



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

**Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes
de una universidad privada de Lima en tiempos de
pandemia**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición

AUTOR

Luis Fernando ALIAGA SOLIER

ASESOR

Mg. Jovita Silva ROBLEDO DE RICALDE

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Aliaga L. Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2023.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Luis Fernando Aliaga Solier
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70091026
URL de ORCID	-----
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Jovita Silva Robledo De Ricalde
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	25832917
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6934-8767
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Segundo Teofilo Calderón Pinillos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08737087
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Patricia María del Pilar Vega González
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06174206
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Sonia Antezana Alzamora
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09209462
Datos de investigación	
Línea de investigación	Nutrición y Desarrollo Humano

Grupo de investigación	Ninguno
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Chorrillos Latitud: -12.19758965 Longitud: -77.0082777426229
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2020
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

ACTA Nº 22-2023

**SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD PRESENCIAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN**

Autorizado por RR-01242-R-20

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN : 24 de noviembre del 2023.

HORA INICIO : 2:00 pm.

HORA TÉRMINO : 3:00 pm.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE: Dr. Segundo Calderón Pinillos

MIEMBRO: Lic. Patricia María del Pilar Vega Gonzales

MIEMBRO: Mg.. Sonia Antezana Alzamora

ASESORA: Mg. Jovita Silva Robledo De Ricalde

3. DATOS DEL TESISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Luis Fernando Aliaga Solier

CÓDIGO 16010111

TÍTULO DE LA TESIS: “Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia”. Aprobado R.D. N° 000836-2020 -D-FM/UNMSM).



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

4. RECOMENDACIONES:

5. NOTA OBTENIDA

Diecisiete (17)

6. PÚBLICO ASISTENTE

Nº

Nombre y Apellidos

DNI



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Nutrición

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad:

Dr. Segundo Calderón Pinillos
Docente Principal
Presidente

Mg. Patricia María del Pilar Vega González
Docente Asociado
Miembro

Mg. Sonia Antezana Alzamora
Docente Asociado
Miembro

Mg. Jovita Silva Robledo De Ricalde
Docente Asociado
Asesora



Firmado digitalmente por IZAGUIRRE
SOTOMAYOR Manuel Hernan FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 04.12.2023 12:15:55 -05:00



Firmado digitalmente por PANDURO
VASQUEZ Gladys Nerella FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 05.12.2023 08:04:19 -05:00



CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo **Jovita Silva Robledo De Ricalde** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen **OFICIO N° 556-FM-EPN-2023 -FM-EPN-2023**, de la tesis cuyo título es **Hábitos alimentarios y actividad física en una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia** presentado por el tesista Luis Fernando, Aliaga Solier para optar el grado académico de Licenciada en Nutrición CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **9%**, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado correspondiente.



Firma del Asesor

DNI: 25832917

Nombres y apellidos del asesor: Jovita Silva Robledo De Ricalde

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora, la Magíster Jovita Silva, quien me aconsejó y ayudó en las organizaciones de mi tesis.

A los docentes de la Escuela de Nutrición, que desde el inicio de la carrera me compartieron sus conocimientos, en especial a los docentes Yadira Cairo, Ivonne Bernui, Ana María Higa y Enriqueta Estrada por su apoyo y consideración.

Finalmente agradecer a Dios por darme un día más de vida y el proceso del gran logro a conseguir.

DEDICATORIA

A Dios por brindarme sabiduría, fortaleza y valentía en todo
este trayecto de mi carrera.

A mi familia porque de una u otra forma me enseñaron
grandes cosas y que con poco se puede hacer mucho.

ÍNDICE	Pág.
I. INTRODUCCIÓN	1
I.1. Introducción	1
I.2. Planteamiento del problema	2
I.2.1 Determinación del problema	2
I.2.2 Formulación del problema	4
I.3. Objetivos	4
I.3.1 Objetivo General	4
I.3.2 Objetivos Específicos.....	4
I.4. Importancia y alcance de la investigación	4
I.5. Limitaciones de la investigación	5
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	6
II.1. Antecedentes del estudio	6
II.2. Bases teóricas.....	10
II.3. Definición de términos	15
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	16
III.1. Hipótesis	16
III.2. Variables	16
III.3. Definición operacional de variables	17
IV. MATERIALES Y MÉTODOS.....	24
IV.1. Área de estudio.....	24
IV.2. Diseño de investigación	24
IV.3. Población y muestra	24
IV.4. Procedimiento, técnicas e instrumentos de recolección	26
IV.5. Análisis estadístico	27
IV.6. Ética del estudio	28
V. RESULTADOS	29
V.1. Presentación y análisis de resultados	29
VI. DISCUSIÓN	35
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	44
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS	Pág.
Tabla 1. Distribución porcentual de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-2020.....	30
Tabla 2. Distribución porcentual del consumo de alimentos según los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-2020.....	32
Tabla 3. Relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima 2020.....	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Pág.

Figura 1: Distribución porcentual según el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-2020.	33
--	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de hábitos alimentarios	53
Anexo 2. Cuestionario IPAQ	61
Anexo 3. Consentimiento informado	63
Anexo 4. Prueba de hipótesis	64

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios son un conjunto de conductas que se manifiestan a lo largo de la vida, desde los primeros años de vida con la lactancia materna hasta cuando estos procesos terminan por solidificarse en la adultez. Asimismo, vemos una variable que podría estar relacionada en dicho proceso, la actividad física. **Objetivos:** Determinar la relación de los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia. **Materiales y métodos:** No experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 66 estudiantes universitarios de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas de la carrera de Nutrición y Dietética con edades entre 21 a 25 años de 4to y 5to año, a quienes se les aplicó las encuestas de hábitos alimentarios y de actividad física. **Resultados:** La relación de los hábitos alimentarios adecuados con la actividad física ligera se presentó en 36,1%, con la actividad moderada (46,8%) y con la actividad vigorosa (17,1%). La relación de los hábitos alimentarios inadecuados con la actividad física ligera se presentó en 47,3%, con la actividad moderada (26,3%) y con la actividad vigorosa (26,4%). Se identificaron que los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios fueron adecuados en 71,2% e inadecuados en 28,8%. Se caracterizó el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios, se obtuvo un nivel de actividad física moderado (40,9%), actividad física ligera (39,4%) y la actividad física vigorosa en el 19,7%. **Conclusiones:** Existe relación significativa entre ambas variables según la prueba de independencia (Chi-cuadrado: *p = 0.001) altamente significativo, con la prueba de correlación de Spearman = 0.334* (p= 0.008).

Palabras claves: Hábitos alimentarios, actividad física, COVID 19, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Introduction: Eating habits are a set of behaviors that manifest throughout life, from the first years of life with breastfeeding until when these processes end up solidifying in adulthood. We also see a variable that could be related to this process, physical activity. **Objectives:** To determine the relationship of eating habits and physical activity in students of a private university in Lima in times of pandemic. **Materials and methods:** Non-experimental, cross-sectional and correlational. The sample was made up of 66 university students of the Peruvian University of Applied Sciences of the career of Nutrition and Dietetics aged between 21 and 25 years of 4th and 5th year, to whom the surveys of eating habits and physical activity were applied. **Results:** The relationship of adequate eating habits with light physical activity was presented in 36.1%, with moderate activity (46.8%) and with vigorous activity (17.1%). The relationship between inadequate eating habits and light physical activity was 47.3%, moderate activity (26.3%) and vigorous activity (26.4%). It was identified that eating habits in university students were adequate in 71.2% and inadequate in 28.8%. The level of physical activity in university students was characterized, a moderate level of physical activity (40.9%), light physical activity (39.4%) and vigorous physical activity in 19.7% were obtained. **Conclusions:** There is a significant relationship between both variables according to the independence test (Chi-square: $*p = 0.001$) highly significant, with the Spearman correlation test = 0.334^* ($p = 0.008$).

Keywords: Eating habits, physical activity, COVID 19, university students.

. INTRODUCCION

I.1 Introducción:

Durante los años 2019 al 2022 se vivió una de las etapas más difíciles en el Perú y en el mundo por la pandemia del virus SARS-CoV-2, originaria de la enfermedad COVID-19 que, se identificó por primera vez en Wuhan, China. (1) A finales de enero 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró emergencia sanitaria y por consiguiente, el aislamiento y distanciamiento social, además de restringir viajes lo que ha ocasionado una reducción económica y en algunas situaciones el trabajo se vio comprometido. (2)

Por otro lado, el sector educativo como escuelas, instituciones y universidades vieron la necesidad de cerrar sus puertas hasta nuevo aviso; sin embargo, el sector de las farmacéuticas se mantuvo en funcionamiento que, incluso aumentaron las ventas de fármacos de forma exponencial. En cuanto al sector alimentario no fue la excepción y padeció, en una mayor demanda y almacenamiento de alimentos ya que el pánico se propagaba a nivel poblacional. (2) No obstante, el aislamiento y distanciamiento social implantado por partes de las autoridades sanitarias pueden afectar los hábitos alimentarios, actividad física y en general, el estilo de vida. (3)

Dada las circunstancias de la poca o casi nula posibilidad de las personas a realizar sus actividades del día a día ha impactado negativamente sobre sus estilos de vida; en otras palabras, la condición física se vio mermada dando lugar al sedentarismo; del mismo modo con los patrones alimenticios que van de la mano de los hábitos alimentarios, radica en que, tanto el acceso como factores económicos fueron los mayores perjudicados y, estas modificaciones pueden ser no tan favorables en un periodo a largo plazo provocando enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). (4)

Una de las poblaciones vulnerables sujetas a ciertas modificaciones son los estudiantes universitarios que, de una u otra forma se ven inmersos a condicionarse al contexto en nueva modalidad de aprendizaje, sumado a ello, el aislamiento y distanciamiento social obligatorio son una necesidad hoy en día. (5)

I.2 Planteamiento del problema:

I.2.1. Determinación del problema:

En el contexto del COVID 19, el estilo de vida por medio de los hábitos alimentarios y actividad física se vieron perjudicados, ya que en algunas situaciones hemos visto que las enfermedades crónicas no transmisibles se han puesto en manifiesto, que hoy en día se consideran un problema de salud a nivel global. (6)

La OMS declaró el 11 de marzo de 2020 la pandemia por COVID-19, dado el incremento de casos reportados en más 100 países al exterior de China. A nivel nacional, se llegó a confirmar el primer caso de COVID 19 el 05 de marzo de 2020, proveniente de una persona extranjera, de Francia, República Checa y España; desde la fecha mencionada anteriormente hasta el 12 de enero de 2022 se procesaron muestras para 22 674 737 personas con presunto diagnóstico por COVID 19; del total obteniendo 2 440 349 casos positivos, 20 234 388 casos negativos y 203 193 decesos. (1)

Algunos de los tantos factores del estilo de vida como son los hábitos alimentarios, consumiendo en la medida alimentos con una matriz nutricional deficiente o de una baja calidad; la actividad física “restringida” bajo un periodo de confinamiento, entre otros y, asimismo una inadecuada y un bajo nivel de actividad respectivamente que, desde ya han sido protagonistas en este contexto, favoreciendo la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. (7)

En el Perú no se han realizado muchos estudios sobre hábitos alimentarios relacionado con otras variables en este contexto COVID 19 como, carga académica, calidad de sueño, estado nutricional, nivel de estrés académico, nivel socioeconómico, actividad física y entre otros; y aún más cuando se relacionan 2 variables como en el presente trabajo, hábitos alimentarios y actividad física, lo que se ha visto es un estudio donde se asocian 3 variables, hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional fuera de este contexto. (8)

En Lima, la capital de Perú, la situación relacionada con los hábitos alimentarios y la actividad física de estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 se ha visto influenciada por una serie de factores únicos. Lima es la ciudad más poblada de

Perú y el epicentro económico y educativo del país, con numerosas universidades y una población estudiantil diversa.

Durante la pandemia, Lima enfrentó restricciones de movilidad y confinamientos intermitentes para contener la propagación del virus. Estas medidas afectaron profundamente la rutina diaria de los estudiantes universitarios en la ciudad. Como los siguientes:

Impacto en la actividad física: Las restricciones de movilidad y el cierre temporal de instalaciones deportivas, como gimnasios y parques, llevaron a una disminución en la actividad física de los estudiantes universitarios en Lima. Muchos estudiantes, acostumbrados a un estilo de vida activo antes de la pandemia, se vieron obligados a adaptarse a una vida más sedentaria.

Cambios en hábitos alimentarios: La disponibilidad limitada de alimentos frescos y saludables, así como la ansiedad relacionada con la pandemia, influyeron en los hábitos alimentarios de los estudiantes en Lima. Muchos recurrieron a alimentos procesados y opciones de entrega a domicilio debido a las restricciones y preocupaciones de seguridad.

Impacto en la salud: Estos cambios en la actividad física y los hábitos alimentarios han tenido un impacto significativo en la salud de los estudiantes universitarios en Lima.

Adaptación a la educación en línea: La transición a la educación en línea ha añadido una capa de estrés a los estudiantes universitarios en Lima. La falta de interacción social y la presión académica han influido en sus hábitos de estudio y en su bienestar general.

Dado que Lima es una metrópolis con una población estudiantil diversa y numerosas universidades, comprender cómo la pandemia ha afectado a los estudiantes universitarios en términos de hábitos alimentarios y actividad física es esencial. La investigación en esta área puede proporcionar información valiosa para desarrollar estrategias de apoyo y promoción de la salud dirigidas a esta población específica en Lima y en otras ciudades similares en el país.

I.2.2. Formulación del problema:

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia?

I.3. Objetivos:

I.3.1. Objetivo general:

- Determinar la relación de los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia.

I.3.2. Objetivos específicos:

- Identificar los hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia.
- Determinar la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia.

I.4 Importancia y alcance de la investigación:

Se sabe que hoy en día la juventud universitaria es una de las etapas más importantes en la cual se fomentan los hábitos saludables y que el mismo acercamiento a la universidad da a tender una variación en la persona que posiblemente repercuta en sus hábitos alimentarios. En ese sentido, los estudiantes universitarios son un grupo vulnerable desde un enfoque nutricional. Para saber sobre sus hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes universitarios es imprescindible entender la situación problemática en la cual actualmente se encuentran, en este caso en el contexto de una pandemia ocasionado por el COVID-19.

El confinamiento y la ejecución del cierre indefinido de todas las instituciones educativas, entre ellas, las instituciones de educación superior, a causa de la pandemia del COVID-19 afectaron a los estudiantes, por lo cual las instituciones se vieron en la necesidad de tomar medidas para afrontar este impacto haciendo uso de la tecnología, lo cual resultó útil en estos tiempos como herramienta educativa para los estudiantes.

Por lo tanto, estas posibles modificaciones debido a la pandemia conllevan al cambio de los hábitos alimentarios y a la actividad física de los estudiantes universitarios. Este estudio se llevará a cabo porque se quiere conocer la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia del COVID-19. A su vez, la importancia de este estudio radica en cómo son los hábitos alimentarios y cuál es el nivel de actividad física que tiene la población universitaria.

I.5 Limitaciones de la investigación:

El presente estudio tuvo como primera limitación, evaluar la capacidad física mediante un test de esfuerzo físico a los estudiantes universitarios.

Además de tener una muestra significativa considerando las cinco escuelas de ciencias de la salud.

II. REVISION DE LA LITERATURA

II.1. Antecedentes del estudio:

Orellana y col. relacionaron el estilo de vida, por medio del nivel de actividad física y conducta sedentaria, estudio tipo cuantitativo; conformado por 208 universitarios, donde 55,29% fueron mujeres y 44,71% varones, en cuanto al nivel de actividad física (IPAQ), gran parte de mujeres están en un nivel bajo, mientras los varones se encuentran en un nivel moderado. Se llega a la conclusión que se pueda trabajar en estrategias donde se fortalezcan prácticas saludables y así llevar una mejor calidad de vida. (9)

De la misma manera Zazpe y col. realizaron un estudio en universitarios cuyo propósito fue evaluar los hábitos alimentarios y actitudes, la población estuvo conformada por 1429 personas; se observó en los universitarios el mayor consumo de bebidas carbonatadas, bajo consumo de fibras, vino, pescado y frutos secos, sobre todo en los estudiantes de letras que en los de ciencias. Se concluyó que los hábitos alimentarios fueron más saludables en los trabajadores que en los estudiantes, donde esta última población necesita de una educación nutricional orientada a los buenos hábitos. (10)

Rodríguez R y col. determinaron los factores que intervienen en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en estudiantes universitarios. Se evaluaron 799 estudiantes de 4 universidades de Chile, donde llegaron a la conclusión que la inactividad física es menor en hombres que en mujeres, con la justificación de falta de tiempo o pereza; y en cuanto al nivel socioeconómico no hubo relación con los hábitos alimentarios ni con la actividad física. (11)

Molano J. y col. relacionaron la actividad física con la carga académica en estudiantes universitarios de Popayán, constituido por 350 estudiantes; donde se empleó el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, en la cual se llegó a la conclusión que las mujeres presentaron prácticas menos saludables que los hombres. Además, se identificó que los estudiantes que presentaban alta carga académica tuvieron calificaciones altas, por lo cual se asoció con inactividad física. (12)

Rodríguez M. y col. dieron a conocer el consumo de alcohol y tabaco, la práctica de actividad física, hábitos alimentarios, comportamiento sexual y cronotipo en estudiantes, donde la población fue de 457 participantes. En cuanto a la actividad física, conforme fueron avanzando en el curso, disminuyó la práctica de actividad física; respecto a los hábitos alimentarios, los estudiantes tienen una alta adherencia a una dieta saludable (mediterránea), los estudiantes con cronotipo vespertino son los que no tienen la más alta adherencia a la DM, el mayor nivel de erotofilia tiene relación con la dependencia del alcohol y tabaco. (13)

Torres M. y col. realizaron un estudio en Perú, en la cual evaluaron los hábitos alimentarios relacionados con el consumo de refrescos y comida rápida, conformado por 434 estudiantes de 1er a 6to año de la facultad de medicina USMP. Se llegó a la conclusión que los estudiantes de 6to año consumen comidas rápidas y refrescos con mayor frecuencia, por el cual es necesario fomentar educación nutricional desde inicios del año. (14)

Castillo C y col. relacionaron hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada, constituida por 230 estudiantes universitarios, se concluyó que aquellos estudiantes que tienen buenos hábitos alimentarios e incluso realizan actividad física son los que mejor conllevan el estrés en el ámbito universitario. (15)

Cervera B y col. observaron la relación entre los hábitos alimentarios y la evaluación nutricional en 80 estudiantes de Enfermería de Albacete. Los hábitos alimentarios se recolectaron por medio un recordatorio de 24 horas, mientras que la evaluación nutricional constaba del tipo de dieta que estaban siguiendo, en la cual se demostró que era una dieta de baja calidad que requería cambios saludables. En el estudio se concluye que los estudiantes deberían tener una educación nutricional y así mejorar su alimentación. (16)

Antoniuzzi D y col. asociaron los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el estado nutricional, constituido por 134 estudiantes universitarios, donde el estado nutricional de esta población estuvo en normopeso con un alto nivel de actividad física

y hábitos medianamente saludables. Se concluye que, los hábitos alimentarios y la actividad física contribuyen a un buen estado nutricional en esta población. (17)

Carrión D y col. determinaron la relación entre estado nutricional, hábitos alimentarios y nivel de actividad física; conformada por 90 estudiantes universitarios de la una universidad privada, donde los autores concluyeron que existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, pero ésta última no guarda relación con actividad física. (18)

Bornás A y col. observaron los hábitos alimentarios y la actividad física con el estado nutricional, la muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; en la cual se concluyó que los hábitos alimentarios fueron de baja calidad nutricional por la escasa información nutricional y esto repercutiría en el estado nutricional, mientras que la actividad física se vió directamente relacionada con el estado nutricional. (19)

Catacora P y col. observaron la relación de los hábitos alimentarios con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín, conformada por 82 estudiantes. Se llegó a la conclusión que hubo relación entre los hábitos alimentarios con el riesgo cardiovascular; por otro lado, no se encontró relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. (20)

Monge y col. observaron en este estudio la relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM, conformado por 39 internos de enfermería, en la cual se les aplicó peso y talla para obtener IMC y se les tomó un cuestionario y entrevista para obtener datos de hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en esta población. (21)

Ferro M y col. relacionaron los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una Universidad Pública, conformado por 320 estudiantes de la UNMSM, donde se aplicó cuestionarios de hábitos alimentarios y se determinó el IMC. En este estudio se demostró que no hubo relación entre los hábitos alimentarios e índice de masa corporal. (22)

Surco observó la relación entre la actividad física, hábitos alimentarios con el IMC en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad del Altiplano, este estudio estuvo conformado por 440 estudiantes; en la cual se llegó a la conclusión que una actividad física moderada da un diagnóstico de IMC normal; y en cuanto a los hábitos alimentarios medianamente adecuados tienen IMC normal. (23)

Pérez L y col. plantearon como objetivo mejorar los hábitos de vida saludables en estudiantes universitarios por medio de una intervención educativa de gamificación, conformado por 148 estudiantes, se evaluaron 2 factores, la alimentación y la práctica de actividad física por medio de un cuestionario y el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante análisis cuantitativo, donde concluyeron que la intervención de gamificación mejora los hábitos de los estudiantes. (23)

Se observó la relación entre el comportamiento alimentario (CA) e H-LDL en estudiantes universitarios, en una muestra de 167 personas de la Universidad Autónoma de Guerrero, se midió en sangre el colesterol LDL (valor ≥ 100 mg/dl), mientras que el CA se evaluó en un cuestionario ya validado, dando como conclusión que una intervención nutricional en cuanto al CA mejoraría la salud de estos estudiantes. (24)

Se determinó la influencia de los hábitos alimentarios sobre la composición corporal en estudiantes universitarios de la Universidad de Guayaquil, la población fue de 90 estudiantes y por medio del perímetro abdominal obtuvieron IMC, porcentaje de masa grasa, porcentaje de masa muscular y riesgo cardiovascular, donde concluyeron que la influencia de los malos hábitos alimentarios repercute sobre la composición corporal en los estudiantes. (25)

Acosta S y col. describieron los cambios en los hábitos alimentarios y los factores relacionados percibidos por los estudiantes de enfermería, ésta población fue constituida por 401 estudiantes de 1ro a 10mo semestre, se elaboró un cuestionario de hábitos alimentarios, donde concluyeron que los hábitos alimentarios tuvieron cambios negativos, uno de los factores al cual se debe atribuir, “la falta de tiempo”, número de raciones al día que se asociaban a la disponibilidad y al conocimiento del estudiante sobre una alimentación balanceada. (26)

II.3. Bases teóricas:

Los hábitos alimentarios son forjados desde la niñez que, a través de la juventud se van consolidando y posteriormente se establece en la edad adulta; toda esta transición tiene implicancias que se van manifestando a lo largo de la vida. (27)

Los hábitos de alimentación, tienen ciertas características lo cual la hace adecuada e inadecuada; unas de las cuales, número de comidas, horarios de comida, la forma en cómo se obtienen, almacenan y manipulan los alimentos, cuánto, con quién, dónde, con qué, además de las técnicas y tipos de preparación, la selección de alimentos para las comidas y el orden en cuanto al servido para ocasiones comunes y especiales. (28)

En la niñez y adolescencia, los hábitos alimentarios suelen ser predictorios para la etapa adulta donde se podría desencadenar algunas enfermedades crónicas no transmisibles si es que no se lleva de manera adecuada, como riesgo de enfermedad coronaria y diabetes. (29)

Una de las etapas de la vida para adquirir adecuados hábitos alimentarios viene desde la infancia, cuyo rol importante cumple la educación alimentaria ya que podría derivar contrariamente en el aumento de obesidad en niños, así como ciertas asociaciones entre la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (Hipertensión arterial y diabetes) en la edad adulta. (30)

En esta etapa de la niñez intervienen primordialmente tres medios; la familia, escuela y los medios de comunicación. Existen factores, los cuales van a alterar la dinámica familiar como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y, una inadecuada elección de calidad y cantidad de alimentos que consume este grupo etéreo. (30)

En el entorno escolar, la escuela como institución permite que el niño se enfrente a ciertos hábitos alimentarios que, por lo general no son del todo saludables; aun así, tiene el rol primordial de realizar campañas de promoción de salud para favorecer una buena selección de alimentos y forjar hábitos alimentarios adecuados; por ende, un estilo de vida saludable.

Una de las fuertes influencias en esta etapa son los anuncios publicitarios a través de los medios de comunicación como de la televisión, donde contribuye a la modificación

de los hábitos alimentarios, ya que este grupo etéreo es fácil de convencer al consumo de ciertos alimentos, que por lo general no son saludables (30)

Culminando la niñez y, entrando a la etapa de la adolescencia, la cual se categoriza como “crítica” porque es un periodo donde la composición corporal y el incremento del sobrepeso y obesidad se ven manifestados y, algunas veces se vuelven persistentes y resistentes a través del tiempo repercutiendo negativamente en la salud. (31)

No obstante, una dieta en el marco de lo saludable está constituida por una variedad de todos los grupos de alimentos como frutas y verduras, cereales andinos e integrales, y el menor consumo posible de alimentos cárnicos como aves, pescado y productos lácteos bajos en grasa, la cual si se aplica y se sigue de manera adecuada, disminuirá la prevalencia de sobrepeso y obesidad e incluso, enfermedades crónicas no transmisibles en la población adolescente como en los demás grupos etéreos y, por el contrario sería una alimentación rica en cereales refinados, carnes procesadas como los embutidos, bebidas azucaradas y lácteos ricos en grasas, los cuales se han visto asociados a un excedente de peso graso. (32)

En Europa se ha visto que los adolescentes comen menos frutas y verduras de lo recomendado por la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) que son alrededor de 400g/d y, tienden a preferir por el consumo de alimentos altos en densidad energética y escasa cantidad de nutrientes, en esta lista podemos incluir a los ultra procesados. (32)

Además, una causa de la variación de los hábitos alimentarios suele ser por motivos psicológicos e incluso emocionales; y por consiguiente puede influir en la dieta dando importancia sobre la imagen corporal, que suele ser propio en esta etapa de la vida. (33)

Sabemos que una nutrición adecuada es uno de los pilares fundamentales e imprescindibles para el buen desarrollo intelectual y funcionamiento de nuestro organismo; a través del tiempo, iniciando por la infancia, adolescencia y llegando a la etapa adulta, ésta última se caracteriza por el abandono del hogar familiar y a menudo

tienen hábitos alimentarios inadecuados, agregar a ello, el ritmo de vida acelerado debido al trabajo, estudios y actividades extra del día que implican responsabilidad, son razones que pueden que en el día a día incluyan comida rápida los adultos jóvenes. (34)

Asimismo, el comer algún alimento afuera tiende a tener menos cantidad de fibra y por lo general son hiperpalatables, conteniendo una cantidad considerable de grasas saturadas, colesterol y calorías “vacías”, ya que no aportan nutrientes, afectando así la distribución de masas, la composición corporal. (34)

Una dieta inadecuada puede impactar negativamente en la salud ya sea en etapa adulta o en cualquier otra etapa de la vida y, aún más estos tienen implicancias serias en el manifiesto de las enfermedades crónicas no transmisibles. (35)

Dentro de la edad adulta, específicamente en la edad adulta temprana comprendida entre los 19 y 24 años en donde se encuentran los estudiantes universitarios, cuya etapa se destaca por las variaciones en el estilo de vida y generación de ciertos hábitos alimentarios, esto se debe a que estas personas suelen vivir de manera autónoma y su tiempo es definido. (36)

Se toma en cuenta que, la ingesta dietaria por medio de los alimentos de composición de los ácidos grasos se ha visto relacionada con el riesgo de enfermedades cardiovasculares cuando hay un mayor consumo de ácidos grasos saturados, lo cual puede desencadenar en una patología en este grupo etáreo. (36)

Los estilos de vida saludables se definen como hábitos saludables solidificados a través del tiempo, se propone que la niñez es una etapa donde se configura para posteriormente en la adolescencia consolidar aspectos y estos continuarán hasta la edad adulta. (37)

Se sabe que, desde el aspecto de la salud, los estilos de vida saludables tienen una estrecha relación con menor mortalidad y riesgo de enfermedades cardiovasculares en los distintos grupos etáreos, lo que lo hace acreedor de una disminución de carga por enfermedades. (38)

Durante esta pandemia, los estilos de vida saludable fueron decreciendo de una forma que, se tuvo que recurrir a la tecnología portátil, que fueron un aspecto de incentivar la interacción social bajo la modalidad de realizar actividad física por medio de materiales audiovisuales. (39)

En una de las etapas “críticas” de la vida, la adolescencia, en este trayecto creciente o decreciente se destaca múltiples cambios en el estilo de vida, desde los hábitos alimentarios hasta la actividad física que, cuyo proceso de solidificación terminaría en la juventud. (40)

Por lo general, el estilo de vida se entiende como la suma de todos los procesos y conductas que se dan a través del tiempo, ya que uno de los 2 pilares importantes, patrones dietéticos y ejercicio aeróbico regular, se consideran como estrategias de “primera línea” para cierta prevención y/o tratamiento en contra con algunas enfermedades propias del envejecimiento manifestadas por el sedentarismo. (41)

En cuanto a la actividad física se define como cualquier movimiento expresado en un gasto energético proveniente del músculo esquelético, dando lugar a actividades como, jugar, viajar, trabajar, realizar los quehaceres domésticos y actividades recreativas (42)

Una de las medidas o factores coadyuvantes para el bienestar integro, aparte de la alimentación saludable, es la actividad física ya que se familiariza a un estilo de vida saludable. (43)

La actividad física en la población infanto – juvenil promueve la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la cardiopatía congénita, obesidad entre otros. (44)

Entre los beneficios, tenemos a uno, la salud mental que, se ha visto relacionada con la actividad vigorosa, es decir, comparten una relación inversa y precisamente en la población de estudiantes universitarios. (45)

La American College of Sports Medicine (ACSM) nos comenta lo siguiente, la actividad física nos sirve como herramienta útil en la prevención del aumento de peso

en personas con riesgo de sobrepeso y obesidad, y se clasifica por medio de niveles:
(46)

El nivel de actividad física se define bajo parámetros, una clasificación que consta de 3 niveles de actividad, ligera, moderada y vigorosa, 1.5 a 2.9 METS, 3.0 a 5.9 METS y > 6 METS respectivamente. (44)

La actividad física donde se combina ambas modalidades, tanto el aeróbico como el de fuerza nos da mejores respuestas a favor de la salud y un envejecimiento saludable. Se tiene en cuenta que, la actividad física per se no siempre está destinada a ciertos aumentos en el rendimiento deportivo y condición física; no obstante, los beneficios de la actividad física coadyuvan a un estilo de vida saludable. (44)

Existen 3 factores imprescindibles de la actividad física, que se puede llevar de menos a mayor medida:

- Frecuencia: Es la cantidad de veces expresado en un número a realizar una actividad en un tiempo determinado.
- Duración: Es el intervalo de tiempo que empleamos cuando se realiza una actividad.
- Intensidad: Se basa de acuerdo con el grado de subjetividad en el gasto energético registrado. (47)

Los estudiantes universitarios en la actualidad son personas con carácter de tomar decisiones, emanciparse y tomar conciencia de las cosas que le podría proponer la vida, tanto en lo social, familiar, económica y política del país. (48)

El estudiante universitario es aquella persona que toma “cierta distancia” de su familia por motivos académicos y/o laborales que, a través del tiempo adopta un estilo de vida bajo ciertas condiciones: lugar de vivienda, ciudad donde se encuentra su lugar de estudio, los recursos disponibles, la sociedad e ideologías. Por otro lado, su lugar de estudio, la universidad, donde se forja la investigación, ello, implicará en estas personas el compromiso, responsabilidad, esfuerzo, dedicación y pensamiento crítico, cuya representación en la sociedad sea de mucho servicio a la población. (49)

El contexto, COVID-19, es la enfermedad de una familia de virus que son causantes de un resfriado común, que se caracterizan por ciertos síntomas: fiebre, tos, cansancio, pérdida del sentido del gusto o del olfato y dolor de cabeza. (1)

La pandemia se define como la extensión territorial de la enfermedad a nivel mundial, en este caso originado por el COVID 19, propagado por el virus Sars-Cov-2. (2)

Actualmente estamos viviendo una pandemia por el COVID-19 que ha causado problemas en la adquisición de alimentos, además de modificaciones en los hábitos alimentarios ya que hemos estado en un periodo de confinamiento donde solo personas autorizadas salen a trabajar, en los entornos universitarios las actividades presenciales están restringidas y realizan las actividades académicas de manera remota.

II.4. Definición de términos:

- **Hábitos alimentarios:** Son aquellos hábitos que se adquieren a través de la vida y estos influyen en nuestra alimentación. (27)
- **MET:** Un MET tiene como definición la energía que se consume mientras una persona se mantiene sentada en estado de reposo y son una forma de calcular el gasto energético. (42)
- **Actividad física:** Se describe como el movimiento expresado por medio de los músculos esqueléticos, los cuales demandan energía. (44)
- **Estudiantes universitarios:** Personas que tienen una visión amplia y un pensamiento crítico; y tienen como herramienta base la investigación. (49)
- **Cuarentena:** Periodo llevado a cabo ante una epidemia o pandemia y que, es considerada una solución conveniente funcional con el objetivo de mitigar una enfermedad. (1)
- **SARS-CoV-2:** Un virus de la familia coronaviridae, ARN monocatenario, agente causante de la pandemia del COVID19. (2)
- **Pandemia:** Se determina por la extensión territorial, cruzando fronteras internacionales y afecta a una cantidad innumerable de personas. (3)
- **IPAQ:** Cuestionario Internacional de Actividad física. (52)

III. HIPOTESIS Y VARIABLES:

III.1. HIPÓTESIS:

HIPÓTESIS ALTERNA (H1): “Existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia”.

HIPÓTESIS NULA (H0): “No existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia”.

III.2. VARIABLES:

- Variable 1: **Hábitos alimentarios:** Son aquellos que se obtienen durante el crecimiento y se sostienen a través del tiempo impactando en la alimentación. (27)
- Variables 2: **Actividad física:** Se conceptualiza como cualquier movimiento ejercido por medio de la estructura musculoesquelética corporal que induce al uso energético. (42)

III. 3 Operacionalización de variables:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Categorías	Puntos de corte	Tipo / escala de medición
Hábitos alimentarios	Son patrones que determinan la conducta en cuanto al estudiante universitario tiene con los alimentos.	Los hábitos alimentarios se van a conocer por medio de un cuestionario de hábitos alimentarios que incluye una frecuencia de consumo de alimentos	Número de comidas	<p>Adecuado 3 a 5 comidas al día</p> <p>Inadecuado: Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día</p>	Hábitos alimentarios inadecuados de 0 a 29 puntos” y “Hábitos alimentarios adecuados de 30 a 58 puntos”	Cualitativa Nominal
			Frecuencia de consumo de comidas principales	<p>Adecuado Consumo diario de comidas principales</p> <p>Inadecuado Consumo no diario de las comidas principales</p>		

			Horario de consumo de alimentos	<p><u>Desayuno</u> Adecuado: 6:00am a 8:59am Inadecuado: Antes de las 6:00am o a partir de las 9:00am</p>	Hábitos alimentarios inadecuados de 0 a 29 puntos” y “Hábitos alimentarios adecuados de 30 a 58 puntos”	
			<p><u>Almuerzo</u> Adecuado: 12:00m a 2:59pm Inadecuado: Antes de las 12:00m o a partir de las 3:00pm</p>			
			<p><u>Cena</u> Adecuado: 6:00pm a 8:59pm Inadecuado: Antes de las 6:00pm o a partir de las 9:00pm</p>			
			Lugar donde consume los alimentos	<p>Adecuado: En casa Inadecuado: En restaurante, en puestos ambulantes o delivery</p>		

Son patrones que determinan la conducta en cuanto al estudiante universitario tiene con los alimentos.	Compañía	<p>Adecuado: Con compañía</p> <p>Inadecuado: Solo/a)</p>	Hábitos alimentarios inadecuados de 0 a 29 puntos” y “Hábitos alimentarios adecuados de 30 a 58 puntos”
	Tipo de comida	<p>Adecuado: Comida criolla (tipo comida de casa)</p> <p>Inadecuado: Comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), vegetariana, pollo a la brasa-pizzas</p>	
	Tipo de preparación de las comidas principales	<p>Adecuado: Guisado, sancochado o a la plancha o al horno</p> <p>Inadecuado: Frituras</p>	
	Consumo de refrigerios	<p>Adecuado: Frutas</p> <p>Inadecuado: Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada</p>	

	<p>Son patrones que determinan la conducta en cuanto al estudiante universitario tiene con los alimentos.</p>		<p>Consumo de bebidas</p>	<p><u>Con las comidas principales</u> Adecuado: Agua natural o refrescos Inadecuado: Otros tipos de bebidas</p> <hr/> <p><u>Acompañando las Menstras</u> Adecuado: Con Bebidas cítricas Inadecuado: Otros tipos de bebidas</p> <hr/> <p><u>Durante el día</u> Adecuado: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt), avena Inadecuado: Otros tipos de bebida con aporte insuficiente aporte nutricional</p> <hr/> <p><u>Alcohólicas</u> Adecuado: Máximo 1 vez al mes; vino, sangría o cerveza, como máximo 2 copas. Inadecuado: Más de 1 vez al mes, pisco u otras bebidas alcohólicas, más de 2 copas</p>	<p>Hábitos alimentarios inadecuados de 0 a 29 puntos” y “Hábitos alimentarios adecuados de 30 a 58 puntos”</p>	
--	---	--	---------------------------	---	--	--

	<p>Son patrones que determinan la conducta en cuanto al estudiante universitario tiene con los alimentos.</p>		<p>Frecuencia de consumo</p>	<p><u>Lácteos y derivados</u> Adecuado: Diario o Interdiario Inadecuado: Igual o menos de 3 días a la semana</p> <hr/> <p><u>Acompañamiento del pan</u> Adecuado: Acompañado de alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos</p> <hr/> <p><u>Carne de Res o Cerdo</u> Adecuado: Consumo de 1 -2 veces por semana Inadecuado: Consumo de menos de una vez por semana o más de 2 veces por semana</p> <hr/> <p><u>Carne Pollo</u> Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana Inadecuado: Consumir menos de 1 vez por semana o más veces por semana o consumo diario</p>	<p>Hábitos alimentarios inadecuados de 0 a 29 puntos” y “Hábitos alimentarios adecuados de 30 a 58 puntos”</p>	
--	---	--	------------------------------	---	--	--

	<p>Son patrones que determinan la conducta en cuanto al estudiante universitario tiene con los alimentos.</p>		<p>Frecuencia de consumo</p>	<p><u>Carne de Pescado</u> Adecuado: Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana Inadecuado: Consumo de menos de 1 vez por semana</p> <hr/> <p><u>Huevo y forma de preparación</u> Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana , sancochado, escalfado o pasado Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana, en frituras o preparaciones</p> <hr/> <p><u>Menestras</u> Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o interdiario. Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario</p> <hr/> <p><u>Ensalada de verduras</u> Adecuado: Consumir de manera diaria o interdiaria. Inadecuado: Consumir menos de 3 veces por semana</p> <hr/> <p><u>Mayonesa</u> Adecuado: Consumir máximo 1-2 vez al mes o nunca Inadecuado: Consumir más de 2 veces por mes</p>	<p>Hábitos alimentarios inadecuados de 0 a 29 puntos” y “Hábitos alimentarios adecuados de 30 a 58 puntos”</p>	
--	---	--	------------------------------	--	--	--

				<p><u>Sal a las comidas ya preparadas</u> Adecuado: No adicionarles sal a las comidas ya preparadas Inadecuado: Adicionarles sal a las comidas ya preparadas</p>		
				<p><u>Azúcar</u> Adecuado: Máximo 2 cucharaditas por vaso Inadecuado: Más de 2 cucharaditas por vaso</p>		
Actividad física	Cualquier movimiento corporal que demande gasto energético.	Se evaluará la actividad física según el Cuestionario IPAQ	Nivel de actividad física	Ligero	<600 METS/sem	Cualitativa Ordinal
				Moderado	600-1500 METS/sem	
				Vigoroso	>1500 METS/sem	

IV. MATERIALES Y METODOS:

IV.1. Área de estudio:

Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) (50).

- Latitud: -12.0453
- Longitud: -77.0311
- Latitud: 12° 2' 43" Sur
- Longitud: 77° 1' 52" Oeste

IV.2. Diseño de investigación:

Diseño enfoque cuantitativo, clasificación según Hernández:

No experimental, transversal, correlacional (51)

IV.3. Población y muestra:

Se encuestarán a 66 estudiantes de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas campus Villa - Chorrillos de 4to y 5to año de la carrera de Nutrición y Dietética, donde se llevarán a cabo las encuestas de hábitos alimentarios y de actividad física para ver la relación entre estas 2 variables, deben estar matriculados en el periodo 2020-1, lo cual representó un total de 80 estudiantes que cursaban 4to y 5to año de estudio, sus edades oscilaban entre 21 a 25 años (50).

Criterios de inclusión:

- Estudiantes mujeres de 21 a 25 años.
- Haber estado en cuarentena obligatoria en el periodo comprendido desde el 15 de junio y el 18 de agosto del año 2020.
- Haber aceptado participar en el estudio y firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes varones que no desearon participar en el estudio.

- Estudiantes con tratamiento dietético debido a una patología, indicado por un nutricionista.
- Presentar alguna discapacidad física

El método de muestreo fue no probabilístico por conveniencia para seleccionar a los estudiantes universitarios de 4to y 5to año.

IV.4. Tamaño de muestra:

Para calcular el tamaño de muestra, se aplica la siguiente fórmula, donde se considerará un nivel de confianza del 95% y un error estándar de estimación 5%. (51)

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

Donde:

n= Tamaño de la muestra.

N= Tamaño de la población.

Z= Nivel de confianza.

p= Prevalencia estimada de la población.

q= 1 – p.

d= Error máximo aceptable.

Calculando:

$$n = \frac{80 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2(80-1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

“n” es igual a 66.

IV.4. Procedimiento, técnica e instrumentos de recolección información:

Se recogieron las respuestas de las encuestas los meses junio, julio y agosto a un sector de los estudiantes de la UPC, 66 estudiantes los cuales detallaron en la encuesta sobre el día a día de sus hábitos alimentarios y actividad física. En primera instancia antes de la toma de datos, se les otorgó un consentimiento informado, para aplicar ambos cuestionarios, tanto el de hábitos alimentarios como el de actividad física.

En cuanto al cuestionario de hábitos alimentarios constará de un puntaje total de 58, clasificando como “Hábitos alimentarios inadecuados de 0 a 29 puntos” y “Hábitos alimentarios adecuados de 30 a 58 puntos”

De acuerdo con Ferro y Maguiña (22), mencionan: “La variable hábitos alimentarios tendrá la puntuación de uno [1], siempre y cuando se le considere “adecuado” y asimismo cumpla con: Horario de consumo de alimentos (comidas principales); lugar donde consumen los alimentos (comidas principales); compañía con la quien consume sus comidas principales; bebida con la que suele acompañar su plato de menestras”.

A aquellos que respondían de manera “adecuada” se les asignaban la puntuación de dos [2] por consumir el pan con el acompañamiento “adecuado”, por preparar el huevo de manera “adecuada” y a los demás indicadores. Por otro lado, quienes respondían de forma “inadecuada” no recibían ningún punto.

Para la recolección de datos, se le brindó el cuestionario a los estudiantes, luego se les explicó con detalle en que se basaba el estudio y la correcta forma de responder. Iniciando con el cuestionario de hábitos alimentarios (anexo 1) para proceder después con el cuestionario Internacional de actividad física IPAQ en su versión en español (anexo 2) (52), de acuerdo como ellos fueron avanzando se les resolvieron algunas dudas, al culminar, se verificaron las respuestas para ver si estaban correctamente respondidas, de acuerdo al tiempo de cada cuestionario fueron de tiempo ilimitado.

En cuanto a la actividad física, se llevó a cabo una encuesta mediante el empleo del cuestionario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) versión corta, la cual ha sido validada a nivel internacional en adultos.

Este cuestionario se divide en cuatro secciones que abordan la actividad física intensa, moderada, el tiempo dedicado a caminar y el tiempo dedicado a estar sentado. Su objetivo principal es evaluar la cantidad de actividad física realizada durante la última semana (52).

Entre los criterios utilizados para clasificar los niveles de actividad física se incluyen los siguientes:

- a) Bajo: Cuando la actividad física es inferior a 600 MET-minutos por semana.
- b) Moderado: Se cumple este nivel si se realizan 3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 minutos al día, o si se llevan a cabo 5 o más días de actividad física de intensidad moderada y/o caminatas de al menos 30 minutos al día, o si se alcanza un mínimo de 600 MET-minutos por semana mediante una combinación de caminar, actividad física moderada y actividad física vigorosa.
- c) Alto: Este nivel se alcanza al realizar actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días por semana, sumando un mínimo total de 1500 MET-minutos por semana, o al realizar 7 o más días de una combinación de caminar, actividad física de intensidad moderada, o actividad física de intensidad vigorosa, sumando un mínimo total de 3000 MET-minutos por semana.

IV.5. Análisis estadístico:

Se aplicó el análisis descriptivo, para hallar frecuencias y porcentajes, además se digitaron los datos mediante el Software IBM SPSS última versión, y se cuantificó la relación entre variables de estudio; se utilizó el coeficiente de prueba de Pearson, Chi cuadrado de Pearson y la Correlación de Spearman (Rho de Spearman). Los resultados se plantean en gráficos y figuras según los objetivos planteados.

IV.6. Ética del estudio:

Se realizó un consentimiento informado dirigido a los estudiantes universitarios según los objetivos de la investigación. Se entregó una copia a cada participante y una copia quedó registrada para el investigador. (anexo 3)

V. RESULTADOS

V.1. Presentación y análisis de resultados:

Se evaluaron a 66 estudiantes universitarios, de sexo femenino, pertenecientes a la carrera de nutrición que cursan el 4to y 5to año de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) – Lima. La edad encontrada en la población oscila entre los 21 y 25 años.

La Tabla 1 muestra los resultados de los indicadores de los hábitos alimentarios, respecto al número de comidas/día el mayor porcentaje se presenta para el consumo adecuado en el 92,4% (3 a 5 comidas/día). Sobre la frecuencia de consumo de comidas principales/día, el mayor porcentaje se presenta para el consumo adecuado (diario) en el almuerzo con el 87,9% y el mayor porcentaje de consumo inadecuado (no diario) para la cena con el 39,4%.

Respecto al horario adecuado para el consumo de alimentos, se encontró que el desayuno presenta el mayor porcentaje (93,9%), es decir, entre la 6:00 a.m. y las 8:59 a.m.; y el horario inadecuado en mayor porcentaje se presenta en la cena con el 39,4% (antes de las 6:00 p.m. o a partir de las 9:00 p.m.).

El lugar adecuado del consumo de alimentos se presentó en mayor porcentaje en la casa para el desayuno y la cena en el 92,4%, respectivamente. Otra pregunta de indagación fue si el consumo de sus alimentos lo realizaba en compañía o solo. El mayor porcentaje fue adecuado (en compañía) en el almuerzo (90,4%) en comparación con el consumo inadecuado (solo) en el desayuno (31,8%) en los estudiantes.

El tipo de comida adecuado (comida criolla, tipo comida de casa) se presentó en mayor porcentaje en el almuerzo (80,3%) y el consumo de comida inadecuado como la comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), vegetariana, pollo a la brasa-pizzas se obtuvo en la cena (45,6%).

El consumo de refrigerios en los estudiantes a media mañana obtuvo como hábitos alimentarios adecuados en el 75,8% y media tarde (51,5%), es decir, consumo de

frutas y los hábitos alimentarios inadecuados a media tarde (48,5%) seguido de la media mañana con el 24,2% mediante el consumo de alimentos industrializados.

Tabla 1. Distribución porcentual de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-2020.

Indicadores	Hábitos alimentarios					
	Adecuado		Inadecuado		Totales	
	n	%	n	%	n	%
Número de comidas al día	61	92,4	5	7,6	66	100
Frecuencia de consumo de comidas						
Desayuno	48	72,7	18	27,3	66	100
Almuerzo	58	87,9	8	12,1	66	100
Cena	40	60,6	26	39,4	66	100
Horario de consumo de alimentos						
Desayuno	62	93,9	4	6,1	66	100
Almuerzo	57	86,4	9	13,6	66	100
Cena	40	60,6	26	39,4	66	100
Lugar de consumo de alimentos						
Desayuno	61	92,4	5	7,6	66	100
Almuerzo	60	90,9	6	9,1	66	100
Cena	61	92,4	5	7,6	66	100
Compañía						
Desayuno	45	68,2	21	31,8	66	100
Almuerzo	60	90,9	6	9,1	66	100
Cena	51	77,3	15	22,7	66	100
Tipo de comida						
Almuerzo	53	80,3	13	19,7	66	100
Cena	36	54,5	30	45,6	66	100
Tipo de preparación	64	97,0	2	3,0	66	100
Consumo de refrigerios						
Media mañana	50	75,8	16	24,2	66	100
Media tarde	34	51,5	32	48,5	66	100
Consumo de bebidas						
Acompañado con las menestras	26	39,4	40	60,6	66	100

Durante el día	45	68,2	21	31,8	66	100
Alcohólicas	8	12,1	58	87,9	66	100

Respecto al tipo de preparación que consumen los estudiantes, se encontró que el hábito adecuado, es decir, el consumo de guisos, sancochado, a la plancha o al horno en el 97,0% y el hábito inadecuado (frituras) en el 3,0%.

El consumo de bebidas como hábitos alimentarios adecuados se presenta en mayor porcentaje durante el día para el consumo de agua o refrescos naturales en el 68,2%; el 31,8% consume otros tipos de bebidas como las procesadas o industrializadas. El acompañamiento de bebidas junto con las menestras se presenta en mayor porcentaje en para los hábitos alimentarios inadecuados en el 60,6%, es decir, el consumo de otro tipo de bebidas diferentes a las cítricas; el consumo adecuado se presentó en el 39,4%. Los hábitos alimentarios inadecuados para el consumo de bebidas alcohólicas se presentan en el 87,9%. (Tabla 1).

La Tabla 2 muestra los resultados del consumo de alimentos según los hábitos alimentarios en los estudiantes, el mayor porcentaje de consumo adecuado se encontró para el azúcar (65,1%), seguido de la carne de pollo y ensalada de verduras con el 51,5%; respectivamente.

Tabla 2. Distribución porcentual del consumo de alimentos según los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-2020.

Alimentos	Hábitos alimentarios					
	Adecuado		Inadecuado		Totales	
	n	%	n	%	n	%
Lácteos y derivados	18	27,3	48	72,7	66	100
Carne de res o cerdo	24	36,4	42	63,6	66	100
Carne de pollo	34	51,5	32	48,5	66	100
Carne de pescado	28	42,4	38	57,6	66	100
Huevo y forma de preparación	13	19,7	53	80,3	66	100
Menestras	9	13,6	57	86,4	66	100
Ensalada de verduras	34	51,5	32	48,5	66	100
Mayonesa	26	39,4	40	60,6	66	100
Adición de sal a las comidas preparadas	29	43,9	37	56,1	66	100
Azúcar	43	65,1	23	34,9	66	100
Acompañamiento del pan	23	34,8	43	65,2	66	100

Los hábitos alimentarios inadecuados se presentaron en mayor porcentaje para el consumo de las menestras (86,4%), seguido del consumo de huevo (80,3%), lácteos y derivados (72,7%) y el acompañamiento del pan (65,2%), es decir, adicionar el entremés de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos. (Tabla 2).

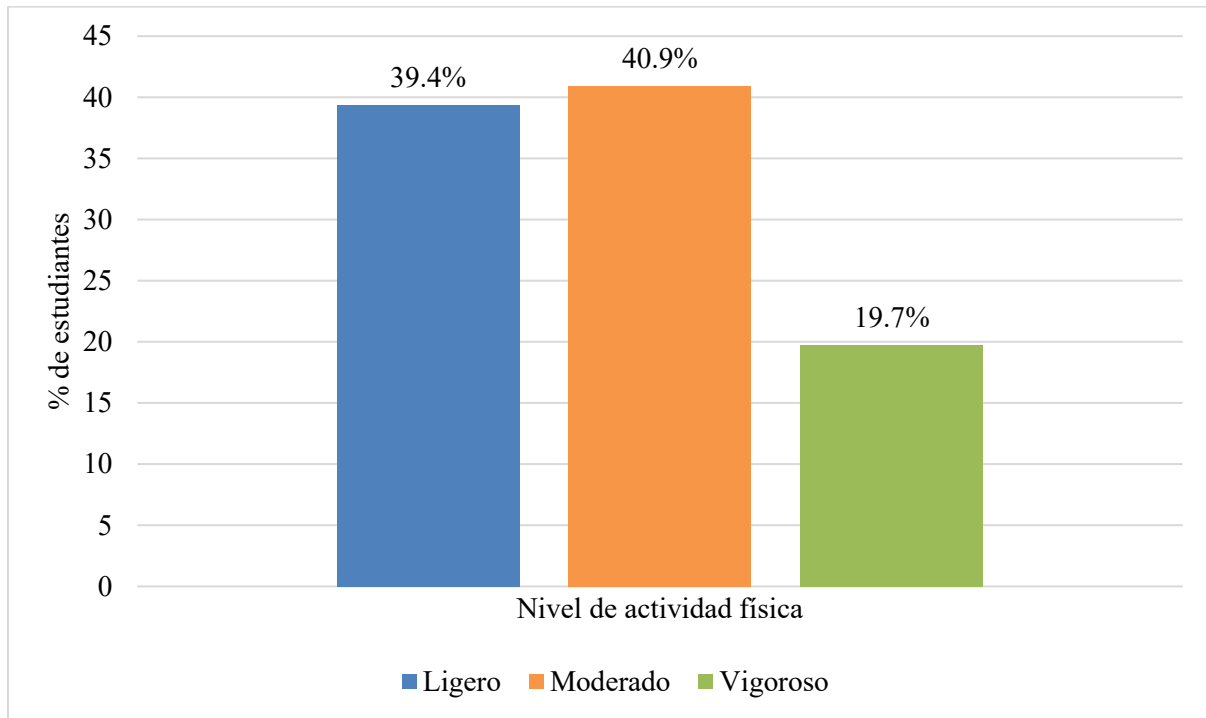


Figura 1. Distribución porcentual según el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-2020.

La Figura 1 muestra los resultados de la distribución porcentual según el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios, el mayor porcentaje presenta un nivel de actividad física moderado (40,9%), seguido de la actividad física ligera (39,4%) y la actividad física vigorosa se presenta en el 19,7%.

La Tabla 3 muestra los resultados de sobre la relación de las dos variables: se observa que existe un 47,3% de estudiantes con un nivel inadecuado de hábitos alimentarios y nivel ligero actividad física; seguido de los hábitos inadecuados con un nivel vigoroso (26,4%) y los hábitos alimentarios con un nivel moderado (26,3%).

Respecto a los hábitos adecuados con la actividad física, el mayor porcentaje se presenta para la actividad moderada (46,8%), seguido de la actividad ligera (36,1%) y la actividad vigorosa (17,1%).

La variable hábitos alimentarios se relaciona significativamente con la variable actividad física, según la prueba de independencia (Chi-cuadrado: * $p = 0.001$) altamente significativo, con la prueba de correlación de Spearman = 0.334* ($p = 0.008$) se determinó la relación directa entre las variables.

Tabla 3. Relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en los estudiantes universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-2020.

		Actividad física							
		Ligero		Moderado		Vigoroso		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Hábitos alimentarios	Adecuado	17	36,1	22	46,8	8	17,1	47	71,2
	Inadecuado	9	47,3	5	26,3	5	26,4	19	28,8
Total		26	39,4	27	40,9	13	19,7	66	100,0

Chi-cuadrado de Pearson = 19.765 g.l. = 3

***p = .001

Correlación de Spearman = 0.334***

VI. DISCUSION:

En el mundo y en el Perú coexisten la malnutrición por déficit y por exceso, este último debido al consumo de alimentos hipercalóricos y bajo valor nutricional, por oferta de la industria alimentaria mediante la comida ultra procesada o comida chatarra, lista para consumirse a toda hora. Esta transición alimentaria ha traído consigo nuevos patrones de alimentación, que han promovido el sobrepeso y la obesidad ocasionando enfermedades asociadas a su presencia. Adicionalmente a lo antes descrito, la pandemia por el Covid-19 generó un impacto negativo en los niveles de actividad física de la población a causa del aislamiento social. Por lo que, el presente estudio abordó el tema de los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia.

Los resultados encontrados sobre los hábitos alimentarios muestran que el número de comidas/día consumidas alcanzó el mayor porcentaje para el consumo adecuado en el 92,4% (3 a 5 comidas/día). Sobre la frecuencia de consumo de comidas principales/día, el mayor porcentaje se presenta para el consumo adecuado (diario) en el almuerzo con el 87,9% y el mayor porcentaje de consumo inadecuado (no diario) para la cena con el 39,4%. Son varios los factores que influyen en los hábitos alimentarios como: los biológicos (hambre, el apetito y el gusto), los económicos (el costo, los ingresos y la accesibilidad a los diferentes tipos de alimentos), los sociales (la cultura, la religión, la familia, los estilos de vida), los conocimientos y/o habilidades sobre los alimentos, los psicológicos y las actitudes, creencias, valores.

Respecto al horario adecuado para el consumo de alimentos, se encontró que el desayuno presenta el mayor porcentaje (93,9%), es decir, entre la 6:00 a.m. y las 8:59 a.m.; y el horario inadecuado en mayor porcentaje se presenta en la cena con el 39,4% (antes de las 6:00 p.m. o a partir de las 9:00 p.m.). Es fundamental la organización del tiempo para las comidas, lo cual permitirá disminuir el estrés que significa planificar que comer cada cierto tiempo y ayudará a que la ansiedad normalice, generada por esta situación, y no afecte lo que se elija comer, permitiéndonos atender de manera correcta las necesidades. Sino se respetan los horarios de comida, los desórdenes alimenticios predisponen a las personas a padecer enfermedades del aparato digestivo como: gastritis, al igual que obesidad,

diabetes, hiperlipidemia o estados patológicos en los cuales se incrementan los niveles de colesterol y triglicéridos.

Una práctica social que nos caracteriza es comer en compañía, es una de las manifestaciones más características de la sociedad humana, siendo parte de la cultura y las familias; debido a las diversas actividades de los miembros del hogar a causa del trabajo, los estudios, la utilización de equipos tecnológicos, el movilizarse a lugares alejado a condicionado la práctica de comer a solas, alguna o todas las comidas del día; y en muchos de los casos acompañar el momento de la comida, con la televisión, la computadora o el celular. Por ello, una de las preguntas de indagación fue si el consumo de sus alimentos lo realizaba en compañía o solo. El mayor porcentaje fue adecuado (en compañía) en el almuerzo (90,4%) en comparación con el consumo inadecuado (solo) en el desayuno (31,8%) en los estudiantes. El lugar adecuado del consumo de alimentos se presentó en mayor porcentaje en la casa para el desayuno y la cena en el 92,4%, respectivamente.

El tipo de comida adecuado (comida criolla, tipo comida de casa) se presentó en mayor porcentaje en el almuerzo (80,3%) y el consumo de comida inadecuado como la comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), vegetariana, pollo a la brasa-pizzas se obtuvo en la cena (45,6%). Se debe revalorar un estilo de alimentación casera como una actividad trascendente para el bienestar de hogares y familias. Por eso, es importante estimular que se cocine en casa, y que entre los miembros de la familia se promueva el aprendizaje de las preparaciones caseras. Una de las principales amenazas para disfrutar de una alimentación saludable, es el estilo de vida urbano, expresado en parte por el crecimiento de las cadenas y franquicias de comida rápida. En ese sentido, la recomendación es que si la persona debe comer en la calle busque un lugar de comida casera en lugar de comidas rápidas.

Los alimentos procesados son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial a partir de alimentos en estado natural. Para su elaboración se añade sal, azúcar, aceite u otras sustancias de uso culinario, con el propósito de hacerlos durables y más agradables al paladar.

El consumo de refrigerios en los estudiantes a media mañana obtuvo como hábitos alimentarios adecuados en el 75,8% y media tarde (51,5%), es decir, consumo de frutas y los hábitos alimentarios inadecuados a media tarde (48,5%) seguido de la media mañana con el 24,2% mediante el consumo de alimentos industrializados. Los refrigerios permiten recargar las energías contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario de clases y debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos diarios. Es relevante destacar que los refrigerios a media mañana no reemplazan el desayuno. En Europa se ha visto que los adolescentes comen menos frutas y verduras de lo recomendado por la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) que son alrededor de 400g/d y, tienden a preferir por el consumo de alimentos altos en densidad energética y escasa cantidad de nutrientes, en esta lista podemos incluir a los ultra procesados. (32)

Respecto al tipo de preparación que consumen los estudiantes, se encontró que el hábito adecuado, es decir, el consumo de guisos, sancochado, a la plancha o al horno en el 97,0% y el hábito inadecuado (frituras) en el 3,0%. Las frituras son muy frecuentes debido a su alta palatabilidad por ello las convierte en productos muy aceptados y demandados por el consumidor. Esta técnica culinaria consiste en la inmersión completa de un alimento en un medio lipídico caliente (grasa o aceite), por lo que el producto final posee mayor contenido graso que el alimento del que parte, especialmente si la técnica no se ha realizado correctamente. Por ello, las frituras son productos de alta densidad energética. Además, se generan algunas sustancias perjudiciales para la salud durante el procesado, como la acrilamida o productos derivados de la oxidación y degradación térmica de las grasas.

El consumo de bebidas como hábitos alimentarios adecuados se presenta en mayor porcentaje durante el día para el consumo de agua o refrescos naturales en el 68,2%; el 31,8% consume otros tipos de bebidas como las procesadas o industrializadas. El acompañamiento de bebidas junto con las menestras se presenta en mayor porcentaje en para los hábitos alimentarios inadecuados en el 60,6%, es decir, el consumo de otro tipo de bebidas diferentes a las cítricas; el consumo adecuado se presentó en el 39,4%. Los hábitos alimentarios inadecuados para el consumo de bebidas alcohólicas se presentan en el 87,9%. De la misma manera Zazpe y col. (10)

realizaron un estudio en universitarios cuyo propósito fue evaluar los hábitos alimentarios y actitudes, la población estuvo conformada por 1429 personas; se observó en los universitarios el mayor consumo de bebidas carbonatadas, bajo consumo de fibras, vino, pescado y frutos secos, sobre todo en los estudiantes de letras que en los de ciencias.

El agua es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y dado que no se almacena en el cuerpo, es preciso reponerla durante el día. Se recomienda el consumo diario de 2 a 2.5 litros de agua/día, aproximadamente de 6 a 8 vasos. Esta puede provenir de tres fuentes: agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, y los alimentos que consumimos durante el día. Cabe resaltar que las personas que realizan más actividad física y aquellas que viven en ambientes cálidos, requieren de un mayor consumo de agua. La sensación de sed es un inicio de deshidratación. Por eso, es importante no esperar a sentirla para tomar agua, por lo que se recomienda planificar su consumo durante el día.

Respecto al consumo de alimentos según los hábitos alimentarios en los estudiantes, el mayor porcentaje de consumo adecuado se encontró para el azúcar (65,1%), seguido de la carne de pollo y ensalada de verduras con el 51,5%; respectivamente. Los hábitos alimentarios inadecuados se presentaron en mayor porcentaje para el consumo de las menestras (86,4%), seguido del consumo de huevo (80,3%), lácteos y derivados (72,7%) y el acompañamiento del pan (65,2%), es decir, adicionar el entremés de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos.

Los alimentos de origen animal ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento del cuerpo debido a su contenido de proteínas de alto valor biológico, que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo, además del aporte de vitaminas (vitamina A, vitamina D y vitaminas del complejo B) y minerales (hierro y el zinc) que previenen la anemia y contribuyen al desarrollo de las defensas contra las enfermedades.

También las menestras son una buena fuente de proteína de origen vegetal y en combinación con los cereales de la dieta diaria, aportan aminoácidos esenciales a nuestro organismo. Además, su contenido de fibra, vitaminas y minerales. Son una

fuentes de carbohidratos complejos que brindan energía. La recomendación es acompañar su preparación junto con frutas o jugos naturales ricos en vitamina C, como limonada, naranjada, entre otros.

El consumo excesivo de azúcar contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares son una fuente importante de calorías innecesarias, para toda la población. Cabe resaltar que existen varios productos como gaseosas, jugos y refrescos azucarados, galletas, postres, entre otros que contienen cantidades excesivas de azúcar. (53)

La actividad física regular es fundamental por su rol protector en la protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2, entre otros. Además, brinda aportes para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general. A nivel mundial, cerca del 27,5% de los adultos no cumplen las recomendaciones mundiales de la OMS sobre actividad física. (45)

Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad vigorosa a la semana para todos los adultos. Demasiado sedentarismo puede ser malsano. Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. (42, 43) La presente investigación encontró según el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios, que el mayor porcentaje se observó con un nivel de actividad física moderado (40,9%), seguido de la actividad física ligera (39,4%) y la actividad física vigorosa se presenta en el 19,7%.

Los resultados sobre la relación de las dos variables: muestran que existe un 47,3% de estudiantes con un nivel inadecuado de hábitos alimentarios y nivel ligero de actividad física; seguido de los hábitos alimentarios inadecuados con un nivel de

actividad física vigoroso (26,4%) y finalmente, los hábitos alimentarios inadecuados con un nivel de actividad física moderado (26,3%).

Respecto a los hábitos adecuados con la actividad física, el mayor porcentaje se presenta para la actividad moderada (46,8%), seguido de la actividad ligera (36,1%) y la actividad vigorosa (17,1%).

La variable hábitos alimentarios se relaciona significativamente con la variable actividad física, según la prueba de independencia (Chi-cuadrado: $*p = 0.001$) altamente significativo, con la prueba de correlación de Spearman = 0.334^* ($p = 0.008$) se determinó la relación directa entre las variables. Esto es similar a lo reportado por Carrión D y col. (18) determinaron la relación entre estado nutricional, hábitos alimentarios y nivel de actividad física; conformada por 90 estudiantes universitarios de la una universidad privada, donde los autores concluyeron que existe relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, pero ésta última no guarda relación con actividad física.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

VII.1. CONCLUSIONES:

- Se determinó la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia. Existe relación significativa entre ambas variables según la prueba de independencia (Chi-cuadrado: $*p = 0.001$) altamente significativo, con la prueba de correlación de Spearman = $0.334*$ ($p= 0.008$).
- La relación de los hábitos alimentarios adecuados con la actividad física ligera se presentó en el 36,1%, con la actividad moderada (46,8%) y con la actividad vigorosa (17,1%). La relación con los hábitos alimentarios inadecuados con la actividad física ligera se presentó en el 47,3%, con la actividad moderada (26,3%) y con la actividad vigorosa (26,4%).
- Se identificaron que los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios fueron adecuados en el 71,2% e inadecuados en el 28,8%.
- Se caracterizó el nivel de actividad física en los estudiantes universitarios, se obtuvo un nivel de actividad física moderado (40,9%), actividad física ligera (39,4%) y la actividad física vigorosa en el 19,7%.

VII.2. RECOMENDACIONES:

A las Universidades:

- Las universidades son un escenario idóneo para la Promoción de la Salud por múltiples razones, entre ellas, porque ofrece grandes facilidades para brindar atención integral a las necesidades de salud de sus miembros; en especial de la población joven está en una etapa formativa y resulta de fácil acceso, puede constituirse en un espacio que promueva la salud, el bienestar y la calidad de vida.
- Programar el desarrollo de las clases para los estudiantes en horarios que no se crucen los tiempos para las comidas principales.
- Establecer espacios para el desarrollo de actividades deportivas dirigido a los estudiantes universitarios.
- Promover las pausas activas durante las clases entre 5 a 10 minutos como hábito saludable.

A los investigadores:

- Sentar las bases para futuras investigaciones en nuestro país respecto a los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes universitarios.
- Realizar futuros estudios que incluyan una mayor población donde se considere a todas las escuelas de ciencias de salud.
- Incluir otras variables de estudio que se relacionen directa o indirectamente con la actividad física. Por ejemplo: composición corporal, consumo energético de macronutrientes, pesado de alimentos.

A los decisores políticos:

- La adopción de medidas y las inversiones en políticas que promueven la actividad física y reducen los hábitos sedentarios pueden ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de 2030, en particular los siguientes: buena salud y bienestar (ODS3), ciudades y comunidades sostenibles (ODS11), acción por el clima (ODS13) y educación de calidad (ODS4), entre otros.

A los estudiantes universitarios:

- Participar en las actividades preventivo-promocionales que realiza la Oficina de Bienestar Universitario como: controles de peso, consejería nutricional, entre otros.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Organización Panamericana de la Salud. OPS. Covid 19 Indicators K, selected highlights. Mid-year summary report [Internet]. 2022. Paho.org. [citado el 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56261/PAHOPHEIMSCOV19220015_eng.pdf?sequence=6&isAllowed=y
2. Organización Mundial de la Salud. OMS. Global excess deaths associated with COVID-19, January 2020 - December 2021 [Internet]. Who.int. [citado el 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/data/stories/global-excess-deaths-associated-with-covid-19-january-2020-december-2021>
3. García-García JA, Garza-Sanchez RI, Cabello-Garza ML. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Prospectiva* [Internet]. 2022 [citado el 1 de septiembre de 2023];(34):249–70. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-12132022000200249
4. Alhusseini N, Alqahtani A. COVID-19 pandemic's impact on eating habits in Saudi Arabia. *J Public Health Res.* 2020;9(3):1868. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1868>.
5. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, *et al.* The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon.* 2020;6(6):e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
6. Sidor A, Rzymiski P. Dietary choices, and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients.* 2020;12(6):1657. <https://doi.org/10.3390/nu1206165>
7. Tala Álvaro, Vásquez Eduardo, Plaza Cecilia. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Rev. méd.*

- Chile [Internet]. 2020 [citado 2023 Sep 01]; 148(8): 1189-1194. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>.
8. Córdova-Aguilar Alberto, Rossani A. Germán. COVID-19: Revisión de la literatura y su impacto en la realidad sanitaria peruana. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2020 [citado 2023 Sep 01]; 20(3): 471-477. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i3.2984>.
 9. Orellana A., Urrutia M. Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, [tesis de pregrado]. Lima – Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2013.
 10. Zazpe I, Marqués M; Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles; Nutr Hosp. 2013; 28(5):1673-1680. Disponible en: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6553.pdf>
 11. Rodríguez R, Palma L, Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile, Nutr Hosp. 2013; 28(2):447-455. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/24original19.pdf>
 12. Molano J., Vélez A; Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios, Universidad de Caldas. 2019. 24(1); 112-120. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00112.pdf>
 13. Rodríguez M; Consumo de alcohol y tabaco y su relación con hábitos alimenticios, actividad física y comportamiento sexual de estudiantes de las universidades de Córdoba y Castilla la Mancha, Universidad de Córdoba, 2019.
 14. Torres M, Trujillo V, Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Facultad de Medicina

- Humana, Universidad de San Martín de Porres, Perú Rev Chil 2016, Nutr, Vol. 43, Nº2. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>
15. Castillo C, Vivancos C; Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este, Universidad Peruana Unión, 2019.
16. Cervera B, Serrano Urrea; Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, Universidad de Castilla-La Mancha. Albacete. España, Nutr Hosp. 2013; 28(2):438-446. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>
17. Antoniazzi D, Laura Rosana Aballay; Análisis del estudio del estado nutricional en estudiantes de educación física asociado a hábitos alimentarios y nivel de actividad física, 2018, Vol.75, Núm.2. Disponible en: <https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/20793/20781>
18. Carrión D, Zavala S; El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II; Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, 2018.
19. Bornás A, Chambilla Q, Bornaz A; Efecto de los hábitos alimenticios y actividad física en el estado nutricional en ingresantes a la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann ,2016.
20. Catacora P, Quispe M; Hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes a las carreras de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de San Agustín, 2017.
21. Monge Di Natale; Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M, 2007.

22. Ferro M, Maguiña C. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Perú, 2012.
23. Surco C. Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional Del Altiplano. Surco Ccajia Puno, Perú 2019.
24. Pérez L, Rivera G. Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación 2017 Nutr. hosp ;34(4): 942-951. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-165358>
25. Pinto López. Hábitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en estudiantes universitarios de la carrera de Dietética y Nutrición de la Universidad de Guayaquil. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. 2019. Riobamba. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/10817>
26. Acosta S, Ibáñez E, León C. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, 2008. Rev Colombiana de Enfermería, Vol3, Año3, ISSN 1909-1621. Disponible en: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/DialnetCambiosEnLosHabitosAlimentariosDeLosEstudiantesDeE-6986444.pdf>
27. Espinoza-Gutierrez Geraldine A., Yance-Cacñahuaray Gabriela, Runzer-Colmenares Fernando M. Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2022 [citado 2023 agosto 26] ; 22(2): 319-326. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4381>.

28. Martínez E. ¿Conocemos lo que comemos? Una perspectiva nutricional. *Nutr Hosp* [Internet]. 2018 [citado 17 de agosto 2023]; 35 (4): 61-65. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2128>
29. Torres J, Contreras S, Lippi L, Huaiquimilla M, Leal R. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación* [Internet]. 2019 [citado 17 de agosto 2023]; (50): 357-392. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728>.
30. Gómez CZ, Landeros RP, Romero VE, Troyo SR. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición* [Internet]. 2016 [citado 17 de agosto 2023]; 15(2): 9-14. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=67869>
31. Delgado S. México, primer consumidor de refrescos en el mundo [Internet]. 2019 [citado 17 de agosto 2023]. Disponible en: <https://www.gaceta.unam.mx/mexico-primer-consumidor>
32. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. [Internet]. 2021 [citado 17 de agosto 2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
33. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. Epub May 01, 2022. Disponible: <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
34. Allafi, A. R., Almansour, F. D., Saffouri, L. B. The effect of parents' nutritional knowledge and attitudes on their children's eating habits. 2019. *Progress in Nutrition*, 21(4), 813-824. Disponible en: <https://doi.org/10.23751/pn.v21i4.7902>

35. Alzahrani, S.H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., Alzahrani, A. M. Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. 2020. International Journal of General Medicine, 13, 77-88. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>
36. Alzamil, H. A., Alhakbany, M. A., Alfadda, N. A., Almusallam, S. M., Al-Hazaa, H. M. A profile of physical activity, sedentary behaviors, sleep, and dietary habits of Saudi college female students. 2019. Journal of Family and Community Medicine, 26(1), 1-8. Disponible en: https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_58_18
37. Bárbara, R., Ferreira-Pêgo, C. Changes in eating habits among displaced and non-displaced university students. 2020. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 1-9. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>
38. Bede, F., Cumber, S. N., Nkfusai, C. N., Venyuy, M. A., Ijang, Y. P., Wepngong, E. N., Nguti Kien, A. T. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. 2020. Pan African Medical Journal, 35, 1-10. Disponible en: <https://www.panafrican-med-journal.com/content/article/35/15/full/>
39. Fernández, M. D. P., Lopez M. M. Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. 2020. Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria, 39(4), 32-40. Disponible en: <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>
40. Durán G. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud, Rev. chil. nutr. vol.48 no.3 Santiago jun. 2021. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182021000300389&lang=es
41. Ponce C. La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina, Rev Chil Nutr

2019; 46(5): 554-560 Disponible en:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n5/0717-7518-rchnut-46-050554.pdf>

42. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2018.

43. Organización Mundial de la Salud. ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2018.

44. Dirección de Promoción y Prevención Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud [Internet]. Bogotá, Colombia, 2021. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf>

45. Organización Mundial de la Salud. Lucha contra las ENT: “mejores inversiones” y otras intervenciones recomendadas para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2017.

46. American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. Tenth edition. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health, 2018.

47. Rivera J., Ruíz F., López J. Frequency, duration, intensity and physical activity levels during leisure time in adult people in Monterrey (Nuevo León, México), 2014. Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nueva León. Disponible en: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-FrecuenciaDuracionIntensidadYNivelesDeActividadFis-4993671.pdf>

48. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO. Perfil del estudiante universitario latinoamericano [Internet]. 2021. Unesco.org. [citado el 6 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378123>

49. Real Academia de la Lengua Española. RAE.es. [citado el 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>.
50. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Carrera de Nutrición y Dietética [Internet]. 2023. UPC. [citado el 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://pregrado.upc.edu.pe/facultad-de-ciencias-de-la-salud/nutricion-y-dietetica/>
51. Hernández-Sampieri, R. Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 2018.
52. International Physical Activity Questionnaire. IPAQ. [Internet]. 2000 [citado el 1 de septiembre de 2023]. Disponible en <http://www.ipaq.ki.se/downloads.htm>
53. Organización Mundial de la Salud. La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2016. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtailed-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>

ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario de Hábitos Alimentarios según Ferro y Maguiña

- 1) ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?
 - a) Menos de 3 veces al día
 - b) 3 veces al día
 - c) 4 veces al día
 - d) 5 veces al día
 - e) Más de 5 veces al día

- 2) ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno durante la cuarentena?
 - a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces a la semana
 - c) 3 – 4 veces a la semana
 - d) 5 – 6 veces a la semana
 - e) Diario

- 2) ¿Durante la cuarentena que horario consume mayormente su desayuno?
 - a) 4:00 am – 4:59 am
 - b) 5:00 am – 5:59 am
 - c) 6:00 am – 6:59 am
 - d) 7:00 am – 7:59 am
 - e) 8:00 am – 8:59 am

- 3) ¿Dónde consume su desayuno durante la cuarentena?
 - a) En la casa
 - b) En un restaurante
 - c) En un puesto ambulante
 - d) Delivery

- 4) ¿Con quién consume su desayuno durante la cuarentena?
- a) Con su familia
 - b) Con sus amigos
 - c) Con sus compañeros de trabajo
 - d) Con sus compañeros de estudio
 - e) Solo (a)
- 5) ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar durante esta cuarentena?
- a) Leche y/o yogur
 - b) Jugos de frutas
 - c) Avena-Quinoa-Soya
 - d) Infusiones y/o café
 - e) Otros (especificar):
- 6a) ¿Qué tan seguido toma leche?
- a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces al mes
 - c) 1 – 2 veces a la semana
 - d) Interdiario
 - e) Diario
- 6) ¿Consumes pan?
- a) Sí (Pasar a la preg. 7a)
 - b) No (Pasar a la preg.7b)
- 7a) ¿Con qué acostumbra a acompañarlo?
- a) Queso y/o pollo
 - b) Palta o aceituna
 - c) Embutidos
 - d) Mantequilla y/o frituras (Huevo frito, tortilla)
 - e) Mermelada y/o Manjar blanco

- 7b) En caso de no consumir pan; ¿Qué consume?
- 7) ¿Qué tan seguido consume queso en esta cuarentena?
- a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces al mes
 - c) 1 – 2 veces a la semana
 - d) Interdiario
 - e) Diario
- 8) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en su media mañana durante la cuarentena?
- a) Frutas (Enteras o en preparados)
 - b) Hamburguesas
 - c) Snacks o galletas
 - d) Helados
 - e) Nada
- 9) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en su media tarde durante la cuarentena?
- a) Frutas (Enteras o en preparados)
 - b) Hamburguesas
 - c) Snacks o galletas
 - d) Helados
 - e) Nada
- 10) ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?
- a) Agua natural
 - b) Refrescos
 - c) Infusiones
 - d) Gaseosas
 - e) Jugos industrializados
 - f) Bebidas rehidratantes
- 11) ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar durante la cuarentena?
- a) Nunca
 - b) 1 – 2 veces a la semana
 - c) 3 – 4 veces a la semana
 - d) 5 – 6 veces a la semana
 - e) Diario

12) ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo en esta cuarentena?

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

13) ¿Dónde consume su almuerzo?

- a) En la casa
- b) En un restaurante
- c) En puestos ambulante
- d) Delivery

14) ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo durante la cuarentena?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida Light
- d) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- e) Comida chatarra

15) ¿Con quién consume su almuerzo durante la cuarentena?

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

16) ¿Cuántas veces a la semana suele cenar durante la cuarentena?

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

17) ¿En qué horarios consume su cena durante la cuarentena?

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

18) ¿Dónde consume su cena?

- a) En la casa
- b) En el restaurante
- c) En puestos ambulantes

19) ¿Qué suele consumir mayormente en su cena durante la cuarentena?

- a) Comida criolla
- b) Comida vegetariana
- c) Comida Light
- d) Pollo a la brasa y/o Pizzas
- e) Comida chatarra

20) ¿Con quién consume su cena durante la cuarentena?

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

21) ¿Qué tipo de preparación en sus comidas principales suele consumir más durante la semana?

- a) Guisado
- b) Sancochado
- c) Frituras
- d) Al horno
- e) A la plancha

22) ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

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

23) ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

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

24) ¿Cuántas veces suele consumir pescado?

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

25) ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

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

26a) ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?

- a) Sancochado
- b) Frito
- c) Escalfado
- d) Pasado
- e) En preparaciones

26) ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

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

27a) ¿Con qué bebida suele consumir su plato de menestras?

- a) Con bebidas cítricas
- b) Con infusiones (té, anís y manzanilla)
- c) Con gaseosas
- d) Con Agua

27) ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

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

28) ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en sus comidas?

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

29) ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

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

30) ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?

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

31) ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

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

32a) ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

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

32b) ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?

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

32c) ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

- a) Una copa
- b) 1 – 2 vasos
- c) 3 – 4 vasos
- d) 5 – 6 vasos
- e) Más de 6 vasos

ANEXO 2: Cuestionario IPAQ

International Physical Activity Questionnaire

- 1) Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? Subir o bajar escaleras corriendo, jugar fútbol, baloncesto, tenis o natación
-Días por semana (indique el número)
-Ninguna actividad física intensa (pase a la preg.3)
- 2) Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
-Indique cuántas horas por día
-Indique cuántos minutos por día
-No sabe/no está seguro
- 3) Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos o andar en bicicleta a velocidad regular? Si incluye algunas tareas domésticas (barrer, pasar el aspirador, fregar el suelo, subir o bajar escaleras); No incluya caminar.
-Días por semana (Indique el número)
-Ninguna actividad física moderada (pase a la preg.5)
- 4) Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
-Indique cuántas horas por día
-Indique cuántos minutos por día
-No sabe/no está seguro
- 5) Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
-Días por semana (Indique el número)
-Ninguna caminata (pase a la preg.7)
- 6) Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?
-Indique cuántas horas por día
-Indique cuántos minutos por día
-No sabe/no está seguro

7) Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil? Por ejm: jugar videoconsola, estar sentado trabajando, estudiando; aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo: dormir, estar tumbado (ver la TV)

-Indique cuántas horas por día

-Indique cuántos minutos por día

-No sabe/no está seguro.

ANEXO 3: Consentimiento informado

“Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia”

Objetivo del estudio: Este estudio busca la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima.

El desarrollo de este proyecto requiere de su participación, para ello debo informarle lo siguiente acerca del proyecto:

Se le tomarán 2 cuestionarios, uno sobre los hábitos alimentarios y otro sobre actividad física, en el primer cuestionario se formularán 32 preguntas y en el segundo cuestionario se formularán 7 preguntas de acuerdo al nivel de actividad física que usted realice en los últimos 7 días.

Participación: Si usted desea puede ingresar al proyecto. Su participación es totalmente voluntaria, puede retirarse el momento que usted crea pertinente. Si usted está de acuerdo en participar en este proyecto para su beneficio, puede firmar este consentimiento. Desde ya le agradezco su valiosa atención. Responder este cuestionario toma aproximadamente entre 5 a 10 minutos.

Riesgos costos: Este estudio está exento a cualquier riesgo para usted; asimismo, no tiene ningún costo, correspondiente a la Ley de protección de datos personales (Ley N°29733)

Confidencialidad: La información obtenida será reservada y no se usará con otro fin ajeno al estudio.

Información:

Puede hacer cualquier consulta al investigador de este proyecto al Sr. Luis Fernando Aliaga Solier, quien le atenderá con mucho gusto al número de celular 949 832 607 o al correo institucional (luis.aliaga4@unmsm.edu.pe).

- Doy mi consentimiento informado para participar en el estudio
- No doy mi consentimiento informado para participar en el estudio

ANEXO 4: Prueba de Hipótesis

Correlación entre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	19,765 ^a	3	,001
Razón de verosimilitud	19,906	2	,001
Asociación lineal por lineal	12,660	1	,001
N de casos válidos	66		

a. 3 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5.

Correlación entre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia.

			Hábitos alimentarios	Actividad física
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	1,000	,052
		Sig. (bilateral)	.	,334
		N	66	66
	Actividad física	Coefficiente de correlación	,052	1,000
		Sig. (bilateral)	,334	.
		N	66	66