

FACULTAD DE CIENCIAS DE  
LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

“Relación entre hábitos alimentarios y sobrepeso-obesidad  
en estudiantes de la carrera de nutrición de una  
Universidad Privada en el 2023”

**Tesis para optar al título profesional de:**

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autores:**

Ana Maria Paola Dellepiane Salazar

Sandra Denisse Guillermo Arciniegas

**Asesor:**

MSc. Luis Miguel Baquerizo Sedano

<https://orcid.org/0000-0001-5836-9589>

**Lima - Perú**

2025

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1	Jacqueline Susana Sayán Brito
Presidente(a)	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Roosevelt David León Lizama
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Luis Miguel Baquerizo Sedano
	Nombre y Apellidos

## Informe de Similitud



Página 2 de 65 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::1:3351634042

### 12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado

#### Exclusiones

- ▶ N.º de fuente excluida
- ▶ N.º de coincidencias excluidas

#### Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

### **Dedicatoria**

Dedicado nuestros padres quienes nos formaron con sentimientos, hábitos y valores, los cuales han ayudado a convertirnos en las personas que somos hoy en día.

Dedicado a nuestros esposos, por su comprensión y apoyo constante, porque supieron darnos fuerzas para poder continuar.

Y, sobre todo, dedicado a nuestros hijos, fuente de inspiración y motivos para seguir avanzando.

### **Agradecimiento**

Gracias Padre del cielo por nunca soltarnos de tu mano y a todas las personas que hicieron posible se concrete este trabajo de investigación.

### **Tabla de contenidos**

Índice de tablas .....	7
Resumen .....	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
1.1.    Realidad problemática .....	9
1.2.    Formulación del problema.....	20
1.3.    Objetivos.....	20
1.4.    Hipótesis .....	21
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	27
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	34
<b>REFERENCIAS</b> .....	39
ANEXOS .....	46

### Índice de tablas

<b>Tabla N° 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.</b> -----	27
<b>Tabla N° 2. Hábitos alimentarios distribuidos de acuerdo al sexo en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el2023.</b> -----	28
<b>Tabla N° 3 Nivel del estado nutricional de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.</b> -----	29
<b>Tabla 4. Relación de la frecuencia de consumo alimentario con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.</b> ---	30
<b>Tabla 5 .Relación del lugar de consumo alimentario con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.</b> -----	31
<b>Tabla 6. Relación conocimientos alimentarios con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.</b> -----	32
<b>Tabla 7. Relación de los hábitos alimentarios con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el2023.</b> -----	33
<b>Tabla 8. Alfa de Cronbach del instrumento cuestionario de hábitos alimentarios</b>	53
<b>Tabla 9.Validez del instrumento cuestionario de hábitos alimentarios</b> -----	54
<b>Tabla 10. Prueba de normalidad de los datos</b> -----	55

### **Resumen**

El objetivo principal del profesional de la salud es promover los buenos hábitos de vida para lograr un óptimo un estado de salud. En ese contexto, el propósito de esta investigación fue evaluar si existe una correlación entre los hábitos alimentarios y el exceso de peso en estudiantes universitarios en el 2023. Se realizó investigación transversal no experimental, a partir de una muestra probabilística censal de 124 alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte. Los resultados reportan que 50.8% mantiene un estado nutricional en sobrepeso-obesidad, mientras que 49.2% tiene normopeso. Existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la incidencia de sobrepeso-obesidad, mostrando que los que tienen una dieta adecuada presentan menor riesgo de sobrepeso-obesidad. Así mismo, los universitarios que se alimentan en lugares inadecuados presentan mayor riesgo de sufrir sobrepeso-obesidad. Por último, se observa en la población estudiada, una relación inversa entre conocimientos de alimentación y la presencia de sobrepeso-obesidad, es decir, a menores conocimientos, mayor índice de masa corporal. Se concluye que el conocimiento y el comportamiento alimentario están relacionados con la existencia de sobrepeso y obesidad.

### **Palabras Claves**

Conducta alimentaria, sobrepeso, obesidad

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

La incidencia de sobrepeso ha crecido constantemente en años recientes a nivel mundial, llegando al 39% entre los adultos de 18 años. A nivel mundial, aproximadamente el 13% de los adultos (11% de hombres y 15% de mujeres) tienen exceso de peso. De igual forma, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que existe alrededor de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años que sufren de sobrepeso u obesidad (1).

A nivel regional, de acuerdo con el informe Panorama de Seguridad en Alimentos y Nutrición del 2019 de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la prevalencia de obesidad o sobrepeso entre adultos ha aumentado su valor tres veces en América Latina y el Caribe debido a cambios en la dieta presentando un consumo mayor de alimentos ultra procesados y las denominadas fast food. Así también, las comorbilidades como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y la diabetes, todas estas se encuentran relacionadas con el consumo de tabaco, la ausencia de ejercicio físico, el uso de alcohol y una alimentación deficiente, provocan 600.000 fallecimientos anuales. Según la investigación, existen más de seis individuos con obesidad o sobrepeso a razón de cada individuo que sufre hambre en toda América Latina y el Caribe. La disparidad en las tasas de obesidad entre las zonas rurales y urbanas también se está reduciendo rápidamente, pero este fenómeno es más frecuente en las mujeres (2).

En el Perú, varios elementos favorecen la prevalencia del sobrepeso corporal, entre ellos, modificaciones en la alimentación, ausencia de ejercicio físico y la ingesta de alimentos ultra procesados y con elevado contenido calórico. De acuerdo con un estudio,

hay un 40.5% de personas con sobrepeso y un 19.7% de personas en obesidad en la totalidad del país, con un total de 60.2% de adultos con sobrepeso (3). Para tratar eficazmente el problema de la obesidad en Perú, se requiere un enfoque eficaz, lo que equivale a trabajar más. El tema requiere una estrategia integral a nivel mundial que incluya a numerosos actores, incluidos el gobierno, los especialistas en salud, los docentes y el sector de la alimentación (4).

Esto principalmente debido a que, si bien está claro, que existen causas genéticas y enfermedades que pueden influir en el desarrollo del sobrepeso y obesidad, sumando a su desarrollo a lo largo del tiempo, como ya se mencionó que la misma tiene un importante componente prevenible en el que los hábitos alimentarios son fundamentales. En este sentido, en el caso de la escuela de nutrición, particularmente en los jóvenes que además trabajan, se observan paradójicamente patrones o hábitos alimentarios inadecuados, lo que eventualmente puede causar problemas de sobrepeso u obesidad con consecuencias que van desde mayor riesgo a la adquisición de enfermedades no transmisibles hasta la disminución de su esperanza de vida o mayor aún aumentar su riesgo de contraer cáncer. Ante esto, más adelante se planteará la pregunta de investigación.

### **Antecedentes nacionales**

Cerna (5) identificó la relación entre los hábitos alimentarios, la condición nutricional y la obesidad en alumnos inscritos en la universidad Le Cordon Bleu. Mediante el uso de la encuesta como método de investigación, recolectó datos acerca de hábitos de alimentación, condición nutricional e Índice de Masa Corporal (IMC), identificando un 5.7% de estudiantes que presentan sobrepeso u obesidad, frente a un 17.14% de estudiantes con una baja o inadecuada percepción de hábitos alimentarios.

Gamero-Baylón (6), en el norte peruano (Lambayeque) e igualmente en estudiantes universitarios. En este estudio se observó 39.1 % de estudiantes con sobrepeso y obesidad, relacionado a un 29.4% de alumnos con malos hábitos alimentarios, es decir cifras que evidencian una mayor paridad entre ambas variables.

Zavaleta (7) en estudiantes de enfermería limeños, con 31.2% de sobrepeso, frente a un 27.3% de deficientes hábitos alimentarios. En otro ámbito de nuestro país, esta vez en el oriente peruano y específicamente en Chachapoyas, 138 alumnos de enfermería, evidenciaron nuevamente la correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la condición nutricional.

Guevara (8) halló un 31% de participantes con malos hábitos alimenticios y una cifra parecida (31.1%) de individuos con sobrepeso u obesidad, medido mediante IMC. Lo interesante de estos hallazgos es que, si bien existe una correlación comprobada, un 16% de estudiantes con malos hábitos alimenticios mantenían un IMC normal, destacando por tanto que existen individuos con regulares hábitos alimenticios que terminan desarrollando igualmente estados nutricionales de sobrepeso u obesidad.

Angulo y Cubas (9) quienes establecieron la relación entre los hábitos alimentario y la obesidad entre los consumidores de la Cocina Popular Nueva Jerusalén en San Juan de Lurigancho. Reuniendo una muestra de 50 usuarios de este comedor popular, utilizaron encuesta para recabar información sobre hábitos, así como mediciones pertinentes para hallar IMC. En sus resultados determinan una correlación estadística entre ambas variables, pero llama la atención de los porcentajes hallados en esta población, con un 62% de encuestados con malos hábitos y 28% de individuos con obesidad. Si bien no se detallan cifras individuales de sobrepeso, existe un mayor desnivel entre pobladores con

alta deficiencia en hábitos con cifras igualmente significativas de obesidad, pero muy cercana a los estudios en población universitaria.

Veintemilla (10) se traza como objetivo determinar de qué manera las conductas alimenticias y la obesidad de alumnos de enfermería universitarios de la Universidad Wiener, hallando 62.5 % de malos hábitos y 70% de individuos con sobrepeso-obesidad. A pesar de tan alta cifra de mal estado nutricional, la estadística final no demuestra asociación de variables ( $p=0.047$ ), deduciendo que para esta población el consumo de comidas, la frecuencia de alimentación y la alimentación saludable son independientes del estado nutricional.

Córdova (11) quien estudia las variables conductas alimentarias y estado nutricional, hallando un 35% de sobrepeso y obesidad en esta muestra, frente a un % de prácticas alimentarias consideradas malas. Para deducir, con estas cifras, los hallazgos posibilitaron al autor evidenciar que no existía una correlación relevante entre los hábitos alimenticios y la condición nutricional de los niños. y a su vez demostrar que el factor cultural, factor social y factor educativo no tiene relación con la variable estado nutricional, mientras que los factores socioeconómicos fueron los que mostraron una relación más estrecha.

### **Antecedentes internacionales**

Hernández-Gallardo et al. (12) en Ecuador, sobre población universitaria midieron igualmente el estado nutricional vía IMC, enfrentado a cuestionarios para recabar información de patrones alimentarios. Sus hallazgos demuestran un 52% de estudiantes con hábitos considerados no saludables, asociados según demostración estadística a individuos con sobrepeso u obesidad. En este estudio es interesante la observación que el 79% de los encuestados, refirieron que, de las tres comidas diarias, al menos dos de ellas

las consumen en establecimientos fuera del hogar y 41.5% de los obesos, no consumían desayuno, considerado por tanto una conducta obeso génica.

Parada-Sánchez y Gálvez-Pardo (13) en la Universidad de Santo Tomás en Bogotá, demostraron igualmente relación estadística entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, medido este mediante IMC. Sin embargo, a diferencia del estudio ecuatoriano, investigaron específicamente el consumo de dulces y bebidas consideradas altamente calóricas, por lo que, si bien los hábitos alimenticios observados por los estudiantes son buenos y la incidencia de obesidad en el grupo es relativamente baja, igualmente los datos estadísticos rechazaron la hipótesis nula, apoyando por tanto la relación entre las variables. Cabe mencionar como factor importante y que podría explicar los hallazgos, el hecho que los estudiantes pertenecían a la Facultad de Educación Física, por lo que las costumbres relacionadas a esta disciplina podrían explicar parte de los resultados obtenidos. En la misma vertiente, otro trabajo realizado en Ecuador, demuestra igualmente el impacto de la comida consumida fuera de casa y catalogada como “chatarra”, al igual que las bebidas calóricas. En este estudio, Pinto (14) demostró cifras muy similares al entorno peruano, destacando un 33.2% de estudiantes con sobrepeso u obesidad con un 36.7% de patrones alimentarios deficitarios, incluidas los ya nombrados alimentos chatarra (de hecho, un 64.4 % de los encuestados admite el consumo ocasional de este tipo de alimentos).

Shijiazhuang, donde Xie et al. (15) con alumnos de la Universidad de Hebei diseñaron una investigación transversal en 536 individuos, recolectando información sobre hábitos alimenticios mediante encuesta y midiendo parámetros para determinar el porcentaje de masa corporal. Aquí se insertaron dimensiones interesantes que permitieron obtener resultados que demostraron asociaciones entre obesidad y sexo, residencia,

velocidad de alimentación, número de comidas consumidas diariamente y dieta rica en azúcar. En conclusión, se halló suficiente evidencia que sugiere que, en este grupo de población, existe correlación entre las diversos hábitos alimenticios y la prevalencia de obesidad en personas en sus años de estudios universitarios.

Concha et al. (16) a través de una investigación de 130 estudiantes universitarios de la Universidad de Valparaíso, Chile, evidencian la relevancia de la correlación entre los horarios de los alimentos y el nutricional aporte del desayuno. Los hallazgos indicaron que, de acuerdo con la clasificación por IMC, únicamente el  $35\pm 4,7\%$  de la población de sexo femenino evaluada y el  $23,5\pm 2,8\%$  de la población de sexo masculino evaluada manifestaban una mala nutrición por exceso. En cambio, la mitad mostraba un exceso de grasa corporal ( $\%GC > 20$  en hombres y  $\%GC > 30$  en mujeres), un dato significativo que se suma a las variables examinadas en otros estudios. El almuerzo fue ingerido por el 100% de la muestra, después el 96% consumió la merienda y el 84,6% el desayuno. Con respecto, a la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional, se descubrió que el 84% de los individuos poseen regímenes de alimentación irregulares, ayunando al menos una vez durante el día, con intervalos de más de 4 horas entre comidas lo que incide en su estado nutricional. Para deducir, se estableció una correlación entre las horas de consumo de alimentos y el nivel de grasa en el cuerpo. Además, se evidenció a aquellos pacientes que presentaban obesidad consumían muchos más aperitivos no saludables en la noche y desayunaban y almorzaban menos de lo sugerido. Todas estas variables facilitan la incorporación a otras investigaciones donde finalmente se verifica correlación entre las variables sobrepeso-obesidad y hábitos alimenticios.

### **Marco conceptual**

#### **Hábitos de alimentación**

Un hábito es una forma de ser individual que está reservada al individuo y se define a través de la repetición. En un contexto antropológico, el hábito, que se compone de prácticas y está influenciado por las costumbres, es el componente más cercano a la conducta alimentaria. De esta forma, con el transcurrir de la vida, adquirimos hábitos alimentarios que afectan a nuestra dieta diaria. En otras palabras, la definición de un hábito es "la manera de actuar adquirida a través de la práctica repetida de un acto considerando las circunstancias en que se realiza, se puede afirmar que los hábitos alimentarios se caracterizan por la frecuencia con que consumimos ciertos alimentos (17)

Los hábitos alimentarios, describen como un conjunto de comportamientos individuales y grupales influyen en la decisión de las personas al momento de seleccionar, preparar y consumir determinados alimentos. Estas conductas se complementan con un aporte nutricional para que en el momento en que el cuerpo realice las tareas comunes del día a día adquiera la energía requerida sin ningún problema. Al final, los hábitos alimentarios, están determinados por cómo una persona elige sus alimentos en función de lo que está disponible y lo que ha aprendido de su ambiente, lo cual a su vez está influenciado por elementos psicológicos, socioculturales, geográficos y económicos. (18)

La antropología tiene un papel importante en el estudio alimentario y nutricional, lo cual contribuye desde una perspectiva más biológica que social, aun así, esta ciencia, combina la perspectiva cultural y la perspectiva biológica, para agrupar los procesos sociales y culturales con los otros que determinan el estado nutricional. La institucionalización de la ciencia nutricional fue la primera instancia en la historia humana que realmente despertó el interés por la estructura de los alimentos desde una perspectiva médica, higiénica y nutricional. La investigación de la alimentación y la nutrición posibilita así un proceso histórico de experiencia social que produce diversidad,

configuraciones subjetivas o personales de experiencia y experimentar muchos niveles de simbolismo de alimentos y nutrición al tener un alto riesgo de sufrir de sobrepeso u obesidad, así como la emergencia de posibles enfermedades crónicas no contagiosas como las cardiovasculares, diabetes y patología. (19,20)

Algunas teorías que tratan sobre la formación de hábitos alimenticios, como la teoría del aprendizaje social, donde se establecen a través de procesos de aprendizaje social, donde las personas imitan o incorporan las conductas y preferencias culinarias que se perciben en su entorno, la teoría de la influencia cultural, la cual argumenta que las costumbres alimenticias se ven afectadas por las reglas culturales y sociales de un grupo o comunidad específica. Las costumbres y los alimentos se pasan de una generación a otra y pueden representar las tradiciones, valores y creencias culturales, así como la teoría que se enfoca en enfoca en los procesos de la mente, tales como las actitudes, las convicciones, las percepciones y las expectativas, que influyen en los patrones de alimentación y se conoce como psicología cognitiva. Se cree que los elementos cognitivos, tales como la predilección por determinados alimentos o la apreciación de su valor nutricional, tienen un rol significativo en las decisiones de alimentación. (21,22)

### **Sobrepeso y Obesidad**

Se describe al sobrepeso y obesidad como un almacenamiento excesivo de grasa, que puede resultar dañina para la salud. El sobrepeso se caracteriza por IMC que va por encima de 24.9 y máximo en 29.9 kg/m<sup>2</sup>, en cambio, la obesidad se considera cuando en adultos el IMC es igual o mayor a 30 kg/m<sup>2</sup>. Esta patología hace alusión al almacenamiento excesivo de grasa en el cuerpo y puede presentarse con alteraciones metabólicas que aumentan la posibilidad de desarrollar comorbilidades como trastornos cardiovasculares, la hipertensión arterial, y diabetes mellitus tipo 2. Una enfermedad

crónica no se propaga y, entre otras razones, surge cuando el consumo de energía (alimentación) supera el gasto energético, se gasta más de la actividad física que lleva a cabo la persona. Residir en contextos de obesidad o sobrepeso aumenta la posibilidad de sufrir varias enfermedades, muchas de las cuales se presentan con más regularidad a medida que se eleva el IMC. (23)

Frecuentemente, el sobrepeso y la obesidad se evalúan utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) como medida habitual, el cual se calcula relacionando el cociente del peso en kilogramos de una persona por su altura en metros cuadrados ( $IMC = \text{peso en kilogramos} / \text{altura de la persona en metros cuadrados}$ ). Los hallazgos ofrecen una evaluación de la masa grasa corporal de un individuo y se emplean para categorizar a los individuos (19, 23) en:

- Bajo peso: IMC inferior a 18,5 kg/m<sup>2</sup>
- Peso normal: IMC entre 18,5 y 24,9 kg/m<sup>2</sup>
- Sobrepeso: IMC entre 25 y 29,9 kg/m<sup>2</sup>
- Obesidad: IMC igual o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>

El primer procedimiento para determinar la densidad corporal, se basó en el Principio de Arquímedes para considerar la reducción del peso corporal que ocurría al volver a pesar al individuo sumergido en agua. Desde entonces, el método se ha modificado con éxito para tener en cuenta el desplazamiento del aire en lugar del agua en los dispositivos pletismográficos actuales. Las estadísticas actuariales revelaron que tener sobrepeso, particularmente en el abdomen, estaba relacionado con una esperanza de vida reducida. Numerosos estudios sistemáticos llevados a cabo en diversas comunidades han

corroborado este riesgo y, en consecuencia, la OMS ha categorizado en categorías de riesgo gradualmente más elevadas de acuerdo al IMC.

Algunas de las teorías que explican o abordan el sobrepeso y obesidad son la teoría del balance energético: Según esta teoría, la obesidad refleja un inadecuado equilibrio entre el consumo de energía (calorías consumidas a través de la comida) y el desgaste de energía (calorías que gastas cuando realizas la actividad física y por tu propio metabolismo básico). La teoría del ambiente obeso género sostiene que son el producto de un consumo continuo de energía superior al gasto: Esta teoría sostiene que nuestros ambientes pueden promover el incremento de peso y la obesidad. Elementos como la presencia de alimentos cargados de calorías y escasos en nutrientes, la publicidad y el marketing de comidas insalubres, el sedentarismo y el modo de vida contemporáneo favorecen el exceso de peso y la obesidad (25).

La obesidad como problema social o la emergencia de sociedades obesas genéticamente y la teoría del set point: Según esta teoría, cada persona tiene un peso corporal "programado" o establecido en su set point, que es regulado por mecanismos biológicos y hormonales. Se argumenta que cuando una persona intenta perder peso, el cuerpo responde aumentando el hambre y disminuyendo el gasto de energía para tratar de mantenerse cerca de su set point, lo que puede dificultar la pérdida de peso sostenida (24,25,26).

### **Alimentación saludable**

Los hábitos alimentarios son cruciales en la prevalencia del sobrepeso, estos hábitos, que se derivan de acciones repetidas y están influenciados por las costumbres y el entorno sociocultural de cada individuo, establecen patrones de alimentos de consumo más frecuente. Dichos patrones de selección, preparación y consumo tienen un impacto

directo en la dieta diaria y, en consecuencia, en la salud y el peso corporal. En consecuencia, es evidente que las prácticas alimentarias, caracterizadas por selecciones repetidas de alimentos poco saludables, pueden contribuir a la aparición del sobrepeso. En este caso, el IMC, puede verse afectado por la dieta derivada del patrón de hábitos alimentarios de un individuo (27).

Los hábitos de alimentación son todas las costumbres, posturas y gustos vinculados con los alimentos de un individuo, que pueden o no ser beneficiosos para su bienestar físico (27). Una alimentación correcta está vinculada con el género, la edad, la fase vital y la actividad física del individuo. Asimismo, está vinculada con la prevención de varias enfermedades, procedencia cultural, dieta y costumbres alimenticias de un lugar específico y muestra el estado de salud de un individuo. Elementos esenciales para prevenir enfermedades a largo plazo crónicas (28).

Los principios esenciales para una dieta saludable continúan siendo los mismos. Una alimentación saludable para adultos debe contener como mínimo 400 gramos de frutas y vegetales diariamente, < del 10% de la cantidad total de calorías consumidas de azúcares libres, < del 10% de la cantidad total de grasas saturadas y < del 10% de las grasas trans, y menos de 5 gramos de sal diariamente. (25,29)

Los hábitos alimentarios son fundamentales y derivan de acciones repetidas y están influenciadas por las costumbres y en entorno sociocultural de cada individuo, establecen patrones de alimentos de consumo más frecuente. Dichos patrones de selección, preparación y consumo tienen un impacto directo en la dieta diaria y, en consecuencia, en la salud y el peso corporal. En consecuencia, es evidente que las prácticas alimentarias, caracterizadas por selecciones repetidas de alimentos poco saludables, puede contribuir a la aparición de la obesidad. En este caso, el IMC, puede

verse afectado por la dieta derivada del patrón de hábitos alimentarios de un individuo, y aunque no es una medida definitiva de la obesidad, puede proporcionar una estimación de la grasa corporal por lo que es utilizado como indicador habitual para conocer el estado de los individuos respecto a dicha variable.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Existe una relación entre los hábitos alimentarios y sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023?

### **1.2.1 Problemas específicos**

¿Cómo son los hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023?

¿Cuál es la valoración nutricional antropométrica según IMC en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023?

## **1.3. Objetivos**

### **Objetivo general:**

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023.

### **Objetivos específicos:**

- Clasificar los hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023
- Valorar el estado nutricional antropométrico según IMC en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023.

#### **1.4. Hipótesis**

##### **Hipótesis general:**

**Hipótesis alterna (H1):** NO existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023.

**Hipótesis nula (H0):** Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de una universidad privada en el 2023.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

### **2.1 Tipo de investigación**

Se considera que el estudio cuantitativo se adecua muy bien para calcular las dimensiones u incidencia de los fenómenos y verificar hipótesis. Además, permite comparar resultados parecidos donde las observaciones y mediciones efectuadas no modifican la realidad (30). Por lo tanto, se puede decir que esta investigación es de naturaleza cuantitativa, en la que se recolectarán datos para contrastarlos con las variables que se encuentran bajo investigación.

#### **2.1.1 Nivel de investigación**

El nivel de estudio fue el correlacional, lo que nos facilitó identificar la relación correlacional entre ambas variables sugeridas: hábitos de alimentación y sobrepeso-obesidad, además de observar el impacto de una en la otra.

#### **2.1.2 Diseño de investigación**

El estudio es de tipo No experimental – Corte Transversal ya que según Espinoza (31) manifiesta que en donde no se manipulan las variables son por parte del investigador y además, se recopilan datos en un único instante, en contraposición al diseño longitudinal que recopila datos a lo largo del tiempo.

Dónde:

M = Estudiantes de nutrición y dietética sede Breña con sobrepeso u obesidad,

X= Variable X: Los hábitos alimentarios.

Y= Variable Y: Sobrepeso-Obesidad.

r = Relación entre variables.

### **2.2 Población y muestra**

### **2.2.1 Población**

Este análisis busca a todos los alumnos que se matricularon en la carrera de Nutrición y Dietética de una Universidad Privada durante el año 2023-II, un total de 630 estudiantes.

### **2.2.2 Muestra**

La muestra de estudio estuvo compuesta por 124 alumnos de una Universidad Privada que cursan la carrera de Nutrición y Dietética que cumplieron con los requisitos de inclusión establecidos en esta investigación. Se consiguió esto mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y se descartaron 3 estudiantes por a no satisfacer con los criterios de inclusión establecidos, un estudiante no firmó el consentimiento informado y dos estudiantes estaban embarazadas al momento de la toma de la data.

#### **a. Criterio de inclusión:**

- Estar matriculado en la sede Breña en la carrera de Nutrición y dietética 2023-II.
- Estudiantes que aceptan participar voluntariamente de la investigación.
- Estudiantes que aceptaron la autorización informada.

#### **b. Criterio de exclusión:**

- Estudiantes con embarazo o lactancia

## **2.3 Técnicas e instrumentos (de recolección de datos)**

### **2.3.1 Técnica**

El método empleado fue una encuesta para analizar los patrones de alimentación de la población que se estaba estudiando. Se aplicó la fórmula siguiente para obtener la información de la variable dependiente sobrepeso-obesidad:

Los datos de peso y estatura se obtuvieron a través de la encuesta realizada a cada individuo, la cual fue llenada con datos fidedignos declarados bajo consentimiento informado de forma voluntaria.

### **2.3.2 Instrumento**

En esta investigación, se empleó un cuestionario virtual como medio para recolectar información. Así, se elaboró un cuestionario que establece la frecuencia de consumo de alimentos. Este cuestionario abarca el consentimiento informado, datos generales, datos antropométricos sobre la condición nutricional y un cuestionario que muestra los hábitos alimentarios.

En hábitos alimentarios se utilizó un cuestionario que Gálvez y Morales utilizaron en su Tesis de 2023 "Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-Perú" (32). El instrumento fue corroborado por una evaluación de especialistas que incluyó a cinco nutricionistas expertos en el tema y obtuvo una aprobación del 97.2%. Este formulario contiene 26 preguntas relacionadas con el número de comidas ingeridas, la regularidad de las comidas principales, el sitio donde se ingieren, el horario, la cantidad de comidas, el consumo de bebidas y la frecuencia de estas.

Inadecuado: entre 0 a 2 puntos

- Adecuado: entre 3 a 4 puntos

Se desarrolló la baremación con un percentil 50 en los siguientes niveles:

- Hábito Alimentario Inadecuado: 0-50%
- Hábito Alimentario Adecuado: 51-100%

Para la variable sobrepeso-obesidad se obtendrán los datos de manera fidedigna declarados por cada individuo en el mismo cuestionario Google forms, a razón de talla (cm) y peso (kg) con los cuales se hará el cálculo del IMC correspondiente.

#### **2.4 Procedimiento de recolección de datos**

Primera etapa: Se obtuvo una reunión con la directora de la Facultad de Salud del área de Nutrición y Dietética, recapacitando en que no se tratarán datos sensibles de los estudiados, se procede a enviar un correo electrónico para que la directora nos confirme el número de alumnos de la carrera de Nutrición y dietética.

Segunda etapa: Se solicitó a la dirección de la Facultad de Salud que nos ayude a enviar invitaciones a los grupos de WhatsApp de los alumnos de Nutrición y Dietética, para lo cual se cumplió con mencionar el consentimiento informado y el tema del estudio y así los estudiantes acepten o rechazen su participación, así como también se explicó los beneficios del estudio, todo lo cual fue incluido en el cuestionario de Google forms.

Tercera etapa:

Para realizar la recolección de los datos, una vez dado su consentimiento y habiéndose debidamente informado, cada estudiante fue evaluado por el cuestionario sobre hábitos de alimentación en formato Google forms y la obtención del IMC se realizó mediante el cálculo de los datos llenado en la encuesta también por formato Google forms.

Durante la ejecución de la encuesta validada, se proporcionó el enlace adecuado en formato electrónico para su registro personal y aplicación auto aplicación; los datos

fueron posteriormente recogidos por el equipo de investigación durante los días 20 al 27 de septiembre de 2023.

### **2.5 Análisis y tabulación de datos**

Los datos obtenidos en la investigación, se insertaron en el software Microsoft Excel y posteriormente se examinaron con el software estadístico SPSS 29. Para el análisis inferencial primero se realizó un análisis de normalidad con Kolmogorov Smirnov (en función al tamaño de la muestra), **al encontrar una distribución no paramétrica se optó por la prueba de** correlación Rho de Spearman.

### **2.6 Aspectos éticos**

El código de ética de la Universidad Privada Vs 01 del 19/01/2023, que valora la humanidad, la justicia, la igualdad, la veracidad y el trabajo en equipo, se proporcionó a todos los alumnos participantes. También se les proporcionó una explicación y firma del consentimiento informado en el mismo cuestionario Google Forms.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

En la Tabla 1 se detalla del total de la muestra, 124 alumnos divididos por edades predominando el género femenino, con una edad entre 26 y 35 años, al igual que la mayoría de estudiantes evaluados, solo se enfocan en estudiar.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada, 2023.

Información de los participantes		<i>f</i>	%
<b>Sexo</b>	Hombre	22	17.7%
	Mujer	102	82.3%
	<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>
<b>Edad</b>	18 a 25 años	31	25.0%
	26 a 35 años	59	47.6%
	36 años a mas	34	27.4%
	<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>
<b>Condición Laboral</b>	Estudia	84	67.7%
	Estudia y trabaja	40	32.3%
	<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>

En la Tabla 2, se reportó que el 97.6 % (20 estudiantes varones y 101 estudiantes mujeres) mantienen niveles adecuados de hábitos alimentarios. En relación a la frecuencia de consumo alimentario el 94.3% mantienen hábitos alimentarios adecuados (20 estudiantes hombres y 97 estudiantes mujeres), mientras que el 5.7% mantienen hábitos

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES  
DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

inadecuados (2 hombres y 5 mujeres). En relación al lugar en donde consume alimentos el 87.1% de estudiantes (22 hombres y 86 mujeres) presentan hábitos adecuados, en contraposición al 12.9% de estudiantes mujeres que no mantienen en nivel adecuados sus hábitos en relación a este ítem. Finalmente, al evaluar el nivel de conocimientos alimentarios tenemos que el 83% (17 estudiantes hombres y 86 mujeres) presenta niveles adecuados mientras que el 17% no tiene claro sus conocimientos alimentarios (5 estudiantes hombres y 16 mujeres).

Tabla 2. Hábitos alimentarios distribuidos de acuerdo al sexo en los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.

Nivel de hábitos alimentarios		Adecuado		Inadecuado	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Hábitos alimentarios</b>	Hombre	20	16.1%	2	1.6%
	Mujer	101	81.5%	1	0.8%
	<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>97.6 %</b>	<b>3</b>	<b>2.4 %</b>
<b>Frecuencia de consumo alimentario</b>	Hombre	20	16.1%	2	1.6%
	Mujer	97	78.2%	5	4.1%
	<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>94.3%</b>	<b>7</b>	<b>5.7%</b>
<b>Lugar en donde consume alimentos</b>	Hombre	22	17.7%	0	0.0%
	Mujer	86	69.4%	16	12.9%
	<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>87.1%</b>	<b>16</b>	<b>12.9%</b>
<b>Conocimientos</b>	Hombre	17	13.6%	5	4.1%

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

<b>alimentarios</b>	Mujer	86	69.4%	16	12.9%
	<b>Total</b>	<b>103</b>	<b>83%</b>	<b>21</b>	<b>17%</b>

En la Tabla 3, se reportó que el 50.8% (63 estudiantes entre hombres y mujeres) de la muestra mantiene un estado nutricional en sobrepeso-obesidad, mientras que el 49.2% (61 estudiante entre hombres y mujeres) tiene niveles de Normopeso.

Tabla 3. Nivel del estado nutricional de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.

Niveles del estado nutricional		Sobrepeso-Obesidad		Normo peso	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Estado nutricional</b>	Hombre	15	12.09%	7	5.65%
	Mujer	48	38.71%	54	43.55%
		63	50.8%	61	49.2%

La Tabla 4 muestra un vínculo inverso y significativo entre la dimensión frecuencia de consumo de alimentos y la obesidad-sobrepeso, con un coeficiente de Rho= -.283 y una significancia  $p=.001(p<.05)$ . Esto posibilita descartar la hipótesis nula 1, admitiendo la hipótesis alternativa, lo que evidencia una correlación relevante entre la regularidad en el consumo de alimentos y el exceso de peso-obesidad en los alumnos de la carrera de nutrición de una universidad privada en 2023.

Tabla 4. Relación de la frecuencia de consumo alimentario con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.

	<b>Rho de Spearman</b>	<b>Índice de Masa Corporal</b>	<b>Frecuencia de consumo alimentario</b>
<b>Índice de Masa Corporal</b>	Coeficiente de correlación	1.000	-.283**
	Sig. (bilateral)		0.001
	N	124	124
<b>Frecuencia de consumo alimentario</b>	Coeficiente de correlación	-.283**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	124	124

\*\*. La correlación es relevante en la escala de 0,01 (bilateral).

La Tabla 5 demostró que hay una correlación inversa y relevante entre la dimensión del lugar de consumo de alimentos y el exceso de peso-obesidad, con un coeficiente de Rho= -.217 y una significancia  $p=.015(p<.05)$ . Esto permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula 2, lo cual sugiere una correlación relevante entre el lugar de consumo y el exceso de peso-obesidad en los alumnos evaluados.

Tabla 5. Relación del lugar de consumo alimentario con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.

	<b>Rho de Spearman</b>	<b>Índice de Masa Corporal</b>	<b>Lugar de consumo alimentario</b>
<b>Índice de Masa Corporal</b>	Coeficiente de correlación	1.000	-.217*
	Sig. (bilateral)		0.015
	N	124	124
<b>Lugar de consumo alimentario</b>	Coeficiente de correlación	-.217*	1.000
	Sig. (bilateral)	0.015	
	N	124	124

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 6 demostró que hay una correlación inversa y relevante entre la dimensión conocimientos alimentarios y el sobrepeso-obesidad, con un coeficiente de Rho= -.306 y una significancia  $p=.001(p<.05)$ . Gracias a esto se rechaza la hipótesis nula 2, aceptando la hipótesis alterna que indica que existe Una correlación relevante entre los saberes nutricionales y el sobrepeso-obesidad en estos alumnos.

Tabla 6. Relación conocimientos alimentarios con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023

	<b>Rho de Spearman</b>	<b>Índice de Masa Corporal</b>	<b>Conocimientos alimentarios</b>
<b>Índice de Masa Corporal</b>	Coeficiente de correlación	1.000	-.306**
	Sig. (bilateral)		0.001
	N	124	124
<b>Conocimientos alimentarios</b>	Coeficiente de correlación	-.306**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	124	124

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 7, se determinó que hay una correlación inversa y relevante entre ellos y el comportamiento alimentario y el sobrepeso-obesidad, con un coeficiente de Rho= -.329 y una significancia  $p=.000(p<.05)$ . Esto posibilitó la aceptación de la hipótesis general de estudio que indica una correlación significativa entre los hábitos alimentarios inadecuados y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de una universidad privada de la especialidad de nutrición en 2023.

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

Tabla 7. Relación de los hábitos alimentarios con el sobrepeso-obesidad de los estudiantes de nutrición de la Universidad Privada en el 2023.

<b>Rho de Spearman</b>		<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<b>Índice de Masa Corporal</b>
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<i>Coefficiente de correlación</i>	1	-.329**
	<i>Sig. (bilateral)</i>	.	0
	<i>N</i>	124	124
<b>Índice de Masa Corporal</b>	<i>Coefficiente de correlación</i>	-.329**	1
	<i>Sig. (bilateral)</i>	0	.
	<i>N</i>	124	124

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El propósito principal de esta investigación fue establecer la relación entre los hábitos alimenticios y el estado antropométrico nutricional según IMC en estudiantes de la carrera de Nutrición de la Universidad Privada durante el 2023. En la tabla 7, los hallazgos mostrados indican que hay una correlación inversa y una significatividad entre las variables hábitos alimentarios y el sobrepeso-obesidad, con un coeficiente de Rho= - .329 y una significancia  $p=.000(p<.05)$ . Estos resultados coinciden con resultados hallados por Cerna (5), en su estudio el cual estuvo dirigido a en el 2020 a estudiantes de la Universidad Le Cordon Bleu, quien también halló una correlación significativa entre las variables presentando resultados que señalan que el Rho de Spearman tiene una magnitud de ,8843 puntos, siendo  $pvalor = 0,000 (p < 0.05)$ . Además, los hallazgos indican que los hábitos alimenticios tienen un vínculo significativo con la aparición de obesidad, tal como también se indicó anteriormente Xie en su investigación (15), quien en su estudio de 536 estudiantes universitarios pudo revelar que el 73.9% presentaba un peso normal y el 13.6% tenían sobrepeso, donde concluyó que la velocidad de las comidas, la frecuencia de las comidas, la ingesta de una alimentación rica en azúcar, y el sexo de un individuo se encuentran relacionados con la obesidad.

De acuerdo al objetivo específico de clasificar los hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de nutrición en el presente estudio se evidenció que el 97.6% mantienen hábitos de alimentación adecuados, mientras que solo el 2.4% mantienen hábitos inadecuados. Los resultados se contraponen a los hallados por Córdova (11) donde predominan hábitos alimentarios inadecuados, quien encontró que el 55% suele

consumir comida rápida por su facilidad y acceso. Al igual que Morales y Gálvez (31) quienes también encontraron hábitos inadecuados en su mayoría de estudiantes de Nutrición, 56.7% aunque también en menor proporción que nuestro estudio. Al recordar que mantener una alimentación saludable implica proporcionar todos los nutrientes requeridos para cubrir las demandas nutricionales de un individuo y que ésta no solo refleja el estado de salud de una persona, sino que previene de contraer enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo frutas, vegetales, cereales, semillas y cereales integrales sin exceder el 10% de azúcares libres al día ni el 10% de grasas saturadas, además de no exceder los 5g de sal por día (25), es importante destacar la importancia de mantener hábitos alimentarios en todas las etapas de la vida y más aún en estudiantes que serán futuros profesionales de la salud.

En cuanto al objetivo específico de valorar el estado nutricional en estudiantes de la carrera de nutrición y dietética, donde se evidenció que el 50.8% tiene malnutrición por exceso, datos alarmantes frente a los resultados de Córdova (11) donde el 35% de estudiantes fueron diagnosticados con sobrepeso y obesidad. Los resultados muestran un incremento en factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles y requieren intervención nutricional, al conocer que el sobrepeso y obesidad representan. Una acumulación excesiva de grasa aumenta la probabilidad de padecer enfermedades tales como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, alteraciones cerebrovasculares y cardiovasculares, además de ciertas neoplasias en la mama, el endometrio, el colon y la próstata, entre otras. (23).

Los resultados de la tabla 3 evidencian que, en la muestra considerada, el 50.8% de los estudiantes mantienen un estado nutricional de sobrepeso y obesidad, mientras que el 49.2% de los estudiantes tienen niveles de peso normal. Estos resultados coinciden con

los hallazgos de Veintemilla (10) cuyos resultados determinaron en un 61.5 % el porcentaje de personas con sobrepeso de la población de estudio. Estos descubrimientos corroboran la significativa prevalencia de la obesidad, incluso en la población joven, evidenciando la incidencia de varios factores vinculados con el estilo de vida actual, incluyendo los hábitos alimentarios, estrés y la actividad física. Estos resultados obtenidos en esta investigación, como se demuestra en esta misma tabla, se contraponen al estudio realizado por Guevara (8) en Perú, quien manifiesta que los estudiantes de enfermería presentan un 26.8% con sobrepeso, 61.7% en encuentran con un rango de IMC normal, un 3.6 % refleja obesidad tipo I y un 0.7% obesidad tipo II evidenciándose que existe una mayor prevalencia de presentar IMC normal en dicho grupo

En cuanto a las implicaciones prácticas, los hallazgos muestran que las conductas alimentarias son cruciales para reducir la obesidad y el sobrepeso. Esto podría ser beneficioso al desarrollar proyectos de orientación en nutrición enfocados en la educación nutricional de los alumnos y profesionales de la salud en formación. Asu vez, puede implicar fomentar una dieta sana, equilibrada y realizar ejercicio diario.

Respecto a las implicancias teóricas, se mostró que incluso en estudiantes de ciencias de la salud, específicamente en nutrición, que tienen en su mayoría un conocimiento adecuado sobre alimentación, la prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) es mayor al 50%, esto indicaría que además de la educación nutricional se requieren estrategias para cambiar el estilo de vida, que incluye actividad física suficiente y buenos hábitos de sueño.

### **Fortalezas**

Este estudio presenta varias fortalezas significativas, comenzando por su muestra representativa de la población objetivo, lo que incrementa en la validez de los resultados.

La metodología rigurosa, que combina cuestionarios validados sobre hábitos alimentarios, que asegura la precisión de los datos. La relevancia social de los hallazgos, en el contexto del creciente problema del sobrepeso a nivel mundial, subraya su importancia para el desarrollo de intervenciones y políticas públicas. Los resultados contribuyen al conocimiento existente y ofrecen implicaciones prácticas para nutricionistas y profesionales de la salud, sugiriendo la necesidad de campañas educativas adaptadas a las características de la población para promover hábitos alimentarios saludables. Finalmente, es crucial tener en cuenta la relevancia de las acciones más que las palabras, la relevancia de la coherencia. Si afirmamos algo, pero luego actuamos de manera contraria, estamos transmitiendo un mensaje equivocado. Nadie confiará en nosotros ni se sentirá inspirado por nuestro ejemplo si no respaldamos nuestras palabras con acciones coherentes y como profesionales de salud debemos ser ejemplo y sobre todo ser coherentes con las recomendaciones en cuanto hábitos alimentarios y permanencia en un estado nutricional de acorde a la buena salud.

### **Limitaciones**

Fue difícil que de primera instancia toda la población estuviera predispuesta a compartir sus datos antropométricos a pesar que se realizó el consentimiento informado, limitación que llevó a que la muestra se obtuviera por muestreo probabilístico censal por conveniencia, conformándose por solo 124 alumnos de la especialidad de Nutrición y alimentación en una Universidad privada que representa al total de estudiantes propuestos. Por otro lado, cabe considerar que a pesar de que el IMC resulta beneficioso en investigaciones poblacionales y epidemiológicas. Sin embargo, los métodos de evaluación más actuales señalan que el IMC posee una capacidad predictiva bastante restringida para establecer la grasa corporal, la masa ósea y la masa magra a nivel

individual. Esto podría tener un impacto significativo en la cuantificación de la pérdida de peso y la funcionalidad muscular y ósea, tejidos esenciales para la salud y la calidad de vida. En este contexto, el IMC no es un instrumento adecuado para diferenciar de manera precisa los componentes fundamentales del peso corporal. y, por ende, no debería emplearse de manera individual para la toma de decisiones de relevancia.

### **Conclusiones**

1. El 97.6 % (16.1 % varones y 81.5 % mujeres) tuvieron hábitos alimentarios adecuados; el 94.3 % (16.1 % varones y 78.2 % mujeres) tuvieron una frecuencia de consumo alimentario adecuado; el 87.1 % (17.7 % varones y 69.4 % mujeres) consumieron sus alimentos en un lugar adecuado; el 83 % (13.6 % varones y 69.4 % mujeres) tuvieron conocimientos alimentarios adecuados.

2. Según el IMC, el 50.8 % (12.1 % varones y 38.7 % mujeres) de estudiantes tienen exceso de peso (sobrepeso y obesidad), mientras el 49.2 % (5.7 % varones y 43.5 % mujeres) tienen normopeso.

3. Existe una correlación inversa y significativa entre los hábitos alimentarios y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los estudiantes universitarios de nutrición de la Universidad Privada. Los que mantienen una frecuencia de consumo de sus alimentos de forma adecuada presentan menor riesgo de sobrepeso y obesidad. Los que se alimentan en lugares inadecuados tienen un riesgo mayor de sufrir sobrepeso y obesidad. Además, se observó una relación inversa entre conocimientos previos de alimentación y la presencia de sobrepeso y obesidad, es decir, a menores conocimientos, mayor índice de masa corporal.

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES  
DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

## REFERENCIAS

1. Aguilera, C., Labbe, T., Busquets, J., Venegas, P. Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad? Rev Méd Chile [Internet].2019 [citado 20 jun 2023]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000400470>
2. FAO; OPS; WFP; UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019: Hacia entornos alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición [Internet]. Santiago: FAO; 2019 [citado 20 jun 2023]. Disponible en: [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/rlc/docs/panorama2019/Panorama2019.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/panorama2019/Panorama2019.pdf)
3. Pajuelo J, Torres L, Agüero R, Bernui I. El sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en la población adulta del Perú. Am Fac Med (Peru). [Internet]. 2019 [citado el 20 de junio de 2023]. 2019;80(1):21-7. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832019000100004&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832019000100004&lng=es).
4. Pérez R, Vilar M, Rhodes E, Sarmiento OL, Corvalan C, Sturke R, et al. Implementación de políticas de prevención y control de la obesidad infantil en Estados Unidos y Latinoamérica: lecciones para la investigación y la práctica transfronterizas. Obes Rev [Internet]. [citado 20 jun 2023] Suppl 5:e13347. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/obr.13347>
5. Cerna, J. Hábitos alimentarios, estado nutricional y obesidad en estudiantes de Gastronomía y Gestión Empresarial. Rev Investig Univ Cordon Bleu [Internet]. Perú 2020[consultado el 22 de setiembre de 2023];11(1):30-40. Disponible en: <https://doi.org/10.36955/riulcb.2024v11n1.003>
6. Gamero J, Huamanchumo J, Núñez L, Tello H, Barreto D, Yacarini A. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019. Rev Exp En Medicina Del Hosp

- Reg Lambayeque [Internet]. 29 de enero de 2020 [consultado el 23 de septiembre de 2023];5(4):187-90. Disponible en: <https://doi.org/10.37065/rem.v5i4.397>
7. Zavaleta, D. Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza. [Internet] [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2019. Disponible en: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3636/zT030\\_444971\\_42\\_T%20%20%20ZAVALETA%20MONTES%20DANIEL%20AUGUSTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3636/zT030_444971_42_T%20%20%20ZAVALETA%20MONTES%20DANIEL%20AUGUSTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  8. Guevara, C Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería [Internet] [Tesis de licenciatura]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2022. Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3175/Guevara%20Carmona%20Marisol%20Cristel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  9. Angulo, Y, y Cubas Y. Hábitos alimenticios y obesidad en los usuarios del comedor popular Nueva Jerusalén de San Juan de Lurigancho, 2021 [Internet] [Tesis de grado]. Lima: Universidad interamericana para el desarrollo; 2022. Disponible en: [http://repositorio.unid.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/unid/194/T117\\_25718860\\_T%20%20T117\\_41054667\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unid.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/unid/194/T117_25718860_T%20%20T117_41054667_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  10. Veintemilla, L. Prácticas alimentarias y su relación con la obesidad en los estudiantes del I ciclo de la E.A.P Enfermería en la Universidad Privada Norbert Wiener [Internet] [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener;2021. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6022/T061\\_454\\_94288\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6022/T061_454_94288_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  11. Córdova, R. Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. [Internet] [Tesis de licenciatura]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes;2020. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1804/TESIS%20-%20CORDOVA%20GOMEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Hernández, Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D., et al. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador [Internet]. 2020. [citado el 25 de setiembre del 2023]; 27(1). Disponible en [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2021\\_1\\_03\\_-20-0042.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1_03_-20-0042.pdf)
13. Parada, H. y Gálvez, A. Composición corporal y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Rev de Invest Cuerpo, Cult y Mov. [Internet] 2022 [citado el 25 de setiembre del 2023] 12(2):1-17. Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/7882/7397>
14. Pinto, L. Hábitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en estudiantes universitarios de la carrera de dietética y nutrición de la universidad de Guayaquil. [Internet] [Tesis de magister]. Guayaquil: Universidad de Guayaquil;2019. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/10817/1/20T01195.pdf>
15. Xie, Q., Hao, M. L., Meng, L. B., Zuo, X. Q., Guo, P., Qiu, Y. et la. Effect of eating habits on obesity in adolescents: a study among Chinese college students. J Int Med Res.[Internet].2020 [citado el 25 de setiembre del 2023];48(3). Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0300060519889738>
16. Concha, C., González, G., Piñuñuri, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2019 [citado el 25 de setiembre del 2023];46(4):400–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000400400>
17. Bárbara, R., Ferreira-Pêgo, C. . Cambios en los hábitos alimentarios entre estudiantes universitarios desplazados y no desplazados. Int J Environ Res Public Health [Internet].2020 [citado 18 de setiembre de 2023];17 (15), 1-9. Disponible en <https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>
18. Alzahrani, S, Saeedi, A, Baamer, M, Shalabi, A y Alzahrani, A. Hábitos alimentarios entre estudiantes de medicina de la Universidad King Abdulaziz, Jeddah, Arabia Saudita. Rev Int Med Gen [Internet]. 2020 [citado 18 de setiembre de 2023]; 13,77-88. Disponible en <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>

19. World Health Organization. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2025 [citado el 18 de setiembre del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
20. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2 de mayo de 2022 [citado el 25 de setiembre del 2023];25(47):1-31. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
21. Aguiar TBL, Santos APB, Vieira KH. Relación entre hábitos alimentarios, peso corporal y salud intestinal en adultos. Enferm Actual de Costa Rica [Internet]. 2023[citado el 22 de setiembre del 2023];(45):3-10. Disponible en <http://dx.doi.org/10.15517/enferm.actual.cr.i45.50033>
22. Lipa, L., Geldrech, P., Quilca, Y., Mamani, H., Huanca, J. W. Estructura socioeconómica y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes del sur peruano. Desafíos [Internet]. 15 de junio de 2021 [citado el 25 de mayo del 2023];12(2), 135–143. Disponible en: <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.2.361>
23. Nieto, D., Torrenegra, S. Relación entre el índice de masa corporal y actividad física en universitarios de la ciudad de Barranquilla en el semestre 2018-2, Universidad del Atlántico. Bioc [Internet].2019 [citado el 22 de mayo de 2023]; 14(1), 151-164. Disponible en <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.1.5441>
24. Centers for Disease Control and Prevention. Assessing your weight [Internet] 2019. [citado el 03 de junio de 2023]. Disponible en: [www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/index.html)
25. Obesidad: consecuencias del sobrepeso para la salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud.2024 [citado el 22 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-overweight>

26. Vázquez V, Bosques L, Rebeca, Guzmán-Saldaña R, Romero, A , Reyes, K , Franco, K. Revisión del constructo y fundamentos teóricos de la alimentación emocional. Edu Sal Bol Cien Inst Cien Sal Univ Aut Est Hid [Internet].2019 [citado 22 de mayo de 2023]; 8(15),255-263. Disponible: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/4802/6972/>
27. Ministerio de Salud de Colombia. ¿Qué es alimentación saludable? [Internet]. [citado 22 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
28. World Obesity Federation Obesity atlas 2023 [Internet] [citado 25 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>
29. Romero H, Real J, Ordoñez J, Gavino G, Saldarriaga G. Metodología de la Investigación. LibrosA. [Internet] 2022 [citado el 18 de octubre del 2023]. Disponible en: [https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros\\_categoria\\_Academico/article/view/22](https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros_categoria_Academico/article/view/22)
30. Amaiquema F, Vera J, Zumba I. Enfoques para la formulación de la hipótesis en la investigación científica. Conrado [Internet]. 2019 [citado 18 de septiembre de 2023];15(70):354–60. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500354&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500354&script=sci_arttext&tlng=en)
31. Morales A, Galvez B. Hábitos Alimentario y estrés académico en universitarios de nutrición y dietética, Lima – Perú. . [Internet] [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Privada del Norte; 2023. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33269/Galvez%20Quispe%2c%20Brenda%20Gissell%20-%20Morales%20Lazaro%2c%20Angie%20Emely.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## ANEXOS

### Anexo 1. INSTRUMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

### CONSENTIMIENTO INFORMADO<sup>7</sup>

\*

Investigadores responsable: Ana María Dellepiane y Sandra Guillermo

Título del Proyecto: RELACION ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE EN EL 2023

Se me ha solicitado participar en una investigación que tiene como propósito Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023.

Al participar en este estudio, tengo total conocimiento de los objetivos de éste y estoy de acuerdo en que la información recolectada se utilice sólo con fines académicos.

Estoy en conocimiento de:

1. En mi participación, se asegura la privacidad y confidencialidad.
2. Cualquier pregunta con respecto a mi participación deberá ser contestada por las investigadoras.
3. Los resultados de este estudio pueden ser publicados, con propósitos académicos, pero mi nombre o identidad no será revelada.
4. Este consentimiento está dado voluntariamente sin que haya sido forzada u obligada.

Si

No

### DATOS GENERALES

Descripción (opcional)

Cuantos años tiene? \*

18 a 25 años

26 a 35 años

36 años a mas

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES  
DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

Sexo \*

Hombre

Mujer

---

En que distrito reside? \*

Texto de respuesta breve  
.....

---

Es usted estudiante de nutrición de la Sede Breña-UPN? \*

Sí

No

En que ciclo se encuentra actualmente? \*

Texto de respuesta breve  
.....

Se encuentra gestando actualmente? \*

Sí

No

---

¿Estudia y trabaja? \*

Sí

No

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

¿Cual es su ocupación actual? \*

Texto de respuesta breve

¿Sólo estudia? \*

Sí

No

Cúanto pesas en kg? \*

Texto de respuesta breve

⋮

Cuánto mides en cms? \*

Texto de respuesta breve

**A continuación, seleccione una alternativa que corresponde a tu hábito alimenticio. Solo puede marcar una alternativa.**

- |  | <b>Puntaje</b> |
|--|----------------|
| 1. ¿Cuántos tiempos de comida acostumbra tener durante el día? |                |
| A. 2 veces al día. -----                                       | (1)            |
| B. 3 veces al día. -----                                       | (2)            |
| C. 4 veces al día. -----                                       | (3)            |
| D. 5 veces al día. -----                                       | (4)            |
| E. Más de 5 veces. -----                                       | (0)            |
| 2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?                   |                |
| A. 1 - 2 veces a la semana. -----                              | (1)            |
| B. 3 - 4 veces a la semana. -----                              | (2)            |
| C. 5 - 6 veces a la semana. -----                              | (3)            |
| D. Diario. -----   | (4)            |
| E. Nunca. -----  | (0)            |

3. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media mañana?
- A. Frutas enteras o frutos secos -----(4)
  - B. Hamburguesas -----(1)
  - C. Alimentos azucarados (galletas, chocolate, caramelos, postres) -----(2)
  - D. Jugos -----(3)
  - E. Nada -----(0)
4. ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media tarde?
- A. Frutas enteras o frutos secos -----(4)
  - B. Fast food (hamburguesa, pollo broaster, Nuggets, salchipapas) -----(1)
  - C. Alimentos azucarados (galletas, chocolate, caramelos, postres) -----(2)
  - D. Mazamoras -----(3)
  - E. Nada -----(0)
5. ¿Qué bebidas prefiere consumir durante el día?
- A. Agua natural -----(4)
  - B. Gaseosas -----(0)
  - C. Bebidas rehidratantes -----(2)
  - D. Refrescos y/o infusiones-----(3)
  - E. Jugos industrializados-----(1)
6. ¿Cuántos vasos al día consume agua natural?
- A. 1 vaso. -----(1)
  - B. 2 a 3 vasos. -----(4)
  - C. 4 a 5 vasos. -----(3)
  - D. 6 a 8 vasos. -----(2)
  - E. No consume. -----(0)
7. ¿Cuántas veces a la semana almuerza?
- A. 1 - 2 veces a la semana. -----(1)
  - B. 3 - 4 veces a la semana. -----(2)
  - C. 5 - 6 veces a la semana. -----(3)
  - D. Diario. -----(4)
  - E. Nunca. -----(0)
8. ¿Cuántas veces a la semana cena?
- A. 1 - 2 veces a la semana. -----(1)
  - B. 3 - 4 veces a la semana. -----(2)
  - C. 5 - 6 veces a la semana. -----(3)
  - D. Diario. -----(4)
  - E. Nunca. -----(0)
9. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)
  - B. 1 - 2 veces a la semana. -----(4)
  - C. Interdiario. -----(2)

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES  
DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

- D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(0)
10. ¿Cuántas veces suele consumir carne roja o cerdo?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(4)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(3)  
C. Interdiario. -----(1)  
D. Diario. -----(2)  
E. Nunca. -----(0)
11. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(4)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(2)  
E. Nunca. -----(0)
12. ¿Cuántas veces suele consumir huevo de gallina?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(4)  
D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(0)
13. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(4)  
D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(0)
14. ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras crudas o frescas?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(4)  
E. Nunca. -----(0)
15. ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras cocidas?
- A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(4)  
E. Nunca. -----(0)
16. ¿Qué tipo de cremas o salsas incluyen en sus preparaciones?
- A. Mayonesa/kétchup/Mostaza. -----(0)

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES  
DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

- B. Aji / rocoto. -----(1)  
C. Salsa de yogur (yogur griego, zumo de limón, aceite de oliva, perejil, sal). --(2)  
D. Limón y/o vinagre con sal. -----(3)  
E. Nada. -----(4)
17. ¿Cuántas veces agregar sal a las comidas preparadas?  
A. 1 - 2 veces al mes. -----(0)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(1)  
C. Interdiario. -----(2)  
D. Diario. -----(3)  
E. Nunca. -----(4)
18. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso o taza de refresco y/o infusión?  
A. 1 cucharadita. -----(2)  
B. 2 cucharaditas. -----(3)  
C. 3 cucharaditas. -----(1)  
D. Más de 3 cucharaditas. -----(0)  
E. Ninguna. -----(4)
19. ¿Cuántas veces suele consumir bebidas alcohólicas?  
A. 1 - 2 veces al mes. -----(3)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(1)  
D. Diario. -----(0)  
E. Nunca. -----(4)
20. ¿Con qué frecuencia consume frutas?  
A. 1 - 2 veces al mes. -----(1)  
B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)  
C. Interdiario. -----(3)  
D. Diario. -----(4)  
E. Nunca. -----(0)
21. ¿Dónde consume su desayuno?  
A. En la casa. -----(4)  
B. En la Universidad. -----(3)  
C. En el restaurante. -----(2)  
D. En el Mercado. -----(1)  
E. En puestos ambulantes. -----(0)
22. ¿Dónde consume su almuerzo?  
A. En la casa. -----(4)  
B. En la Universidad. -----(3)  
C. En el restaurante. -----(2)  
D. En el Mercado. -----(1)  
E. En puestos ambulantes. -----(0)

23. ¿Dónde consume su cena?

- A. En la casa. -----(4)
- B. En la Universidad. -----(3)
- C. En el restaurante. -----(2)
- D. En el Mercado. -----(1)
- E. En puestos ambulantes. -----(0)

24. ¿Con qué frecuencia consume embutidos jamonada, jamón, salchicha, hot dog o tocino?

- A. 1 - 2 veces al mes. -----(3)
- B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)
- C. Interdiario. -----(1)
- D. Diario. -----(0)
- E. Nunca. -----(4)

25. ¿Con qué frecuencia consume comidas ricas en grasas y frituras?

- A. 1 - 2 veces al mes. -----(3)
- B. 1 - 2 veces a la semana. -----(2)
- C. Interdiario. -----(1)
- D. Diario. -----(0)
- E. Nunca. -----(4)

26. ¿Qué preparación consideras adecuada para la cena?

- A. Fast food (Nuggets, pollo broaster, hamburguesas, salchipapa). -----(0)
- B. Infusión con pan (queso, palta, huevo, aceituna). -----(1)
- C. Ensalada de verduras o frutas y/o Sopas. -----(3)
- D. Salteado de verdura con pollo en trozos acompañado con palta. -----(4)
- E. Mazamorra (maracuyá, morada, membrillo, arroz con leche, zambito). - (2)

**Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:**

- Del 0% a 50% = Inadecuado
- Del 51% a 100% = Adecuado

### CONFIABILIDAD

De todas formas, se creyó conveniente revalidar estadísticamente el instrumento de medición, a pesar que ya ésta fue validada por Gálvez y Morales en el 2023 en una Tesis cuyo título es “Hábitos alimentarios y estrés académico en universitarios de Nutrición y Dietética, Lima-Perú”

**Tabla 1. Alfa de Cronbach del instrumento cuestionario de hábitos alimentarios**

	Alfa de Cronbach	N
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	0.658	26
Frecuencia de consumo alimentario	0.608	20
Lugar en donde consume alimentario	0.427	3
Conocimientos alimentarios	0.293	3

**Interpretación:** La confiabilidad del instrumento se encuentra confiable superando un alfa de Cronbach mayor a 0.6 según la escala de Hopkins (2014), por lo cual se valida su aplicación para la presente muestra.

**VALIDEZ**

**Tabla 2. Validez del instrumento cuestionario de hábitos alimentarios**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item_1	70.3125	86.313	.220	.649
Item_2	69.8594	83.742	.301	.641
Item_3	70.4688	73.205	.495	.610
Item_4	70.9375	79.837	.279	.642
Item_5	69.9688	77.428	.538	.614
Item_6	70.2344	93.166	-.180	.679
Item_7	69.2656	90.039	.063	.658
Item_8	69.6563	91.626	-.097	.672
Item_9	70.8125	90.790	-.048	.668
Item_10	70.2344	87.674	.048	.668
Item_11	71.1250	78.492	.322	.636
Item_12	70.2969	86.625	.134	.656
Item_13	71.0156	87.571	.180	.652
Item_14	70.5156	81.079	.446	.628
Item_15	71.2969	87.799	.100	.659
Item_16	71.0469	81.252	.413	.630
Item_17	70.1094	91.178	-.087	.682
Item_18	70.7188	79.412	.373	.631
Item_19	69.8281	89.097	.101	.657

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES  
DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

Item_20	70.0156	81.920	.528	.627
Item_21	70.2031	80.418	.253	.646
Item_22	69.7500	83.810	.357	.638
Item_23	69.3281	88.795	.112	.656
Item_24	70.2813	84.110	.445	.636
Item_25	70.6406	84.869	.370	.640
Item_26	69.8125	91.456	-.091	.676

**PRUEBA DE NORMALIDAD**

**Tabla 3. Prueba de normalidad de los datos**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	0.057	124	.200*
Frecuencia de consumo alimentario	0.066	124	.200*
Lugar en donde consume alimentario	0.264	124	0.000
Conocimientos alimentarios	0.129	124	0.000

## Anexo 2. CARTA DE SOLICITUD PARA USO DE POBLACIÓN

### CARTA DE SOLICITUD

**SOLICITO: EL NÚMERO DE ALUMNOS DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA.**

**SRA. COORDINADORA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA - SEDE BREÑA**

Yo, Sandra Guillermo Arciniegas identificado con DNI 41157521, estudiante de la escuela profesional de nutrición y dietética de la Universidad Privada del Norte, con código de alumno N00249391, con el debido respeto me presento y expongo:

Junto con mi compañera Ana María Dellepiane con código de matrícula N00236299, nos encontramos en la elaboración de un proyecto de tesis "Relación de hábitos alimentarios y sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la Universidad Privada del Norte en el 2023", por el cual necesitamos conocer con precisión el número de alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética.

Por la razón antes mencionada me dirijo a usted para solicitarle el número de estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la sede Breña desde el 1er al 10mo ciclo del año académico 2023-2 para la realización del proyecto de investigación.

Por lo expuesto, pido a Usted acceder a mi solicitud.

Atentamente

Lima, 19 de Setiembre del 2023



Sandra Guillermo Arciniegas

DNI. 41157521

### Anexo 3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	CATEGORÍAS-INDICADORES	Nº Items	Medicion	Tipo de varible
<b>Hábitos alimentarios</b>	<b>Grupo de costumbres que definen el comportamiento del hombre en relación con su forma de alimentarse</b>	<b>Frecuencia de consumo de alimentos y bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuántos tiempos de comida acostumbra tener durante el día?</li> <li>- ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?</li> <li>- ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media mañana?</li> <li>- ¿Qué es lo que acostumbra consumir a media tarde?</li> <li>- ¿Qué bebidas prefiere consumir durante el día?</li> <li>- ¿Cuántos vasos al día consume agua natural?</li> <li>- ¿Cuántas veces a la semana almuerza?</li> <li>- ¿Cuántas veces a la semana cena?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir pollo?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir carne roja o cerdo?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir pescado?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir huevo de gallina?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir menestras?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras crudas o frescas?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir ensalada de verduras cocidas?</li> <li>- ¿Qué tipo de cremas o salsas incluyen en sus preparaciones?</li> <li>- ¿Cuántas veces agregar sal a las comidas preparadas?</li> <li>- ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso o taza de refresco y/o infusión?</li> <li>- ¿Cuántas veces suele consumir bebidas alcohólicas? ¿Con qué frecuencia consume frutas?</li> </ul>	<b>20 ítem</b>	<b>Inadecuado: 0 a 2 puntos Adecuado: 3 a 4 puntos</b>	<b>Cuantitativa Escala de medición: Ordinal</b>
		<b>Lugar de consumo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Dónde consume su desayuno?</li> <li>- ¿Dónde consume su almuerzo?</li> <li>- ¿Dónde consume su cena?</li> </ul>	<b>3 ítems</b>		
		<b>Conocimiento sobre hábitos alimenticios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Con qué frecuencia consume embutidos jamonada, jamón, salchicha, hot dog o tocino?</li> <li>- ¿Con qué frecuencia consume comidas ricas en grasas y frituras?</li> <li>- ¿Qué preparación consideras adecuada para la cena?</li> </ul>	<b>3 ítems</b>		
<b>Sobrepeso -Obesidad</b>	<b>Enfermedad crónica dada por la acumulación excesiva de grasa en el tejido adiposo en sobrepeso IMC 25-29.9 y obesidad con IMC &gt; a30, que propicia efectos negativos en la salud del individuo.</b>	<b>Normopeso Sobrepeso Obesidad</b>	<b>Peso y Talla</b>	<b>1 ítem</b>	<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>) = 18-24.9 IMC (kg/m<sup>2</sup>) = 25-29.9 IMC (kg/m<sup>2</sup>) = &gt; 30</b>	<b>Cuantitativa Escala de medición: Ordinal</b>

Elaborado por: Dellepiane y Guillermo, 2023.

RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

Anexo 4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	CATEGORÍA	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable Independiente			
¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la UPN en el 2023?	Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023.	Existe relación entre los inadecuados hábitos alimentarios y sobrepeso-obesidad en estudiantes adulto trabajadores de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023.	Hábitos Alimentarios:	Frecuencia de consumos alimentario Lugar donde consume alimentos Conocimientos alimentarios	Del 0-50% Inadecuado Del 51-100% Adecuado	TIPO DE INVESTIGACIÓN: Cuantitativo  NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Correlacional  DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: No experimental-Transversal  POBLACIÓN: 630 estudiantes de nutrición y dietética sede Breña, semestre 2023 II  MUESTRA: 124 estudiantes  PROCESAMIENTO DE DATOS: Microsoft Excel SPSS
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable dependiente			
¿Qué relación existe entre la frecuencia de consumo de alimentos y sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la UPN en el 2023?	Determinar la relación que existe entre la frecuencia de consumo y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2024.	Existe relación entre la frecuencia de consumo y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023.	Sobrepeso-Obesidad	Normopeso	IMC (kg/m2) = 18.5 -24.9	
¿Qué relación existe entre el lugar de consumo y sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la UPN en el 2023?	Determinar la relación que existe entre el lugar de consumo y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023	Existe relación entre el lugar de consumo y el sobrepeso-obesidad en estudiantes adulto trabajadores de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023.		Sobrepeso	IMC (kg/m2) = 25-29.9	
¿Qué relación existe entre el conocimiento alimentario y sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la UPN en el 2023?	Determinar la relación que existe entre el conocimiento alimentario y el sobrepeso-obesidad en estudiantes adulto trabajadores de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023.	Existe relación entre el conocimiento alimentario y el sobrepeso-obesidad en estudiantes de la carrera de nutrición de la universidad privada del norte en el 2023		Obesidad	IMC (kg/m2) = > 30	

Elaborado por: Dellepiane y Guillermo, 2023.

Anexo 5. CAPTURA DE BASE DE DATOS

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics 'Data Entry' window. The table contains 37 rows of data for students. The columns include demographic and behavioral variables such as V1\_D1, V1\_D2, V1\_D3, V1, N\_V1\_D1, N\_V1\_D2, N\_V1\_D3, N\_V1, Peso, Talla, IMC, Edad, Sexo, and Item\_1 through Item\_8. The data is organized in a grid format with a menu bar at the top and a status bar at the bottom.

## RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SOBREPESO-OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL 2023

base de datos.sav [CongresoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Pérdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	V1_D1	Númerico	8	2		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
2	V1_D2	Númerico	8	2		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
3	V1_D3	Númerico	8	2		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
4	V1	Númerico	8	2		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
5	N_V1_D1	Númerico	8	2	Frecuencia de	[00, 10adec.	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	N_V1_D2	Númerico	8	2	Lugar en donde	[00, 10adec.	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	N_V1_D3	Númerico	8	2	Conocimientos	[00, 10adec.	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	N_V1	Númerico	8	2	Hábitos aliment.	[00, 10adec.	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	Peso	Númerico	8	2	Peso		Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
10	Talla	Númerico	8	2	Talla		Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
11	IMC	Númerico	8	2	Índice de Masa		Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
12	Edad	Cadena	13	0	Edad		Ninguna	13	Izquierda	Nominal	Entrada
13	Sexo	Cadena	6	0	Sexo		Ninguna	6	Izquierda	Nominal	Entrada
14	Item_1	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
15	Item_2	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
16	Item_3	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
17	Item_4	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
18	Item_5	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
19	Item_6	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
20	Item_7	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
21	Item_8	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
22	Item_9	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
23	Item_10	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
24	Item_11	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
25	Item_12	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
26	Item_13	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
27	Item_14	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
28	Item_15	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
29	Item_16	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
30	Item_17	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
31	Item_18	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
32	Item_19	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
33	Item_20	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
34	Item_21	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
35	Item_22	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
36	Item_23	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
37	Item_24	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
38	Item_25	Númerico	8	2			Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

Desahacer una acción del usuario

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON