

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU



FACULTAD DE CIENCIA DE LOS ALIMENTOS

CARRERA: NUTRICIÓN Y TÉCNICAS ALIMENTARIAS

“HABITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19”

Tesis para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y TÉCNICAS ALIMENTARIAS

Autor:

Melanda Espinoza Ramon

Asesor Externo:

Lic. Paulo Eder Recoba Obregón

Co Asesor:

Mg. Karen Vanessa Quiroz Cornejo

Lima, Perú

2022

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

1. Soy autora del trabajo titulado:

“Hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19”

El mismo que presente para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Técnicas Alimentarias.

2. El texto del trabajo final respeta y no vulnera los derechos de terceros, incluidos los derechos de propiedad intelectual. En tal sentido, no ha sido plagiado total ni parcialmente, se ha respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas, el Código de Ética y el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Le Cordon Bleu. Lo que ha sido corroborado por el asesor designado.
3. El texto del trabajo final que presento no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico.
4. La investigación, los resultados, datos, conclusiones y demás información presentada que atribuyo a mi autoría son veraces.
5. Declaro que el trabajo final cumple con todas las normas de la Universidad Le Cordon Bleu, habiendo sido revisado mediante el software antiplagio turnitin obteniendo un porcentaje de similitud de 07%, el cual consta en el informe emitido por turnitin.


El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante y del asesor, en consecuencia; a través del presente documento asumimos frente a terceros, a la Universidad Le Cordon Bleu y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado.

Fecha: 07 de diciembre del 2022.


Autor:

MELANDA ESPINOZA RAMON	
------------------------	--

Asesor Externo

PAULO EDER RECOBA OBREGÓN	
---------------------------	--

Co-Asesor:

KAREN VANESSA QUIROZ CORNEJO	
------------------------------	--

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

TÍTULO DE LA TESIS:

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19”

AUTOR:

Nombres y apellidos: MELANDA ESPINOZA RAMON

D.N.I Nº /C.E. Nº	48596028
Financiamiento	Melanda Espinoza Ramon
Ubicación geográfica	Región Lima Lima Metropolitana – distrito Magdalena del Mar
Duración de la investigación	Septiembre 2020 - octubre 2022

ASESOR EXTERNO:

Nombres y apellidos	D.N.I Nº /C.E. Nº	Código ORCID
LIC. PAULO EDER RECOBA OBREGÓN	74212644	0000-0002-7661-8662

CO-ASESOR:

Nombres y apellidos	D.N.I Nº /C.E. Nº	Código ORCID
MG. KAREN VANESSA QUIROZ CORNEJO	40277208	0000000266733587

JURADO EXAMINADOR:

Nombres y apellidos	Cargo	D.N.I Nº /C.E. Nº	Código ORCID
MG. JESSICA LIZANA RODRIGUEZ	Presidente	70436591	0000-0001-56154939
MG. FLOR EVELYN DE LA CRUZ MENDOZA	Primer Miembro	43424503	0000-0001-8928-0392
LIC. PAULO EDER ROCOBA OBREGON	Segundo Miembro	74212644	0000000276618662

UNIVERSIDAD LE CORDON BLEU
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, Distrito de Magdalena del Mar, a las 15:00 horas del día 01 del mes de diciembre del año 2022, se reunió el Jurado Examinador de sustentación y defensa de la Tesis titulada “**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**”, presentado por la bachiller **MELANDA ESPINOZA RAMON** para optar el título profesional de Licenciada en Nutrición y Técnicas Alimentarias; conformado por los profesores:

Presidente: Mg. Jessica Lizana Rodriguez

Primer Miembro: Mg. Flor Evelyn de la Cruz Mendoza

Segundo Miembro: Lic. Paulo Eder Recoba Obregón

Instalado el Jurado Examinador, se procedió dar cumplimiento a las etapas:

- a. El Presidente del jurado invitó al sustentante a realizar su presentación por un tiempo no mayor de 30 minutos.
- b. Terminado la presentación de la Tesis, el jurado Examinador procedió a realizar preguntas sobre aquellos aspectos pertinentes para determinar los conocimientos sobre el tema y la ejecución de la tesis.
- c. Luego de escuchar las respuestas a las interrogantes formuladas, el jurado examinador deliberó en privado la calificación de la Tesis y su correspondiente defensa.
- d. Cada miembro del jurado examinador estableció individualmente su calificación de acuerdo al reglamento de grados y títulos.
- e. El Presidente del Jurado Examinador verificó la calificación de cada miembro y procedió a establecer la calificación de la tesis en escala vigesimal con la siguiente mención:




SOBRESALIENTE	20 -18 ()
MUY BUENO	17- 16 (X)
BUENO	15 -13 ()
DESAPROBADO	< 13 ()

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al sustentante para recibir el veredicto de la calificación obtenida.

El Jurado Examinador deja constancia con su firma, que el veredicto final de calificación de la Tesis presentado por el/la Bach. **MELANDA ESPINOZA RAMON** es:

APROBADO

Concluye el acto académico, siendo las 15:55 horas del mismo día.

Presidente: Mg. JESSICALIZANA RODRIGUEZ	
Primer Miembro: Mg. FLOR EVELYN DE LA CRUZ MENDOZA	
Segundo Miembro: Lic. PAULO EDERROCOBA OBREGÓN	

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado principalmente a mis padres y hermanos, por el apoyo constante que me han brindado a lo largo de toda mi carrera universitaria y a lo largo de mi vida. También dedico este trabajo a todas las personas especiales que me acompañaron a lo largo de esta etapa y aportaron en mi formación profesional y personal.

AGRADECIMIENTO

Estoy muy agradecida con la Mg. Karen Quiroz y con los docentes de la Universidad Le Cordon Bleu, por haber compartido sus conocimientos y experiencias a lo largo de mi formación profesional.

Sobre todo, estoy muy agradecida con mi Co asesor Paulo Recoba Obregón quien con su guía, conocimiento, enseñanza y paciencia permitió el desarrollo de este trabajo de investigación, así mismo estoy muy agradecida con el Docente Jorge Sucasaire por el apoyo en la parte estadística de mi trabajo de investigación.

Finalmente, agradezco a mi familia por todo el apoyo brindado, agradezco a todas las personas que me ayudaron a responder el cuestionario para poder finalizar con esta investigación.

ÍNDICE

Resumen.....	8
ABSTRACT.....	9
Índice general	10

RESUMEN

Introducción: La pandemia por covid-19 ha ocasionado inadecuados hábitos alimentarios y bajos niveles de actividad física en los estudiantes universitarios, lo que conlleva a presentar en el futuro enfermedades crónicas no transmisibles. **El objetivo** de la investigación es determinar la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia del covid-19. **Metodología:** es un estudio cuantitativo de tipo observacional, descriptivo, transversal y correlacional, se tiene una muestra de 117 estudiantes por muestreo probabilístico tipo aleatorio simple. **Resultados:** Los resultados indicaron que el 65% de los participantes fueron del sexo femenino, el 91% de los universitarios comprendían entre los 18 a 30 años, el 60% de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios adecuados, de los cuales las mujeres fueron el 61%, por otro lado, el 49% de los universitarios presentaron actividad física leve, de los cuales el sexo femenino fueron 55%, el sexo masculino el 56% tuvieron actividad física alta. **Conclusión:** Existe una relación significativa pero el nivel es bajo entre hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los universitarios durante la pandemia por covid-19.

Palabras claves: hábitos alimentarios, nivel de actividad física, estudiantes universitarios, Covid-19.

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 pandemic has caused inadequate eating habits and low level of physical activity in university students, which would lead to chronic non-communicable diseases in the future. The objective of the research is to determine the relationship between eating habits and level of physical activity in university students during the covid-19 pandemic. Methodology: it is a quantitative study of observational, descriptive, cross-sectional and correlational type, it has a sample of 117 students by probabilistic sampling of a simple random type. Results: The results indicated that 65% of the participants were female, 91% of university students understood between 18 and 30 years, 60% of students presented adequate eating habits, of which women were 61%, on the other hand, 49% of university students presented mild physical activity, of which the female sex was 55%, 56% of the male sex had high physical activity. Conclusion: There is a significant relationship but the level is low between eating habits and the level of physical activity in university students during the covid-19 pandemic.

Keywords: eating habits, level of physical activity, university students, Covid-19.

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE GRÁFICOS	11
ÍNDICE DE TABLAS	15
ÍNDICE DE ANEXOS	15
I. INTRODUCCIÓN.....	16
II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.....	18
2.2. BASES TEÓRICAS	22
2.2.1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.....	22
2.2.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	23
2.2.3. ACTIVIDAD FÍSICA	26
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	30
III. METODOLOGÍA	31
3.1. POBLACIÓN	31
3.2. MUESTRA SELECCIONADA	31
3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	31
3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS	31
3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	34
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
4.1. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA	34
4.2. ESTADÍSTICA INFERENCIAL	65
4.2.1. PRUEBAS DE NORMALIDAD	65
4.2.2. PRUEBA NO PARAMÉTRICA	67
V. CONCLUSIONES	80
VI. RECOMENDACIONES	81
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1: Distribución porcentual según sexo de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	35
Figura 2: Distribución porcentual por edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	35
Figura 3: Distribución porcentual por año académico de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	36
Figura 4: Frecuencia de consumo de alimentos al día de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	37
Figura 5: Frecuencia de consumo de desayuno de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	38
Figura 6: Lugar donde consumen desayuno los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	39
Figura 7: Compañía durante el consumo de desayuno los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	39
Figura 8: Bebidas que acostumbran consumir en el desayuno los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	40
Figura 9: Frecuencia de consumo de pan en el desayuno de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	41
Figura 10: Alimentos con el que acompañan el pan los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	42
Figura 11: Alimentos que acostumbran comer en la media mañana y media tarde los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	43

Figura 12: Bebidas que suelen consumir en el día los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	44
Figura 13: Frecuencia de consumo de almuerzo de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	45
Figura 14: Lugar donde consumen el almuerzo los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	46
Figura 15: Tipo de comida que suelen consumir en el almuerzo los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	47
Figura 16: Frecuencia de consumo de la cena de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	48
Figura 17: Lugar donde consumen la cena los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	49
Figura 18: Tipo de alimentos que suelen consumir en la cena los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	50
Figura 19: Compañía durante el consumo de cena los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	50
Figura 20: Tipos de preparaciones que suelen consumir al día los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	51
Figura 21: Tipos de preparaciones del consumo de huevo diario por los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	52
Figura 22: Bebidas con las que acompañan al consumir menestra los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	53

Figura 23: Frecuencia con la que consumen ensaladas con menestras los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	54
Figura 24: Cantidad de azúcar que suelen agregar a un vaso o taza de bebida al día por los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	55
Figura 25: Frecuencia de consumo de alimentos proteicos de alto valor biológico (AVB) de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	56
Figura 26: Frecuencia de consumo de frutas, verdura y menestras de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	57
Figura 27: Frecuencia con que agrega sal a los alimentos preparados que consumen los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	58
Figura 28: Tiempo que demora en consumir los alimentos principales los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	59
Figura 29: Distribución porcentual de la variable Hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	60
Figura 30: Distribución porcentual de hábitos alimentarios según sexo de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	60
Figura 31: Distribución porcentual de hábitos alimentarios según edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	61
Figura 32: Distribución porcentual de hábitos alimentarios según año académico de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	62
Figura 33: Distribución porcentual de la variable actividad física de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	63

Figura 34: Distribución porcentual del nivel de actividad física según sexo de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.....	63
Figura 35: Distribución porcentual del nivel de actividad física según edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	64
Figura 36: Distribución porcentual del nivel de actividad física según año académico de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tablas 1: Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov	65
Tabla 2: Relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19	67
Tabla 3: Prueba de Chi-cuadrado de las variables hábitos alimentarios y nivel de actividad física.....	68
Tabla 4: Prueba de coeficiente de contingencia.....	69

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: Determinación del tamaño de muestra para variables cualitativas de una población finita.	90
ANEXO 2: Formulario Google Forms.....	90
ANEXO 3: Cuestionario de Hábitos Alimentarios	91
ANEXO 4: Criterios de clasificación de actividad física	94
ANEXO 5: Consentimiento informado	95
ANEXO 6: Cuestionario de actividad física.....	96
ANEXO 7: Confiabilidad del instrumento.....	97
ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA	98

I. INTRODUCCIÓN

El Comité de Emergencia de la Organización Mundial de Salud (OMS), anunció el 30 de enero del 2020 el brote de la nueva enfermedad denominada "COVID-19", el cual es ocasionada por el virus SARS-CoV-2, los primeros casos se reportaron en Wuhan, China. Propagándose a los demás continentes (África, Europa y América), aumentando las cifras de contagio a nivel mundial. La OMS el 11 de marzo de 2020 decretó pandemia por COVID-19. **(Caparó & Del Carmen, 2020)**

La OMS anunció el 13 de marzo 2020, que el continente Europeo se convirtió en el epicentro de la pandemia por la alta tasa de contagio y mortalidad. Debido a la pandemia el sistema de salud a nivel global colapso en la mayoría de los continentes, el continente africano es conocido por su sistema sanitario deficiente, pero actualmente es uno de los continentes con la tasa más baja de contagio por tener una adecuada implementación de protocolos frente al Covid-19. **(De Aranzabal et al.,2020; Mazzucchelli et al.,2020)**

En América del Sur el primer caso de contagio de Covid-19 se dio en Brasil y el primer caso de fallecimiento se registró en Argentina, en latinoamérica en pocas semanas se multiplicó las cifras de contagio, uno de los países mas afectado fue Brasil, seguido de Chile, Ecuador, Perú, Panamá, Argentina y México.**(Alvarez & Harris, 2020)**

En el Perú se reportó el primer caso contagio de covid-19 el 6 de marzo del 2020 y a partir de esa fecha se implementó medidas estrictas sobre el distanciamiento social, decretando el 16 de marzo del 2020 cuarentena a nivel nacional y los departamentos más afectado fueron Lima, Lambayeque, Tumbes, Piura y Loreto debido a no acatar las medidas impartidas de confinamiento. **(Huamaní et al., 2020)**

En la actualidad el confinamiento obligatorio en algunos sectores y el temor al contagio, han producido permanencia prolongadas en el hogar, llevando a las personas al sedentarismo, ocasionando el incremento de peso, siendo esta un factor determinante de la presencia de sobrepeso y obesidad, estas patologías nutricionales de sobrealimentación podrían causar con el tiempo enfermedades crónicas no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras patologías.) **(Camacho et al.,2020)**

Actualmente se ha determinado un incremento de las personas que presentan Covid-19, siendo estas personas un grupo vulnerable. La presencia de obesidad y enfermedades crónica no transmisible podría agravar su cuadro clínico en pacientes hospitalizados o ambulatorios. **(Cabrera et al., 2020; Aguilar, 2019)**

La pandemia por covid-19 ha impactado principalmente a personas más vulnerables, las cuales se pudo observar que presentan cambios en los hábitos alimentarios en la población peruana, dónde las personas prefieren alimentos menos nutritivos y más económicos. Esta decisión se ha relacionado con la reducción del ingreso familiar y restricciones impuesta por el gobierno con el fin de frenar la transmisión del virus. (FAO, 2020).

A nivel Nacional uno los protocolos que se implementó en la educación fueron las clases virtuales. Esta medida fue todo un desafío tanto para profesores y estudiantes de educación básica (preescolar, primaria y secundaria) y educación superior (escuela superior, universidades, entre otros). **(Abreu, 2020)**

En una investigación con estudiantes universitarios realizada antes de la pandemia se evidencio un alto porcentaje de inactividad física y una inadecuada alimentación por la sobre carga de actividades académicas. **(Villavicencio et al., 2020)**

En tiempos de covid-19 debido al confinamiento e implementación de las clases virtuales se evidenció el incremento del sedentarismo y malos hábitos alimentarios en la mayoría de la población peruana incluyendo a los universitarios, quienes permanecen horas sentado frente a los dispositivos electrónicos (computadora, laptop, celular entre otros). **(Severi & Medina 2020)**

Actualmente según revisiones bibliográficas se ha evidenciado el incremento de consumo de alimentos pocos saludables y la reducción de la actividad física debido al confinamiento obligatorio, cierre de centros deportivos, gimnasios entre otros, por la pandemia del Covid-19.

En el caso de los estudiantes universitarios el hecho de permanecer en el hogar, el cierre de los centros de estudios y la implementación de clases virtuales, el desempleo, entre otros,

han llevado a los estudiantes universitarios a hábitos alimentarios y de actividad física poco saludables, siendo estos un factor de riesgo para padecer de sobrepeso u obesidad.

Esta investigación servirá para conocer los hábitos alimentarios actuales de un grupo de estudiantes universitarios y el nivel de actividad física que presentarán en tiempos de pandemia por covid-19, el cual servirá como base para realizar futuras investigaciones en este ámbito.

Objetivo General

Determinar la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.

Objetivos específicos

Identificar los hábitos Alimentarios en estudiantes Universitarios durante la pandemia COVID-19.

Identificar el nivel de actividad física en estudiantes Universitarios durante la pandemia COVID-19.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Valdés et al. (2015) compararon hábitos alimentarios y aptitud física en dos grupos de 343 estudiantes universitarios en Chile, el tipo de estudio fue no experimental transversal y correlacional, encontrando que hay un menor consumo de alimentos saludables y un alto consumo de comida chatarra, pero no se encontraron grandes diferencias entre los hábitos alimentarios ($p < 0.05$). Se concluyó en el estudio que la actividad universitaria perjudica a los estudiantes en la construcción de hábitos alimentarios saludables, por lo cual podría presentar repercusiones en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Práxedes et al. (2016) Determinaron los niveles de actividad física moderada-vigorosa y analizaron los niveles de actividad física según género, edad, entre otros. La muestra total fue de 901 estudiantes universitarios, a través del instrumento "International Physical Activity Questionnaire-Short Form". El estudio metodológicamente es de tipo observacional y transversal, dando como resultado que el 51.39% de los estudiantes universitarios españoles no cumplen las recomendaciones óptimas de actividad física ($p < 0.01$). Se concluyó que los varones tienen mayor compromiso y son más activos en comparación con las mujeres, no se evidenció cambios significativos con respecto a la edad.

Becerra et al. (2016) Determinaron los cambios del estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Colombia, el estudio de investigación fue de tipo descriptivo y longitudinal donde se realizó un muestreo no probabilístico, la muestra estuvo conformada por 43 estudiantes los cuales se eligieron en forma intencional. Dando como resultado que el 46 % de estudiantes cumplían con su consumo de desayuno, almuerzo y cena, con respecto al lugar de consumo de alimentos siendo que el 80 % lo realizan en sus casas y el 78% consumían comidas rápidas. Se evidenció el incremento en el consumo de frituras, una disminución en el consumo de frutas, verduras y comidas rápidas.

Puente (2016) determinó la relación entre hábitos alimentarios y perfil antropométrico en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. El presente estudio es descriptivo, transversal y observacional con una muestra que fue conformada por 157 estudiantes, observando que el 69% de los estudiantes presentaban hábitos alimentarios inadecuados, el 31% de los estudiantes presentan obesidad abdominal, evidenciando que los estudiantes tenían dificultad para llevar una alimentación saludable y optaban por el alto consumo de alimentos procesados. No se observó una relación significativa entre hábitos alimentarios e indicadores del perfil antropométrico ($p < 0.05$). Se concluye que en este estudio de investigación no se tiene relación significativa.

Sandoval & Paz (2018) analizaron la relación entre el estrés académico y hábitos alimentarios en 60 universitarios chilenos de nutrición y Dietética, en el presente estudio se utilizó una metodología de tipo cuantitativo, transversal y correlacional, dando como resultado que existe diferencia estadísticamente significativas entre situaciones y

manifestaciones de estrés en periodo de baja y alta carga académica ($p < 0.05$), en cuanto a hábitos alimentarios se observó que en periodos académicos hay un mayor consumo de comida rápida, evidenciándose un incremento en periodos de alta carga académica en relación a un aumento de consumo de alimentos no nutritivos. Se concluyó que existe relación significativamente entre el estrés académico y hábitos alimentarios debido que influye directamente en los estudiantes.

Surco (2019) determinó la relación entre actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Se realizó metodológicamente un estudio descriptivo y transversal, la muestra estuvo conformada por 280 estudiantes según muestreo aleatorio estratificado, evidenciando como resultado que el 23.1% tiene un nivel de actividad física vigorosa, un 44.2 % tienen un nivel de actividad física moderada y 32.7% tiene un nivel de actividad física leve debido a los factores que intervienen como la poca práctica deportiva y falta de tiempo. En cuanto a los hábitos alimentarios resultaron ser adecuados un 21.6%, medianamente adecuados un 53.4% e inadecuados un 25% encontrándose disminuido en el consumo de ciertos grupos de alimentos (frutas y lácteos). Se concluye que los malos hábitos alimentarios se deben a factores económicos y falta de información nutricional.

Espinoza & Gonzales (2019) determinaron el nivel de actividad física en 163 estudiantes universitarios, en el presente estudio es de tipo cuantitativo, observacional, descriptivo, prospectivo y transversal donde emplearon el "Cuestionario Internacional de la Actividad Física (IPAQ) versión corta". Los investigadores dieron como resultado que el 55.82 % de los estudiantes presentaron un nivel bajo de actividad física, un 4,76% presentaron una actividad física vigorosa y los estudiantes entre 20 a 29 años de edad tienen 60.43% de bajo nivel de actividad física con respecto a los demás rangos de edades. Se concluyó que el nivel de actividad física es bajo en la mayoría de universitarios.

Severi & Medina (2020) realizaron un estudio analítico sobre los cambios de hábitos alimentarios y actividad física a un grupo de trabajadores a distancia durante la pandemia por covid-19. La metodología aplicada fue encuestas telefónicas donde se obtuvo 170 participantes a través del muestreo no probabilístico, dando como resultado que el 27% de los trabajadores presentaron cambios en sus hábitos alimentarios, el 47% come mayor

cantidad y el 33.7% realiza actividad física; por otro lado, los hogares con niños tienen más tendencia al incremento de peso. Se concluye que los trabajadores presentaron un incremento del consumo de alimentos ultra procesados y ricos en carbohidratos, un incremento de peso y una disminución con respecto a su actividad física siendo estos factores de riesgo para padecer sobrepeso u obesidad.

Álvarez (2020) determinó los cambios de hábitos alimentarios y actividad física en 60 universitarios colombianos durante el confinamiento por covid-19. El estudio fue de tipo cuantitativo y correlacional con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Teniendo como resultados que el 51.8 % de los universitarios incrementaron su consumo de alimentos, el 38.9 % redujo su consumo de alimentos procesados, el 49.9 % un incremento en el consumo de frutas y reduciendo el consumo de bebidas alcohólicas, con respecto a la variable de actividad física se encontró que el 46.7% de estudiantes incrementaron su actividad física. Se concluye que tanto hábitos alimentarios y actividad física presentan cambios antes y durante el confinamiento.

Villavicencio et al. (2020) determinaron la relación entre estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios, según la metodología el tipo de estudio es descriptivo, correlacional y transversal teniendo una muestra de 252 estudiantes. El resultado del presente estudio fue que el 51% de estudiantes establece un horario para el consumo de sus principales comidas, pero la mayoría de los participantes un 70% presentaron buenos hábitos alimentarios y un 14% de inactividad física debido a los factores como estrés académico, tiempo reducido y no tener motivación ($p < 0.05$). Se concluyó que en este estudio se presenta una relación significativa entre el estilo de vida y rendimiento académico.

Gonzales & Enero (2020) Determinaron la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de primer año. El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional, tuvieron una muestra de 34 estudiantes, donde se utilizó el “Cuestionario de Hábitos Alimentarios de Universitarios” y el “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)” en versión corta. En cuanto a los resultados se encontró que el 67.6% de estudiantes fueron del sexo femenino y el 22.4% del sexo masculino, el 91.2% tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 8.8% hábitos alimentarios inadecuados, con respecto a la actividad física el 44% de los estudiantes realizaron un nivel alto y 35%

realizaron un nivel bajo, siendo el valor de $p=0.839$ ($p>0.05$). Se concluyó que no hay relación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física.

Bautista & Florián (2021) Determinaron la relación entre actividad física y hábitos alimentarios con estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. El presente estudio es de tipo observacional descriptivo correlacional y transversal obteniendo una muestra de 174 estudiantes de medicina, en cuanto a los instrumentos se usó el cuestionario IPAQ versión corta. En los resultados se encontraron que 57.5% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de actividad física, el 29.7 % presentaron un nivel alto de actividad física y el 12.6% presentaron un nivel moderado de actividad física, por otro lado, el 70.7% presentaron hábitos alimentarios adecuados y el 29.3% hábitos alimentarios inadecuados; en cuanto al estrés académico el 74.4 % de estudiantes tuvieron estrés moderado, el 24.4% estrés alto y el 1.2% estrés bajo, con respecto a la estadística inferencial se dio como resultado que existe una relación entre hábitos alimentarios y estrés académico obteniendo $p=0,0006$. Se concluye que si existe una relación significativa entre las variables antes mencionadas.

Cruz (2022) Determinó la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y estrés en estudiantes durante la pandemia por "COVID-19", según la metodología el estudio es de tipo no experimental, transversal y correlacional obteniendo una muestra de 163 estudiantes universitarios. En el resultado del presente estudio se observó que el 64.4% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios inadecuados y solo 35.6% adecuados, por otra parte, el 44.2% de estudiantes tuvieron un nivel alto de actividad física, respecto al estrés el 62% de estudiantes tuvieron estrés alto y el 38% estrés moderado. En relación a las variables estrés y hábitos alimentarios se obtuvo un $p= 0.514$ En conclusión, no se encontró relación significativa entre las variables.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los estilos de vida son conjunto de acciones cotidianas que realizan las personas para mantener y mejorar su salud, evidenciando que los hábitos de salud y de vida tienen relación entre ellos.

Los estilos de vida saludable son fundamentales para tener una buena calidad de vida (desarrollo físico, mental y psíquico), pero no te garantiza vivir muchos años. Estos no solo se relacionan con una alimentación saludable y ejercicio físico, sino que hay otros factores como el descanso óptimo, actividades recreativas, la sexualidad y hábitos perjudiciales (consumo de alcohol, drogas y tabaco) influyen en mantener un estilo de vida saludable. (Torres et al.,2017; Sánchez & De luna, 2015)

Por otro lado, hay estudios que evidencian un incremento de la prevalencia de universitarios que están finalizando la etapa de la adolescencia, hay que considerar en esta etapa de la vida se forma los estilos de vida que perdurarán hasta la etapa adulta. Por ende, esta población será clave para la implementación de programas con respecto a la promoción, prevención de la salud y educación nutricional con la finalidad de formar buenos hábitos alimentarios. (Torres et al.,2017; Sánchez & De luna, 2015)

2.2.2. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Ellos tienen una gran influencia con relación a la salud, estos son adquiridos en la primera infancia y se va consolidando a lo largo de la vida hasta que se mantengan en la edad adulta, por ende, para garantizar un adecuado desarrollo, crecimiento y prevenir futuras enfermedades, se requiere cubrir los requerimientos nutricionales con una dieta personalizada. (Sánchez & De Luna, 2015)

Según estudios la población universitaria entre 18 a 23 años de edad se consideran un grupo vulnerable en cuanto a su estado nutricional, debido que en estos rangos de edad comienzan a tener sus propias preferencias en cuanto a su alimentación y de otras actividades, lo que provoca que atraviesen periodos de toma de decisiones para la formación y consolidación de sus hábitos alimentarios. **(Sánchez & De Luna, 2015)**

CLASIFICACIÓN

2.2.2.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que nos brinda nutrientes necesarios para mantener el organismo en óptimas condiciones y minimizar la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, garantizando con aquellas una adecuada reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento. Por ende, es necesario consumir diariamente una variedad de frutas, verduras, cereales,

legumbres, lácteos y derivados, carnes blancas y aceite en cantidades adecuadas, con el objetivo de prevenir múltiples enfermedades. **(Minsa, 2019; Vilca, 2018)**

2.2.2.2. ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE

Se refiere a una ingesta a base de productos nada nutritivos que por lo general son productos procesados, ultra procesados y productos denominados “comida chatarra” como hamburguesa, pizza, entre otros. Por ende, una alimentación poco saludable se convierte en un problema, cuando se realiza diariamente modifican los hábitos alimentarios. Estos cambios en la alimentación generaría un exceso de consumo de calorías que conlleva a un incremento del tejido adiposo subcutáneo, provocando un desequilibrio en el estado nutricional, afectando indirectamente a los siguientes nutrientes como proteína, vitaminas y minerales. **(Cando, 2019 ; Ríos & Sanchez, 2019)**

En los universitarios, según estudios refieren que es considerado un grupo vulnerable por presentar un desequilibrio nutricional, esto se debe al no tener un adecuado hábito alimentario por consumir entre sus comidas principales alimentos nada nutritivos adicionalmente este grupo etario con frecuencia no consumen su desayuno, esto se puede deber por la sobrecarga academia y por ende ellos optan por el consumo de comida chatarras, uno de los factores determinantes de su consumo es su costo económico, su rápida preparación y que se puede adquirir en cualquier horario y lugar disponible. **(Ríos & Sanchez,2019; Chávez et al.,2013)**

2.2.2.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

El cambio de los hábitos alimentarios se debe a muchos factores que intervienen entre estos factores podemos denominar a la parte económica, aspectos familiares, sociales, geográficos, psicológicos, costumbres, tradiciones, cultura, religión, los medios de comunicación, el “marketing”, entre los cuales influyen en la elección de los alimentos de la población vulnerable.

Entre uno de estos grupos vulnerables encontramos a los universitarios, los cuales se encuentran influenciados con respecto a sus hábitos alimentarios por el medio que los rodea como la disponibilidad al consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en los centros universitarios, la inactividad física realizados por los estudiantes y la preocupación ocasionada por el estrés académico. **(Chota & Simon;2019; Yupanqui,2017)**

2.2.2.4. ESTRÉS ACADÉMICO

En la etapa universitaria los estudiantes los factores que influyen asumir nuevos retos son tener mayores responsabilidades, la sobrecarga académica por encontrarse en competencia, el horario académico, los exámenes e incertidumbre por las notas, que conllevarían a presentar un alto nivel de estrés académico. En los últimos años se ha encontrado en los estudios una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y estrés académico. Los altos niveles de estrés y un mayor consumo de alimentos nada saludables han sido usados como un mecanismo de defensa ante estrés académico, lo que ha provocado que en los estudiantes consuman más de lo requerido con respecto a los alimentos procesados y ultra procesados. **(Castillo & vivancos,2019; Emiro et al,2020)**

2.2.2.5. PRÁCTICAS NUTRICIONALES INADECUADAS

Los niveles de conocimiento con relación a la alimentación y nutrición son determinantes de los hábitos alimentarios, por ello es normal pensar que cuando sea mayor el conocimiento sobre nutrición tendrán adecuados hábitos alimentarios, sin embargo, a medida que uno adquiere la autonomía para elegir los alimentos que consume durante el día y sus respectivos horarios, estos se verían influencia por factores como la economía, cultura, sociales, entre otros que afectarían directamente a patrones de alimentación, generando cambio en ellos.

Según investigaciones muchas veces la población tiene conocimientos sobre una dieta balanceada, pero no los ponen en práctica, esto podría deberse a toma de decisiones del universitario, aunque los medios de comunicación invaden las redes sociales con información relacionado a la nutrición y alimentación saludable, estudios indican que la relación entre el nivel de

conocimiento en nutrición y alimentación es escasa. Dando como resultados de que a pesar de tener los conocimientos sobre nutrición los universitarios suelen tener conductas alimentarias poco saludables, para esto se sugiere tener una adecuada educación nutricional en este grupo evaluado. **(Sánchez, 2017)**

2.2.2.6. REPERCUSIONES DE PRESENTAR INADECUADOS HABITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios inadecuados podrían conllevar distintos tipos de trastornos alimenticios como la desnutrición, sobrepeso y obesidad. Esta última es una enfermedad de alta prevalencia a nivel mundial, esto se podría dar debido a un desequilibrio entre la energía consumida y gastada. Los factores que favorecen al incremento de la masa grasa corporal son como consumir alimentos ultra procesados con alto contenido de grasa, azúcar y deficiente de micronutrientes, otro factor es la inactividad física; ambos factores desencadenan un alto riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles, donde tenemos entre ellas diabetes, cáncer, trastornos metabólicos y enfermedades cardiovasculares aumentando la tasa de morbimortalidad. **(Moreno, 2012; cando;2019)**

2.2.3. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal ejercido por los músculos esqueléticos como actividades del hogar, actividades recreativas, caminar y entre otras actividades, donde se requiere un gasto calórico adicional con respecto a la tasa metabólica basal y la práctica regular de la actividad física garantiza un estilo de vida saludable. A este término cuando se realizan las planificaciones con repeticiones y se estructura esta actividad se le denomina ejercicio físico. **(Sotomayor et al.,2017; Prudencio;2018)**

Antunes (2006) dice:

El ejercicio físico interfiere en el rendimiento cognitivo, debido al aumento de los neurotransmisores y por el cambio de las bases cerebrales. Al lograrse una mejor oxigenación cerebral, el organismo

comienza a funcionar mejor, lo que se refleja en el estado de ánimo, la motivación y las ansias de triunfar (pág.5).

La actividad física puede ser medida por los METs, que es un método usado para cuantificar y representar la velocidad en la que la energía es gastada durante cualquier tipo y nivel de actividad física. **(Durán,2019)**

MET (equivalente metabólico)

(MET = equivalente metabólico basal; 1 MET = ~3,5 mlO₂/kg/min)

(Méndez-Giménez et al., 2016) dice:

El indicador de la actividad física se expresa en MET minutos/semana y permite clasificar categóricamente el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto. Los METs son una manera de calcular el requerimiento energético como múltiplo de la tasa metabólica basal y la unidad utilizada, el minuto MET se calcula multiplicando el correspondiente MET del tipo de actividad por los minutos de ejecución en un día o una semana. (METsV). (p. 74)

CLASIFICACIÓN

2.2.3.1. TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Los tipos de actividad física se clasifica según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en dos tipos “no estructurada y estructurada”. **(OPS, 2019)**

“No estructurada: actividades cotidianas donde implique desplazarse, como puede ser trabajo del hogar como jardinería, subir escaleras, bailar en casa, etc.”

“Estructurada: son ejercicios físicos realizados bajo una supervisión, planificado, con reglas de juego, están los deportes como: el fútbol, vóleybol, tenis, natación, entrenamiento en gimnasios y otros.”

2.2.3.2. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Los niveles de actividad física (NAF) se clasifican según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en dos niveles de actividad física moderada e intensa. **(OPS, 2019)**

“Actividad física moderada: Se refiere a toda actividad, donde se necesita un esfuerzo moderado y hay un incremento de la frecuencia respiratoria, del ritmo cardíaco y se produce sudoración. Estas actividades pueden ser: trotar, bailar, trabajo de jardinería, trabajo doméstico, juegos y paseos con animales, etc.”

“Actividad física intensa: Se necesita un esfuerzo mayor, donde hay un incremento sustancial de la frecuencia respiratoria, el ritmo cardíaco, aumenta el calor corporal produciendo sudor. Poder ser ejercicios aeróbicos como: bailar con mayor ritmo, correr, deportes y juegos de competencia.”

2.2.3.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA INACTIVIDAD FÍSICA

Entre los factores más importantes que influyen en la inactividad física es el sedentarismo, las clases virtuales y la carga académica.

2.2.3.3.1. SEDENTARISMO

Se define como la falta de actividad física o de ejercicios físicos, también se puede definir como la actividad que tiene un gasto de energía menor a 1.5 Mets (estar sentado, ver televisión, usar computadora, conducir un auto, estar acostado entre otros). Estos comportamientos sedentarios son factores para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos. **(Leiva et al., 2017; Sañudo et al.,2019)**

En estudios realizado antes de la pandemia por covid-19, encontraron que en los jóvenes estudiantes universitarios invierte hasta 2 horas utilizando el celular y/o computador, la cual han sido considerado una parte importante en la vida de los universitarios debido a que contribuye en el rendimiento académico, pero también lo usan para conectarse a redes sociales y videojuegos. También se vio diferencia en cuanto al género y edad, donde los hombres empleaban más horas en videojuegos en comparación a las mujeres que prefieren las redes sociales. En relación a la edad, los universitarios más jóvenes menores de 26 años gastan más tiempo en el celular y los mayores de 26 años

ante el computador. Estos factores han determinado que estos jóvenes tienen un estilo de vida sedentario y esto podría repercutir en la salud aumentando la prevalencia de sobrepeso y obesidad. (Sañudo et al.,2019)

2.2.3.3.2. CLASES VIRTUALES

Las clases virtuales se han clasificado como una educación a distancia a través de conexión y uso de internet, que no se requiere de un espacio o tiempo específicos. Las clases virtuales es una reciente modalidad por motivos de pandemia y el confinamiento por Covid-19 se ha visto implementada en los centros de estudio (escuela, institutos, universidades, entre otros). En estudios recientes en universitarios sobre las repercusiones de las clases virtuales, obtuvieron que la principal consecuencia fueron estrés a causa de conectividad inestable de red, la deserción universitaria y sobrecarga académica. (Expósito, & Marsollier, 2020; Lovón, & Cisneros,2020)

2.2.3.3.3. CARGA ACADÉMICA

Los estudiantes universitarios están sujetos a estrés constante debido a la sobrecarga de actividades universitarias durante las clases virtuales (sincrónica y asincrónica) impartidas en la pandemia. En un estudio se encontró que los universitarios con mayor promedio son los que realizan menos actividad física, con un nivel de actividad física moderado. Pero también es de su importancia los factores externos que pueden afectar el nivel de actividad física como desinterés de practicar algún deporte, no contar un lugar donde pueda realizar ejercicios, entre otros. (Molano et al.,2019)

2.2.3.4. REPERCUSIONES DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física es un problema de salud pública y aumentado su prevalencia en estos últimos años debido a la pandemia. Esta podría causar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, obesidad, hipertensión, síndrome metabólico y cánceres. (OMS, 2020)

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Estudiante:** Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. **(RAE,2021)**
- **Universitarios:** Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades. **(RAE,2020)**
- **Alimentación:** Disponibilidad de alimentos, acceso a los alimentos, consumo de alimentos inocuos y de buena calidad y costumbres alimentarias, gustos y preferencias **(Vilca,2018)**
- **Hábitos:**
modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. **(OMS,2019)**
- **Hábitos alimentarios:** son conjuntos de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. **FAO (2020)**
- **Nutrición:** es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. **(OMS,2020)**
- **Actividad física** como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. **(OMS,2019)**
- **Sobrepeso:** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. **(OMS, 2020)**
- **Obesidad:** se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, con grado mayor que el sobrepeso. **(OMS, 2020)**
- **Enfermedades no transmisibles:** son enfermedades de larga duración, lenta progresión, que no se resuelven espontáneamente y que rara vez logran una curación total. **(OMS,2020)**

III. METODOLOGÍA

3.1. POBLACIÓN

Estudiantes de la carrera de nutrición y técnicas alimentarias de la Universidad Le Cordon Bleu (ULCB).

Criterios inclusión

- Matriculados de manera regular en ULCB.
- Alumnos que acepten participar en la investigación.
- Alumnos que estén matriculados desde el primer al décimo ciclo ULCB 2021-I.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no pertenezcan a la carrera de Nutrición y técnicas alimentarias de ULCB.
- Alumnos egresados de la carrera Nutrición y técnicas alimentarias de ULCB.
- Alumnos que presenten alguna discapacidad física.

3.2. MUESTRA SELECCIONADA

En la universidad Le Cordon Bleu los estudiantes matriculados en todas las carreras en 2021-I son 838 de los cuales, los estudiantes matriculados en 2021-I de la carrera de nutrición y técnicas alimentarias son 169.

El tamaño de la muestra se obtuvo a través de la fórmula “Determinación del tamaño de muestra para estimar una media poblacional” (**ANEXO 1**). El resultado fue de 117 estudiantes que fueron elegidos al azar. Se usó el muestreo probabilístico tipo aleatorio simple.

3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación corresponde a un estudio cuantitativo de tipo observacional, descriptivo, transversal y correlacional.

3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS

En el presente trabajo se usó la técnica de encuesta, como instrumentos los cuestionarios, los cuales se aplicaron de manera virtual para las variables de actividad física y hábitos

alimentarios utilizando el formulario de Google forms según el **anexo 2** en el siguiente link respectivamente:

<https://docs.google.com/forms/d/1Nv2PAeSu1jvWUHI1fAyNXLYU3ekZzvIMpaprYZfSLF8/edit>

Para evaluar la variable hábitos alimentarios se usó un cuestionario adaptado por Diego Puente hábitos alimentarios y la variable actividad física se usó el “cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta”.

3.4.1. Cuestionario de hábitos alimentarios

En el presente trabajo se utilizó el cuestionario realizado por Ferro & Maguiña y adaptado por Diego Alberto Puente Villena, el cual fue validado teniendo un 93% de aprobación para su utilización y existiendo concordancia entre los 8 jueces expertos ($p < 0.03$). Así mismo este instrumento presenta un alfa de Cronbach de 0,7 de fiabilidad. (Anexo 7)

Según Puente (2016) dice:

El cuestionario adaptado estuvo compuesto por 35 preguntas y 4 sub preguntas, acerca del número de comidas consumidas, frecuencia de consumo de comidas principales, lugar donde se consumen los alimentos, tipo de compañía, tipo de preparación, consumo de refrigerios, consumo de bebidas, frecuencia de consumo de alimentos, tiempo de consumo de alimentos, consumo de azúcar y sal.

En este instrumento de “hábitos alimentarios” según el **ANEXO 3** la forma de evaluación es la siguiente: si las respuestas son adecuadas para las preguntas 3,4, 18, 19 se le asignará un puntaje de 1 mientras que el resto de pregunta se le asignará un puntaje de 2 y las respuestas inadecuadas tendrán un puntaje de 0.

En el instrumento el total del puntaje adquirido estará entre 0-64 puntos. Los cuestionarios que obtengan un puntaje mayor a 51 puntos se considerarán como hábitos alimentarios adecuados y los que obtengan un puntaje menor o igual a 51 puntos se va considerar como hábitos alimentarios inadecuados. **(Puente, 2016)**

3.4.2. Cuestionario internacional de Actividad física- IPAQ versión corta

El cuestionario se implementó por primera vez en Ginebra en 1998, validado en distintas investigaciones realizados en poblaciones de Australia y otros países de Europa, Asia, América y África, obteniendo buenos resultados como un coeficiente de Spearman de 0,8, un valor $p=0.3$ e intervalo de confianza (IC) del 95% 0,23–0,36. Se desarrolló distintas versiones del IPAQ de acuerdo al número de preguntas cortas o largas. Estos cuestionarios fueron diseñados para población entre 18 a 65 años de edad. **(Mantilla & Gómez, 2007; Craig et al.,2003)**

Según Mantilla & Gómez (2007) la aplicación del cuestionario versión larga podría aumentar la comparabilidad de resultados IPAQ con otros estudios, pero al mismo tiempo es más larga y tediosa que la versión corta, lo que limita su utilización en estudios de investigación, por ello se recomienda la versión corta en estudios poblacionales debido a su fácil aplicación, bajo costo y no necesita de equipos tecnológicos.

La versión corta consta de 9 ítems que proporcionan información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada, vigorosa y en actividades sedentarias, las cuales pueden ser comparadas con las “recomendaciones internacionales de la actividad física de la OMS”. Por lo cual en la presente investigación se aplicará el IPAQ- versión corta. **(Mantilla & Gómez, 2007; Espinoza & Gonzales,2019)**

Para la evaluación de la variable de actividad física se empleó el “cuestionario internacional de actividad física versión corta”, con la cual se recolectaron los datos de los estudiantes del 1° a 10° ciclo de la carrera nutrición y técnicas alimentarias de la ULCB considerando los criterios de exclusión e inclusión.

Los resultados de la suma de los Met's de cada estudiante evaluada por minutos por día para las “actividades físicas intensa, moderada y caminata” servirá para obtener los resultados finales a través de los criterios de clasificación de actividad física según el **Anexo 4. (Espinoza & Gonzales, 2019)**

La presente investigación se utilizará el consentimiento informado **(Anexo 5)** de manera virtual a través del formulario Google forms **(anexo 2)** antes de realizar los dos cuestionarios respectivamente, donde se detalla el objetivo y la finalidad del presente trabajo de investigación.

3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos se almacenaron en el programa Microsoft Excel versión 2019, luego de tener la base de datos se analizó con el programa estadístico SPSS versión 23 donde se efectuaron los siguientes pasos.

1. Se realizará la prueba de normalidad de **Kolmogorov Smirnov** ($n > 50$) y se evaluará si la distribución es normal.
2. Se realizará el análisis descriptivo de las variables.
3. Se determinará el grado de asociación estadística en las variables de estudio. Si la prueba de **Kolmogorov Smirnov** es normal se usará la **correlación de Pearson** y si no cumple con la normalidad se usará la correlación de **Spearman o Chi cuadrado (Chi²)**.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente trabajo de investigación se realizó una encuesta en línea a estudiantes de la carrera de nutrición y Técnicas Alimentarias de la Universidad Le Cordon Bleu.

Los resultados obtenidos fueron colocados en una base de datos en Microsoft Excel versión 2019, dando 123 respuestas de la encuesta realizada por los estudiantes, de las cuales se excluyeron 6 alumnos por no cumplir los criterios de inclusión. Posteriormente se reportó una muestra de 117 estudiantes en total, siendo esta luego procesadas a través del programa estadístico SPSS versión 23, dando como resultado una estadística descriptiva e inferencial de la muestra.

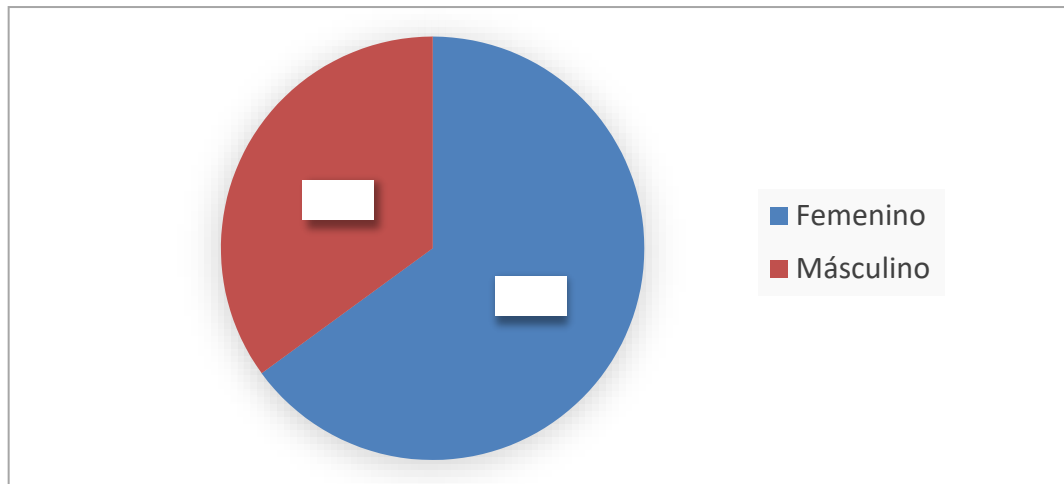
4.1. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA

CARACTERÍSTICA DE LA POBLACIÓN

La muestra estuvo conformada por 117 estudiantes de la carrera Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB matriculados en el ciclo 2021-I, donde se observó en la figura 1 que los estudiantes del sexo femenino fueron 65% ($n=76$) y de los estudiantes del sexo masculino fueron 35% ($n=41$).

Figura 1

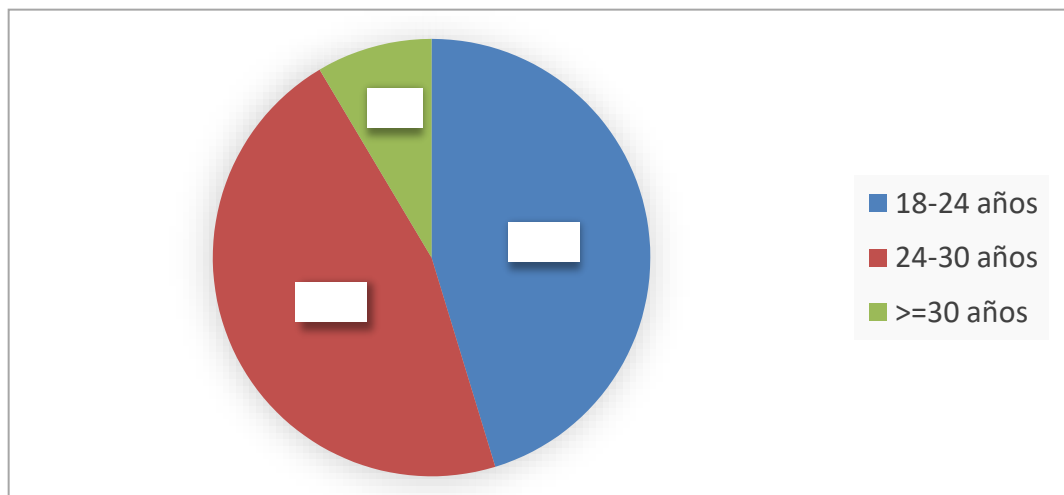
Distribución porcentual según sexo de los Estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



Respecto a la edad se agrupó en 3 rangos como se puede ver en la Figura 2, donde se observaron que el mayor porcentaje de los estudiantes se encontró en el rango de edad de 24 a 30 años siendo este un 46% (n=54), seguido del rango de edad de 18 a 24 años con 45 % (n=53). En cuanto al rango de estudiantes mayores de 30 años de edad fueron 9% (n=10).

Figura 2

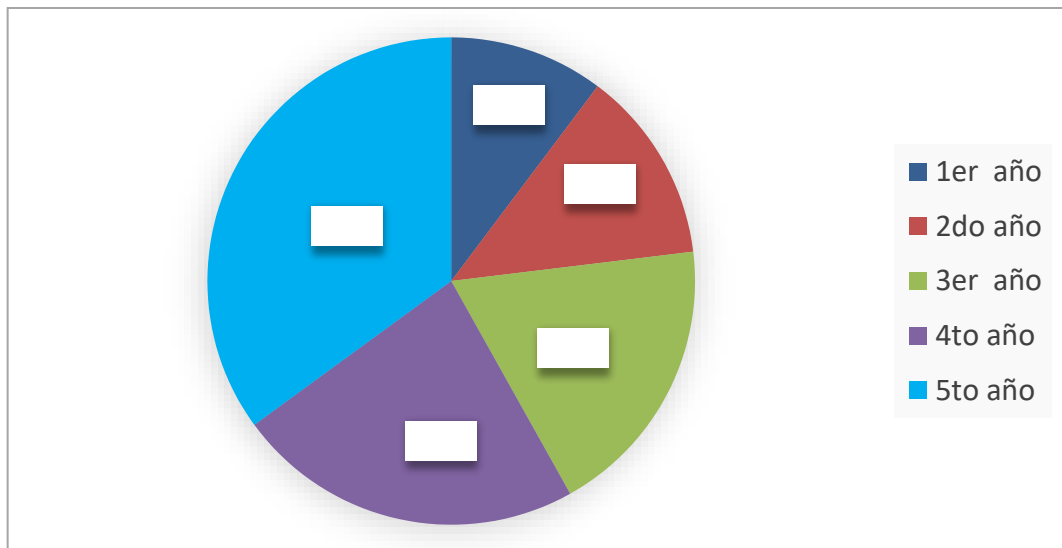
Distribución porcentual por edad de los Estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



En los resultados relacionados al año académico (ver figura 3) se observaron que el mayor porcentaje de estudiantes de CNTA correspondió al quinto año con un 35% de estudiantes (n=41), seguido de los estudiantes del cuarto año con el 23% (n=27), del tercer año con el 19% (n=22), del segundo año con el 13% (n=15) y finalmente el 10% de estudiantes (n=12) correspondió al primer año.

Figura 3

Distribución porcentual por año académico de los Alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



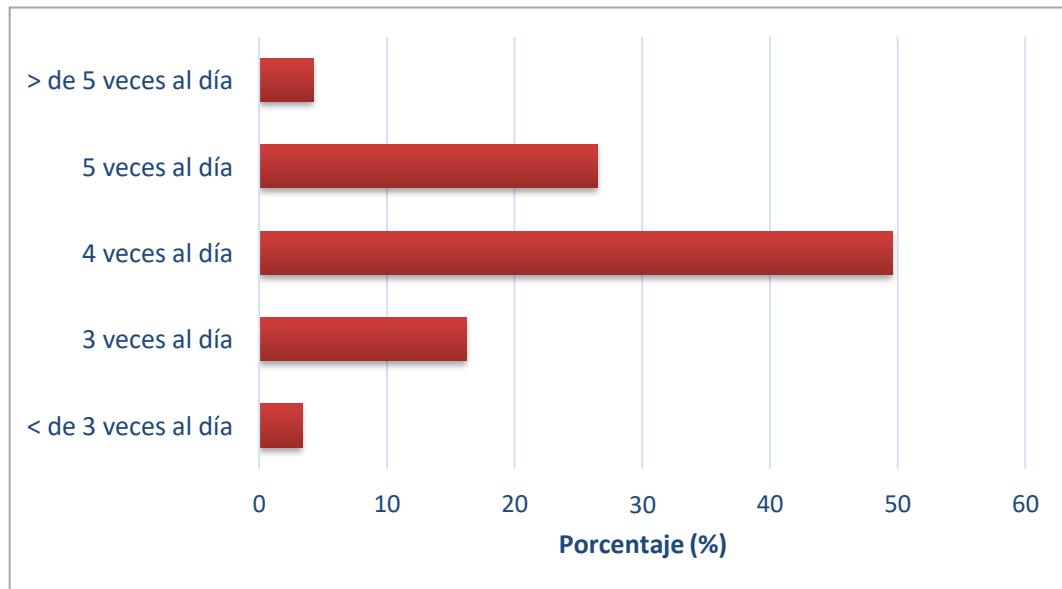
ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA: VARIABLE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Para la variable hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario que estuvo conformado por “35 preguntas y 4 sub preguntas”, las cuales fueron representadas en gráficos y tablas según corresponda, para su posterior análisis.

En el presente estudio en la pregunta N° 1 (ver figura 4) se encontraron que el 49.6% de los estudiantes (n=58) consumieron alimentos 4 veces al día, mientras que el 26.5% de los estudiantes (n=31) consumieron alimentos 5 veces al día, el 16.2% de los estudiantes (n=19) consumieron alimentos 3 veces al día, el 4.3% de los estudiantes (n=5) consumieron alimentos más de 5 veces al día y finalmente, solo el 3.4 % de los estudiantes (n=4) consumieron alimentos menos de 3 veces al día.

Figura 4

Frecuencia de consumo de alimentos al día de los Alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia de consumo de alimentos al día de los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N°2 (ver figura 5) se observaron que los estudiantes en su mayoría desayunaron diario con un 81.2% (n=95), por otro lado, el 12.8% (n=15) desayunaron de 5 a 6 veces a la semana, el 5.1% (n=6) desayunaron de 3 a 4 veces a la semana y solo el 0.9% desayunaron de 1 a 2 veces a la semana.

Figura 5

Frecuencia de consumo de desayuno de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

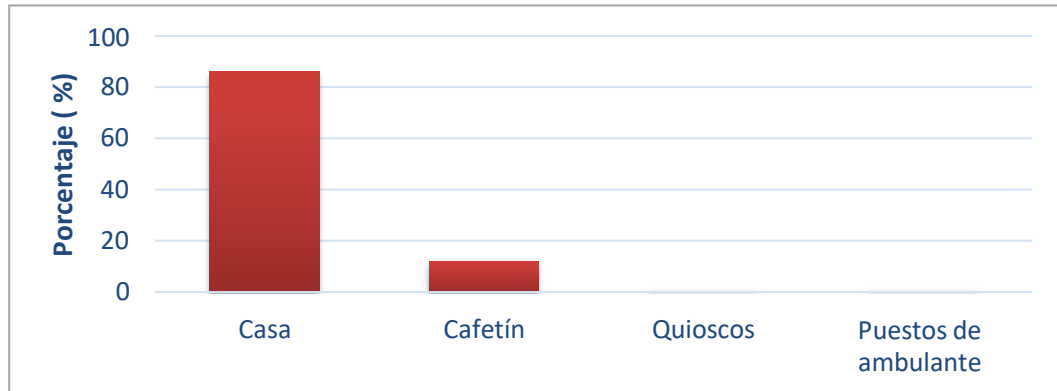


Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia de consumo de desayuno de los estudiantes.

En los resultados obtenidos de la pregunta N° 3 (ver figura 6) se encontraron que los estudiantes suelen desayunar con mayor frecuencia en sus casas, los cuales están representados por el 86% de los estudiantes (n=101), así mismo el 12% de los estudiantes (n=14) optaron por desayunar en un cafetín, el 1% de los estudiantes (n=1) desayunaron en algún quiosco, de igual manera también se reportó el 1% de los estudiantes (n=1) que consumieron desayuno en puestos de ambulantes.

Figura 6

Lugar donde consumen desayuno los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

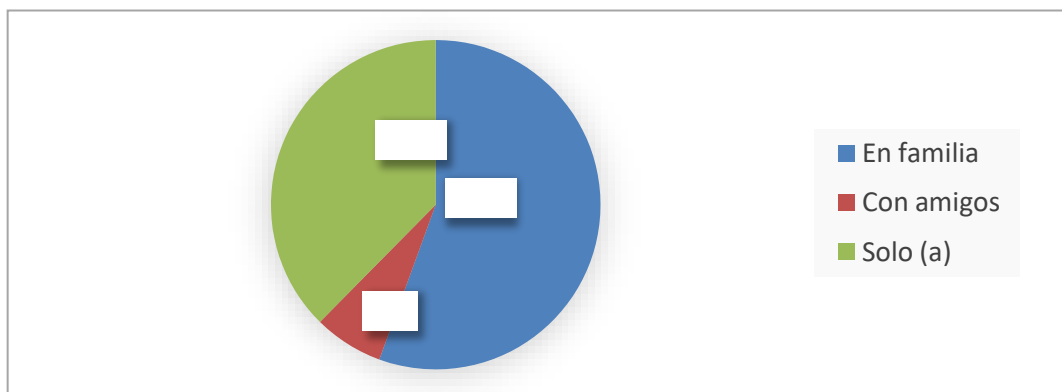


Nota: Distribución porcentual (%) del lugar donde consumen desayuno los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N° 4 (ver figura 7) se encontraron que el 55% de estos estudiantes (n=65) desayunaron en familia, el 38% de los estudiantes (n=44) consumieron desayuno solos y finalmente, el 7% de los estudiantes (n=8) desayunaron con amigos.

Figura 7

Compañía durante el consumo de desayuno los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

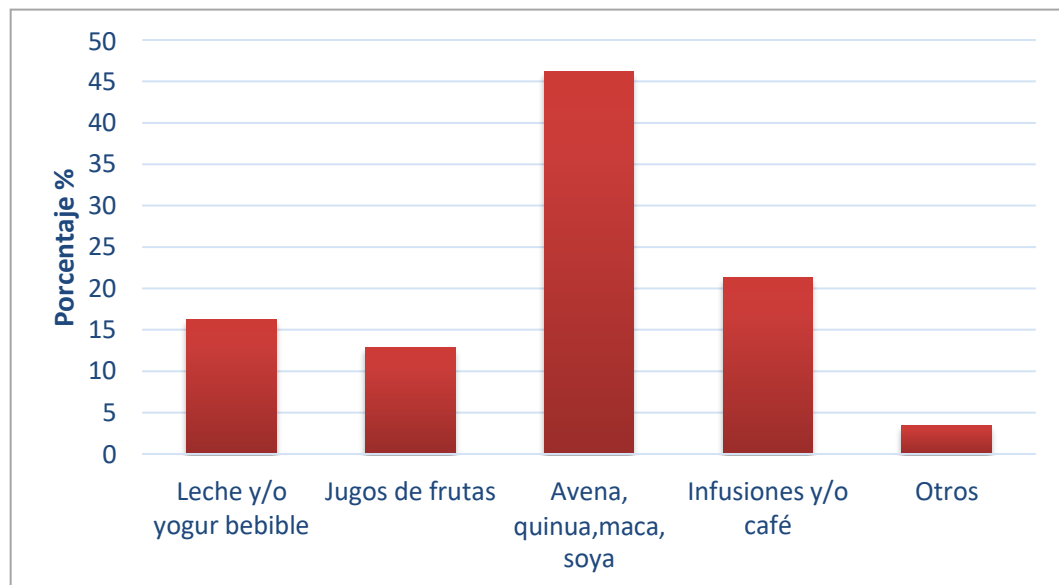


Nota: Distribución porcentual (%) de la compañía durante el consumo de desayuno los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N° 5 (ver figura 8) se encontraron que el 46.2% de los estudiantes (n=54) acostumbraban consumir bebida en el desayuno como avena, quinua, maca y soya, mientras que el 21.4% de los estudiantes (n=25) consumieron infusiones o café, el 16.2% de los estudiantes (n=19) consumieron leche o yogurt bebible, el 12.8% de los estudiantes (n=15) prefirieron tomar jugos de frutas y solo el 3.4% de los estudiantes (n=4) optaron por otros tipos de bebidas.

Figura 8

Bebidas que acostumbran consumir en el desayuno los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

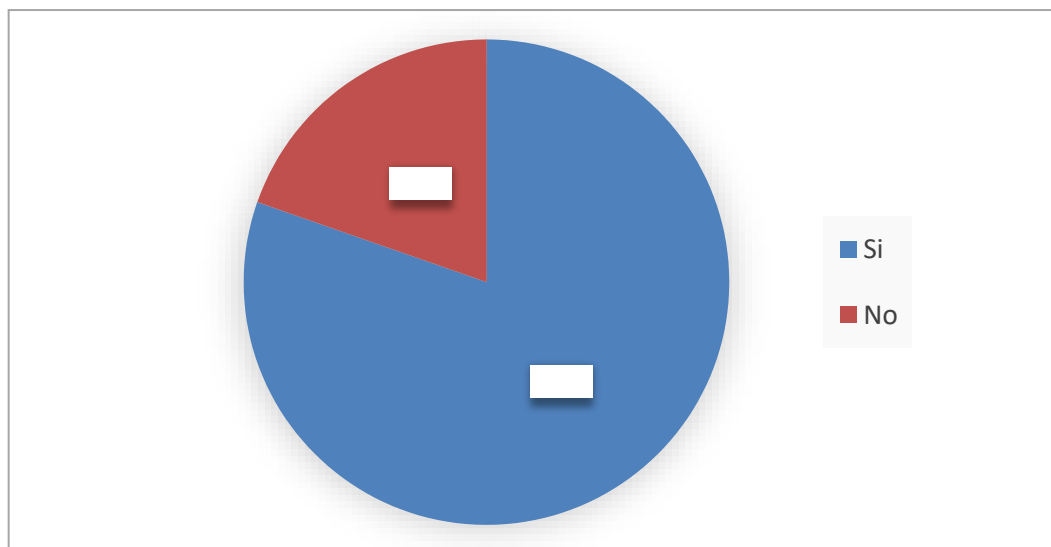


Nota: Distribución porcentual (%) de las bebidas que acostumbran consumir en el desayuno los estudiantes.

En los resultados obtenidos de la pregunta N° 6 (ver figura 9) se observaron que el 80 % de los estudiantes (n=94) consumieron pan en el desayuno, mientras que el 20% de los estudiantes (n=23) optaron por consumir otros tipos de alimentos que no sea pan en el desayuno como panqueque, tostadas, choclo y fruta picada.

Figura 9

Frecuencia de consumo de pan en el desayuno de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

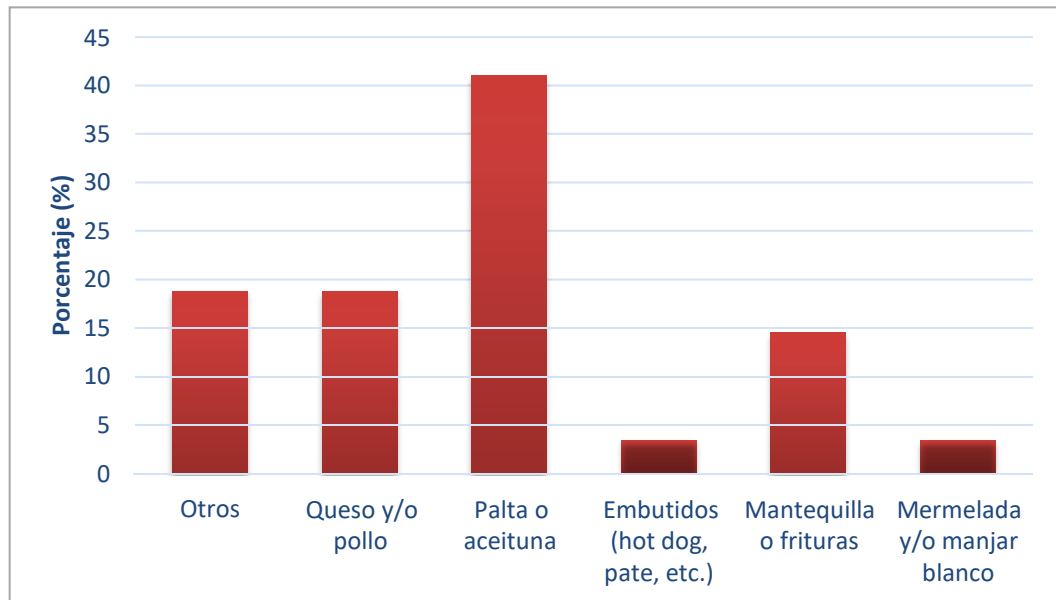


Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia de consumo de pan en el desayuno de los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N° 6 (a) se encontraron que el 41% de los estudiantes (n=48) acompañaban el pan en el desayuno con palta o aceituna, el 18.8% de los estudiantes (n=22) acompañaban con queso y/o pollo, el 14.5% de los estudiantes (n=17) lo acompañaban con mantequilla o frituras, el 3,4 % de los estudiantes (n=4) acompañaban con algún embutido y otro 3.4% de los estudiantes (n=4) los acompañaban con mermelada y/o manjar blanco. Finalmente, el 18.8% de los estudiantes (n=22) agregan otro tipo de relleno al pan que consumieron en el desayuno. (Ver figura 10)

Figura 10

Alimentos con el que acompañan el pan los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



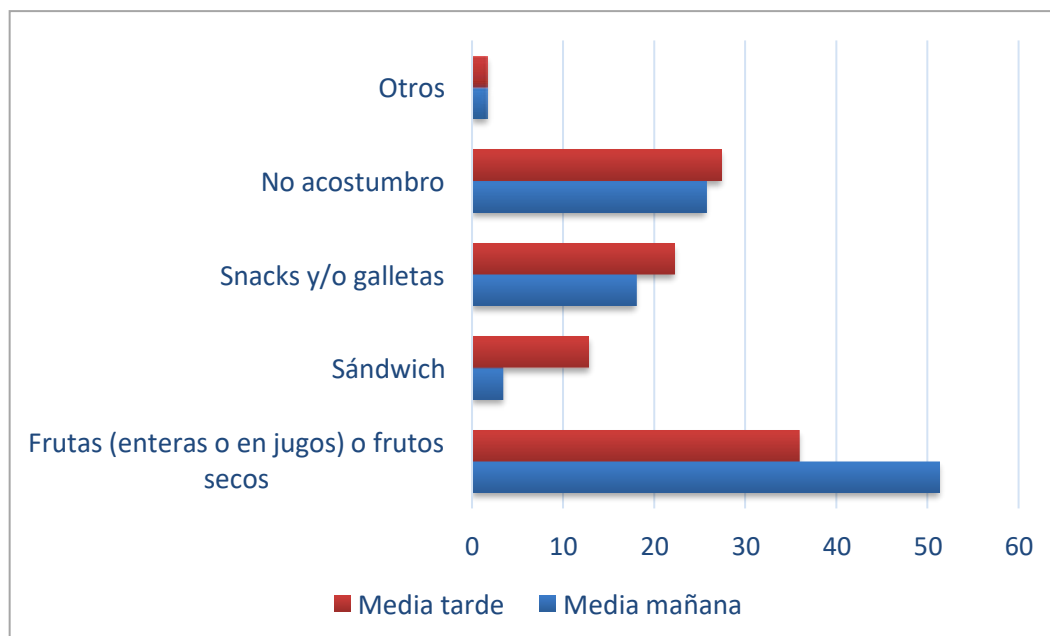
Nota: Distribución porcentual (%) de los alimentos con el que acompañan el pan los estudiantes.

En la figura 11 se puede ver los resultados obtenidos de la pregunta N°7 y 12 se encontraron que el 51.3% de los estudiantes (n=60) prefirieron consumieron en la media mañana frutas o frutos secos y el 35.9% de los estudiantes (n=42) consumieron este tipo de alimentos en la media tarde. Por otro lado, el 27.4% de estudiantes (n=32) no acostumbran a comer en la media tarde y un 25.6% de estudiantes (n=30) no acostumbra comer en la media mañana.

Los estudiantes que prefirieron los snacks y/o galletas corresponde a un 22.2% (n=26) en la media mañana y 17.9% (n=21) en la media tarde, el 12.8% (n=15) y 3.4 % de los estudiantes (n=4) optaron por algún tipo de sándwich en la media tarde y media mañana respectivamente. Por último, el 1.7% de estudiantes consumieron otros alimentos tanto en la media mañana (n=2) como en la media tarde (n=2).

Figura 11

Alimentos que acostumbran comer a media mañana y media tarde los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

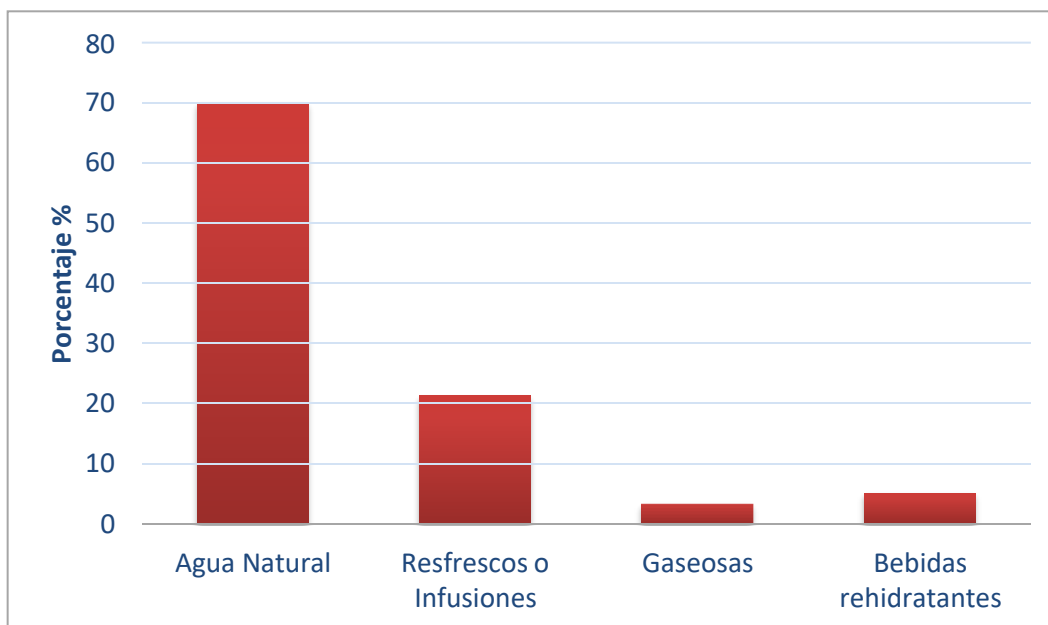


Nota: Distribución porcentual (%) de los alimentos que acostumbran comer a media mañana y media tarde los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N° 8 se observaron que el 70.1% de los estudiantes (n=82) optaron por beber agua natural durante el día, el 21.4% de los estudiantes (n=25) prefirieron beber refrescos o infusiones, el 5.1% de los estudiantes (n=6) optaron por bebidas rehidratantes y solo el 3.4% (n=4) eligieron beber gaseosas. (ver figura 12)

Figura 12

Bebidas que suelen consumir en el día los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

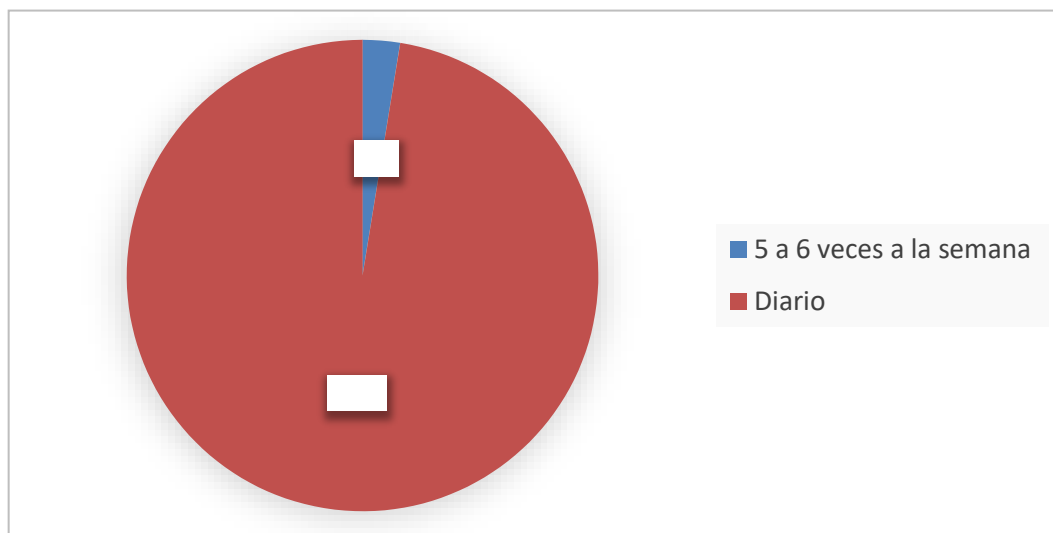


Nota: Distribución porcentual (%) de las bebidas que suelen consumir en el día los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N°9 se encontraron que el 97% de los estudiantes (n=114), almorzaron diario y el 3% de los estudiantes (n=3) almorzaron entre 5 a 6 veces a la semana. (ver figura 13)

Figura 13

Frecuencia de consumo de almuerzo de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

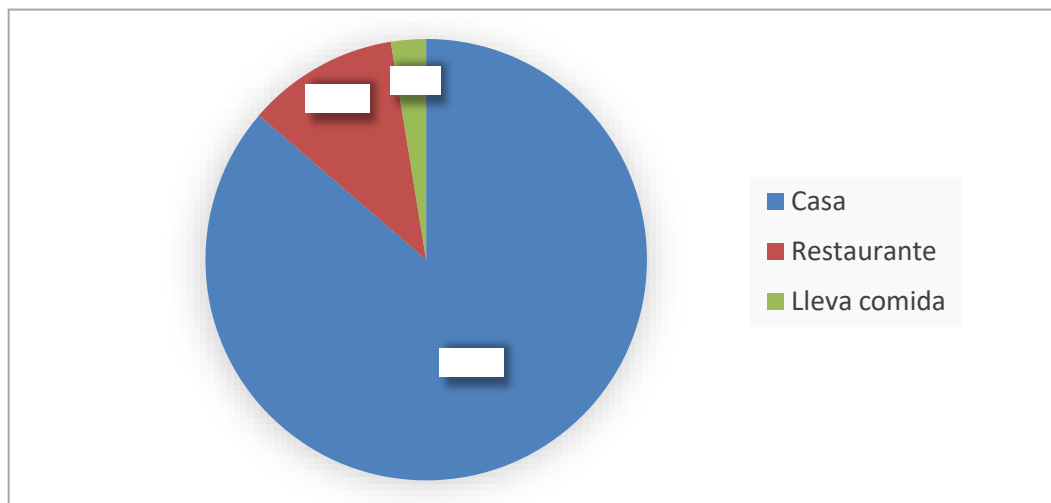


Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia de consumo de almuerzo de los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N° 10 (ver figura 14) se observaron que el 86% de los estudiantes (n=101) almorzaron en su domicilio, seguido de un 11% de estudiantes (n=13) que almorzaron en restaurante, mientras que el 3% de los estudiantes (n=3) llevaron almuerzo desde su casa al centro laboral.

Figura 14

Lugar donde consumen el almuerzo los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

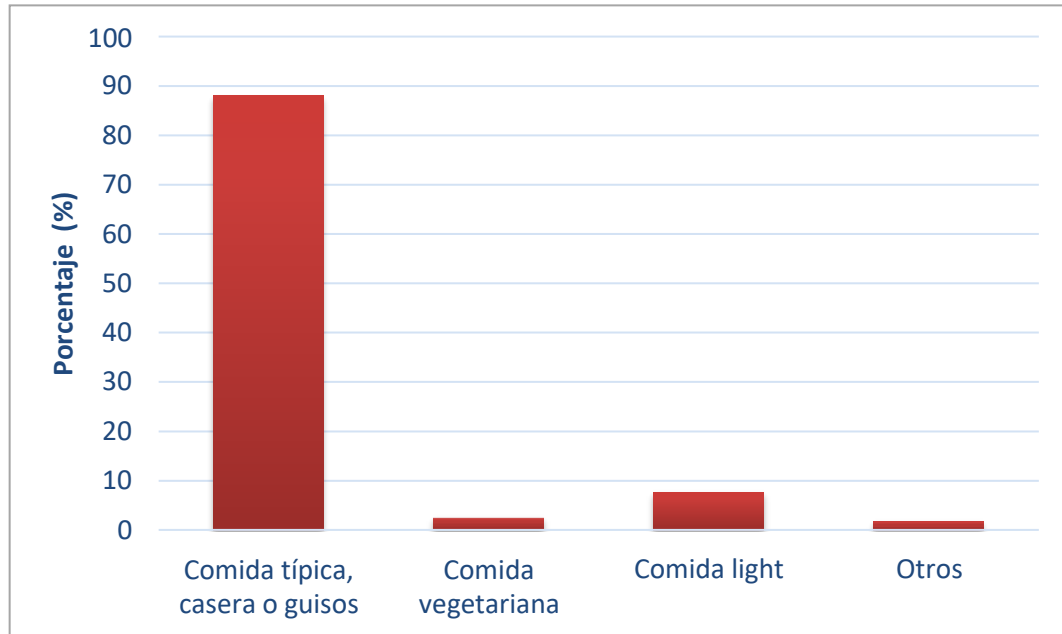


Nota: Distribución porcentual (%) del lugar donde consumen el almuerzo los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N°11 se observaron que el 88% de los estudiantes (n=103) suelen consumir comida típica, casera o guisos. En cuanto al 7.7% de los estudiantes (n=9) optaron por consumir comida "light", el 2.6% de los estudiantes (n=3) consumieron comida vegetariana y el 1.7% de los estudiantes (n=2) consumieron otros tipos de comida. (ver figura 15)

Figura 15

Tipo de comida que suelen consumir en el almuerzo los *alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB*.

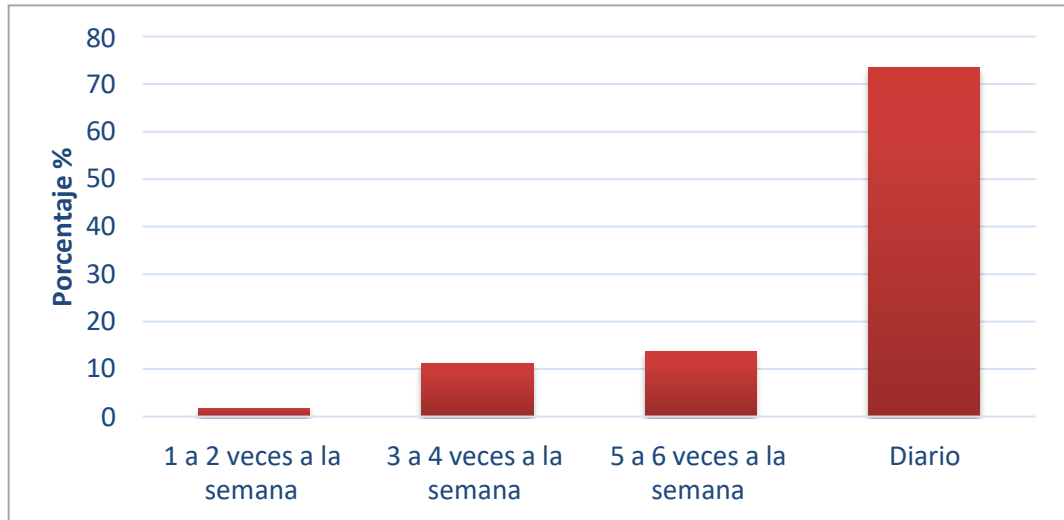


Nota: Distribución porcentual (%) del tipo de comida que suelen consumir en el almuerzo los estudiantes.

En los resultados encontrados de la pregunta N° 13, se mostraron que el 73.5% de los estudiantes (n=86) consumieron la cena de forma diaria, el 13.7% de los estudiantes (n=16) cenaron entre 5 a 6 veces a la semana, el 11.1% de los estudiantes (n=13) cenaron entre 3 a 4 veces a la semana, mientras que solo el 1.7% de los estudiantes (n=2) cenaron entre 1 a 2 veces a la semana. (ver figura 16)

Figura 16

Frecuencia de consumo de la cena de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia de consumo de la cena de los estudiantes.

En la figura 17 se puede ver los resultados obtenidos de la pregunta N° 14, donde se observa que el 96.6% de los estudiantes (n=113) cenaron en sus casas, mientras que el 2.6% de los estudiantes (n=3) cenaron en un restaurante y solo un 0.9% de los estudiantes (n=1) cenaron en quioscos.

Figura 17

Lugar donde consumen la cena los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

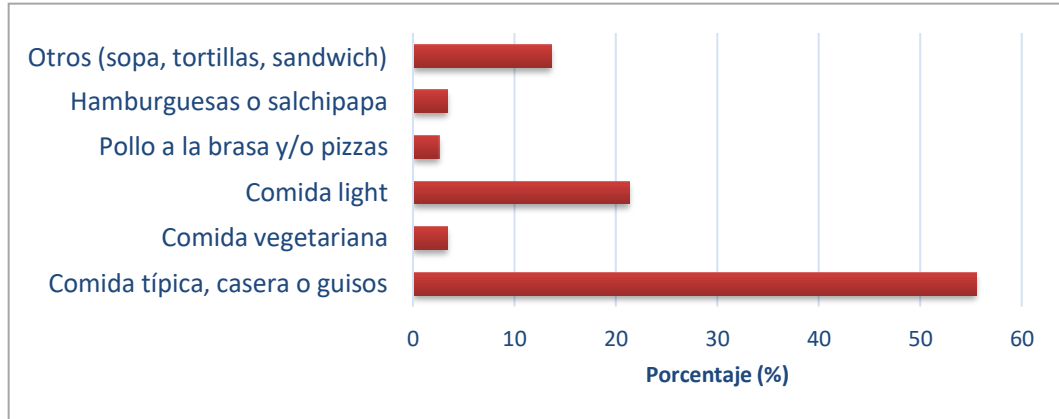


Nota: Distribución porcentual (%) del lugar donde consumen la cena los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N° 15 (ver figura 18) se encontraron que el 55.6% de los estudiantes (n=65) consumieron comida típica, casera o guisos en la cena, mientras que el 21.4% (n=25) consumieron comida "light", el 3.4 % (n=4) prefirieron consumir hamburguesas o salchipapa, el otro 3,4% de los estudiantes (n=4) optaron por consumir comida vegetariana, el 2.6% (n=3) consumieron pollo a la brasa y/o pizzas, por último, el 13.7% de los estudiantes (n=16) prefirieron otros tipos de comidas entre ellos tenemos sopas, tortillas, sándwich, cremas de verdura, entre otros.

Figura 18

Tipo de alimentos que suelen consumir en la cena los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

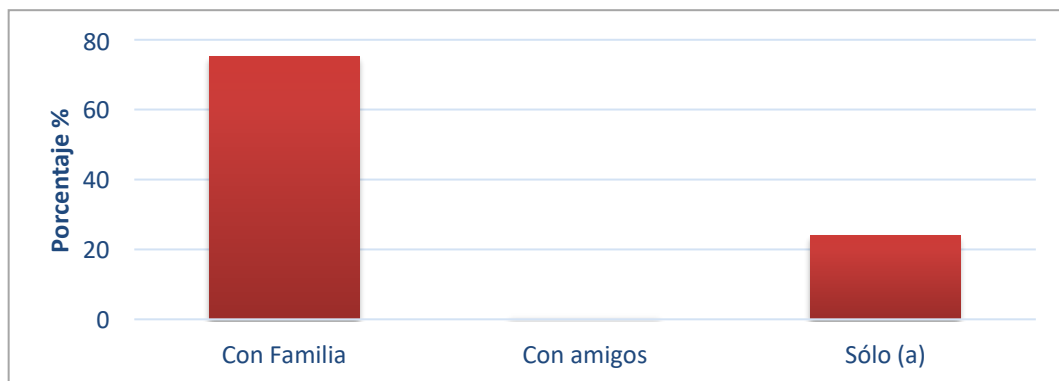


Nota: Distribución porcentual (%) del *tipo de alimentos que suelen consumir en la cena* los estudiantes.

En los resultados obtenidos de la pregunta N° 16 (ver figura 19) se hallaron que el 75.2% de los estudiantes (n=88) cenaron con su familia, mientras que el 23.9% de los estudiantes (n=28) acostumbraban cenar solos y el 0.9% de los estudiantes (n=1) cenaron con sus amigos.

Figura 19

Compañía durante el consumo de la cena de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

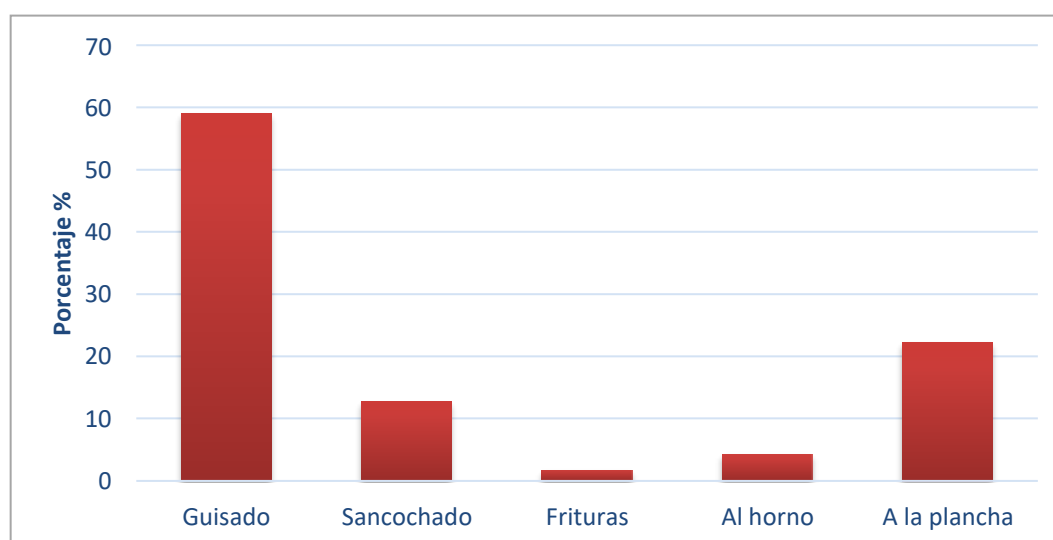


Nota: Distribución porcentual (%) de la *compañía durante el consumo de la cena* de los estudiantes.

En los resultados de la pregunta N° 17 (ver figura 20) se observaron que el 59% de los estudiantes (n=69) prefirieron consumir preparaciones guisadas, el 22.2% (n=26) optaron por preparaciones a la plancha, el 12.8% (n=15) eligieron consumir alimentos sancochados, el 4.3% (n=5) prefirieron preparaciones al horno y finalmente, el 1.7% de los estudiantes (n=2) prefirieron frituras.

Figura 20

Tipos de preparaciones que suelen consumir al día los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

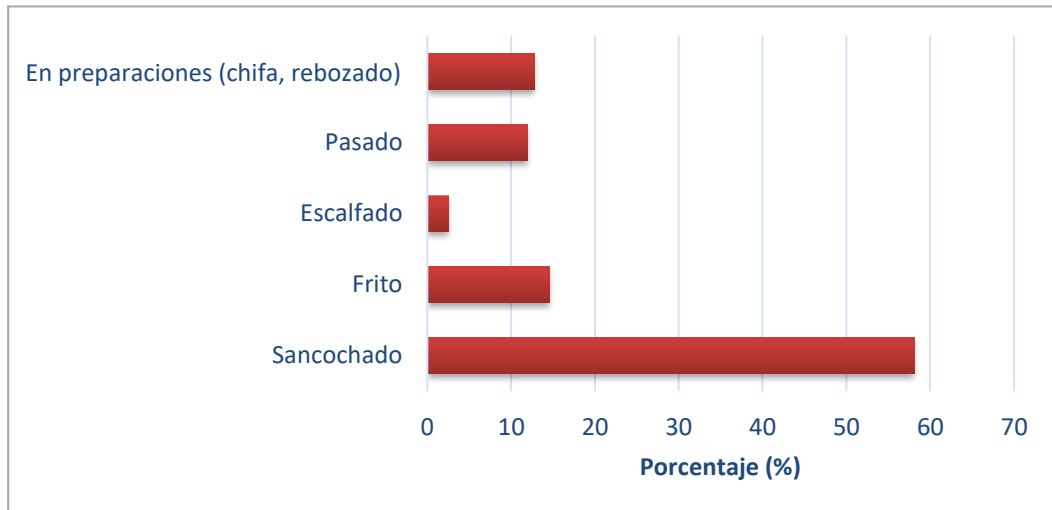


Nota: Distribución porcentual (%) de los tipos de preparaciones que suelen consumir en el día los estudiantes.

En el presente estudio como resultado de la pregunta N° 18 (ver figura 21) encontraron que el 58.1% de los estudiantes (n=68) prefirieron consumir huevo sancochado, en cuanto al 14.5% de los estudiantes (n=17) consumieron huevo frito, el 12.8% de los estudiantes (n=15) prefirieron consumir el huevo en algunas preparaciones como puede ser arroz chaufa o rebozado, mientras que el 12% de los estudiantes (n=14) consumieron huevo pasado y solo un 2.6% (n=3) consumieron huevo escalfado.

Figura 21

Tipos de preparaciones del consumo de huevo diario por los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

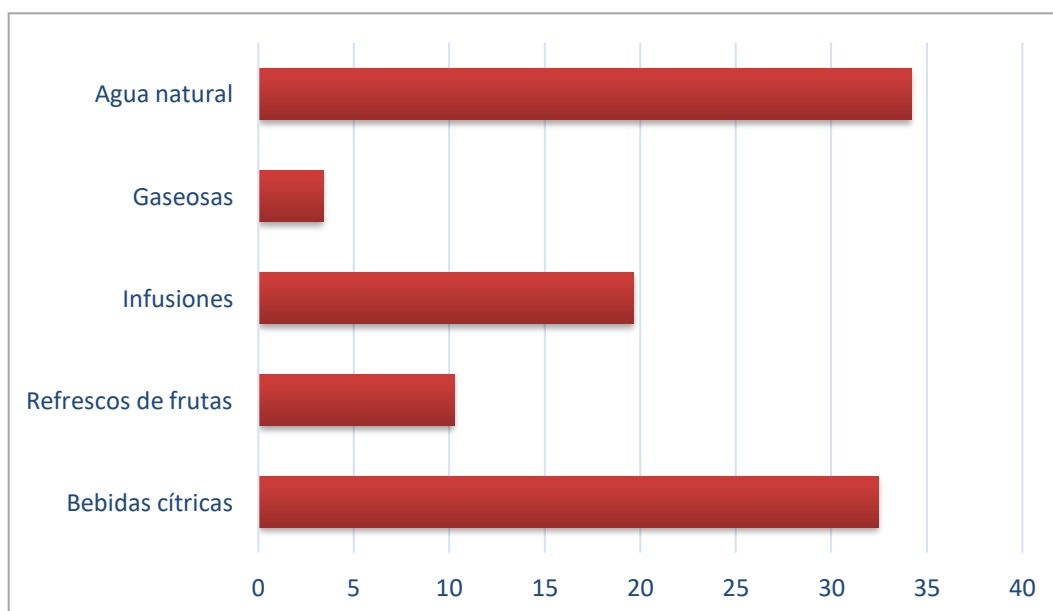


Nota: Distribución porcentual (%) de los tipos de preparaciones del consumo de huevo diario por los estudiantes.

En los resultados generados de la pregunta N° 19 (ver figura 22) se encontraron que el 34.2% de los estudiantes (n=40) suelen acompañar el consumo de menestras con agua natural, en una similar proporción, el 32.5% de los estudiantes (n=38) suelen acompañar el consumo de menestras con alguna bebida cítrica, el 19.7% de los estudiantes (n=23) suelen consumir las menestras con infusiones, mientras que el 10.3% (n=12) lo acompañan con refrescos de frutas y solo el 3.4% de los estudiantes (n=4) consumen menestras acompañado de gaseosas.

Figura 22

Bebidas con las que acompañan al consumir menestra los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

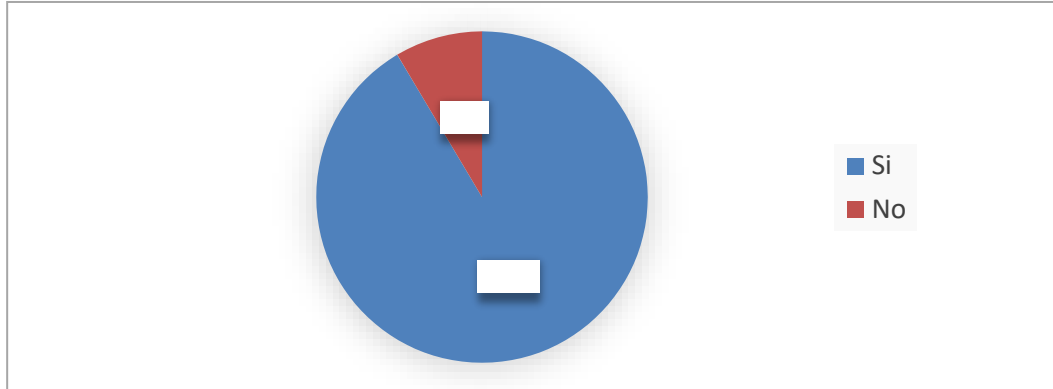


Nota: Distribución porcentual (%) de las bebidas con las que acompañan al consumir menestra los estudiantes.

En los resultados obtenidos de la pregunta N° 20 se observaron que el 91% de los estudiantes (n=107) suelen consumir ensalada con menestras, mientras que solo el 9% (n=10) no consumieron ensalada con menestras. (Ver figura 23)

Figura 23

Frecuencia con la que consumen ensaladas con menestras los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

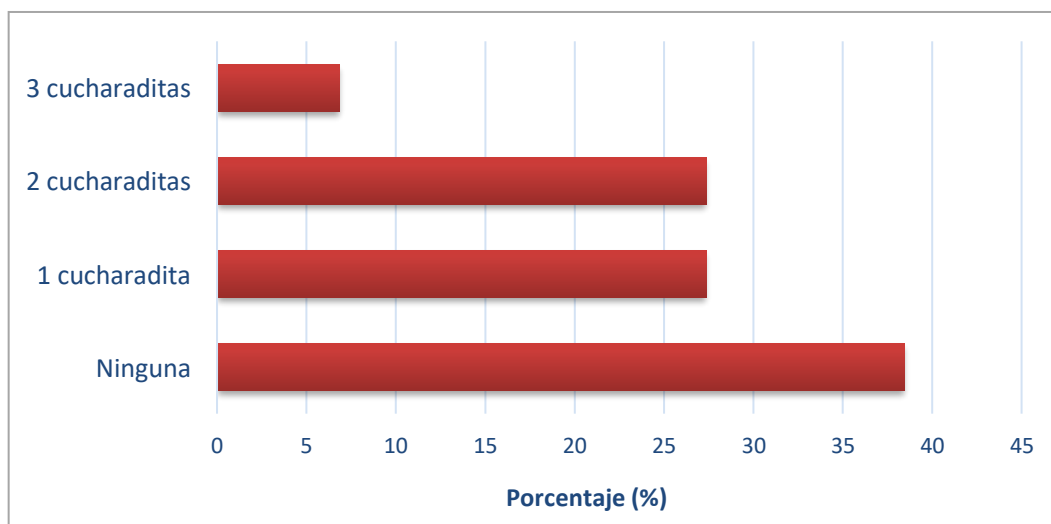


Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia con la que consumen ensaladas con menestras los estudiantes.

En la presente investigación como resultado de la pregunta N°21 (ver figura 24) se encontraron que el 38.5% de los estudiantes (n=45) no suelen agregar azúcar a las bebidas, por otro lado, el 27.4% de los estudiantes (n=32) agregaban 1 cucharadita de azúcar a sus bebidas, mientras que otro 27.4% de estudiantes (n=32) agregaban 2 cucharaditas de azúcar a las bebidas y el 6.8% de los estudiantes (n=8) agregaban 3 cucharaditas de azúcar a las bebidas.

Figura 24

Cantidad de azúcar que suelen agregar a un vaso o taza de bebida al día los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



Nota: Distribución porcentual (%) de la cantidad de azúcar que suelen agregar a un vaso o taza de bebida al día los estudiantes.

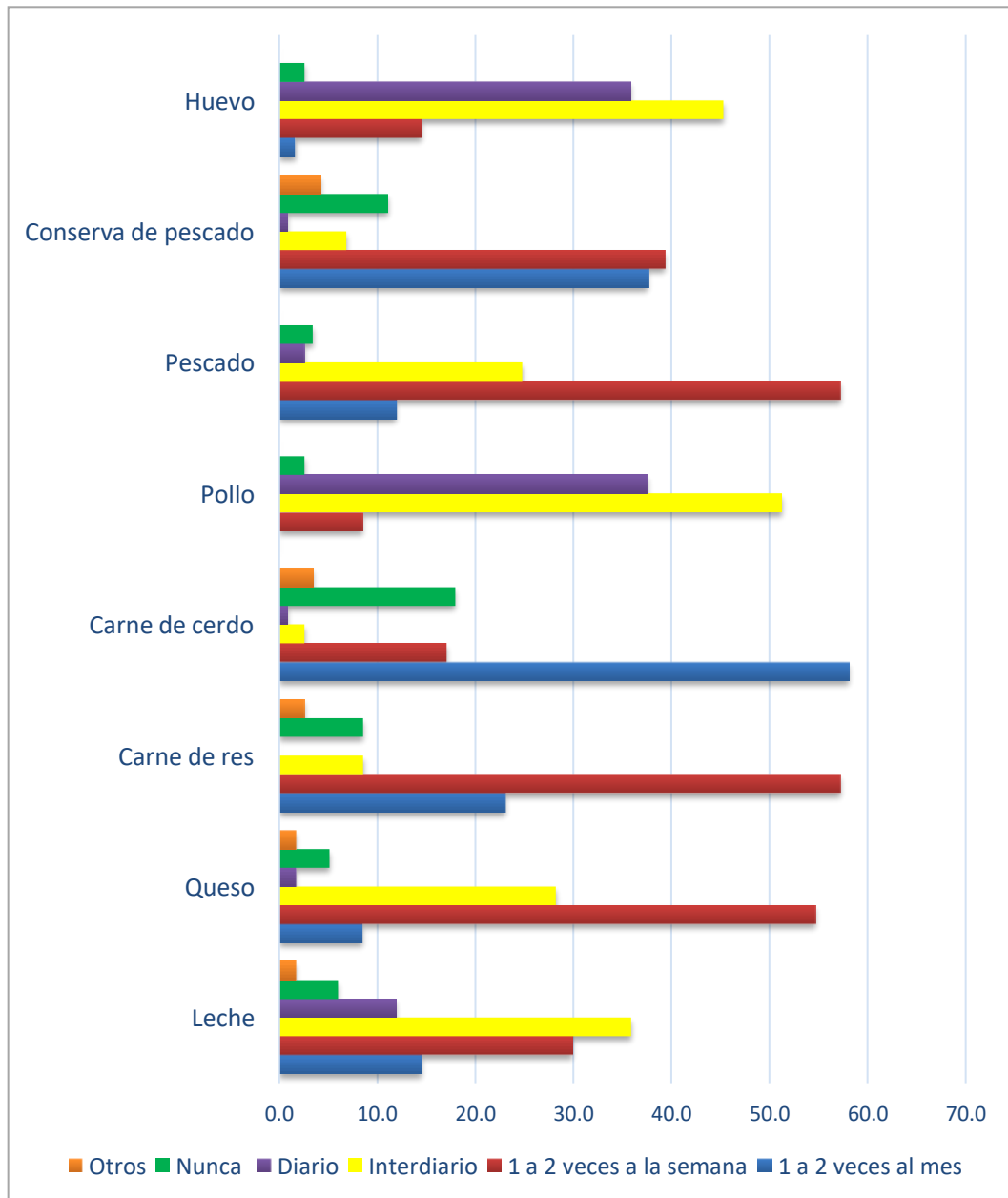
En los resultados encontrados sobre la frecuencia de consumo de alimentos proteicos de alto valor biológico de manera diario (ver figura 25) se observaron que el 37.6% de los estudiantes (n=44) consumieron pollo, el 35.9% (n=42) huevo, el 12% (n=14) leche, el 2.6% (n=3) pescado, el 1.7% (n=2) queso, el 0.9% (n=1) conserva de pescado y por otro lado, también un 0.9% de los estudiantes (n=1) consumieron carne de cerdo.

Respecto al resultado de consumo interdiario de los alimentos proteicos de AVB se encontraron que el 51.3 % de los estudiantes (n=60) consumieron pollo, el 45.3% (n=53) huevo, el 35.9% (n=42) leche, el 28.2% (n=33) queso, el 24.8% (n=29) pescado, el 8.5% (n=10) carne de res, el 6.8% (n=8) conserva de pescado, mientras que solo el 2.6% (n=3) consumieron carne de cerdo.

En cuanto a los resultados de consumo de alimentos de AVB de 1 a 2 veces por semana, se observaron que el 57.3 % de estudiantes (n=67) consumieron carne de res, en una misma proporción también un 57.3% de estudiantes (n=67) consumieron pescado, el 54.7% (n=64) consumieron queso, el 39.3% (n=46) conserva de pescado, el 29.9% (n=35) leche, el 17.1% (n=20) carne de cerdo, el 14.5% (n=17) huevo y solo el 8.5% de los estudiantes (n=10) consumieron pollo.

Figura 25

Frecuencia de consumo de alimentos proteicos de alto valor biológico (AVB) de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia de consumo de alimentos proteicos de alto valor biológico (AVB) por los estudiantes.

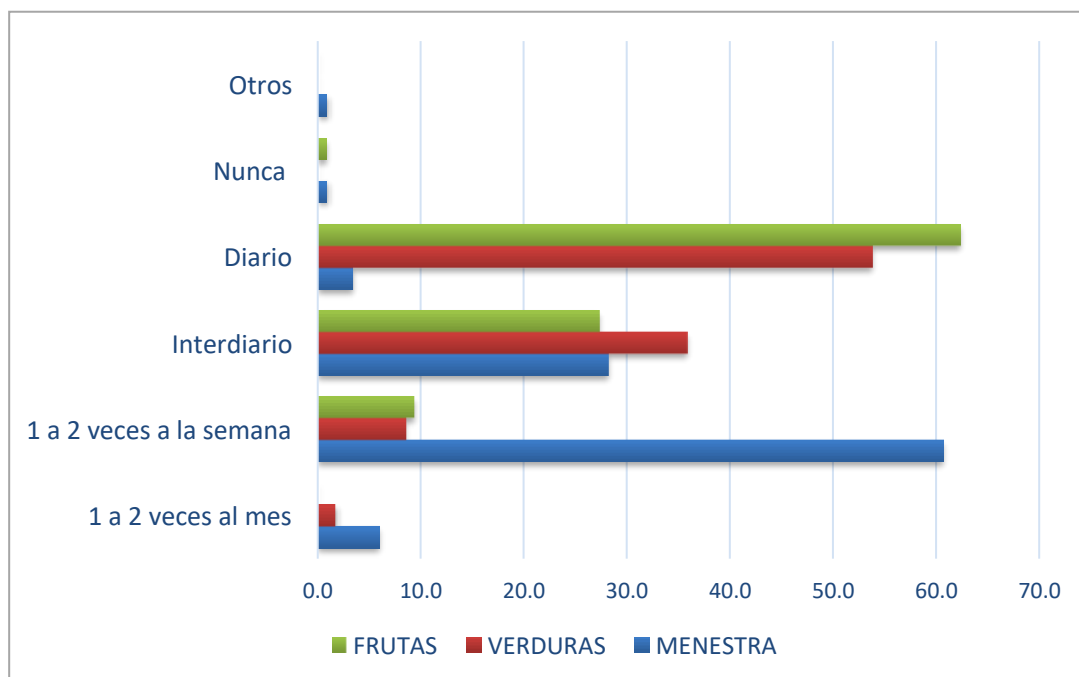
En los resultados de frecuencia de consumo de frutas, se hallaron que el 62.4% de los estudiantes (n=73) consumieron frutas diario, el 27.4% (n=32) consumieron frutas interdiario y el 9.4% (n=11) consumieron frutas de 1 a 2 veces por semana.

En los resultados respecto a la frecuencia de consumo de verduras, se encontraron que el 53.8% de los estudiantes (n=63) consumieron verduras diario, el 35.9% (n=42) consumieron verduras interdiario y el 8.5% (n=10) consumieron verduras de 1 a 2 veces por semana.

En cuanto a los resultados relacionado a la frecuencia de consumo de menestras, se encontraron que el 60.7% de los estudiantes (n=71) consumieron menestras de 1 a 2 veces por semana, el 28.2% (n=33) consumieron menestras de forma interdiario y solo el 3.4% (n=4) consumían menestras a diario. (Ver figura 26)

Figura 26

Frecuencia de consumo de frutas, verduras y menestras de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.

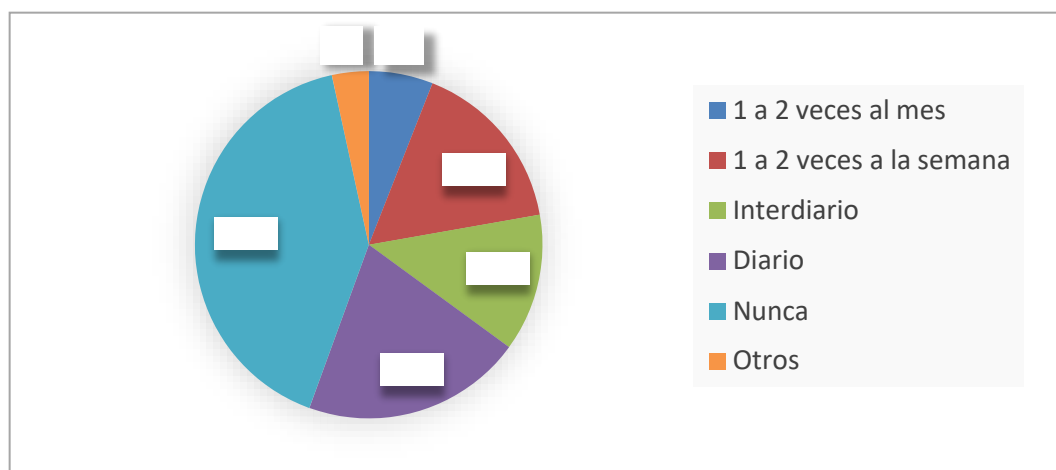


Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia de consumo de frutas, verduras y menestras de los estudiantes.

En los resultados encontrados sobre cantidad de sal que agregaban a los alimentos preparados como sopas, guisos, cremas de verdura, entre otros, se observaron que el 41% de los estudiantes (n=48) no agregaban sal a los alimentos preparados, el 20.5% de los estudiantes (n=24) agregaban sal a los alimentos preparados de manera diaria, el 16.2% (n=19) agregaban sal a los alimentos preparados de 1 a 2 veces por semana y el 12.8% (n=15) agregaban de forma interdiario sal a los alimentos preparados. (Ver figura 27)

Figura 27

Frecuencia con que agrega sal a los alimentos preparados que consumen los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



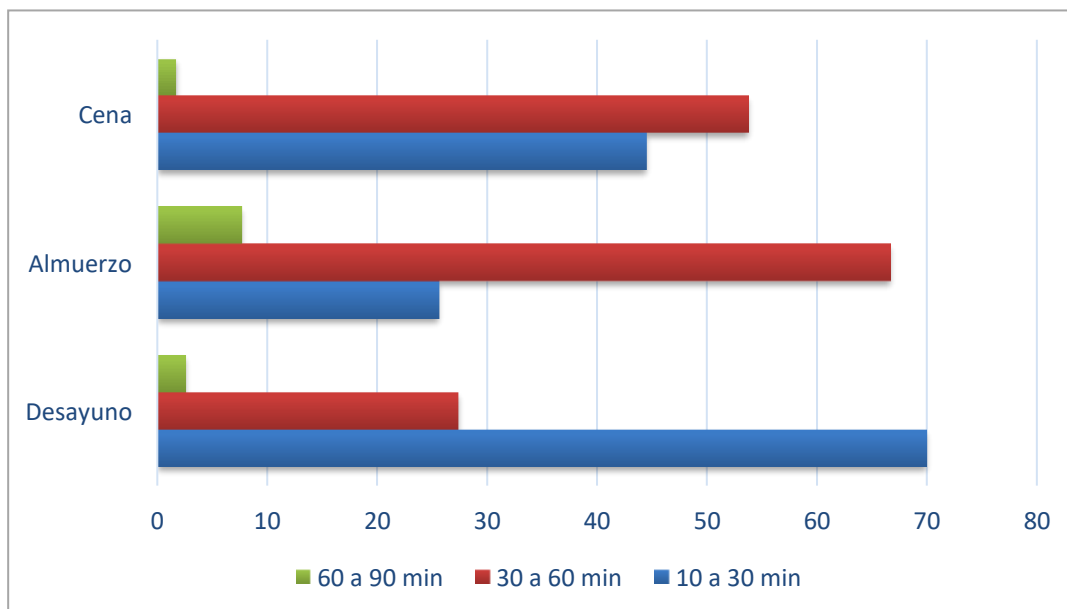
Nota: Distribución porcentual (%) de la frecuencia con que agrega sal a los alimentos preparados que consumen los estudiantes.

En los resultados se encontraron que el 70% de los estudiantes (n=82) demoraban en desayunar entre 10 a 30 minutos, el 27.4% (n=32) demoran en desayunar entre 30 a 60 minutos, mientras que al 2.6% (n=3) les tomaba entre 60 a 90 minutos para desayunar. Respecto al tiempo que les tomaban a los estudiantes en terminar de almorzar, se encontraron que el 66.7% de ellos (n=78) terminaban de almorzar entre 30 a 60 minutos, el 25.6% (n=30) terminaban entre 10 a 30 minutos y el 7.7% (n=9) terminaba entre 60 a 90 minutos respectivamente.

Finalmente, con relación a la cena, se encontraron que el 53.8% de los estudiantes (n=63) terminaron de cenar entre 30 a 60 minutos, el 44.5% (n=52) cenaron un promedio entre 10 a 30 minutos, mientras que el 1.7% (n=2) cenaron en promedio entre 60 a 90 minutos. (Ver figura 28)

Figura 28

Tiempo que demora en consumir los alimentos principales los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



Nota: Distribución porcentual (%) del tiempo que demora en consumir los alimentos principales los estudiantes.

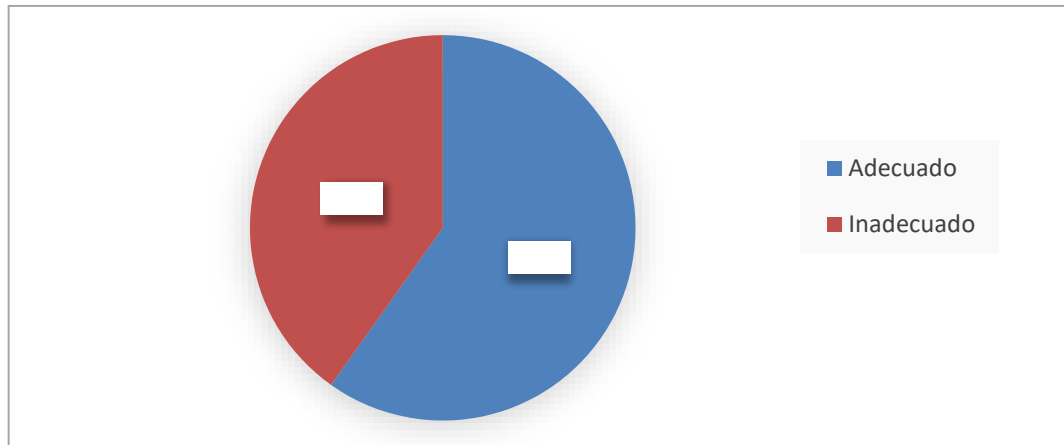
DESCRIPCIÓN DE VARIABLE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Luego de realizar la sumatoria de los puntajes se clasificó en hábitos alimentarios adecuado (>51 puntos) y hábitos alimentarios inadecuados (<=51 puntos), los cuales sirvieron para su posterior procesamiento en estadística descriptiva e inferencial.

En la figura 29 se puede observar que el 60% de los estudiantes de nutrición y técnica alimentarias (n=70) tuvieron hábitos alimentarios adecuados, por otro lado, hay un grupo considerable que representan el 40% de los estudiantes (n=47) que tuvieron hábitos alimentarios inadecuados.

Figura 29

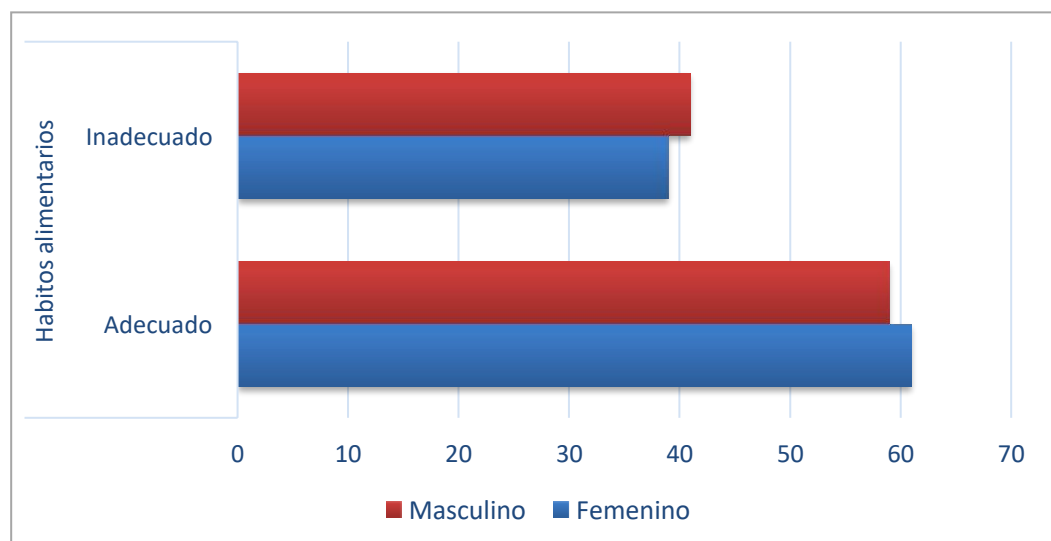
Distribución porcentual de la variable Hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



En los resultados se hallaron que los estudiantes del sexo femenino el 61% (n=46) tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 39% (n=30) tuvieron hábitos alimentarios inadecuados. Por otro lado, los estudiantes del sexo masculino el 59% (n=24) tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 41% (n=17) tuvieron hábitos alimentarios inadecuados. (Ver figura 30)

Figura 30

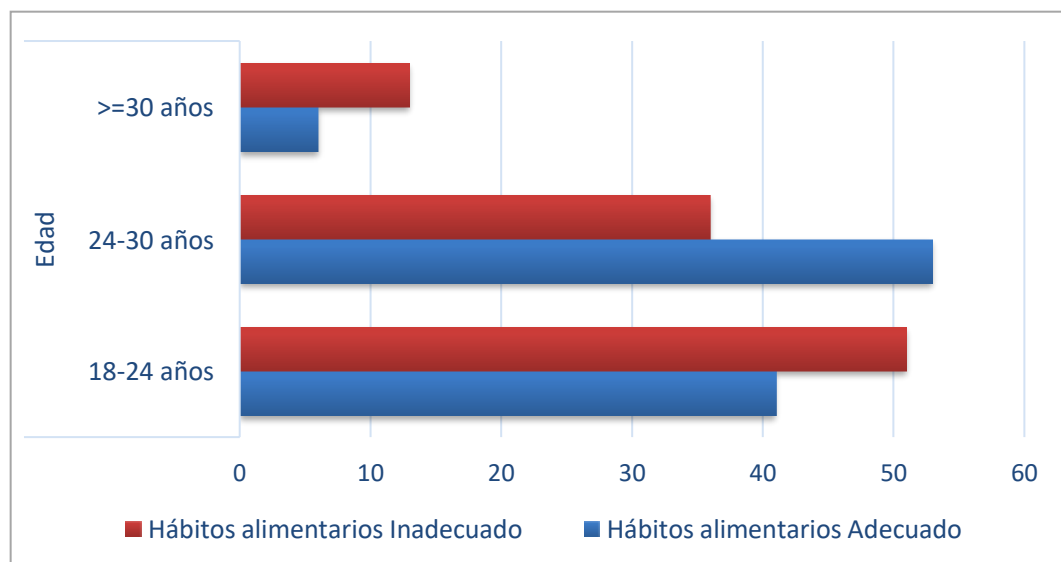
Distribución porcentual de hábitos alimentarios según sexo de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



En los resultados se hallaron que el 53% de los estudiantes (n=37) de 24 a 30 años, el 41% de los estudiantes (n=29) de 18 a 24 años y el 6% de estudiantes (n=4) mayores de 30 años tuvieron hábitos alimentarios adecuados. Por otro lado, el 51% de los estudiantes (n=24) de 18 a 24 años, el 36% de estudiantes (n=17) de 24 a 30 años y el 13% de los estudiantes (n=6) mayores de 30 años tuvieron hábitos alimentarios inadecuados respectivamente. (Ver figura 31)

Figura 31

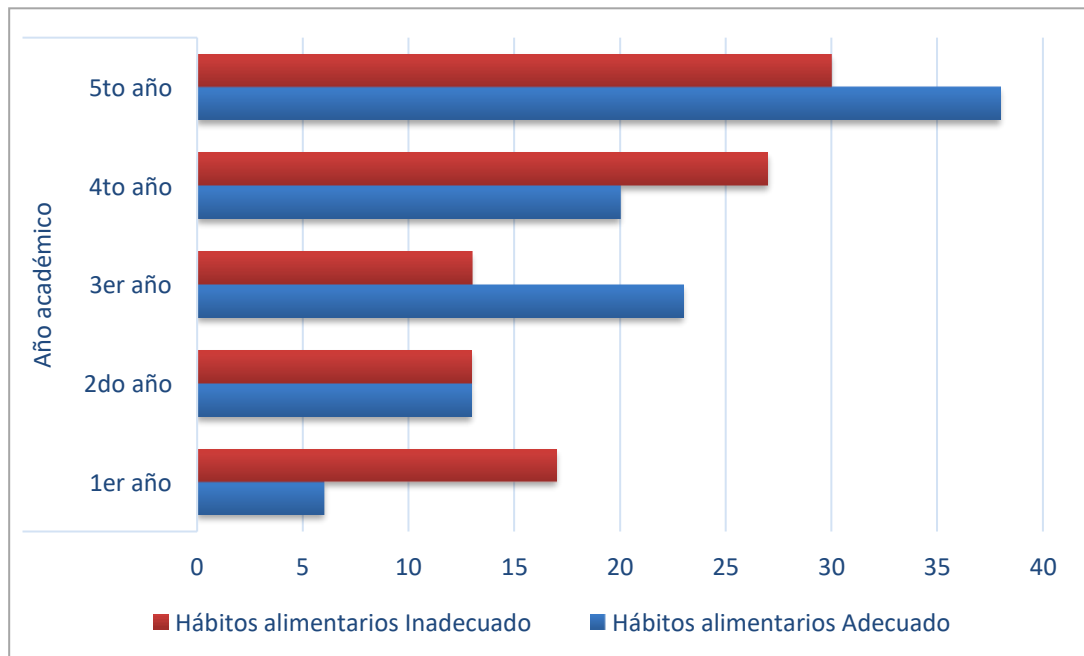
Distribución porcentual de hábitos alimentarios según edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



En resultados se encontraron que el 38% de los estudiantes (n=27) del 5to año, el 23 % del 3er año (n=16), el 20 % del 4to año (n=14), el 13 % del 2do año (n=9) y el 6 % del 1er año (n=4), tuvieron cada grupo respectivamente hábitos alimentarios adecuados. Finalmente, el 30 % de los estudiantes (n=14) del 5to año, el 27 % del 4to año (n=13), el 17 % del 1er año (n=8), el 13% del 3er año (n=6) y otro 13% del 2do año (n=6) tuvieron respectivamente hábitos alimentarios inadecuados. (Ver figura 32)

Figura 32

Distribución porcentual de hábitos alimentarios según año académico de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



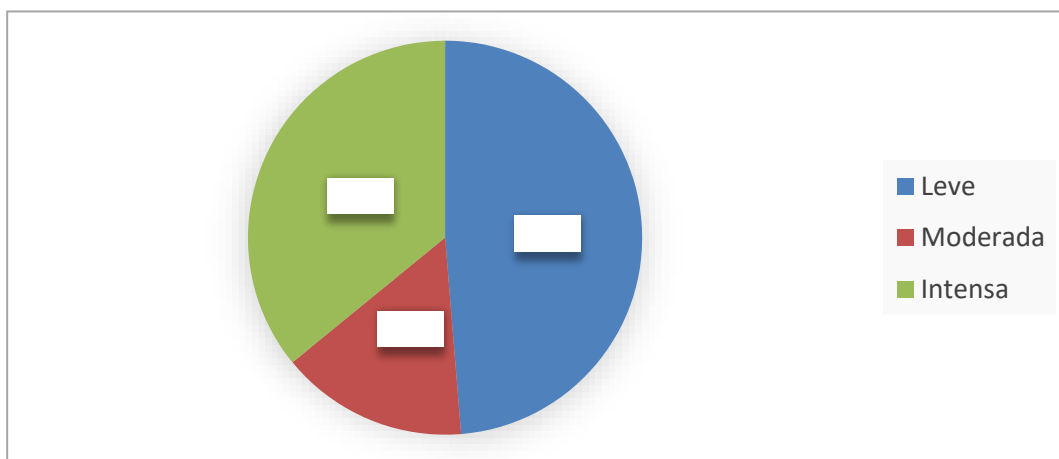
VARIABLE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Para la variable nivel de actividad física se utilizó el cuestionario “IPAQ versión corta” que estuvo conformado por 7 preguntas, las cuales fueron representados en gráficos y/o tablas según correspondan para su posterior análisis descriptivo e inferencial.

En la figura 33 se observa que el 49% de los estudiantes tuvieron un nivel de actividad física leve, el 36% tuvieron un nivel de actividad física intensa y el 15% tuvieron un nivel de actividad física moderada.

Figura 33

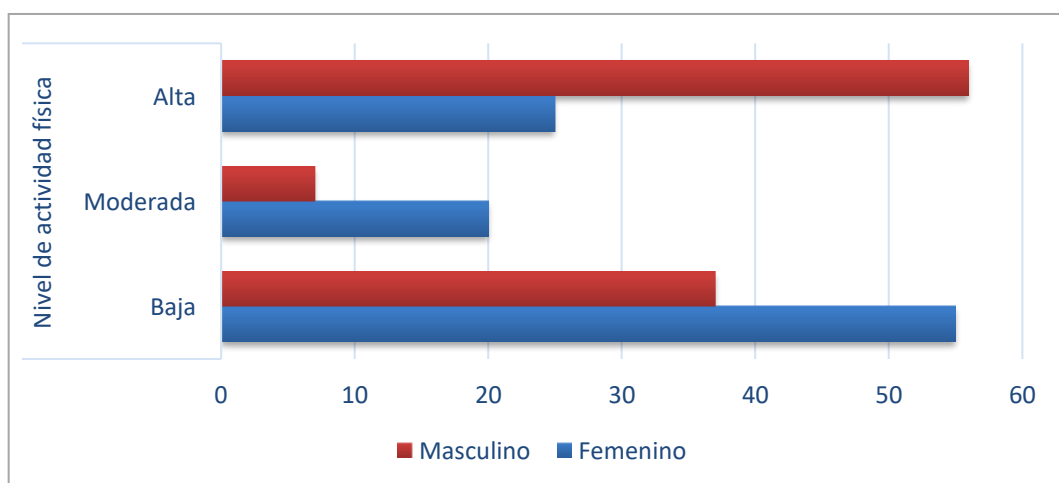
Distribución porcentual de la variable actividad física de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



En los resultados obtenidos de los estudiantes del sexo masculino respecto al nivel de actividad física (ver figura 34) se encontraron que el 56% de ellos tuvieron un NAF alto, el 37% tuvieron un NAF bajo y el 7% tuvieron un NAF moderado. Por último, respecto a los estudiantes del sexo femenino se hallaron que el 55% tuvieron un NAF bajo, mientras que el 25% de ellas tuvieron un NAF alto y el 20% tuvieron un NAF moderado.

Figura 34

Distribución porcentual del nivel de actividad física según sexo de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



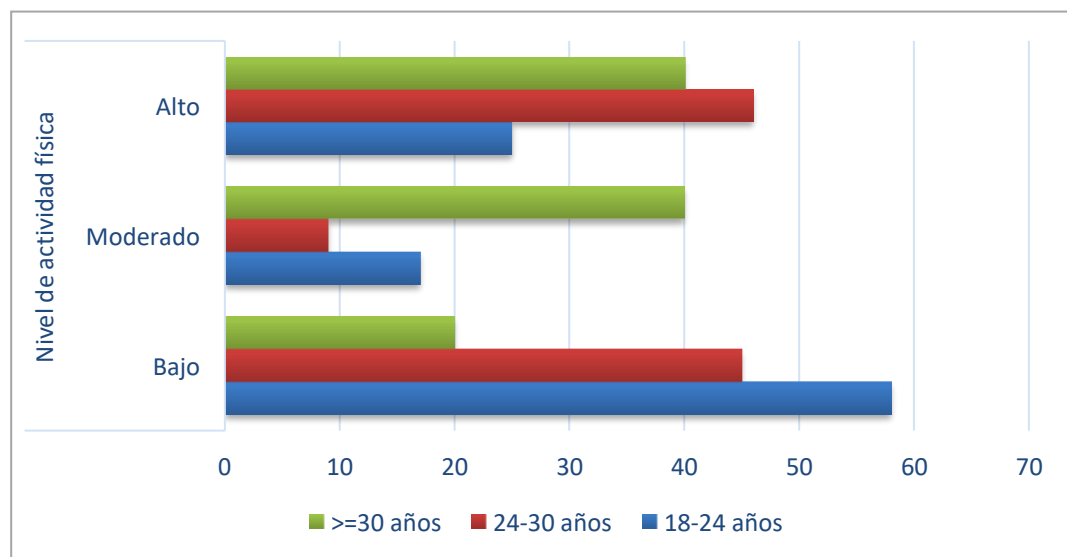
En los resultados obtenidos de los estudiantes de 18 a 24 años de edad, se hallaron que el 58% de ellos (n=31) tuvieron NAF bajo, el 25% (n=13) tuvieron un NAF alto y el 17% (n=9) tuvieron un NAF moderado.

Relación a los estudiantes de 24 a 30 años se encontraron que el 46% de los estudiantes (n=25) tuvieron un NAF alto, el 45% de los estudiantes (n=24) tuvieron un NAF bajo y el 9% de los estudiantes (n=5) tuvieron NAF moderado.

Por último, en los estudiantes mayores de 30 años se encontraron que el 40% de los estudiantes (n=4) tuvieron un NAF alto y el otro 40% de los estudiantes (n=4) tuvieron NAF moderado y el 20% de los estudiantes (n=2) tuvieron un NAF bajo. (Ver figura 35)

Figura 35

Distribución porcentual del nivel de actividad física según edad de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



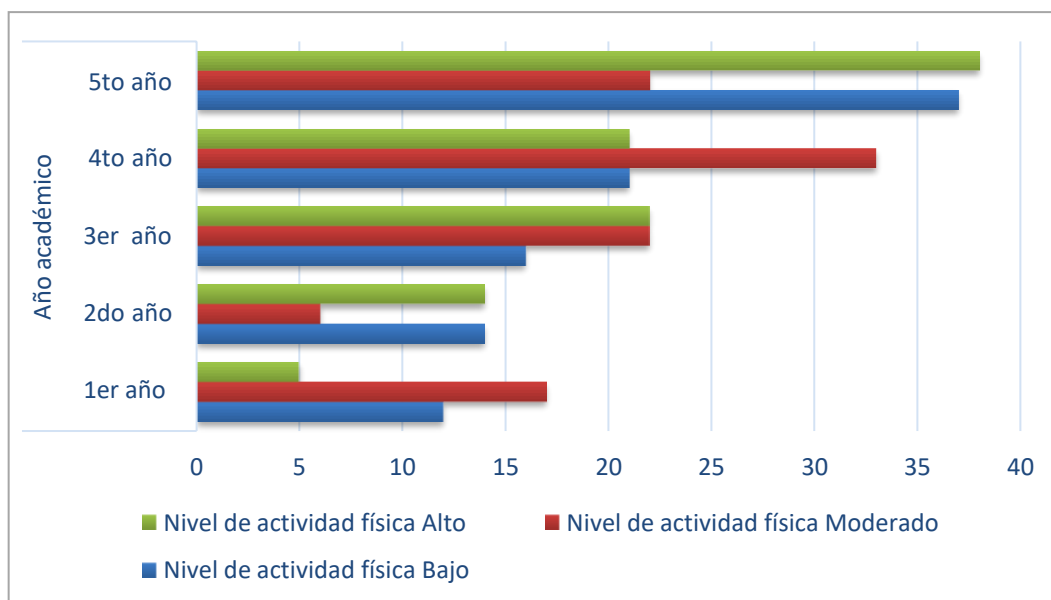
En los resultados se hallaron que el 38% de los estudiantes (n=16) del 5to año, el 22% del 3er año (n=4), el 21% del 4to año (n=9), el 14% del 2do año (n=6) y el 5% de los estudiantes (n=2) del 1er año tuvieron un nivel de actividad física alto respectivamente.

Por otro lado, el 33% de los estudiantes (n=6) del 4to año, el 22% del 5to año (n=4) y otro 22% del 3er año (n=4), el 17% del 1er año (n=3) y el 6% del 2do año (n=1) tuvieron un nivel de actividad física moderado respectivamente.

Por último, el 37% de los estudiantes (n=21) del 5to año, el 21% del 4to año (n=12), el 16% del 3er año (n=9), el 14% del 2do año (n=8) y el 12% del 1er año (n=7) tuvieron un nivel de actividad física bajo respectivamente. (Ver figura 36)

Figura 36

Distribución porcentual del nivel de actividad física según año académico de los estudiantes de la carrera de Nutrición y Técnicas Alimentarias de la ULCB.



4.2. ESTADÍSTICA INFERENCIAL

4.2.1. PRUEBAS DE NORMALIDAD

Previo a realizar la prueba de hipótesis, se determinaron si los datos pertenecen a una distribución normal, para ello, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov debido a que la muestra era mayor a 50 (Ver tabla 1), la cual sirvió para su posterior determinación de una prueba paramétrica o no paramétrica.

Tabla 1

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	,072	117	,200*
Actividad física	,244	117	,000

Nota: * Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Hipótesis planteada

Ho: Los datos tienen una distribución normal.

Ha: Los datos no tienen una distribución normal.

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos la Ho

Si $p \geq 0,05$ no rechazamos la Ho

Decisión y conclusión

Sobre la variable hábitos alimentarios el valor estadístico relacionado con la prueba de normalidad nos indica un valor de significancia es 0,200 que es mayor de 0.05 entonces no se rechaza Ho siendo una distribución normal y para la variable actividad física la significancia es 0,000 es menor de 0.05 y se rechaza la hipótesis Ho, lo que no es una distribución normal. Como una de las dos variables no tiene una distribución normal se infiere que hay razones suficientes para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, concluyendo que los datos no provienen de una distribución normal. Por lo tanto, se aplicará una prueba estadística no paramétrica que es Rho de Spearman para la hipótesis planteada, pero en caso la prueba resulte no ser un modelo lineal se tendrá que usar la prueba de Chi cuadrado (Chi2).

Para determinar la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes universitarios de la carrera de nutrición y técnicas alimentarias de la universidad le Cordon Bleu durante la pandemia por covid- 19, se aplicó la prueba estadística no paramétrica que es Rho de Spearman o Chi2 para probar la hipótesis planteada.

Hipótesis alterna (H1): Existe relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.

Hipótesis nula (Ho): No existe relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.

En los resultados obtenidos sobre la relación de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física, se encontraron que 57 estudiantes tuvieron un nivel de actividad física bajo de los cuales 29 presentaron hábitos alimentarios inadecuados y 28 hábitos alimentarios adecuados. Por otro lado, 42 estudiantes tuvieron un nivel de actividad física alto de los cuales 31 estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y 11 estudiantes tuvieron hábitos alimentarios inadecuados. Por último, 18 estudiantes tuvieron un nivel de actividad física moderado de los cuales 11 presentaron hábitos alimentarios adecuados y 7 hábitos alimentarios inadecuados. (Ver tabla 2)

Tabla 2

Relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.

		Nivel de actividad física			Total
		Bajo	Moderado	Alto	
Hábitos alimentarios	Adecuados	28	11	31	70
	Inadecuados	29	7	11	47
Total		57	18	42	117

4.2.2. PRUEBA NO PARAMÉTRICA

En la tabla 3 se observan los resultados de la prueba Chi2 del presente estudio e indican que el valor de p (0.046) es menor que el nivel de significancia de (0.05), por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se concluye con un nivel de confianza del 95% que existe relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.

Tabla 3

Prueba de Chi-cuadrado de las variables hábitos alimentarios y nivel de actividad física

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,146 *	2	,046
Razón de verosimilitud	6,284	2	,043
Asociación lineal por lineal	6,093	1	,014
N de casos válidos	117		

Nota: * 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 7,23.

Por otro lado, como Chi cuadrado no indica la magnitud de la asociación de las variables, por ello, se tiene que usar estadísticos según el tipo de tablas que presente nuestro estudio. (Ver tabla 4)

Coefficiente de contingencia (C)

Coefficiente de contingencia «0» es independencia absoluta

$$\text{Valor máximo: } C = \sqrt{X^2/(X^2 + n)}. \text{ Máx}(c) = \sqrt{\frac{k-1}{k}}$$

Según el valor máximo se identifica si la asociación es baja, moderada o alta.

$$C = \sqrt{X^2/(X^2 + n)}$$

$$\text{Valor máximo de C } \text{Máx}(c) = \sqrt{\frac{k-1}{k}}$$

K:2

$$\text{Máx}(C) = \sqrt{\frac{2-1}{2}} = \sqrt{\frac{1}{2}} = 0.707$$

Comparando C=0.223 y C_{máx} = 0.707

Además, el coeficiente de contingencia calculado es de 0.223 que en comparación con el valor máximo de C que es 0.707 podemos decir que existe una asociación o relación baja entre las variables.

Tabla 4

Prueba de coeficiente de contingencia

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,223	,046
N de casos válidos		117	

En el presente estudio al determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia por covid-19, se pudo encontrar que el p valor es 0.046, siendo este menor que nivel de significancia planteada en el presente estudio de investigación, lo que nos da entender que existe una relación entre ambas variables a través de la prueba no paramétrica por Chi2 de Pearson, debido a esto no se podrá medir la magnitud de la asociación, pero a través de la prueba de coeficiente de contingencia se encontró que el C calculado es = 0.223 y comparado con el valor máximo de C = 0.707 podemos decir que existe una asociación baja entre las variables.

Esto quiere decir que si los universitarios tienen buenos hábitos alimentarios también tienen altos niveles de actividad física, pero esta tendencia es relativamente débil, debido que hay estudiantes que tienen malos hábitos alimentarios con altos niveles de actividad física y viceversa como se puede observar con la tabla 1. Frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, donde refiere que existe relación directa baja entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.

Estos hallazgos antes mencionados no guardan relación con lo encontrado por Gonzales & Enero (2020) quienes a través de la prueba Chi², encontraron en su investigación que el p valor es 0.839, siendo este no significativo, lo que concluyen que no hay una relación entre “hábitos alimentarios y actividad física”, pero se mostró que los estudiantes con hábitos alimentarios adecuados tienen niveles bajos de actividad física. De tal manera, bajo lo referido anteriormente y al analizar los resultados se encontró una relación inversa entre las variables, esto se puede deber a que los estudiantes al tener hábitos alimentarios saludables creen que ya no es necesario realizar actividad física, esto debido a que el ingreso a la universidad en muchos estudiantes genera adopción de hábitos no saludables, estos universitarios presentan con mucha frecuencia niveles de estrés asociados a las actividades universitarias lo que conlleva una visible reducción de la actividad física, el ingreso a la universidad en muchos estudiantes genera adopción de hábitos no saludables como consumo inadecuado de alimentos, consumo de alcohol, el sedentarismo, estrés académico, estos factores se vio con mayor frecuencia en el confinamiento por la desmotivación y restricciones de acceso a gimnasios, centros deportivos, en otros. (Maza et al., 2022)

En lo que respecta a las características de la población del estudio realizado, se hallaron que los estudiantes del sexo femenino con un 65% tuvieron mayor participación en el presente estudio, estos hallazgos son similares a lo encontrado por Gonzales & Enero (2020) quienes encontraron que el 67.6% de estudiantes de nutrición y dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora era del sexo femenino, del mismo modo Ríos & Sánchez (2019) encontraron que el 68.2% de estudiantes universitarios de pregrado de UNMSM eran del sexo femenino, así mismo Cruz (2020) encontró que 66.3% de los estudiantes de pregrado de la UNMSM pertenecía al sexo femenino, en una mayor proporción Espinoza & Gonzales (2019) en su investigación en universitarios de las carreras de Tecnología Médica, Ciencias Políticas y Derecho de la Universidad Norbert Wiener-Perú, encontraron que 71.16% de estudiantes predominaba del sexo femenino y por último, Alvarez (2020) indica en su investigación que el 83,9% de los estudiantes de la facultad de ciencias de una universidad en Colombia es del sexo femenino. Las similitudes de dichos resultados mencionado anteriormente se pueden deber a que la proporción de participantes del sexo femenino fue mayor en la muestra y que en la carrera de ciencia de salud (enfermería, obstetricia y nutrición) es uno de los campos de mayor preferencia por el sexo femenino. (Aragón et al., 2020)

Pero cabe recalcar que otros autores no tuvieron hallazgos similares a lo encontrado en el presente estudio de investigación, por ejemplo, Becerra et al., (2016) encontraron en un estudio longitudinal que los estudiantes del sexo masculino (70%) de la carrera de Medicina tienen mayor participación, igualmente Molano et al. (2019) encontraron que el 54.9% de los estudiantes de un “Programa de Actividad Física Formativa” de una universidad de Colombia fueron del sexo masculino. Referente a lo hallado estas diferencias en los resultados se pueden deber a que los estudiantes el sexo masculino eligen estudiar con frecuencia la carrera de medicina porque es considerado tradicionalmente una carrera masculina, por ello hay mayor cantidad de estudiantes de este sexo (Verde et al., 2007; Aragón, 2020) por otro lado, los estudiantes masculinos tienen mayor compromiso en realizar actividades físicas, deportes universitarios en comparación con las mujeres.

En relación a la edad de los participantes del presente estudio, se halló que el 81% de los estudiantes están en el rango de 18 a 29 años, estos hallazgos son similares a lo encontrado por Cruz (2020) quien encontró que los participantes de pregrado de la UNMSM se encontraban en el mismo rango de edad establecido, donde de ellos predomina los de 18 a 25 años (95.7%), del mismo modo Caballero (2019) encontró que el 84% de estudiantes de medicina del VII ciclo de una universidad privada de Tacna, están en el rango de edad de 20 a 24 años, en cuanto a Alvarez (2020) encontró que los universitarios de 20 a 25 años (59%) tienen mayor participación en la investigación, por otro lado, Espinoza & Gonzales (2019) en su investigación hallaron que el rango de edad de mayor predominancia era de 20 años a 29 años (55.82%) y por último, Gonzales & Enero (2020) encontraron que 50 % de los participantes estaban en un rango de edad de 21 a 29 años. Bajo lo mencionado la semejanza en los resultados entre los trabajos de investigación analizados se puede deber a que la edad promedio de cursar una carrera universitaria está entre 15 a 29 años de edad según indica en la INEI (2019).

Respecto al año académico, en los resultados del estudio de investigación se encontró que hubo mayor participación de los estudiantes que cursan el 3er, 4to y 5to año (77%), estos hallazgos son similares a lo encontrado por Cruz (2020) en su investigación en estudiantes de pregrado de la UNMSM, donde indica que el 87.7% de participantes corresponden al 3er año, 4to año y al 5to año, del mismo modo Cubas (2017) en su investigación encontró

que los estudiantes de nutrición de mayor participación fueron de 3er año y 4to año académico de la UNMSM. Estos resultados pueden ser similares debido a que los estudiantes toman mayor interés en participar en estas actividades, debido a que se fomenta la investigación en la universidad en los dos últimos años académicos, lo que motiva el interés de los estudiantes de conocer los cuestionarios realizados por los tesisistas.

En lo que respecta a la identificación de los hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera nutrición y técnicas alimentarias de la ULCB durante la pandemia, se reportó que el 60% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados guardan relación con el estudio de investigación de Villavicencio et al. (2020), el cual encontró que el 70% de estudiantes de la facultad de enfermería de una universidad de Huánuco tuvieron adecuados hábitos alimentarios, por otro lado, Gonzales & Enero (2020) hallaron que el 91.2% de los universitarios de la carrera de nutrición y dietética tuvieron hábitos alimentarios adecuados, de similar proporción Bautista & Florián (2021) encontraron que el 70.7% de los estudiantes de medicina de la universidad nacional de Trujillo (UNT) presentaron hábitos alimentarios adecuados, asimismo Durán (2019) encontró que el 98% de los universitarios de la carrera de nutrición de la universidad privada científica del sur tuvieron hábitos alimentarios adecuados. Estos resultados son acordes a lo hallado en el presente estudio, lo que significa que los estudiantes de ciencia de la salud como es el caso de la carrera de nutrición en su mayoría optan por hábitos alimentarios adecuados, pero cabe resaltar que hay un grupo considerablemente de estudiantes que no tienen hábitos alimentarios adecuados y esto se puede ver reflejado en las demás investigaciones.

Referente a lo mencionado anteriormente, **Puente (2016)** en su investigación encontró que el 69% de los estudiantes universitarios ingresantes a la facultad de medicina de la UNMSM presentaron inadecuados hábitos alimentarios, similar a lo hallado por **Cruz (2022)** quien encontró que el 64.4% de los estudiantes de pregrado de una universidad pública tuvieron hábitos alimentarios inadecuados durante el confinamiento por COVID-19. Esta diferencia está muy relacionado a factores como estrés académico debido a que antes de la implementación de clases virtuales (antes de la pandemia) este ya era un problema en los universitarios como indican Puente (2016) y Sandoval & Torres (2018). Con el confinamiento se evidenció que se incrementó el estrés, la ansiedad y la preocupación, por lo cual, se generó cambio en los hábitos alimentarios haciendo que

cada individuo consumiera más alimentos. Por otro lado, cabe mencionar que los universitarios de ciencia de la salud a pesar de tener conocimientos sobre hábitos alimentarios adecuados no emplean los conocimientos adquiridos en su formación académica, optando por alimentos de fácil acceso, de bajo costo y poco saludables. (Rizo et al., 2014; Cedillo et al., 2016 ; Alvarez, 2020)

Respecto a los resultados del cuestionario de hábitos alimentarios, se encontró que el 49.6% de los estudiantes consumieron alimentos 4 veces al día y solo el 3.4% menos de 3 veces al día. En cuanto a la frecuencia de consumo de las principales comidas, se encontró que el 81.2% de los estudiantes desayunaron diario, el 97% de los participantes almorzaron diario y, por último, el 73.5% de los estudiantes cenaron de forma diaria y un 11.1% cenaron de 3 a 4 veces a la semana. En cuanto al lugar de consumo de las principales comidas los participantes del presente estudio suelen desayunar (86%), almorzar (86%) y cenar (96.6%) en sus casas y en menor proporción en restaurantes, quioscos, cafeterías y puestos ambulantes.

Estos resultados antes mencionados se relacionan con el estudio de **Cruz (2020)** quien encontró que el 93% de los universitarios consumen alimentos más de 3 veces al día y el 7% menos de 3 veces por semana, con respecto al almuerzo el 100% consume diario y por el confinamiento los estudiantes consumen sus alimentos en sus respectivas casas. De igual manera, **Alvarez (2020)** encontró que los estudiantes de una universidad de Colombia, durante el confinamiento el 95,3% desayunaron, el 97,4% almorzaron y el 93,8% cenaron diario y se observó que todos los estudiantes consumían sus alimentos en su domicilio.

Estos resultados antes mencionados guardan relación, debido a que estos estudios se realizaron durante la inmovilización social, estos estudiantes estaban en sus domicilios pudiendo cumplir con las recomendaciones de no saltarse las principales comidas, sin embargo se observa que hay estudiantes que no cumplen dichas recomendaciones, esto se puede deber a que los universitarios son una población vulnerable nutricionalmente reportado, donde se caracterizan por saltarse las comidas principalmente el desayuno, comer rápido lo que genera una alta probabilidad de comer en mayor cantidad en comidas posteriores, también optan por comidas rápidas, cuentan con horarios irregulares, falta de acceso a ciertos alimentos, falta de apetito por sobre carga académica, estrés, entre otros, esto conlleva que los estudiantes no tienen horarios establecidos para su

alimentación durante el día, lo que puede causar trastornos metabólicos y sufrir de menor desempeño intelectual. (Maza et al.,2022; Días,2021; Caballero,2017).

Por otro lado, **Puente (2016)** encontró que los estudiantes de pregrado de la UNMSM el 61% desayunan, el 82% almuerzan y el 66% cenan de forma diaria, de los cuales el 63% de los estudiantes desayunan y el 84% cenaban en sus domicilios, el 85% almorzaban en el comedor universitario, estos resultados difieren a lo encontrado en la presente investigación. Esto se puede deber a que el estudio de dicho autor se realizó previo al confinamiento por Covid-19, por ello, la proporción de personas que almuerzan en el comedor universitario es mayor, mientras que el consumo de desayuno es menor. Pero cabe mencionar que a pesar de que la investigación de dicho autor con respecto al presente estudio se realizó en circunstancias distintas, encontrando que hay una similitud respecto al porcentaje de estudiantes que no consumen algún tiempo de comida, esto podría deberse como indican otros autores por el estrés académico por la sobrecarga de trabajos previo a un examen, las exposiciones grupales, exámenes parciales y finales, entre otros factores. Esto podría influir a omitir las principales comidas sobre todo el desayuno, debido a la falta de tiempo y horas largas de estudio, por lo que eligen consumir alimentos industrializados o comidas rápidas dentro de la universidad como indica el autor Navarro et al. (2017). Estas prácticas pueden conllevar a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo, por ello se debe establecer promociones preventivas como establecer horarios y promover el consumo de alimentos más saludables, sobre todo en horarios donde no se realiza muchas actividades físicas (tarde-noche) con el propósito de mejorar los hábitos saludables de los universitarios.

Lo que respecta al desayuno el 46.2% de los estudiantes preferían beber en el desayuno avena, quinua, maca, soya y el 80% de los estudiantes consumen pan de los cuales el 41% lo acompaña con frecuencia con palta o aceitunas y el 18.8% con queso o pollo. Respecto al almuerzo y la cena suelen consumir con mayor frecuencia comida típica, casera o guisos 88% y 55.6% respectivamente, en cuanto a la preferencia por comida "light" es 7.7% y el 21.4% respectivamente, se puede evidenciar que el tipo de preparaciones que suelen consumir en el día esta población estudiada, son el 59% de los participantes consumieron preparaciones guisadas, el 22.2% a la plancha y un 1.7% consumieron frituras. Estos resultados son similares a lo encontrado en estudios realizados por **Cruz (2020)** quien encontró que el 75% de los universitarios consumen con mayor frecuencia preparaciones

guisadas y 6% consumía con frecuencia frituras, de igual manera **Puente (2016)** encontró que los estudiantes que asistían de manera presencial a la universidad consumían con mayor frecuencia preparaciones guisadas (78%) y el 7% consumen frituras.

En tal sentido, bajo lo mencionado anteriormente y al analizar los resultados, a pesar de que los estudio se dieron en momentos distintos, se encontró una similitud con el trabajo de investigación y esto se puede deber a que los platos peruanos en su mayoría son preparaciones guisadas, ya sea por ser más económico, fácil de preparar, por lo que este tipo de preparación se sirve con mayor frecuencia en los domicilios y comedores universitarios, por ello, se ve evidenciado un mayor consumo por los estudiantes.

En cuanto a la fritura hay un menor consumo por parte de los estudiantes al día, pero ese grupo consumen con frecuencia este tipo de preparaciones durante la semana, ya sea por el sabor o fácil preparación, lo que podrían causar ciertas enfermedades como cardiovasculares, dislipidemia, sobrepeso u obesidad y posteriormente presentar enfermedades crónicas no transmisibles. (Montes et al., 2016)

Respecto al consumo de alimentos en la media mañana corresponde al 51.3% y 17.9%, media tarde 35.9% y 22.2% se observó que en los estudiantes del presente estudio prefieren consumir frutas o frutos secos y snack o galletas respectivamente, el 27.4% y 25.6% de estudiantes no acostumbran consumir alimentos en la media tarde y media mañana respectivamente. Estos resultados reportados guardan relación con lo encontrado por **Cruz (2020)** quien indica que el 62% de los estudiantes optan por consumir frutas y verduras en la media mañana y media tarde, el 25% alimentos industrializados, el 4.3% no suele consumir alimentos en la media mañana y media tarde. Por otro lado **Puente (2016)** encontró que los estudiantes prefieren consumir frutas a media mañana (36%) y media tarde (39%), el 43% de los estudiantes prefieren consumir hamburguesas, snacks y galletas a media mañana y media tarde. El 17% no suele consumir alimento a media mañana y 19% en media tarde.

En este sentido, se evidencia que la mayoría de la población estudiada optan por alimentos más saludables en sus refrigerios, pero hay una cierta cantidad de estudiantes que prefieren consumir comidas rápidas o alimentos industrializados, se evidencia que ellos consumen estos alimentos en sus casas como en su centro de estudio como indican los autores antes mencionado. En cuanto a la OPS/OMS (2015) mencionan que el consumo de estos tipos de alimentos ha venido en aumento en estos últimos años en países de Latinoamérica. Por otro lado, se tiene que considerar que la distribución de

ciertos alimentos dentro de las instalaciones educativas suelen ser comidas rápidas o alimentos industrializados, estos con un valor nutricional bajo o carente de nutrientes produciendo dietas desequilibradas, lo que puede incrementar la prevalencia de sobrepeso, obesidad, hipertensión, dislipidemias, cáncer, entre otros en los jóvenes universitarios. **(Maza et al.,2022)** por ello, la importancia de tener sistemas que promuevan las prácticas saludables en la alimentación es fundamental para que perdure y favorezcan en la salud de la población. **(Alba et al., 2015).**

Por otro lado, se observó que los estudiantes de la carrera de nutrición y técnicas alimentarias el 70.1% prefieren beber agua natural, un 21.4% prefieren beber refrescos o infusiones y el 8.5% optan por bebidas con alto contenido de azúcar (gaseosas y bebidas rehidratantes), en cuanto al consumo de azúcar el 38.5% de los estudiantes no acostumbran agregar azúcar a sus bebidas y el 61.5% agregan entre 1 a 3 cucharaditas de azúcar. Estos resultados guardan relación con los encontrados por Cruz (2020) quien halló que el 48,5% prefiere beber agua natural, 46% refresco o infusiones y el 5,5% opta por bebidas como gaseosa, jugos o bebidas instantáneas. De igual modo Gonzales & Enero (2020) encontró que el 73.5% opta beber agua natural durante el día, de manera semejante Puente (2016) encontró que el 65% de los estudiantes prefieren beber agua natural y el 35% optan por bebidas industrializadas o con alto contenido de azúcar. Estos resultados son similares a los encontrado en el presente estudio, pero se tiene que hacer un énfasis en los estudiantes que prefieren las bebidas y alimentos con alta concentración de azúcares simples, debido que este no es un nutriente esencial todo lo contrario, este alimento contribuye a padecer de sobrepeso y obesidad, la cual puede desencadenar a mediano o largo plazo en enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, dislipidemia, entre otros. (OPS Ecuador,2020)

Respecto al consumo de frutas en el presente estudio se encontró que el 62.4% consumen fruta de forma diaria, el 60.7% consumen menestra de 1 a 2 veces por semana y el 28.2% de forma interdiario, el 53.8% consumen verduras de forma diario, el 91% suelen consumir ensalada con menestra y las bebidas que prefieren consumir junto con menestra es agua natural (34.2%), bebida cítrica (32.5%), 19.7% con infusiones. Estos resultados son similares a los hallados por **Gonzales & Enero (2020)** quienes encontraron que el 79.4% consume frutas, el 52,9% consume verduras, el 85.3% consume menestras y el 64.7% consume bebidas cítricas con menestras. Por otro lado, **Becerra et al., (2016)** encontró

que mayor frecuencia de consumo de fruta de 2 a 3 veces a la semana (54%) y solo el 27% consume diario, el 41% de los estudiantes consumía verduras diario. Las recomendaciones por parte de la OMS (2018) es consumir una gran variedad de fruta y verduras por lo menos 400 g, o tres porciones de fruta , dos de verduras al día, así mismo el Ministerio de Salud (Minsa) recomienda consumir menestras de dos a tres veces a la semana debido a que estos alimentos tienen alto contenido de vitaminas y fibra, la cual sirve para disminuir los efectos del estrés, corregir el tránsito gastrointestinal , ayuda a reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, a su vez en la presente investigación se puede observar que no se cumplen con dichas recomendaciones, lo que implicaría riesgo a padecer de ciertas enfermedades como síndrome metabólico, cáncer, enfermedades hepáticas, entre otras.

En relación a los resultados del cuestionario de hábitos alimentarios sobre “frecuencia de consumo de alimentos proteicos de alto valor biológico (AVB)”. Se encontró que los alumnos tienen mayor consumo de pollo (51.3%) interdiario, seguido del huevo (35.9%), de los cuales el 58.1% lo consumieron sancochado y el 14.5% frito, el 12% consume leche de forma diaria. Los estudiantes consumen pescado, conserva de pescado, queso, carne de res de 1 a 2 veces por semana (57.3%, 39.3%, 54.7%, 57.3%) respectivamente. Estos resultados son similares a los encontrados por Navarro et al. (2017) quienes hallaron que los estudiantes consumen en mayor cantidad la carne de pollo (64.2%) carne de res (59%) carne de cerdo 58% y leche se consume 4 veces a la semana, asimismo Gonzales & Enero (2020) encontraron que la frecuencia de consumo de los estudiantes es de carne de res o cerdo (14.7%), carne de pollo (20.6%), leche (26.5%), queso (11,8%), para pescado y huevo (64,7%).

Los resultados antes mencionados guardan relación esto se debe a que los universitarios no cumplen con las recomendaciones de requerimientos nutricionales al día (Maza et al.,2022). Por otro lado, el Perú se ubica como uno de los países de mayor consumo de carne de pollo per cápita en promedio casi 47 kilogramos por persona al año se reportó en el 2018, superando al consumo de otros tipos de carnes, esto se debe a que los consumidores hoy en día requieren una alternativa rápida para alimentarse, por ello, en diversos estudios se evidencia la preferencia de los consumidores por este tipo de carne, ella se utiliza en distintas preparaciones por su versatilidad, la cocción rápida, por la

accesibilidad por bajo costo comparado con otros tipos de carnes y por su valor nutricional. (Poma,2021)

En cuanto al consumo de pescado según la OMS (2018) recomienda consumir de dos a tres veces por semana, este alimento al igual que la carne de pollo es de fácil digestión en comparación a las carnes rojas (res, ternera, cerdo, entre otros) debido a que contiene menos tejidos conectivos (colágeno, fibras musculares, entre otros) lo que sería muy recomendable en personas con algún problema gastrointestinal.

En el consumo de lácteos se evidencia que más del 50% de los estudiantes no llegan a cumplir las recomendaciones que sugieren los expertos de consumo de 3 a 4 raciones diarias. Estos alimentos son la principal fuente de calcio, el bajo consumo podría conllevar a diversas enfermedades a largo plazo como la osteoporosis, la cual se caracteriza por una baja densidad ósea. (Martínez, 2016)

En cuanto al consumo de sal en alimentos preparados se encontró que el 41% de los estudiantes no agregan este producto y del 20.5% lo agrega de forma diaria. Estos hallazgos son similares al estudio reportado por Cruz (2020) quien indica que los estudiantes nunca (49.7%), a veces (38.6%) siempre (4.3%) respectivamente agregan sal a los alimentos preparados. Por ello cabe resaltar que el consumo excesivo de sal (contiene sodio) puede desencadenar ciertas patologías como hipertensión arterial e incrementar el riesgo de enfermedades coronarias y accidentes cerebro vasculares por ello, la OMS recomienda el consumo de este producto no mayor de 5 gramos al día, evitando agregar sal a alimentos ya preparados, evitar usar productos con sodio añadido como salsa de soja y reducir el consumo de sal a través de alimentos industrializados, leer el etiquetado nutricional de los productos para verificar el contenido de sodio e incrementar el consumo de potasio a través de frutas y verduras frescas para reducir los efectos de consumo elevado de sodio. (OMS,2020)

En lo que respecta a la identificación del nivel de actividad física en estudiantes Universitarios durante la pandemia COVID-19, se encontró que el 49% de los participantes presentaron un bajo nivel de actividad física y el 36% intensa, este reporte es similar a lo hallado por Gonzales & Enero (2020) quienes reportaron que el 44.1%, 20.6%, 35.3% de los estudiantes presentaron un nivel de actividad física baja, moderada y alta respectivamente, así mismo Espinoza & Gonzales (2020) encontraron que los estudiantes de las carreras profesionales de Tecnología Médica, Derecho y Ciencias Políticas, el

55.82% de ellos presentaron un nivel bajo de actividad física y el 39.88% nivel moderado, de igual modo, Surco (2019) en su investigación en estudiantes de la facultad de ingeniería agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, encontró que el 44.2% de ellos practicaban actividad física moderada, el 32.7% baja y el 23.1% alta. Estos resultados reportados son similares a los estudios antes mencionados que cerca del 50% de los universitarios tienen niveles bajos de actividad física, lo que se relaciona cada vez más con la presencia de la inactividad física, esto podría ser un factor que conlleva al aumento de la tasa mortalidad en el mundo contribuyendo al riesgo cardiovascular y metabólico, por ello, cabe mencionar la importancia de cumplir con las recomendaciones de Actividad Física para mejorar, controlar y revertir el riesgo de padecer estas enfermedades y ayudarlos a tener éxito en su rendimiento académico. (Nayak et al.,2016; Leiva et al.,2017; Surco,2019).

Respecto al nivel de actividad física por sexo, se evidencio que el 56% de los estudiantes del sexo masculino presentaron un nivel alto de actividad física y el 37% un nivel bajo, en cuanto a las mujeres el 55% tuvieron niveles bajo de actividad física y 25% nivel alto. Estos resultados encontrados no guardan relación con el estudio de Espinoza & Gonzales (2020) quienes hallaron que el 100% de los estudiantes del sexo masculino presentaron un nivel bajo de actividad física y el 55.2% sexo femenino presentaron un bajo nivel de actividad física y solo el 6% presentaron alto nivel de actividad física. Esta diferencia puede deberse a que el estudio de dicho autor se realizó al inicio de la pandemia en el 2020 cuando las restricciones eran más estrictas, lo que limitó hacer actividades al aire libre, ir al gimnasio, dejar los trabajos presenciales por trabajos remotos. Esto implicó una baja actividad física. Por otro lado, muchos autores indican que las mujeres tienen tendencia al sedentarismo por practicar bajos niveles de actividad física, según Molano et al. (2019) esto se puede deber a que las mujeres tienden a tener más responsabilidades y obligaciones en el hogar que los hombres, lo que limita su tiempo para realizar actividad física de mayor intensidad.

Por otra parte, Cubas (2017) en su estudio encontro que los estudiantes de la carrera de nutrición de la UNMSM, el 42% de las mujeres presentaban niveles altos de actividad física y el 18% niveles bajos, con respecto al sexo masculino se reporto que el 35% presentaron actividad física alto, 38% moderado y el 27% bajo. Estas diferencias con los resultados de las investigaciones antes mencionadas, se puede deber a que los universitarios de ambos sexos de esta universidad cuentan con actividades

extracurriculares académicas como “Festival de Folklore Interfacultades”, “Jornadas Interescuelas”, entre otras actividades recreativas, también cuenta con una infraestructura multideportiva, lo que ayuda a estos estudiantes universitarios a tener moderado y alto nivel de actividad física. (UNMSM,2022)

En cuanto al nivel de actividad física por la edad, se reportó que el predominante fue 18 a 24 años las cuales presentaron NAF bajo (58%) y NAF alto (25%), los estudiantes de 24 a 30 años presentaron un NAF bajo (45%) y NAF alto (46%), en cuanto a los estudiantes mayores de 30 años presentaron NAF bajo (40%) y el NAF alto (20%). De igual modo Espinoza & Gonzales (2019) hallaron que el grupo etario de mayor proporción fue de 20 a 29 años los cuales el 60.43% presentaron un nivel bajo de actividad física y el 7.7% un nivel alto, por otro lado, los estudiantes entre 30 a 39 años presentaron un nivel de actividad física baja (56.8%) y moderada(43.2%). Esta similitud en los resultados se puede deber a que a medida que aumenta la edad, hay una reducción de la frecuencia de actividad física en ambos sexos, pero con mayor cantidad se presenta en mujeres. Sotomayor et al.,(2017)

LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- En cuanto a las limitaciones, por la parte metodológica se pudo observar que al no realizar la recolección de datos de manera presencial y realizarlo de manera virtual esto ayudó mucho porque los resultados son automáticos, pero se observó la poca colaboración de parte de los estudiantes universitarios, lo que tomó más tiempo de lo esperado en la recolección de respuesta y de los datos solicitados.
- Por último, se presentó en el estudio de investigación inconvenientes al no tener acceso al total de alumnos por cada ciclo, lo que hubiera sido ideal comparar el impacto de estas variables por ciclo académico.

V. CONCLUSIONES

- Se determinó que entre las variables existe una relación baja estadísticamente significativa entre hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en los universitarios durante la pandemia por covid-19.

- Se identificó que los estudiantes de la carrera nutrición y técnicas alimentarias de la ULCB durante la pandemia, en su mayoría presentaron adecuados hábitos alimentarios, de los cuales en su mayoría del sexo masculino presentaron malos hábitos alimentarios.
- Se identificó que el total de los estudiantes de nutrición y técnicas alimentarias presentaron en su mayoría bajos niveles de actividad física, de los cuales las mujeres en su mayoría presentaron bajos niveles de actividad física y los hombres altos niveles de actividad física.

VI. RECOMENDACIONES

- Se sugiere que se lleven a cabo más investigaciones en cuanto a las modificaciones de los hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes universitarios, que funcione como base para implementar estrategias de educación nutricional en esta población vulnerable.
- Se sugiere a los estudiantes elegir alimentos y preparaciones más saludables en el día, reduciendo el consumo de alimentos ultra procesados y evitando el exceso de consumo de frituras.
- Se propone que los estudiantes tengan pausas activas para evitar el sedentarismo y destinar horarios para realizar ejercicio físico.
- Se recomendaría que haya un gimnasio o lugar recreativo que ayude a los estudiantes para general la prevención y promoción de la salud entre sus horas libre no académicas dentro de las universidades, para que puedan ejercitarse e incrementar el nivel de actividad física y así evitar el sedentarismo, debido a que esta población estudiantil es vulnerable a las prácticas poco saludables.
- Se sugiere que se realice futuras investigación para identificar los motivos por lo que los estudiantes de nutrición y técnicas alimentarias presentan niveles bajos de actividad física y malos hábitos alimentarios.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, J. (2020). Tiempos de Coronavirus: La Educación en Línea como Respuesta a la Crisis. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 15(1), 1–15.
- Aguilar, L. (2019). Guía técnica: consejería nutricional en el marco de la atención integral de salud de la gestante y puérpera. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Alvarez, F. (2020). Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por covid-19 en estudiantes de la facultad de Ciencias-Pontificia Universidad Javeriana [Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá D.C.]. [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51991/Trabajo de grado final correcciones sustentacion-2-2 %281%29.pdf? sequence=1&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51991/Trabajo%20de%20grado%20final%20correcciones%20sustentacion-2-2%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alvarez, R. P., & Harris, P. R. (2020). Covid-19 en América Latina: Retos y oportunidades. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(2), 179–182. <https://doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2157>
- Antunes, S. (2006). Reviewing on physical exercise and the cognitive function. (Revisión sobre ejercicio físico y la función cognitiva) (Vol. 12).
- Bautista, L., & Florián, J. (2021). Relación de actividad física y hábitos alimentarios con el estrés académico en pandemia por COVID-19 [Universidad Nacional De Trujillo]. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18648>
- Becerra, F., Pinzón, G., Vargas, M., Martínez, E., & Callejas, E. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de La Facultad de Medicina*, 64(2), 249. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>
- Caballero, C. (2019). Estado Nutricional y su relación con los Hábitos alimentarios en los estudiantes de medicina del VII ciclo de la Universidad Privada de Tacna, periodo 2017 Tesis. In Universidad privada de Tacna.
- Cabrera, C., Cabrera, M. P., Aguilar, J. L., & Tamayo, L. M. (2020). La colisión de dos pandemias: covid-

19 y obesidad El origen de un todo. 1–57.

Camacho, A., Camacho, M., Marellano, E., Trapé, Á., & Brazo, J. (2020). Title : Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del Covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Revista Española de Salud Pública*.

Cando, A. (2019). Relación entre consumo de alimentos poco saludables y la actividad física con el sobrepeso, obesidad, en niños de edad escolar, de la unidad educativa “Ramón Gonzales Artigas”, del cantón Rumiñahui. [Pontificia universidad católica del Ecuador facultad de enfermería carrera nutrición humana]. [Http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16221/relación entre consumo de alimentos poco saludables y la actividad física con el sobrepeso%20OBES.pdf?Sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16221/relación%20entre%20consumo%20de%20alimentos%20poco%20saludables%20y%20la%20actividad%20física%20con%20el%20sobrepeso%20OBES.pdf?Sequence=1&isallowed=y)

Caparó, F. L., & Del Carmen, J. C. (2020). Coronavirus y las amenazas a la salud mundial. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(1), 4–5. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n1.01>

Castillo, L., & Vivancos, J. (2019). Universidad peruana unión Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Nutrición Humana Por: Asesor.

Cedillo, L., Correa, L., Vela, J., Perez, L., Loayza, J., Cabello, C., Huamán, M., Gonzales, M., & De La Cruz, J. (2016). Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 16(2), 57–65. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v16.n2.670>

Chota, C., & Simon, S. (2020). Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cubas, A. (2017). Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015 [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. http://200.62.146.130/bitstream/cybertesis/6185/1/Cubas_cw.pdf

Cruz, L. (2022). Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante

la cuarentena por la pandemia COVID-19, Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Gonzales, A., & Enero, C. (2020). Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de nutrición y dietética de la universidad maría auxiliadora que llevan clases virtuales por la covid-19. Universidad María Auxiliadora.

De Aranzabal, M., Fumadó, V., Alegria, I., Rivera, M., Torre, N., Guibert, B., Muñoz, M. J., Moraleda, C., & Bassat, Q. (2020). COVID-19 y África: sobreviviendo entre la espada y la pared. Anales de Pediatría, xx. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.07.007>

Díaz Muñoz, Gustavo Alfonso, Pérez Hoyos, Angie Katherine, Cala Liberato, Diana Paola, Rentería, Lina María Mosquera, & Quiñones Sánchez, María Camila. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25(1), 8-17. Epub 08 de noviembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>

Durán, R. F. (2019). Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur. In Facultad de Ciencias de la Salud Carrera Profesional de Nutrición y Dietética. Universidad Científica del Sur.

Espinoza, K., & Gonzales, O. (2019). "Actividad Física en estudiantes de Tecnología Médica y de Derecho y Ciencia Políticas de la Universidad Norbert Wiener en el año 2019." In Universidad Privada Norbert Wiener (Vol. 8, Issue 5).

Expósito, E., & Marsollier, R. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. Educación y Humanismo, 22(39), 1-22. <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>

FAO. (2020). Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe. In Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe. <https://doi.org/10.4060/cb0710es>

Huamaní, C., Timaná-Ruiz, R., Pinedo, J., Pérez, J., & Vásquez, L. (2020). Condiciones estimadas para controlar la pandemia de COVID-19 en escenarios de pre y poscuarentena en el Perú. Revista

Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37(2), 195–202.
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5405>

INEI (2019). Indicadores de Educación por Departamento 2008-2018. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Lima-Perú.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1680/libro.pdf

Lázaro, M., & Domínguez, C. (2019). Guías Alimentarias Para La Población Peruana.
www.minsa.gob.pe

Leiva, A. M., Martínez, M., Cristi-montero, C., Ramírez-Campillo, R., Diaz, X., Aguilar-Farías, N., & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica Chilena*, April, 458–467.

Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE3), e588. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>

Mantilla, S., & Gómez, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48–52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)

Martínez, E. (2016). El calcio, esencial para la salud. *Nutr Hosp*, 33, 26–31.
<https://doi.org/10.20960/nh.341>

Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31.
<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Mazzucchelli, R., Agudo Dieguez, A., Dieguez Costa, E. M., & Crespí Villarías, N. (2020). Democracia y mortalidad por Covid-19 en Europa. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 1–9.

Minsa (2018). Consumir cinco porciones de frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades crónicas degenerativas. Ministerio de Salud. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52854-peruanos-consumen-frutas-y-verduras-solo-tres-veces-a-la-semana>

Molano, N. J., Vélez, R. A., & Rojas, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 112–120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>

Montes, N., Millar, I., Provoste, R., Martínez, N., Fernández, D., Morales, G., & Velenzuela, R. (2016). Absorción de aceite en alimentos fritos. *Débora Fernández Z*, 43(1).

Navarro, A. R., Vera, O., Munguía, P., Ávila, R., Lazcano, M., Ochoa, C., & Hernández, P. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*.

Nayak, SB, Miranda, SA, Bin Fitzrol, OJ, Anthony, L., Rao, GS y Aithal, AP (2016). El impacto de las actividades físicas en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina. *Revista en línea de salud y ciencias afines*, 15 (2).

OMS. (2020). Actividad física. Organización Mundial de La Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthydiet#:~:text=Frutas%2C%20verduras%20y%20hortalizas,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica>.

OMS. (2020). Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de La Salud (OMS). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2018). La Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones para el consumo de pescados y mariscos. <https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/recomendaciones-para-el-consumo-de-pescados-y-mariscos-en-esta-cuaresma-ponte->

- ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad pública, Lima, 2016. In Repositorio de Tesis - UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6374>
- RAE. (2021). Definición. Diccionario de La Lengua Española. <https://dle.rae.es/estudiante>
- RAE. (2020). universitario. Diccionario de La Lengua Española. <https://dle.rae.es/universitario>
- Ríos, L., & Sánchez, W. (2019). Hábitos Alimentarios, Nivel Socioeconómico Y Estado Nutricional De Estudiantes Universitarios De Educación Primaria De La Fceh De La UNAP, Iquitos 2018. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.
- Rizo, M. M., González, N. G., & Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 29(1), 153–157. <https://doi.org/10.3305/NH.2014.29.1.6761>
- Sánchez, M. A., & De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sánchez, L., Herazo, Y., Galeano, L., Romero, K., Guerrero, F., Mancilla, G., Pacheco, N., Ruiz, A., Orozco, L. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, vol. 14, núm. 4, pp. 393-397, 2019. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/html/>
- Sandoval, D., & Torres, C. (2018). “Relación entre el estrés Académico y los Hábitos Alimentarios de los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Desarrollo, 2018” Por: Daniela Sandoval Riffo.
- Sañudo, B., Fennell, C., & Sánchez, A. (2020). Objectively-assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns preand during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(15), 1–12. <https://doi.org/10.3390/SU12155890>
- Severi, C., & Medina, M. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020). *Univerdiad República Uruguay*, 7(1), 1–5. <http://www.anfamed.edu.uy/index.php/rev/article/view/459>

- Sotomayor, P. R., Sosa, D. I., & Parra Cárdenas, H. A. (2017). Diagnóstico del nivel de actividad física y el senderismo en Sangolquí: estudio por rango etario Diagnosis of physical activity level and hiking in Sangolquí: Study by age range. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1–22. <http://scielo.sld.cu>
- Surco, C. (2019). Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de ingeniería agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11424/Surco_Ccajia_Clorinda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Torres, A. E., Solis-Cardouwer, O. C., Rodríguez-Rosas, C., Moguel-Ceballos, J. E., & Zapata-Gerónimo, D. (2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en trabajadores de la industria petrolera. *Revista Horizonte Sanitario*, 16(3), 183–190. <http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte>
- UNMSM (2022). Vida universitaria. Universidad nacional mayor de San Marcos (UNMSM). Lima, Perú. <https://unmsm.edu.pe/comunidad/vida-universitaria>
- Valdes, P., Godoy, A., Herrera, T., & Durán, S. (2015). Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), 829–836. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9194>
- Vilca, F. (2018). Consumo alimentario, estado nutricional, glicemia y perfil lipídico en estudiantes universitarios de la escuela profesional de nutrición humana. Universidad Nacional del Altiplano facultad de ciencias de la salud escuela profesional de nutrición humana, 10-13.
- Villavicencio, M., Deza, C., Falcón, I., & Dávila, R. (2020). Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Revista Pedagógica de La Universidad de Cienfuegos*, 16(2), 1–43. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org>
- Yupanqui M. (2017). “Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I.E. Pedro Ruiz Gallo. Chorrillos- 2015.

ANEXO

ANEXO 1: Determinación del tamaño de muestra para variables cualitativas de una población finita.

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

N: Tamaño de la población.

p: Proporción poblacional que presenta cierta característica.

q: Proporción poblacional que no presenta la característica.

e: Límite aceptable de error muestral.

Z: Valor relacionado al nivel de confianza.

TAMAÑO DE LA MUESTRA	
Para variable cualitativa	
Población=	169
Nivel de confianza=	95%
Alfa=	5%
Error=	5%
p=	50%
q=	50%
z=	1.96
n=	117.58

ANEXO 2: Formulario Google Forms

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSef72MO0gf9TTiL_9dSXwbmC83JGEuyHR5RnduWC-2ICqHaeA/viewform

HABITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

*Obligatorio

Esta investigación tiene el objetivo de determinar la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19. Los instrumentos que se van aplicar tendrá una duración aproximadamente de 15 minutos y su aplicación será en el momento más conveniente para el participante, estos instrumentos son dos cuestionarios uno para medir los hábitos alimentarios, otro para medir el nivel de actividad física. Si desea mayor información sobre la investigación, escribir al correo 2020100306@ulcb.edu.pe. ¿ Desea participar en esta investigación? *

SI

No

Siguiente

ANEXO 3: Cuestionario de Hábitos Alimentarios

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: F M

Código de matrícula: _____ Escuela: _____

Este cuestionario ayudará a identificar los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, para ello marca o escribe la alternativa que más se asemeja a tu realidad

1) ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?

- 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?

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

3) ¿Dónde consume su desayuno?

- a. Casa
- b. Comedor universitario
- c. Cafetín
- d. Quioscos
- e. Puestos de ambulante

4) ¿Con quién consume su desayuno?

- a. En familia
- b. Con amigos
- c. Solo (a)

5) ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar en su desayuno?

- a. Leche y/o yogur bebible
- b. Jugos de frutas
- c. Avena- Quinoa- Maca-soya
- d. Infusiones y/o café
- e. Otros: _____

6) ¿Consume pan?

- Si (pasar a la pregunta 6 a)
- No (pasar a la pregunta 6 b)

a) ¿Con qué acostumbra acompañarlo?

- a. Queso y/o pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos (hot dog, paté, chorizo, etc.)
- d. Mantequilla o frituras (huevo frito, tortilla, camote)
- e. Mermelada y/o manjar blanco
- f. Otros: _____

b) En caso de no consumir pan ¿Qué consume?

7) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?

- a. Frutas (enteras o en jugos) o frutos secos
- b. Hamburguesa
- c. Sándwich
- d. Snacks y/o galletas
- e. No acostumbro
- f. Otros: _____

8) ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a. Agua natural
- b. Refrescos o infusiones (té, manzanilla)

- c. Gaseosas
- d. Jugos industrializados (cífrut, frugos)
- e. Bebidas rehidratantes (Gatorade, sporade)
- f. Otros: _____

9) ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

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

10) ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. Casa
- b. Comedor universitario
- c. Restaurante
- d. Traigo mi comida
- e. En los puestos de ambulantes

11) ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo

- a. Comida típica, casera o guisos
- b. Comida vegetariana
- c. Comida light
- d. Pollo a la brasa, pizzas o pollo broaster
- e. Hamburguesas, papa rellena
- f. Otros: _____

12) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir a media tarde?

- a. Frutas (enteras o en jugos) o frutos secos
- b. Hamburguesa
- c. Sándwich
- d. Snacks y/o galletas
- e. No acostumbro
- f. Otros: _____

13) ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

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

14) ¿Dónde consume su cena?

- a. Casa

- b. Universidad
- c. Restaurante
- d. Quioscos
- e. Puestos de ambulantes

15) ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida típica, casera o guisos
- b. Comida vegetariana
- c. Comida light
- d. Pollo a la brasa y/o pizzas
- e. Hamburguesas o salchipapa
- f. Especificar: _____

16) ¿Con quién consume su cena?

- a. Con su familia
- b. Con su amigos
- c. Sólo (a)

17) ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir con más frecuencia durante la semana?

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

18) ¿El huevo en qué tipo de preparación lo suele consumir más?

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones (chifa, arrebozado)

19) ¿Con qué bebida suele acompañar las menestras?

- a. Bebidas cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Refrescos de frutas
- c. Infusiones (té, anís, manzanilla)
- d. Gaseosas
- e. Agua natural

20) ¿Suele consumir las menestras con ensalada de verduras?

- a. Si
- b. No

21) ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le

agrega a un vaso y/o taza de bebida?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita

- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

ALIMENTOS FRECUENCIA	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	Interdiario	Diario	Nunca	Otros
Leche/ yogurt						
Queso						
Res						
Cerdo						
Pollo						
Pescado						
Conserva de pescado						
Huevo						
Menestras						
Verduras						
Frutas						
Suele agregar sal a las comidas preparadas						

¿Cuánto tiempo demoras aproximadamente en..

Desayunar ?	
Almorzar ?	
Cenar ?	

Fuente: Puente, D. (2016)

ANEXO 4: Criterios de clasificación de actividad física

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: $3'3 \text{ MET}^* \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$ (Ej. $3'3 \times 30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} = 495 \text{ MET}$)
2. Actividad Física Moderada: $4 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$
3. Actividad Física Vigorosa: $8 \text{ MET}^* \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

A continuación sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

- **Actividad Física Moderada:**
 1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
 2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
 3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*
- **Actividad Física Vigorosa:**
 1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
 2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

*Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (Señale el que proceda)	
NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

ANEXO 5: Consentimiento informado

El presente estudio titulado “HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19”, elaborado por la tesista Melanda Espinoza Ramón de la Universidad Le Cordon Bleu, Lima-Perú.

La participación en este estudio es voluntaria. Los datos que nos brinden serán de total confidencialidad, solo el investigador tendrá acceso.

Esta investigación pretende medir la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en los estudiantes universitarios durante la pandemia. Los instrumentos que se van aplicar tendrá una duración aproximadamente de 15 minutos y su aplicación será en el momento más conveniente para el participante, estos instrumentos son dos cuestionarios uno para medir los hábitos alimentarios, otro para medir el nivel de actividad física con el objetivo de determinar la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19. Si desea mayor información sobre la investigación, escribir al correo (2020I00306@ulcb.edu.pe).

Declaración:

Declaro haber sido informado (a) sobre los objetivos del trabajo de investigación y los procedimientos correspondientes.

Comprendo que la participación es voluntaria por lo que puedo decidir participar o no de la investigación en el momento más conveniente. Por estas razones, doy mi consentimiento voluntario para la participación en la investigación de **“hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19”**.

Nombre y Apellido del participante:

Código de matrícula:

Escuela:

Confirmó participar en el estudio: SI () NO ()

ANEXO 6: Cuestionario de actividad física

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

1. Durante los **últimos 7 días**. ¿En cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (indique el número)

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 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 como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.

Días por semana (indique el número)

Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 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 pregunta 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?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/ no está seguro	

ANEXO 7: Confiabilidad del instrumento

Confiabilidad del cuestionario hábitos alimentarios

Resumen del procesamiento de los casos

		N de elementos	%
Casos	Válidos	38	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	38	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procesamiento

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,7	38

ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA	INDICADORES E INSTRUMENTOS
<p>¿Existe relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.</p> <p>Objetivos específicos</p>	<p>H1: Existe relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.</p> <p>Ho: No existe relación entre</p>	<p>Variable 1</p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p>Variable 2</p> <p>Nivel de actividad física</p>	<p>Tipo: cuantitativo</p> <p>Diseño:</p> <p>Observacional, descriptivo, transversal y correlacional.</p>	<p>Población:</p> <p>169 estudiantes del 1° al 10° ciclo de la carrera de nutrición y técnicas alimentarias de la ULCB.</p> <p>Muestra:</p> <p>117 alumnos del 1° al 10° ciclo de la carrera de nutrición y técnicas alimentarias de la ULCB.</p>	<p>Indicadores de la variable hábitos alimentarios. Puente (2016)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de comidas. • Frecuencia de consumo de comidas principales. • Lugar donde se consumieron las comidas principales. • Compañía en la hora de la alimentación. • Tipo de Comida. • Tipo de preparación de las comidas principales. • Consumo de refrigerios entre comidas.

	<p>Identificar los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19.</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19.</p>	<p>hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de Bebidas. • Frecuencia de Consumo de alimentos. • Tiempo de consumo de las comidas principales. <p>Instrumento de la variable hábitos alimentarios Cuestionario de hábitos alimentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos alimentarios adecuado (>51 puntos) • Hábitos alimentarios inadecuado (<=51 puntos) <hr/> <p>Indicadores para la variable Actividad física. (Espinoza & Gonzales, 2019)</p> <p>Los resultados de la suma por persona de los Met's por minutos por días con respecto a la "actividad física intensa, la actividad física moderada y caminata".</p>
--	---	---	--	--	--	---

						<p>Instrumentos de la variable actividad física</p> <p>Cuestionario Internacional de Actividad Física- versión corta.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nivel de actividad física bajo o inactivo• Nivel de actividad física moderado.• Nivel de actividad física alto.
--	--	--	--	--	--	--