

HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS CON EL NIVEL DE HEMOGLOBINA DE LAS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI, FILIAL ILO- 2019

Magaly Vera Herrera^{1,a}

RESUMEN

El **objetivo** de la presente investigación fue determinar la asociación que existe entre los hábitos alimenticios y el nivel de hemoglobina de las estudiantes de enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui. Filial Ilo, en el semestre II- 2019. **Material y Métodos:** fue un estudio descriptivo, prospectivo de tipo transversal, con la muestra de 64 4studiantes en enfermería de los Ciclo: II, IV y VI, la técnica fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario. Se obtuvo como **resultados** que los hábitos alimenticios están asociados significativamente con el nivel de hemoglobina de las estudiantes de enfermería, con el valor calculado de chi cuadrado de 9,97, además el 17,19% de las estudiantes presentaron hábitos alimenticios inadecuados, a diferencia del 82,81% son adecuados. En cuanto al nivel de hemoglobina el 45,5% de las alumnas del II Ciclo presentaron anemia ferropénica, por encontrarse con niveles menores de 12gr/dl, de igual forma el 30,8% son de IV Ciclo y 18,8% son de VI Ciclo y también presentan anemia.

Palabras clave: Hábitos alimenticios; Nivel de hemoglobina; Anemia ferropénica.

FOOD HABITS RELATED TO THE HEMOGLOBIN LEVEL OF NURSING STUDENTS OF THE JOSE CARLOS MARIATEGUI UNIVERSITY, ILO - 2019

ABSTRACT

The **objective** of this research was to determine the association between eating habits and hemoglobin level in nursing students at the José Carlos Mariátegui University. Branch Ilo, in the semester II-2019. **Material and Methods:** it was a descriptive, prospective cross-sectional study, with the sample of 64 4 nursing students of the Cycles: II, IV and VI, the technique was the survey and the instrument data collection was a questionnaire. It was obtained as **results** that the eating habits are significantly associated with the hemoglobin level of the nursing students, with the calculated value of chi square of 9,97, in addition 17,19% of the students presented inadequate eating habits, unlike 82,81% are adequate. Regarding the level of hemoglobin, 45,5% of the students of the II Cycle presented iron deficiency anemia, due to finding levels lower than 12gr/dl, in the same way 30,8% are of the IV Cycle and 18,8% are of the VI Cycle and also have anemia.

Keywords: Eating habits; Hemoglobin level; Iron deficiency anemia.

¹ Universidad José Carlos Mariátegui .

^a Maestra en ciencias: salud pública

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos de los individuos, que conducen a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas en respuesta a unas influencias sociales y culturales. Esta situación en la actualidad se ve evidenciada por la gran información de los medios de comunicación en cuanto al consumo de alimentos rápidos, que son denominados comúnmente como “comida rápida”, lo que para algunos puede ser considerado como fácil de digerir y ahorro de tiempo, es sin embargo altamente dañino a la salud de las personas que lo consumen con frecuencia. Los síntomas pueden ir desde molestias gástricas hasta presencia de vómitos y diarreas que se presentan en forma periódica.

Pero hay algunas enfermedades que se presentan en las personas, pero que no son percibidas, porque no dan indicios de sintomatología o signos asociadas a ella. Estas perjudican notablemente la salud de las personas, y una de ellas es la ANEMIA, enfermedad caracterizada por la disminución de la hemoglobina en sangre, debido al déficit del consumo de alimentos ricos en hierro, que se encuentran generalmente en la sangre de vaca, hígados, bofe y demás carnes rojas de los animales mamíferos. En la actualidad esta enfermedad se viene presentando en estudiantes universitarios, lo que es debido a una alimentación inadecuada y baja en hierro, por el poco tiempo que tiene para dedicarse a la alimentación, generando un bajo rendimiento académico y por consiguiente ausentismo y hasta abandono de los estudios universitarios.

El presente trabajo es conveniente, ya que permitirá conocer la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el nivel de hemoglobina en las estudiantes de enfermería. La relevancia social se verá evidenciada en la identificación de los hábitos de las estudiantes universitarias y el análisis de la calidad y cantidad de alimentos que consumen diariamente. Respecto al valor teórico, se obtendrá nueva información sobre el nivel de hemoglobina a través del dosaje laboratorial que

se les realice a las estudiantes y cuanta asociación se evidenciará con respecto a los hábitos alimenticios. El propósito de la presente investigación es determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el nivel de hemoglobina de las estudiantes de enfermería de la UJCM, Filial Ilo. El presente trabajo de investigación se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el nivel de hemoglobina en las estudiantes de Enfermería de la UJCM, Filial Ilo? Set. 2019? El objetivo general fue Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el nivel de hemoglobina en las estudiantes de Enfermería de la UJCM. Filial Ilo. La hipótesis que se planteo fue: los hábitos alimenticios se asocian directamente en el nivel de hemoglobina de las estudiantes de enfermería.

MATERIAL Y MÉTODOS

La presente investigación tiene diseño correlacional, de corte transversal, además prospectivo. Se utilizó el muestreo probabilístico por estratos, con 64 estudiantes de enfermería del II, IV y VI ciclo, matriculadas para el II Semestre del 2019.

La Técnica a utilizar para la variable Hábitos Alimenticios, fue la encuesta auto administradora por el propio investigador y con respecto a la variable nivel de Hemoglobina se utilizó un instrumento mecánico denominado HEMOCUE, con el cual se evaluó a las 64 estudiantes de los diferentes ciclos. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario breve 5 preguntas asociadas a datos generales y 7 ítems relacionados a información propia de la medición de las variables. El nivel de confiabilidad del instrumento fue de 0.7 por alpha de conbrach. Para el análisis de datos se utilizó cuadros estadísticos de simple y doble entrada de variables relacionadas a datos obtenidos del sujeto de estudio. A la vez se emplearon estadísticos para identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el nivel de hemoglobina. Para la contrastación de la hipótesis, se utilizó el Chi Cuadrado, con SPSS versión 22.

RESULTADOS

Tabla 1. Estudiantes de la Escuela de Enfermería; según Ciclo, Set 2019-Ilo.

categorias	f _i	f _i %
II	22	34,38
IV	28	40,63
VI	16	25,00
VIII	0,00	0,00
total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 2. Estudiante de la Escuela Profesional de enfermería; según Edad, Set 2019-Ilo.

Categoría	f _i	f _i %
17-23	51,00	79,69
24-30	8,00	12,50
31a más	5,00	7,81
total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 3. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según Procedencia.

Categoría	f _i	f _i %
Ilo	45,00	70,31
Moquegua	4,00	6,25
Puno	3,00	4,69
Otros	12,00	18,75
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 4. Estudiantes de la Escuela de Enfermería; Según el número de hijos que tiene.

Categoría	f _i	f _i %
No tiene hijos	50,00	78,13
1 hijo	10,00	15,63
2 hijos	2,00	3,13
3 a mas hijos	2,00	3,13
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 5. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según sexo.

Categorías	f _i	f _i %
Masculino	3,00	4,69
Femeninos	61,00	95,31
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 6. Estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería; según Estado Civil

Categoría	f _i	f _i %
Soltero	57,00	89,06
Casado	3,00	4,69
Unión libre	4,00	6,25
Otros	0,00	0,00
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 7. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según su Nivel de Hemoglobina.

Categorías	f _i	f _i %
Menor que 12	21,00	32,81
12 a 14	25,00	39,06
Mayor q 14	18,00	28,13
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 8. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según su Consumo de verduras y con que frecuencia.

Categorías	f _i	f _i %
Todos los días	24,00	37,50
3 veces a la semana	23,00	35,94
2 veces a la semana	10,00	15,63
Una vez a la semana	1,00	1,56
De vez en cuando	1,00	1,56
No consume	5,00	7,81
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 9. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según elección General de consumo de Verduras.

Categorías	f _i	f _i %
Espinaca, Tomates, Nabo, Espárragos, Coliflor, Lec	27,00	42,19
Zanahorias, Alverjas, Vainitas, Zapallo, Calabazas.	12,00	18,75
Todas las anteriores.	21,00	32,81
No consume.	4,00	6,25
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 10. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según cantidades de consumo de verduras.

Categorías	f _i	f _i %
Una taza.	35	54,69
Media taza.	17	26,56
Mas de una taza.	6	9,38
3/4 de Taza.	2	3,13
No consume.	4	6,25
Total	64	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 11. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según consumo de frutas y con qué frecuencia.

Categorías	f _i	f _i %
Todos los días.	31	48,44
3 veces a la semana.	22	34,38
2 veces a la semana.	4	6,25
Una vez a la semana.	0	0,00
De vez en cuando.	6	9,38
No consume.	1	1,56
Total	64	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 12. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según tipo de fruta que consume y con qué frecuencia.

Categorías	f _i	f _i %
Manzanas, Tomates, Ciruelas, Cerezas.	26	40,63
Higos, Ciruelas, Plátanos, Naranjas, Uvas.	21	32,81
Sandías, Mangos, Lúcumas.	1	1,56
Todas las anteriores.	15	23,44
No consume frutas.	1	1,56
Total	64	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 13. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según consideración de consumo de frutos secos diariamente.

Categorías	fi	fi%
Si	23	35,94
No	24	37,50
A veces	17	26,56
Total	64	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 14. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según ,si respondió positivamente, la elección de un fruto seco con mayor frecuencia.

Categorías	fi	fi%
Pistachos, Almendras, Orejones de melocotón, Avell	11	17,19
Maní, Pazas, Guindones, Nueces.	25	39,06
Toda las anteriores	3	4,69
Total	64	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 15. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; según su nivel de Hemoglobina VS. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería ;según Ciclo, Set 2019-Ilo

		Estudiante de la Escuela Profesional de enfermería; según su Nivel de Hemoglobina.						SUBTOTAL	
		menor que 12		12 a 14		Mayor que 14		f	f%
		f	f%	f	f%	f	f%		
Estudiante de la Escuela Profesional de enfermería; según Ciclo, Set 2019-Ilo.	I	10,00	45,5	7	31,8	5	22,7	22	100,0
	IV	8,00	30,8	11	42,3	7	26,9	26	100,0
	VI	3,00	18,8	7	43,8	6	37,5	16	100,0
	VII	0,00	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	f	21		25		18		64	
SUBTOTAL.	F%	32,81		39,06		28,13		100,00	

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 16. Hábitos Alimenticios.

Categorías	fi	fi%
Inadecuado(0 a 14)	11	17,19
Adecuado(15 a 28)	53	82,81
Total	64	100,00

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

Tabla 17. Estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería; según su Nivel de Hemoglobina VS. Hábitos Alimenticios.

		Estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería; según su Nivel de Hemoglobina.						SUBTOTAL	
		menor que 12		12 a 14		Mayor que 14			
		f	f%	f	f%	f	f%	f	f%
Hábitos Alimenticios	Inadecuado	8,00	72,7	1	9,1	2	18,2	11	100,0
	Adecuado	13,00	24,5	24	45,3	16	30,2	53	100,0
SUBTOTAL.		f	21	25		18		64	
		F%	32,81	39,6		28,13		100,00	

Fuente: Cuestionario sobre hábitos alimenticios aplicado a estudiantes de Enfermería. 2019. Elaborado por Vera M.

DISCUSIÓN

En la Tabla 1, muestra que un poco más de la cuarta parte de las estudiantes se encuentran matriculadas en el IV Ciclo, (40,63%), el 34,4% de ellas son del II Ciclo y 16 de ellas son del VI Ciclo, no se evidenció la participación de las estudiantes del VIII Ciclo.

En la tabla 2, se observó que el 79,7% de las encuestadas, se encuentran entre las edades de 17 a 23 años, 8 de ellas (12,5%) sus edades fluctúan entre los 24 a 30 años y solo el 7,81% tiene más de 31 años de edad, lo que demuestra que las estudiantes de Enfermería son relativamente jóvenes.

En la tabla 3, muestra que más del 70% de ellas son de Ilo, seguido de otras regiones, las cuales no son de Moquegua (6,3%), Puno (4,7%). Demostrando así que las estudiantes de Enfermería tienen la gran mayoría procedencia de la Provincia de Ilo.

En la tabla 4, se observó que más de las tres cuartas partes de ellas (78,13%) no tienen hijos, el 15,6% tienen un hijo y solo el 3,13% tiene más de 2 hijos, esto denota estudiantes que no presentan carga familiar, lo que puede favorecer la culminación de sus estudios.

En la tabla 5, muestra que el 95,3% son mujeres, y solo el 4,69% son varones, lo que denota que la carrera de enfermería es percibida por la población como una profesión netamente femenina.

En la tabla 6, se observó que el 89,1% de las estudiantes encuestadas son solteras, a diferencia de las casadas que son solo 4,7% de ellas y las convivientes son solo 4 estudiantes, lo que equivale a 6,3%.

En la tabla 7, mostro que, en cuanto al nivel de hemoglobina, el 39,1% de ellas presentan el valor entre 12 a 14mg/dl, lo que está dentro de los parámetros normales, a diferencia de 21 estudiantes (32,81%) tienen menos de 12gr/dl, lo que ya es considerado Anemia. 18 de ellas (28,1%) tiene valores de hemoglobina mayores de 14gr/dl, lo que podría deberse a la ingesta continua de alimentos ricos en hierro, lo que favorece notablemente su rendimiento académico.

En la tabla Nro 8, se observó que el 37,5% de las encuestadas afirmaron consumir verduras todos los días, seguido de 3 veces por semana (35,9%), 10 de ellas consumen 2 veces por semana y el 7,8% no consumen.

En la tabla 9, se evidenció que el 42,2% de las estudiantes afirmaron consumir con mayor

frecuencia: espinacas, tomates, nabo, espárragos, coliflor y lechugas, a diferencia de 12 de ellas (18,8%) consumen: zanahorias, alverjas, vainitas, zapallo y calabazas. Pero el 32,8% consumen ambas categorías anteriores. Solo 4 de ellas afirman no consumir ninguna verdura.

En la tabla 10, en cuanto a la cantidad de consumo de verduras, se muestra que más de la mitad de ellas (54,7%) consumen aprox. Una taza de verduras en forma diaria. El 26,6% consumen media taza y el 9,38% consumen más de una taza de verduras en forma diaria, esto evidencia que es adecuada la cantidad de verduras que consumen las estudiantes de Enfermería, lo que favorece notablemente el proceso digestivo y la eliminación de grasas y lípidos a través de la defecación y la orina.

En la tabla 11, se observó que, con respecto a la frecuencia de consumo de frutas, el 48,4% de ellas afirman consumir todos los días, el 34,4% consumen 3 veces a la semana, y solo 4 de ellas consumen 2 veces a la semana. Este hábito alimentario del consumo de frutas puede verse influenciado por factores socioculturales y hasta familiares que, dentro del entorno, pueden beneficiar o perjudicar la salud de las estudiantes.

En la tabla 12, se mostró que menos de la mitad de las estudiantes (40,6%), dentro de las frutas elegidas que consumen, las que lo hacen con mayor frecuencia son: las manzanas, ciruelas y cerezas, el 32,8% consumen mayormente: higos, plátanos, naranjas y uvas. El 23,4% de las encuestadas, afirman consumir todas las frutas antes mencionadas y solo el 1,56% no consumen frutas. Resultados similares se evidencian por Pacheco (2017), en su investigación que en la cual deseaba determinar el estado nutricional, el nivel de hemoglobina y la composición de la dieta en niños menores de 5 años, de comunidades rurales de 2 municipios en México, en donde los resultados demostraron que existe malnutrición debido a la mala calidad de la dieta, en relación a la ingesta diaria recomendada de los micronutrientes y el estado nutricional, lo que a la comparación con el presente estudio, el consumo de frutos es deficiente.

En la tabla 13, se observó que del 1200% de las estudiantes encuestadas, el 37,50% de ellas no consumen frutos secos, lo que considerablemente es negativo para su salud, puesto que estos alimentos favorecen el rendimiento académico y mejoran la memoria y la atención. El 35,9% afirman si consumir frutos secos y 17 de ellas (26,6%), consumen a veces. Estudio similar se encontró en Cervera (2014) en su investigación titulada Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en España, los resultados demostraron que la dieta de los estudiantes es hipocalórica, hiperproteica (17%) pobre en hidratos de carbono (40%), y casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. Por lo tanto, demuestra que es poco el consumo de frutos secos, similar al presente estudio.

En la tabla Nro. 14, se observó que el 39,1% de las estudiantes afirman consumir con mayor frecuencia: maní, pasas, guindones y nueces, y solo el 17,1%, consumen pistachos, almendras, orejones de melocotón y otros. Solo 3 estudiantes consumen todos los tipos de frutos secos anteriormente mencionados.

En la tabla 15, se mostró que el 45,5% de estudiantes del II Ciclo, presentan Anemia (menos de 12gr/dl), seguidos de 8 estudiantes del IV Ciclo, con 30,8%, y solo 3 alumnas del VI Ciclo con anemia, estos resultados muestran que la de los hogares de la provincia de Ilo, no son los adecuados para brindar las garantías de un buen desempeño académico de las estudiantes. La influencia de los medios de comunicación con las propagandas de consumo de comida rápida, generan daños serios a la salud de las personas. Estudio similar se presentó con Rosales J. et. All. (2012) en donde se identificó la prevalencia de Anemia en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a través de la punción venosa a 1745 estudiantes y se encontró que el 4,7% de ellos tiene anemia ferropénica siendo 82 estudiantes, 23 varones y 59 mujeres y que pertenecieron en su mayoría a la escuela de Medicina, Enfermería, Obstetricia, Tecnología médica y Nutrición.

En la tabla 16, se observó que más de las tres cuartas partes de las encuestadas (82,8%) presentan adecuados hábitos alimenticios y solo el 17,2% de ellas son inadecuados, considerando frecuencias, cantidad y calidad de alimentos según pirámide poblacional. Resultados similares se presentaron por Rocha (2015), el cual determinó la relación de los hábitos alimentarios y la presencia de anemia ferropénica en niños de 6 meses a 5 años, en donde concluyó que el 44% de los niños presentaba anemia, debida al consumo de alimentos fuente de hierro hemínico en baja cantidad.

En la tabla 17, se mostró que el 72,7% de las estudiantes que presentaron menos de 12gr/dl en el dosaje de hemoglobina, tiene hábitos alimentarios inadecuados, a diferencia de 13 alumnas con Anemia, pero con hábitos adecuados. 2 estudiantes, que equivale a 18,2% de ellas tiene hábitos inadecuados, pero su nivel de hemoglobina es mayor de 14gr/dl y solo 1 estudiante (9,1%) tiene hemoglobina de 12 a 14gr/dl, pero con hábitos inadecuados. Estudio similar realizado por Gómez (2018) en su investigación que buscaba identificar si la prevalencia de Anemia en niños y niñas menores de 3 años con desnutrición crónica dependería del

hábito alimenticio brindado en su hogar, en la ciudad de Puno. Perú, lo que a los resultados se determinó que si había una relación directa entre ambas variables.

CONCLUSIONES

- Los hábitos alimenticios están asociados significativamente con el nivel de hemoglobina de las estudiantes de enfermería, con el valor calculado de chi cuadrado de 9,97.
- En cuanto a los hábitos alimenticios el 17,19% de las estudiantes son inadecuados y el 82,81% son adecuados.
- En cuanto al nivel de hemoglobina el 45,5% de las alumnas presentan anemia ferropénica, por encontrarse con niveles menores de 12gr/dl y cursando el II Ciclo, 30,8% son de IV Ciclo y 18,8% son de VI Ciclo y también presentan anemia.
- El 72,7% de las estudiantes tiene anemia y a la vez presentan inadecuados hábitos alimenticios, y 24,5% tiene adecuados hábitos alimenticios, pero también presente niveles menores de 12gr/dl de hemoglobina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Galarza V. hábitos Alimentarios saludables. Editorial Disk Papel. 2014.
2. Liga de alimentación. La anemia y los hábitos alimenticios. Pag. Virtual. 2015.
3. Ruiz M et al. El factor alimentario en la presencia de la deficiencia de hierro. Habana. Cuba 2002.
4. DSalud. Revista Mensual de Salud y Medicina. Anemia y alimentación. 2002
5. Rafael J. Relación entre el patrón alimentario, hemoglobina y características maternas entre niños de 6 a 36 meses de edad, beneficiarios de suplementación de multimicronutrientes. Lima Perú. 2017.
6. Pacheco R. Estado nutricional, nivel de hemoglobina y calidad de la dieta a niños menores de 5 años en zonas rurales y Ejutla de Crespo y Coateca. México. 2017.
7. Cervera F. Hábitos alimenticios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla La Mancha. Tunes. España. 2014.
8. Rosales J. et al. Prevalencia de Anemia en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional mayor de San Marcos. Perú. 2012.
9. Rocha L. Relación entre los hábitos alimenticio y la anemia ferropénica en niños de 6 meses a 5 años. Centro de Salud materno Infantil Magdalena. Lima – Perú. 2015.
10. Gómez T. Hábitos alimenticios frente a la prevalencia de anemia en niños y niñas menores de 3 años con desnutrición crónica. Centro de salud Simón Bolívar. Puno. Perú. 2018

Correspondencia: Magaly Vera Herrera.

Dirección: Pampa Inalámbrica Sector II Mz-A Lt-17; Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad José Carlos Mariátegui, Ilo - Perú.

Correo electrónico: magalyvera16@hotmail.com