Estudiantes que se encuentren en años superiores.

3.5. Instrumentos

La recolección de datos fue mediante un Cuestionario de Actitudes hacia la Comida (EAT) Eating Attitudes Test (EAT) cuyo autor es Garner y Garfinkel y fue modificado por recomendación de los jueces de experto. El instrumento fue validado por cinco jueces de

experto, luego de atender las sugerencias de los jueces se aplicó la prueba piloto a 20 alumnos. Posteriormente se realizó la fiabilidad del instrumento se midió mediante el coeficiente Alfa de Cronbach salió como resultado 0.802. El cuestionario está estructurado de la siguiente manera, datos generales edad, año de estudio y fecha; contiene 37 ítems con seis alternativas que van de "nunca" a "siempre". Para establecer la valoración del instrumento se utilizó la escala de Statones los cuales dieron los siguientes rangos.

El puntaje máximo 28 y el mínimo 3

Actitudes de Aceptación = 3-5 pts. (Población Normal)

Actitud de Indiferencia = 6-16 pts. (Población en riesgo)

Actitud de Rechazo = 17-28 pts. (Caso clínico)

3.6. Procedimientos

El medio para recolectar los datos será a través de un Cuestionario de Actitudes hacia la Comida (EAT). El cuestionario es el método que consiste en obtener información en las estudiantes de Enfermería. Para la obtención de los datos se realizó lo siguiente:

Primero se realizó una solicitud dirigida a la directora de la Escuela de Enfermería para Realizar la encuesta en los años descritos, después se coordinó con los docentes para dar a conocer el objetivo del trabajo y hacer la entrega del cuestionario.

3.7. Análisis de datos

La información obtenida de las encuestas se trabajó en el programa SPSS (Programa Estadístico para Ciencias Sociales), así mismo a partir de las encuestas se realizó el vaciamiento de base de datos al programa, se obtuvo tablas y gráficos. El método de procesamiento de datos se utilizó la estadística descriptiva y se muestran a través de tablas estadísticas y figuras, los cuales según los objetivos planteados. Al obtener todos los resultados se verá reflejado, para una mejor comprensión a base de porcentajes.

3.8. Consideraciones Éticas:

Se aceptara la decisión de las estudiantes de enfermería sobre la participación en la investigación. Así mismo, los datos obtenidos serán utilizados solo con fines de investigación.

Para llevar a cabo con la investigación del instrumento se aplicó el consentimiento informado hacia las estudiantes mencionando en que consiste la encuesta y el propósito. El estudio es confidencial pues se reserva la información y su identidad durante el estudio de investigación. El instrumento será aplicado de manera individual.

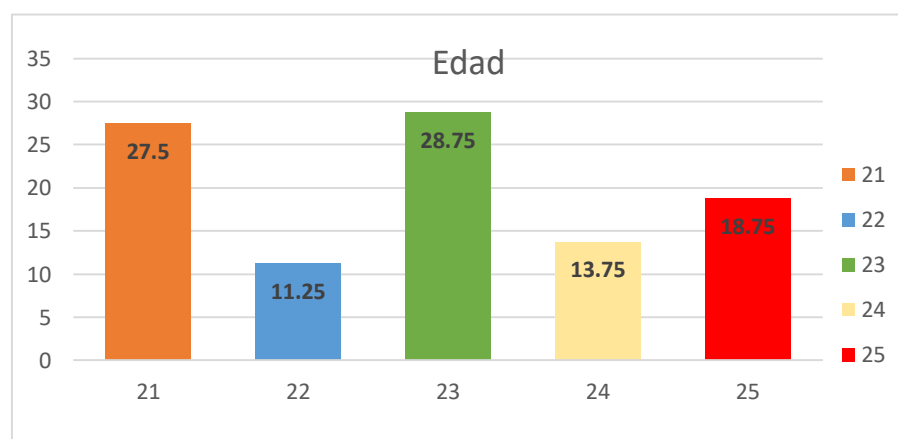
IV. Resultados

Tabla 1

Edad de las estudiantes de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	21	22	27,5	27,5
	22	9	11,3	38,8
	23	23	28,7	67,5
	24	11	13,8	81,3
	25	15	18,8	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Figura 1



Fuente: Elaborado por Monica Cotrina Alzamora – 2019

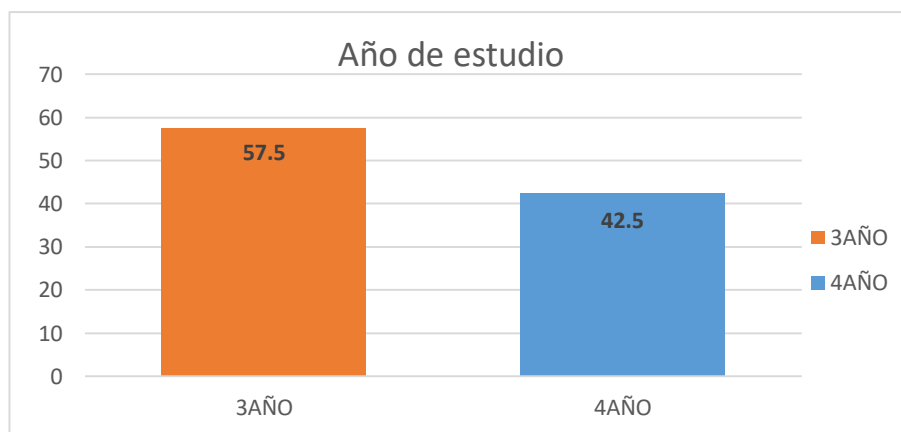
Tabla 1: Edad de las estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

Como se puede evidenciar, en cuanto a la edad recogida de las estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina, 2019. Se puede evidenciar que la edad que predominó fue de 23 años en 28.75%.

Tabla 2

Año de estudio de las estudiantes de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3 AÑO	46	57,5	57,5	57,5
	4 AÑO	34	42,5	42,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 2

Fuente: Elaborado por Monica Cotrina Alzamora – 2019

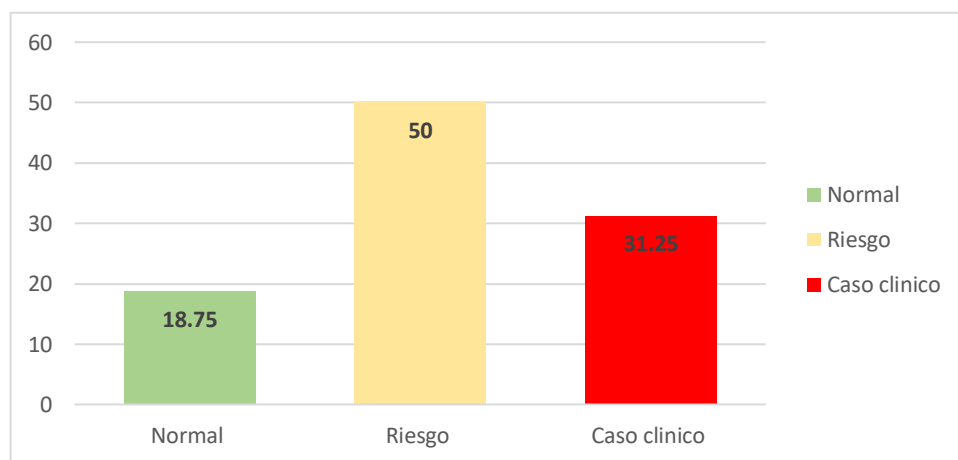
Tabla 2: Año de estudio de las estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

Se nota en cuanto al año de estudio de enfermería de la Facultad de Medicina, 2019 Se puede observar que de la población de 80 alumnas, el 57.5% corresponden al tercer año mientras que el 42.5% al cuarto año.

Tabla 3

Actitudes ante la Alimentación en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Población Normal	15	18,8	18,8	18,8
Población Riesgo	40	50,0	50,0	68,8
Caso clínico	25	31,3	31,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Figura 3:

Fuente: Elaborado por Monica Cotrina Alzamora – 2019

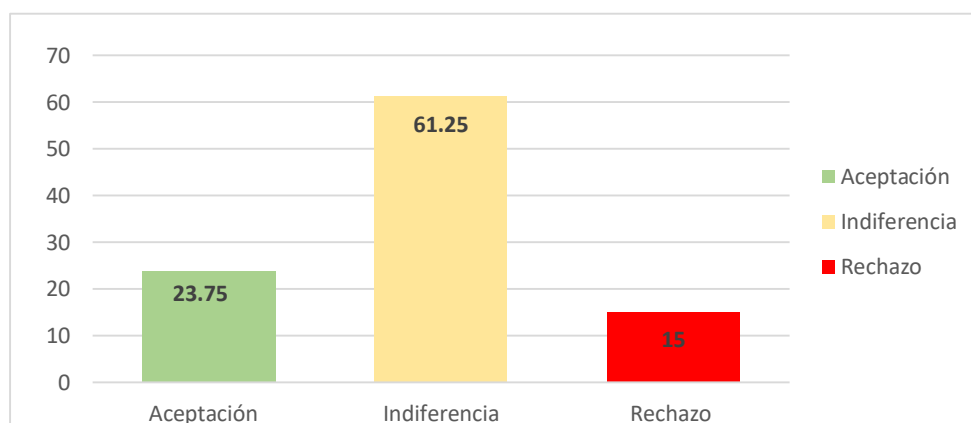
Tabla 3: Actitudes ante la Alimentación en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

Como se observa, en cuanto Actitudes ante la Alimentación en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019. Se puede evidenciar que 18.75%, pertenece a la población normal, 50% posee actitudes de indiferencia ante la alimentación y el 31.25% de rechazo ante la alimentación.

Tabla 4

Actitudes ante la Alimentación en la dimensión de Componente Cognitivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Aceptación	19	23,8	23,8	23,8
	Indiferencia	49	61,3	61,3	85,0
	Rechazo	12	15,0	15,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 4:

Fuente: Elaborado por Monica Cotrina Alzamora – 2019

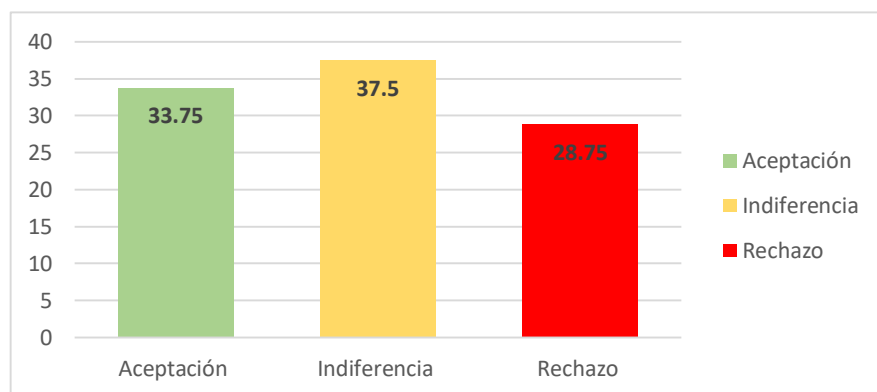
Tabla 4: Actitudes ante la alimentación en la dimensión de componente Cognitivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019.

Como se observa, en cuanto Actitudes ante la alimentación en la dimensión de componente Cognitivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019. Se puede evidenciar que 23.75% posee actitudes de aceptación ante la alimentación, 61.25% posee actitudes de indiferencia ante la alimentación y 15% actitudes de rechazo ante la alimentación en el Componente Cognitivo.

Tabla 5

Actitudes ante la Alimentación en la dimensión de Componente Afectivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Aceptación	27	33,8	33,8	33,8
	Indiferencia	30	37,5	37,5	71,3
	Rechazo	23	28,7	28,7	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Figura 5

Fuente: Elaborado por Monica Cotrina Alzamora – 2019

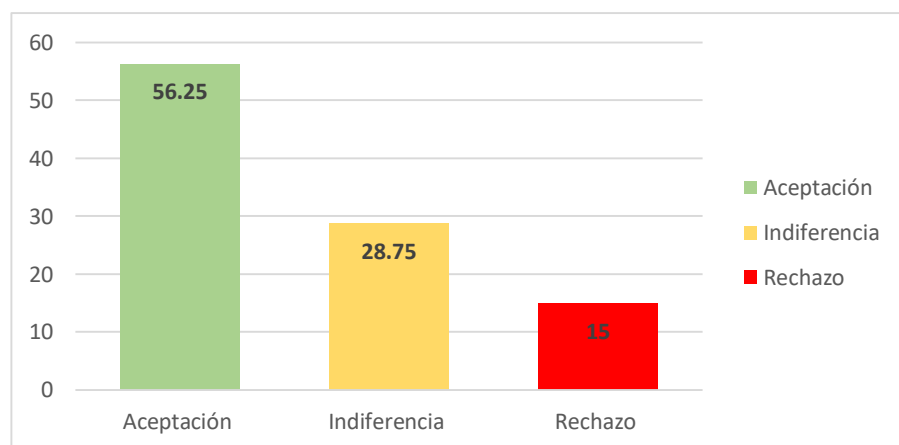
Tabla 5: Actitudes ante la alimentación en la dimensión de componente Afectivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019.

Como se evidencia, en cuanto Actitudes ante la alimentación en la dimensión de componente Cognitivo en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019. Se puede observar que 33.75% posee actitudes de aceptación ante la alimentación, 37.5% posee actitudes de indiferencia ante la alimentación y 28.75% actitudes de rechazo ante la alimentación en el Componente Afectivo.

Tabla 6

Actitudes ante la Alimentación en la dimensión de Componente Conductual en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Aceptación	45	56,3	56,3	56,3
	Indiferencia	23	28,7	28,7	85,0
	Rechazo	12	15,0	15,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 6:

Fuente: Elaborado por Monica Cotrina Alzamora – 2019

Tabla 6: Actitudes ante la alimentación en la dimensión de componente Conductual en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019.

Como se observa, en cuanto Actitudes ante la alimentación en la dimensión de componente Conductual en Mujeres de Tercero al Cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina, 2019. Se puede observar que 56.25 % posee actitudes de aceptación ante la alimentación, 28.75% posee actitudes de indiferencia ante la alimentación y 15 % actitudes de rechazo ante la alimentación en el Componente Conductual.

V. Discusión de resultados

En la Tabla N° 1, se observa del estudio que estuvo conformado por estudiantes mujeres, de los cuales la edad promedio de edad es de 23 años, con una edad mínima de 21 años y se encontró mayor porcentaje la edad de 23 años en un 28.7 % (23). Se observa que en la Tabla N° 2, que la mayor cantidad de estudiantes pertenece al tercer año con un porcentaje de 57.5 % (46), mientras tanto cuarto año presenta 42.5% (34), Ureña (2015) refiere que la universitaria está conformada en su mayoría, por adolescentes y adultos jóvenes, son edades los cuales son consideradas de alto riesgo para adquirir conductas alimentarias inadecuadas.

De acuerdo con los resultados vistos en la Tabla N° 3 con relación a las actitudes ante la alimentación en mujeres de tercero al cuarto de Enfermería se obtuvo que actitudes de indiferencia 50% (40), es decir presentan conductas alimentarias que ponen en riesgo su salud, seguido del 18.8 % (15) son aquellos que forman parte de la población normal presentan actitudes de aceptación, y por último el 31.3% (25) son aquellos que tienen actitudes de rechazo. Estos hallazgos son similares con el estudio de Fajardo (2017) encontró en su estudio que un 30.1% presentaba conductas de riesgo, al igual que Cano (2006) mostro cifras porcentuales de conducta alimentaria de riesgo en un 63%, y difieren con el estudio de Ureña (2015) donde los resultados fueron de 6 % de conductas de riesgo un grupo pequeño.

En conclusión, se evidencia que los estudiantes presentan un 50% de actitudes de indiferencia los cuales pertenecen a la población de riesgo son resultados similares de Rodríguez et al (2013) que menciona que los estudiantes universitarios son vulnerables a presentar errores en la elección de los alimentos, pues no consumen alimentos a media mañana no desayunan. al igual que el estudio de Duran et al (2012) menciona que el entorno universitario, en cierta

medida, es generador de hábitos de vida que pueden influir en la adopción de comportamientos inapropiados para el cuidado de su propia salud.

De acuerdo con los resultados vistos en la Tabla N° 4 con relación a la dimensión de componente Cognitivo se observa que el 61.2 % (49) presentan actitudes de indiferencia ante la alimentación, mientras que 23.75% (19) presentan actitudes de aceptación ante la alimentación y por último el 15 % (12) presentan actitudes de rechazo ante la alimentación. Esto nos indica que no tienen un adecuado autocuidado a pesar de los conocimientos que recibieron en la universidad. Esto nos indica que presentan actitudes de riesgo en el componente cognitivo es decir no ponen en práctica los conocimientos impartido en las aulas, hallazgos similares encontré en su estudio Duarte (2015) observo en su estudio que, aunque los estudiantes tengan conocimientos de una adecuada alimentación, en la vida universitaria la disponibilidad de alimentos y los recursos económicos marcan de manera importante en elección de los alimentos. Al igual que en el estudio de Becerra (2015) menciona que los estudiantes debido a sus compromisos académicos y a su ausencia prolongada durante el día de su hogar prefieren comprar y consumir alimentos disponibles en su entorno que son de bajo costo y que se encuentran listos para ser consumidos, descuidando aspectos importantes como el valor nutricional de los mismos.

De acuerdo con los resultados vistos en la Tabla N° 5 con relación a la dimensión de componente Afectivo se observa que el 37.5% (30) presenta actitudes de indiferencia ante la alimentación, mientras que el 33.75 % (27) presenta actitudes de aceptación ante la alimentación y por último el 28.75% (23) presenta actitudes de rechazo ante la alimentación, y difieren con el estudio de Ureña (2015) encontró que el 91% se encuentra satisfecho con su imagen corporal, es

decir mostraron aceptación, placer y gusto en su cuerpo por consecuencia no tiene acciones que pongan en riesgo su salud, su estudio dio a conocer que a mayor presencia de conductas alimentarias sin riesgo mayor es la satisfacción de la imagen corporal, en un 89 % de los estudiantes, y de manera contraria el presentar conductas alimentarias riesgosas aumentan la insatisfacción corporal en un 4 %. Es decir que en el componente afectivo predomina actitudes de riesgo es decir hay presencia de miedo al ganar peso.

Finalmente, de acuerdo con los resultados vistos en la Tabla N° 6 con relación a la dimensión de componente Conductual se observa que el 56.2 % (45) presenta actitudes de aceptación ante la alimentación, seguido del 28.7% (23) presenta actitudes de indiferencia y por último 15% (12) de actitudes de rechazo ante la alimentación. Estos hallazgos son similares a Ureña (2015) evidencio que el 94% de los estudiantes presentaban acciones alimentarias sin riesgo, y difieren con el estudio de Jauregui (2016) encontró en su estudio El 10-15% de los adolescentes no desayunan y el 5-10% no toman alimento alguno a lo largo de la mañana, prolongando el ayuno hasta el mediodía, lo cual se ha demostrado ser un grave factor de riesgo para diferentes patologías similar a Rodriguez et al (2013) su estudio mostro que un 10 % de universitarios presentan ayuno matinal y eso los convierte vulnerables a desarrollar algún trastorno alimenticio.

VI. Conclusiones

Se concluye en el estudio , los estudiantes de Enfermería tienden a tener inadecuadas elecciones ya que se evidencio en su mayoría actitudes de indiferencia (50 %) y actitudes de rechazo (31 %) , por lo cual hace que los estudiantes están en riesgo de contraer alguna trastorno alimenticio, se concluye que se debería seguir trabajando para favorecer las adecuadas actitudes, Duarte (2009) menciona que cambiando la manera de pensar y saber elegir el alimento que nos convenga para una adecuada alimentacion.

En cuanto al componente cognitivos concluye que la mayor parte de las estudiantes posee actitudes de indiferencia ante la alimentación es decir que poseen conocimientos pero no se inclinan hacia la aceptación o rechazo ante la alimentación, pero esto podría causar problemas de salud a largo plazo.

En cuanto al componente afectivo, como se observó la mayor parte de estudiantes poseen actitudes de indiferencia y rechazo, es decir que la mayor parte de estudiantes presenta sentimientos que favorecen la aparición de trastornos alimenticios.

En cuanto al componente conductual, como se evidencia la mayor parte de estudiantes posee actitudes de aceptación, es decir que poseen buenas conductas ante la alimentación

Se concluye en general que los estudiantes evidentemente poseen conocimientos, pero no lo aplica en su autocuidado o simplemente dejan de lado la alimentación.

VII. Recomendaciones

Analizando los resultados encontrados se realizan las siguientes recomendaciones:

Se recomienda a la Escuela de Enfermería en fomentar las prácticas de la alimentación saludable a los estudiantes realizando concientización sobre una adecuada alimentación.

Se aconseja a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, en tomar medidas adecuadas y poner en práctica los conocimientos que se ha adquirido, consumiendo alimentos ricos en nutrientes.

Se sugiere al estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería, en fomentar la información y sensibilizar a las compañeras de aula y apoyar aquellos estudiantes que presenten algún síntoma de los trastornos de alimentación.

Se recomienda a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, acudir al establecimiento de salud para determinar mediante un tamizaje si hay presencia de síntomas característicos de los trastornos de alimentación.

Se recomienda a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería a seguir potenciando nuevas investigaciones relacionados con las actitudes ante la alimentación.

VIII. Referencias

- Aristizábal. G., Blanco. D., Sánchez. A., Ostiguin. R. (2011) El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión Enfermería Universitaria ENEO-UNAM • Vol 8. • Año. 8 • No. 4 • Octubre-Diciembre 2011.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&tlng=es.
- Becerra. F., Pinzón, G., Vargas, M. (2015) *Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable*. rev.fac.med. vol.63 no.3 Bogotá jul. /sep.
 2015. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>.
- Siuil C, García A, Pons A. (s.f.). Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia. Academia. Recuperado de <https://www.aTrastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia>.
- Calvo, S., Gómez, C., López, C., Royo, M. (2012). *Nutrición, salud y alimentos funcionales*.
https://books.google.com.pe/books?id=hfQMXBIiydgC&pg=PA23&lpg=PA23&dq=se%C3%B1ala+manuel+calvo+que+la+alimentacion&source=bl&ots=_W8fysGnYB&sig=uRo-gAIRbYoBSszFlwRa7HX8Ql4&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiQ-7q0l_rUAhUBGD4KHb0yBVkQ6AEIMzAD#v=onepage&q&f=false.
- Delgado (2009. Mayo). Una correcta alimentación es cuestión de actitud. *Vitónica*.
<https://www.vitonica.com/wellness/una-correcta-alimentacion-es-cuestion-de-actitud>.

- Duarte, C., Ramos, D., Latorre, A., González, P. (2015). *Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá* Rev. Salud pública. 17 (6): 925-937, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>.
- Durán S, Bazaez G, Rodríguez M, Figueroa V, Berlanga M, Encina C. (2012) *Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad Santo Tomás de Chile*. Nutr Host.; 27 (3): 739-746. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n3/09_original_06.pdf
- Fajardo, Méndez, Jauregui (2017) *Prevalencia del riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria Bogota-Colombia* file:///C:/Users/Usuario/Desktop/2917-10634-2-PB.pdf
- Garner, D., Garfinkel, P., (1979) La prueba de las actitudes alimentarias: un índice de los síntomas de la anorexia nerviosa Medicina psicológica, 9,273-279.
- González, D., Jordán, M. (2011) *Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería*. Desarrollo Cientif Enferm. Vol. 19 N° 2 Marzo, 2011. <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>.
- Hernández, R., Fernández C., Baptista L. (6 edición). (2014) *Metodología de la investigación*. México. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
- Huerta, J. (2008). *Actitudes humanas, Actitudes sociales*. Universidad de Mayores Experiencia Recíproca, nº47.indd, 10-11. Conferencia pronunciada por el Autor en la Universidad de Mayores Experiencia Recíproca, el 22 de octubre de 2007, Madrid.

Iñarritu, M., Cruz, V., Morán, I. (s.f.) Instrumentos de Evaluación para los trastornos de la conducta alimentaria. Vol. 5, Núm. 2. Revista de Salud Pública y Nutrición.

<http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/128>.

Jáuregui, I., Lobera. (2016) *Conocimientos, actitudes y conductas: hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes de Nutrición*, JONNPR. 2016; 1(7):268-274 268 DOI:

10.19230/jonnpr.2016.1.7.1142.

(2016). OMS: 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticios. La Republica <http://prevencionar.com.pe/2016/06/16/peruanos-sobrepeso-malos-habitos-alimenticios/>.

Llop, X. (2011, Julio).La alimentación según Maslow. *Publicidad y salud*.

<http://www.publicidadysalud.com/2011/07/la-alimentacion-segun-maslow/>.

Mendiz, H., Ferrer, R., Urzúa, A., Aguaded, I. (2017). Desarrollo de una escala breve para medir actitudes hacia una alimentación saludable en población escolar preadolescente Rev.

Chil. Nutr. vol.44 no.2 Santiago 2017 <http://dx.doi.org/10.4067/S0717->

75182017000200009.

Muñoz, G., Lozano, M., Romero, S., Pérez, J., Veiga, P. (2017). *Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico*. Nutr. Hosp. vol.34 no.1 Madrid ene. /feb. 2017.

<http://dx.doi.org/10.20960/nh.989>.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

Palencia, Y. (s.f.). Alimentación Y Salud Claves Para Una Buena Alimentación. *Academia*.

https://www.academia.edu/23928147/ALIMENTACION_Y_SALUD_CLAVES_PARA_UNA_BUENA_ALIMENTACION.

Rodríguez F. et al. (2013). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile*, *Nutrición Hospitalaria* 2013; 28:447-455)

DOI:10.3305/nh.2013.28.2.6230.

Sosa, M., Del Socorro, E., Rosado, L. (2015) *Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. *Rev. Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2015;

23(2):99-107.<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim152g.pdf>.

Ureña, M., Pacheco, M., Rondón, M. (2015). *Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes de enfermería*. *Revista Ciencia Y Cuidado*, Vol. 12

No. 2Jul - Dic 2015Cúcuta, Colombia.

<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/509/521>

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A	46
<i>Matriz de consistencia.</i>	
ANEXO B	47
<i>Matriz de Operacionalización de la variable.</i>	
ANEXO C	49
<i>Consentimiento Informado.</i>	
ANEXO D	50
<i>Solicitud de Autorización.</i>	
ANEXO E	51
<i>Cuestionario de Actitudes ante la Alimentación.</i>	
ANEXO F	53
<i>Validez del Instrumento.</i>	
ANEXO G	55
<i>Confiabilidad del instrumento.</i>	
ANEXO H	56
<i>Escala de Valoración del Instrumento.</i>	
ANEXO I	58
<i>Matriz de Datos.</i>	

ANEXO A: MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Problema	Objetivo	VARIABLES	Dimensiones	Método
<p>General: ¿Cómo son las actitudes ante la alimentación en mujeres de tercero al cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal durante el año académico 2019?</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las actitudes en el componente cognitivo en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV– 2019? • ¿Cuáles son las actitudes en el componente afectivo en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV– 2019? • ¿Cuáles son las actitudes en el componente conductual en mujeres de tercero al cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV– 2019? 	<p>General: Determinar las actitudes ante la alimentación en mujeres de tercero al cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal durante el año académico 2019</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las actitudes en el componente cognitivo en mujeres de tercero al cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV– 2019. • Determinar las actitudes en el componente afectivo en mujeres de tercero al cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV– 2019. • Identificar las actitudes en el componente conductual en mujeres de tercero al cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la UNFV – 2019. 	<p>Actitudes ante la alimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Componente cognitivo (Restricción alimentaria) ❖ Componente afectivo (Miedo a ganar peso) ❖ Componente conductual (Motivación para adelgazar) 	<p>a). Tipo de estudio El tipo de estudio de esta investigación es estudio descriptivo de corte transversal</p> <p>Área o sede de estudio La investigación se realizara en la Universidad Federico Villarreal específicamente en la Facultad de Medicina, Escuela de Enfermería.</p> <p>b). Población / muestra La población de la investigación a realizar será todos los alumnos de la especialidad de enfermería de tercero al cuarto año de enfermería</p> <p>c). Técnicas e instrumentos de recolección de datos La recolección de datos será mediante un Cuestionario de Actitudes ante la alimentación (EAT) Eating Attitudes Test (EAT) cuyo autor es Garner y Garfinkel.</p>

ANEXO B: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Medición	Medición
Actitudes ante la alimentación	Las actitudes son la valoración que hace cada individuo de un estímulo como favorable o desfavorable, tomando en cuenta el aspecto cognitivo, afectivo y conductual.	<p>Componente cognitivo</p> <p>- Restricción alimentaria</p>	<p>- Alimentación</p> <p>- Sentirse llena</p> <p>- Hacer ejercicios</p> <p>- Levantarse temprano</p> <p>- Alimentos en régimen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Me gusta comer con otras personas. - Preparo comidas para otros, pero yo no me las ingiero. - A veces me he "atracado" de comida sintiendo que era incapaz de parar de comer. - Evito especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (por ejemplo: pan, arroz, papas, etc.) - Me siento llena después de las comidas. - Hago mucho ejercicio para quemar calorías. - Me peso varias veces. - Me gusta que la ropa me quede ajustada. - Me levanto pronto por las mañanas para realizar ejercicios. - Cada día ingiero los mismos alimentos. - Tengo la menstruación regular. - Disfruto comer en restaurante. - Me controlo en las comidas. - Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas. - Procuero no comer aunque tenga hambre. - Corto mis alimentos en trozos pequeños. - Tardo en comer más que las otras personas. - Disfruto comer carne. - Tomo laxantes (purgantes) - Tengo estreñimiento. 	<p>Nominal Puntaje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación - Indiferencia - Rechazo

		<p>Componente afectivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miedo a ganar peso 	<ul style="list-style-type: none"> - Nerviosismo - Preocupación - Presión social 	<ul style="list-style-type: none"> - Me pongo nerviosa cuando se acercan las horas de las comidas. - Noto que los demás preferirían que yo comiese más. - Los demás piensan que estoy demasiado delgada. - Noto que los demás me presionan para que ingiera. - Me da mucho miedo aumentar de peso. - Me siento muy culpable después de comer. - Me preocupa el deseo de estar más delgada. - Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo - Me siento incómoda después de comer dulces. - Me gusta sentir el estómago vacío. - Vomito después de haber comido. - Procuro no ingerir alimentos con azúcar. 	<p>Nominal</p> <p>Aceptación</p> <p>Indiferencia</p> <p>Rechazo</p>
		<p>Componente conductual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivación para adelgazar 	<ul style="list-style-type: none"> - Vómitos de calorías en - Alimentos régimen 	<ul style="list-style-type: none"> - Tengo ganas de vomitar después de las comidas. - Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que ingiero. - Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicios. - Ingiero alimentos de régimen. - Me comprometo hacer régimen. 	<p>Nominal</p> <p>Aceptación</p> <p>Indiferencia</p> <p>Rechazo</p>

ANEXO C: CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por la estudiante **Cotrina Alzamora Monica Judith** de la Universidad Nacional Federico Villarreal, el objetivo de este estudio es determinar las actitudes ante la alimentación en estudiantes mujeres de tercero y cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2019. El cual tendrá como beneficio brindar información sobre las adecuadas actitudes a través de dípticos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder el siguiente cuestionario. Esto tomará aproximadamente de 10 a 15 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

Yo..... identificado con DNI N°..... declaro que he sido debidamente informado (a) acerca de la naturaleza. Y propósito del estudio de investigación "Actitudes ante la Alimentación en mujeres de Tercero al Cuarto año de enfermería de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Federico Villarreal 2019" He sido informado (a) del objetivo del estudio que es determinar las actitudes ante la alimentación en estudiantes mujeres de tercero y cuarto año de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2019. Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario, lo cual tomará aproximadamente 10 a 15 minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

El Agustino, Noviembre de 2019

.....

Firma

Nombres y Apellidos:

DNI:

ANEXO D: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN

LIMA, __ de noviembre del 2019

De: Monica Judith Cotrina Alzamora

Para: Directora de la Escuela Profesional de Enfermería

Presente.-

Asunto: Solicitud de permiso

Le saludo cordialmente, Mi nombre es Monica Judith Cotrina Alzamora soy estudiante del quinto año de Enfermería, actualmente me encuentro desarrollando un trabajo de investigación, motivo por el cual solicito a usted tenga a bien aceptar mi solicitud para la aplicación el instrumento de mi tesis titulado:

“ACTITUDES ANTE LA ALIMENTACIÓN EN MUJERES DE TERCERO AL CUARTO AÑO DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE MEDICINA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL – 2019”

Esperando contar con su apoyo me despido de usted, expresándole mis sentimientos de mayor estima personal.

Atentamente

.....
Nombre y firma de la estudiante
N° DNI.....

ANEXO E: CUESTIONARIO DE ACTITUDES ANTE LA ALIMENTACIÓN - EAT GARNER Y GARFINKEL (1979) Modificado por Cotrina M. (2018)

Saludos cordiales, le saludo y le pido su colaboración con su debido consentimiento en el desarrollo de esta encuesta dirigidas para ustedes, esta encuesta tiene carácter de seriedad y las respuestas que nos brinden estarán bajo estricto anonimato. Espero su colaboración... Gracias.

Edad:..... **Año de estudio:**..... **Fecha:**.....

	A: Siempre	B: Casi Siempre	C: A Menudo	D: A Veces	E: Pocas Veces	F: Nunca
1. Me gusta comer con otras personas.						
2. Preparo comidas para otros, pero yo no me las ingiero.						
3. A veces me he "atracado" de comida sintiendo que era incapaz de parar de comer						
4. Evito especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (por ejemplo: pan, arroz, papas, etc.)						
5. Me siento llena después de las comidas.						
6. Hago mucho ejercicio para quemar calorías.						
7. Me peso varias veces.						
8. Me gusta que la ropa me quede ajustada.						
9. Me levanto pronto por las mañanas para realizar ejercicios.						
10. Cada día ingiero los mismos alimentos.						
11. Tengo la menstruación regular.						
12. Disfruto comer en restaurante.						
13. Me controlo en las comidas						
14. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas						
15. Procuro no comer aunque tenga hambre						
16. Corto mis alimentos en trozos pequeños						
17. Tardo en comer más que las otras personas						

18. Disfruto comer carne						
19. Tomo laxantes (purgantes)						
20. Tengo estreñimiento						
	A: Siempre	B: Casi Siempre	C: A Menudo	D: A Veces	E: Pocas Veces	F: Nunca
21 Me pongo nerviosa cuando se acercan las horas de las comidas.						
22. Procuero no ingerir alimentos con azúcar.						
23. Noto que los demás preferirían que yo comiese más.						
24. Los demás piensan que estoy demasiado delgada.						
25. Noto que los demás me presionan para que ingiera.						
26. Me da mucho miedo aumentar de peso.						
27. Me siento muy culpable después de comer.						
28. Me preocupa el deseo de estar más delegada.						
29. Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo.						
30. Me siento incomoda después de comer dulces.						
31. Me gusta sentir el estómago vacío.						
32. Vomito después de haber comido.						
33. Tengo ganas de vomitar después de las comidas.						
34. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que ingiero.						
35. Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicios.						
36 Ingiero alimentos de régimen.						
37. Me comprometo hacer régimen.						

ANEXOS F: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO
VALIDEZ DE INSTRUMENTO (PRUEBA BINOMIAL)
CONSOLIDACIÓN DE JUECES DE EXPERTOS

ITEMS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	TOTAL DE PUNTOS POR ITEMS	P VALOR PROBABILIDAD X
1	1	1	1	1	1	5	0.0312
2	1	1	1	1	1	5	0.0312
3	1	1	1	1	1	5	0.0312
4	1	1	1	1	1	5	0.0312
5	1	1	1	1	1	5	0.0312
6	1	1	1	1	1	5	0.0312
7	1	1	1	1	1	5	0.0312
8	1	1	1	1	1	5	0.0312
9	1	1	1	1	1	5	0.0312
10	1	1	1	1	1	5	0.0312
11	1	1	1	1	1	5	0.0312
12	1	1	1	1	1	5	0.0312
13	1	1	1	1	1	5	0.0312
14	1	1	1	1	1	5	0.0312
15	1	1	1	1	1	5	0.0312
16	1	1	1	1	1	5	0.0312
17	1	1	1	1	1	5	0.0312
18	1	1	1	1	1	5	0.0312
19	1	1	1	1	1	5	0.0312
20	1	1	1	1	1	5	0.0312

21	1	1	1	1	1	5	0.0312
22	1	1	1	1	1	5	0.0312
23	1	1	1	1	1	5	0.0312
24	1	1	1	1	1	5	0.0312
25	1	1	1	1	1	5	0.0312
26	1	1	1	1	1	5	0.0312
27	1	1	1	1	1	5	0.0312
28	1	1	1	1	1	5	0.0312
29	1	1	1	1	1	5	0.0312
30	1	1	1	1	1	5	0.0312
31	1	1	1	1	1	5	0.0312
32	1	1	1	1	1	5	0.0312
33	1	1	1	1	1	5	0.0312
34	1	1	1	1	1	5	0.0312
35	1	1	1	1	1	5	0.0312
36	1	1	1	1	1	5	0.0312
37	1	1	1	1	1	5	0.0312

n = 5 (número de expertos)

x = 5 (número de aciertos)

p = 0.5 (probabilidad de éxito)

SI = 1

NO = 0

ANALISIS DEL INSTRUMENTO:

$$P = \frac{\sum p \text{ valor}}{N^\circ \text{ Ítems}} = \frac{1.1544}{37} = 0.0312 \rightarrow P < 0.05$$

N° Ítems 37

Conclusión

Si "p" es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa, entonces el grado de concordancia es significativa, por lo tanto, el instrumento es válido según la prueba binomial aplicado a los juicios de experto.

ANEXOS G: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,802	37

Nota: Confiabilidad del instrumento mediante alfa de Cronbach.

COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Donde:

- α = Coeficiente de Confiabilidad
- **K**= N° de ítems utilizados para el cálculo
- **Si2**= Varianza de la suma de los ítems
- **St2**= sumatoria de la varianza de los ítems
- El coeficiente Alfa de Cronbach calculado mediante el software SPSS versión 25

Nivel de confiabilidad

0.80 a 1.00 elevada

0.60 a 0.79 aceptable

0.40 a 0.59 moderada

Reemplazando los datos obtenido en el SPSS:

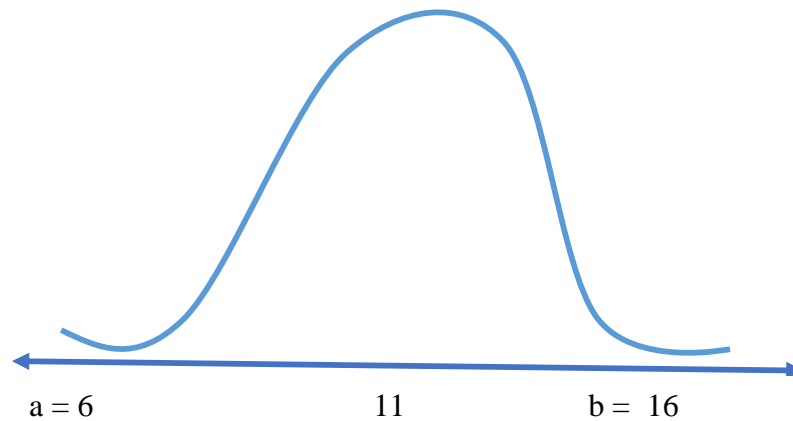
$$\alpha = 0.802$$

ANEXOS H: ESCALA DE VALORACION DEL INSTRUMENTO

Se obtuvo utilizando la fórmula de stanone lo cual para ser calculada se necesita el promedio y la desviación para realizar la puntuación correspondiente.

Se calculado mediante el software SPSS versión 25

- Promedio (\bar{x}) = 11.33
- Desviación estándar (DS) = 6.50



FORMULAS:

$$A = X - 0.75 (DS)$$

$$B = X + 0.75 (DS)$$

Para medir las actitudes de las alumnas de tercero al cuarto año de enfermería

- Actitudes de Aceptación = 3-5 pts. (Población Normal)
- Actitud de Indiferencia = 6-16 pts. (Población en riesgo)
- Actitud de Rechazo = 17-28 pts. (Caso clínico)

✚ Escala para medir las actitudes en el componente Cognitivo

- Actitudes de Aceptación: 3- 4 pts.
- Actitudes de Indiferencia: 5-10 pts.
- Actitudes de Rechazo: 11-14pts

✚ Escala para medir las actitudes en el componente Afectivo

- Actitudes de Aceptación: 0 pts.
- Actitudes de Indiferencia: 1-5 pts.
- Actitudes de Rechazo: 6-7 pts.

✚ Escala para medir las actitudes en el componente Conductual

- Actitudes de Aceptación: 0 pts.
- Actitudes de Indiferencia: 1-2 pts.
- Actitudes de Rechazo: 3-5 pts.

ANEXO I. MATRIZ DE DATOS

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	
55	1	0	0	0	1	0	0	3	0	1	3	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	0	0	0	0	1	3	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
57	0	0	0	0	1	3	0	0	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
58	0	0	0	0	1	3	0	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
59	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
60	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
61	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
62	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
63	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
64	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
65	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
66	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
67	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
68	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
69	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	1	0	0	2	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	2	0	1	0	0	0	0	3	0
72	0	0	0	1	2	0	2	0	0	0	0	1	0	2	1	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	2
73	0	0	0	1	3	1	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
74	0	0	0	1	3	1	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
75	0	0	0	1	3	1	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
76	0	0	0	1	2	1	2	0	0	0	0	1	0	2	1	1	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
77	0	0	0	0	1	1	2	0	1	1	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1
78	0	0	0	0	1	1	2	0	1	1	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1
79	0	0	0	0	1	1	2	0	1	1	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1
80	0	0	0	1	2	0	2	0	0	1	1	1	0	2	1	1	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	2	2