

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y  
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE  
UNIVERSIDADES PRIVADAS QUE CURSAN EL ÚLTIMO  
AÑO DE CARRERA DURANTE EL PRIMER SEMENSTRE  
DEL 2022. LIMA - PERÚ”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada de Nutrición y Dietética**

**Autores:**

Camila Aracely Damian Padilla

Maria Fernanda Tirado Paipay

**Asesor:**

Mg. Oscar J. Calvo Torres

<https://orcid.org/0000-0002-9621-960X>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>NILDA DORIS CASTILLO GUARDAMINO</b>	<b>44784882</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>EDWIN MARTÍN RUIZ SÁNCHEZ</b>	<b>45926988</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI</b>	<b>44430640</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS QUE CURSAN EL ÚLTIMO AÑO DE CARRERA DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL 2022. LIMA - PERÚ

#### ORIGINALITY REPORT

<b>18%</b>	<b>15%</b>	<b>7%</b>	<b>11%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad de Huanuco</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unan.edu.ni</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>www.revistaamc.sld.cu</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>

## DEDICATORIA

“A mi familia y a todas aquellas personas que fueron afectadas, de una u otra manera, por esta pandemia (Covid-19)”.

**Camila Damian Padilla**

“A mis seres queridos que partieron por la afección de este virus (Covid-19)”.

**María Tirado Paipay**

## **AGRADECIMIENTO**

“A Dios, a la Virgen, a mis angelitos, a mis padres (Elena y Santos) y mis hermanas (Carolyn y Andrea) por permanecer a mi lado en este amplio y arduo proceso”.

**Camila Damian Padilla**

“A mis padres (Elsie y Kelly) quienes supieron guiarme en mi camino, darme fuerzas para seguir adelante y no decaer con los problemas que se presentaban”.

**María Tirado Paipay**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>JURADO EVALUADOR</b> .....	2
INFORME DE SIMILITUD .....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO .....	5
TABLA DE CONTENIDO .....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURAS .....	9
RESUMEN .....	10
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>1.1. Realidad problemática</b> .....	11
<b>1.2. Formulación del problema</b> .....	13
<b>1.2.1. General:</b> .....	13
<b>1.2.2. Específicos:</b> .....	13
<b>1.3. Objetivos</b> .....	14
1.3.1. Objetivo General .....	14
1.3.2. Objetivos Específicos .....	14
<b>1.4. Hipótesis</b> .....	14
<b>1.5. Marco Teórico:</b> .....	15
<b>1.5.1. Hábitos alimenticios</b> .....	15
<b>1.5.2. Actividad Física</b> .....	16
<b>1.6. Antecedentes:</b> .....	16
<b>1.7. Justificación</b> .....	20

1.7.1. Justificación Teórica .....	20
1.7.2. Justificación Práctica .....	21
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....	22
2.1. Tipo de Investigación:.....	22
2.2. Población:.....	22
2.2.1. Criterios de inclusión:.....	22
2.2.2. Criterios de exclusión: .....	22
2.3. Muestra: .....	23
2.4. Variables .....	23
2.5. Covariables .....	23
2.6. Técnicas e Instrumentos:.....	30
2.6.1. Hábitos Alimenticios.....	30
2.6.2. Actividad Física .....	31
2.7. Análisis de Datos: .....	33
2.8. Ética de Estudio.....	34
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	35
3.1. Características sociodemográficas.....	35
3.2. Resultados generales .....	36
3.3. Resultado principal .....	54
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	57
REFERENCIAS .....	72
ANEXOS .....	80

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Operacionalización de variables.....	25
<b>Tabla 2.</b> Categorización de actividad física según METs.....	32
<b>Tabla 3.</b> Características generales de estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.....	35
<b>Tabla 4.</b> Diferencias entre hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante, según sexo.....	49
<b>Tabla 5.</b> Hábitos alimenticios y sexo de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera.....	50
<b>Tabla 6.</b> Diferencias entre hábitos alimenticios y edad que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera.....	51
<b>Tabla 7.</b> Diferencias entre actividad física y edad que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera.....	52
<b>Tabla 8.</b> Diferencias entre hábitos alimenticios y actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según ciclo de estudios. ....	54
<b>Tabla 9.</b> Relación entre Hábitos Alimenticios y Actividad Física de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022. ....	55
<b>Tabla 10.</b> Relación entre Hábitos Alimenticios y Actividad Física de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022. ....	56



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Omisión de un tiempo de comida según sexo.....	37
<b>Figura 2.</b> Repetición de un tiempo de comida según sexo .....	38
<b>Figura 3.</b> Adición de sal a las comidas ya servidas según sexo .....	39
<b>Figura 4.</b> Consumo de comida rápida según sexo .....	40
<b>Figura 5.</b> Consumo de comida chatarra y gaseosas según sexo .....	41
<b>Figura 6.</b> Consumo de frutas y verduras al día según sexo .....	42
<b>Figura 7.</b> Comensalidad durante las comidas según sexo .....	43
<b>Figura 8.</b> Lugar de consumo de un tiempo de comida según sexo.....	43
<b>Figura 9.</b> Velocidad de consumo según sexo .....	44
<b>Figura 10.</b> Visualización de televisión durante las comidas según sexo.....	45
<b>Figura 11.</b> Realización de siestas después de comer e intervalo de tiempo entre la cena y la hora de dormir según sexo.....	46
<b>Figura 12.</b> Categorización de hábitos alimenticios .....	47
<b>Figura 13.</b> Categorización de hábitos alimenticios según sexo.....	47
<b>Figura 14.</b> Categorización de actividad física .....	48
<b>Figura 15.</b> Categorización de actividad física según sexo.....	48

## RESUMEN

**Introducción:** Los cambios en los hábitos alimenticios y la actividad física sumado a la carga académica de los universitarios, ha llevado a este grupo poblacional se convertirse en personas sedentarias. Todos estos aspectos conllevan a que las mismas sufran alteraciones en su alimentación las cuales se ven influenciadas por el entorno. Asimismo, se traducen en cambios en el estado nutricional que a futuro provocan que se desencadenen diversas enfermedades crónicas no transmisibles a edades tempranas. **Objetivos:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022, Lima - Perú. **Materiales y Métodos:** Es un estudio de enfoque cuantitativo no experimental, correlacional y transversal. Contó con un tamaño muestral de 217 universitarios de Lima - Perú que cursan el último año de carrera. Se aplicó instrumentos validados para cada variable (Hábitos Alimenticios y Actividad Física). Se empleó el programa estadístico SPSS versión 27 para el procesamiento de datos. **Resultados:** De los 217 encuestados, el 71.4% fueron mujeres y el 28.6% varones. La edad media fue 23 años. El 57.6% de los participantes pertenecían a la Facultad de Salud. El 63.1% cursaban el noveno ciclo de carrera, y el 33.6% se encontraban en décimo ciclo. El 78.8 % de los encuestados pertenecían a la categoría “Conservar Hábitos” y el 21.2% a la categoría “Modificar Hábitos”. El nivel de actividad física bajo representó un 25.8%; el 25.3% presentaban un nivel moderado, y el 48.8% un nivel alto de actividad física. **Conclusiones:** Se encontró que no existe asociación estadísticamente significativa ( $p = 0.204$ ) entre hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

**PALABRAS CLAVES:** Hábitos alimenticios, actividad física, estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Para que una persona pueda tener un estilo de vida saludable debe centrarse en dos aspectos fundamentales: su buena alimentación (hábitos alimenticios) y su actividad física (1). De este modo, tener un estilo de vida saludable radica en adoptar correctos hábitos alimenticios además de la práctica constante de actividad física. Tener adecuados hábitos alimenticios consiste e implica mantener una sana alimentación, en donde la ingesta calórica no exceda el gasto de calorías obtenidas de la realización de las actividades diarias. Así como también, lograr una mayor utilización de los músculos (2). Por lo tanto, se entiende que, dependiendo del tipo y la calidad de hábitos alimenticios y actividad física, se podrán obtener tantos efectos positivos como efectos negativos para la salud de la población en general. De este modo, los inadecuados hábitos alimenticios y la escasa práctica de actividad física de las personas son claros determinantes del peso corporal propiciando, así, la obesidad. Esta afección, que implica un desequilibrio de los dos aspectos antes mencionados (hábitos alimenticios y actividad física), hoy en día, representa un grave problema para la salud, y no solo para las personas adultas, sino también para los infantes y los universitarios (3).

En los últimos años, han ocurrido múltiples cambios en la forma como nos alimentamos en nuestra sociedad, específicamente, la industrialización, así como también la aparición de comida rápida. Estos cambios han ocasionado que las personas adquieran nuevas conductas alimentarias que se alejan, principalmente, de una dieta saludable (4). Es muy común que, hoy en día, las familias sustituyan diversos grupos de alimentos como verduras, frutas, cereales o legumbres por comidas rápida, alimentos de alto aporte energético y alimentos industrializados que, además de ser consumidos en grandes cantidades y de manera frecuente, provoca graves problemas relacionados a la salud (3).

Últimamente, la prevalencia de obesidad ha incrementado en casi todos los países del mundo, estableciéndose como un gran problema de salud de escala mundial. El Perú no es indiferente a este grave problema. En el año 2021, el porcentaje que representó a las personas de 15 años a más que padecían de obesidad fue de 25.8%, demostrando un incremento de 4.8% al compararlos con las cifras del año 2017 (5).

En el Perú, la población universitaria está generalmente compuesta por personas a partir de 17 o 18 años, y se encuentran presentando un sinnúmero de cambios fisiológicos y emocionales muy comunes de la adolescencia y la juventud que incluyen cambios en los patrones alimentarios. Las modificaciones ocurridas en sus hábitos alimenticios pueden asociarse, en gran parte, a estos cambios ya que varios de ellos se vuelven más independientes o se convierten en los encargados de elegir, comprar y elaborar sus propias comidas, determinando y estableciendo nuevas pautas alimentarias que los acompañarán durante el transcurso de su vida universitaria, o pueden permanecer para toda su vida (6).

Actualmente, en el Perú, ciertas empresas e instituciones de educación aún mantienen el trabajo remoto. Esto tiene como consecuencia en gran medida, la disminución del esfuerzo físico que antes implicaba el traslado hacia los centros labores y unidades escolares, reduciendo el trajín, extendiendo las horas de trabajo y aprendizaje y, por ende, el tiempo que se pasa sentado frente al computador propiciando, aún más, el sedentarismo que a futuro puede condicionar la manifestación de alguna enfermedad crónica no transmisible como la obesidad. En el país la incidencia de la inactividad física es del 74% post pandemia, a la que se unen diversos factores como la inseguridad y la escasez de espacios disponibles para su realización (7). Además de ello, los universitarios, por la misma ansiedad generada por el estudio, tienden a sobrealimentarse con alimentos poco saludables o con los llamados “*snacks*” que, a pesar de que en algunos casos contienen alimentos funcionales, incrementan y hasta exceden la ingesta calórica diaria (8). Según el Instituto Nacional de Salud, en Perú,

mencionó que el 9% de las personas llegan a consumir comida chatarra al menos una vez durante toda la semana, y el 87.1% ingiere frituras con una frecuencia similar (9). Asimismo, la incidencia del hábito de la ingesta excesiva de bebidas alcohólica es de 21.2% en el año 2022; y la incidencia del hábito de fumar cigarrillos de manera diaria es de 1.4% en el mismo año (10).

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. General:**

¿Existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante primer semestre del 2022, Lima – Perú?

### **1.2.2. Específicos:**

- ¿Existe diferencias en los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según sexo?
- ¿Existe diferencias en los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según edad?
- ¿Existe diferencias en los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según ciclo de estudios?

### 1.3. Objetivos

#### 1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022, Lima - Perú.

#### 1.3.2. Objetivos Específicos

- Determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según sexo.
- Determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según edad.
- Determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según ciclo de estudios.

### 1.4. Hipótesis

Ho: No existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022, Lima - Perú.

Ha: Sí existe relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022, Lima – Perú

## 1.5. Marco Teórico:

### 1.5.1. Hábitos alimenticios

Pereyra y Salas, en el año 2017, describieron los hábitos alimenticios como las costumbres que fijan el comportamiento humano en torno a su alimentación, siendo propio de cada persona y obtenidas de las vivencias del día a día de cada persona (11). Los hábitos alimenticios son comportamientos frecuentes y sensatos de las personas, a la vez de que se pueden llevar a cabo de manera colectiva. Generalmente, se opta por la elección y/o adquisición de ciertos regímenes alimentarios, como respuesta ante influencias culturales y sociales (12). Es muy común que los hábitos de tipo alimenticio empiecen a establecerse en la infancia, se consoliden con la adolescencia, y se conserven, en su mayoría, durante la etapa adulta (13).

En este sentido, Alzahrani, en el año 2020, señala que los hábitos alimenticios se consideran saludables cuando aporta todos los nutrientes necesarios para que el organismo pueda desempeñar sus funciones adecuadamente, siendo uno de ellos la prevención de diversas enfermedades (11). Por otro lado, los hábitos alimentarios inadecuados llevan al ser humano al consumo excesivo de hidratos de carbono, grasas saturadas, así como el consumo de productos alto en azúcares, sal y sodio; deficiente consumo de alimentos ricos en fibra, ausencia de verduras y de frutas. En el año 2015, la Organización Mundial de la Salud definió como inadecuados hábitos alimenticios, a aquellas costumbres que mantiene una persona, que las hace más propensas a padecer ciertas enfermedades como: Diabetes Mellitus II, presión arterial constantemente elevada (HTA), perfil lipídico alterado (colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y/o triglicéridos fuera de los valores normales), obesidad, etc. (14).

### **1.5.2. Actividad Física**

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier desplazamiento corporal que los músculos esqueléticos realizan y que generan un gasto de calorías, incluyendo los movimientos realizados durante el tiempo de reposo y el desplazamiento hacia uno o varios lugares (15). La actividad física contribuye a un adecuado desarrollo motor, cognitivo, psicosocial; e incluso mejora la aptitud física. Todos estos son indicadores de buena salud (16). Asimismo, se ha visto que la actividad física continua y constante, y un menor tiempo del estado sedentario disminuyen las tasas de morbilidad y mortalidad poblacional (17).

La práctica regular y constante de actividad física se asocia con la mejora del estado de salud y calidad de vida debido a que aporta beneficios importantes al nivel biológico, psicosocial y cognitivo; además de ser considerado como un agente de protección ante las enfermedades no transmisibles (16).

### **1.6. Antecedentes:**

En el continente asiático, un estudio que se basó en identificar patrones de hábitos alimenticios e investigar su relación con factores sociodemográficos, socioeconómicos y psicológicos entre estudiantes de medicina de la Universidad Rey Abdulaziz, Jeddah, Arabia Saudita, encontró que los estudiantes que obtuvieron una puntuación de hábitos alimenticios mucho más baja eran aquellos que mantenían el hábito de fumar ( $p < 0.0001$ ), vivían en lugares alquilados ( $p < 0.001$ ), vivían solos ( $p = 0.005$ ), tenían padres separados ( $p = 0,023$ ) y no hacían ejercicio con regularidad ( $p = 0,0001$ ). Los investigadores concluyeron que la mayoría de estos estudiantes presentaban hábitos alimenticios poco saludables relacionándolo, significativamente, con los factores socioeconómicos y psicológicos (18). Asimismo, en una universidad ubicada en el país de Bangladesh, Hosain y colaboradores encontraron que alrededor del 35.1% de los participantes tomaron comidas o refrigerios más



abundantes durante el confinamiento por la Covid-19, mientras que el 56.4% y el 45.1% de los estudiantes redujeron su actividad y su ejercicio físicos, respectivamente, en comparación con sus días normales antes del confinamiento ( $p < 0.001$ ). Con todo esto se pudo concluir que un elevado porcentaje de estudiantes de Bangladesh presentaban escasos hábitos saludables de alimentación, pero evidentes comportamientos sedentarios (19).

A nivel europeo, un estudio llevado a cabo en España por Barja y compañeros de investigación se centraron en evaluar la calidad de la dieta y la actividad física en estudiantes gallegos para valorar si era necesario la modificación de las actuales intervenciones en los estilos de vida. Los resultados mostraron que aproximadamente el 56% de los estudiantes corren un elevado riesgo de sufrir sobrenutrición o necesitan mejorar su nutrición ( $p = 0.000$ ), el 58% presentó un nivel de actividad física bajo-moderado; y la calidad de la dieta se correlacionó positivamente con la actividad física pero negativamente con el IMC ( $p = 0.022$ ). En conclusión, se determinó que los estudiantes gallegos mostraron un patrón alimentario y una actividad física de riesgo según las recomendaciones de España y de las instituciones internacionales (20).

En África, en una investigación desarrollada en el 2021, se centró en identificar los factores que afectarían la toma de decisiones de adultos ghaneses en relación a sus hábitos alimenticios y su actividad física ya que éstas serían el foco principal de las políticas actuales para controlar la obesidad, gran problema que no solo afecta a dicho país sino también al mundo entero. Los autores detectaron que el lugar de residencia, el ser del sexo masculino y el tener un buen estado de salud se asocian con la práctica constante de actividad física. Asimismo, la actividad física se asoció con la religión y la cultura, pero ninguna de las dos con una adecuada dieta saludable. Los que estaban más propensos a ser físicamente activos eran los varones, pero eran menos propensos a llevar una dieta saludable. Por otro lado, el factor estado civil determinaba la dieta, pero no la práctica de actividad física. Los altos

ingresos monetarios de los participantes, así como un buen estado de salud se encontraban asociados tanto a la práctica constante de actividad física como a una dieta saludable. Se concluye que las estimaciones de regresión para la estimación conjunta de actividad física y dieta saludable mostraron que la correlación entre ambas variables fue de 0.085, siendo estadísticamente significativo ( $< 0.5\%$ ) (21).

A nivel de Latinoamérica, un estudio realizado en Ecuador por Ordoñez Araque y colaboradores en el 2021 utilizó una muestra poblacional de 208 estudiantes que cursaban estudios universitarios en la Universidad Iberoamericana del Ecuador para examinar e identificar los hábitos de alimentación y la actividad física de los participantes. Se evidenció que la ingesta de alimentos recomendada era adecuada en 12.5% de los participantes e inadecuada para el 72,6%. En cuanto al consumo de alimentos no recomendados, se observó que fue adecuado en la mayoría de los casos (54.3%). Por otro lado, con relación a la actividad física, se detectó que predominó la práctica inadecuada (60,6%), y solo el 9,6% de los estudiantes tenían una actividad física adecuada. Confirmando que los hábitos de vida de los jóvenes universitarios no suelen ser saludables, ya sea por falta de tiempo, hábitos familiares inadecuados o descuido. Asimismo, los estilos de vida actuales, que se rigen bajo una vida más sedentaria y aumento del consumo de comida rápida o procesada, se vieron exacerbados por el aislamiento causado por la Covid-19 (22).

Otro estudio, planteó establecer aquellos hábitos que se encuentran asociados a las prácticas alimenticias y al nivel de actividad física en los estudiantes de una universidad ubicada en Colombia, resultando que, fueron los varones quienes tienden a consumir con mayor frecuencia de 6 a 11 raciones de carbohidratos como pan, arroz, fideos y otros cereales todos los días (32.09%), mientras que la proporción de mujeres era de 27.94% ( $p < 0,05$ ). Con relación a la actividad física, únicamente, el 7.93% de los estudiantes indicaron seguir un plan de ejercicios de manera rutinaria observándose, en las mujeres, una mayor

proporción de inactividad física (41.37%) en contraste con los varones (29.30%) ( $p < 0,05$ ).

Por estos resultados, se llegó a la siguiente conclusión: el sexo guarda una fuerte relación con los hábitos alimenticios vinculados a un mayor consumo de hidratos de carbono y azúcares refinados, y a la escasa ingesta de verduras y frutas. Así como también se determinó una relación significativa entre el sexo y la mínima práctica de actividad física (23).

A nivel nacional, una investigación llevada a cabo por Ferro y Maguiña; titulada “Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio” precisa que, los estudiantes que presentaban óptimos hábitos alimenticios representaban el 78.1% del total. El 62% obtuvieron un resultado normal de IMC, el 31% presentaba sobrepeso, el 4% contaba con obesidad y el 3% con delgadez. El consumo de comidas de 3 a 5 veces al día; así como el consumo diario de desayuno, almuerzo y cena; y la mayor frecuencia de consumo de pollo, huevo, pescado, menestras, bebidas durante el día y el consumo de comida criolla fueron detectados como correctos hábitos alimenticios. Por otra parte, se resaltaron incorrectos hábitos alimenticios como el consumir los desayunos sin alguna compañía, la regularidad de consumo de *snacks* como media mañana o media tarde, diferentes horarios para la cena, así como el consumo extra de sal añadidas a las comidas una vez servidas. También, en los universitarios que participaron en el estudio, se halló una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el diagnóstico nutricional por índice de masa corporal para estos estudiantes, particularmente para las de sexo femenino (6).

Continuando en el contexto peruano, en la Universidad María Auxiliadora, Gonzales Villanueva y Enero Montalvo realizaron un estudio descriptivo no experimental para determinar la relación entre los niveles de actividad física y los hábitos alimenticios en universitarios de dicha casa de estudios que llevaban cursos virtuales a causa de la Covid-19. Los resultados obtenidos por Gonzales y Enero fueron positivos en el caso de hábitos

alimenticios ya que el 91.2% de los participantes presentaban adecuados hábitos alimenticios, mientras que obtuvieron un escenario opuesto para el caso de la actividad física ya que el 35% de los mismos presentaban un bajo nivel de actividad física. Al relacionar las dos variables con la prueba  $\chi^2$  se pudo concluir que no existía relación significativa entre ambas variables ( $p = 0,839$ ) (24).

Por último, siguiendo con el ámbito nacional, un estudio llevado a cabo por la investigadora Cruz Oyague en el año 2022, encontró que una gran proporción de estudiantes universitarios presentaban hábitos alimenticios no saludables (64.4%); asimismo, el 44.2% de los mismos indicaron presentar un nivel alto de actividad física. En adición a esto, se determinó que el 62% presentaban un severo nivel de estrés y el 38% un nivel de estrés moderado. La investigadora Cruz concluyó que, estadísticamente no se encontraron relación entre estrés y hábitos alimenticios ( $p = 0.514$ ), así como también entre estrés y actividad física ( $p = 0,461$ ); no obstante, sobresalió el hecho de que más del 50% de los participantes que tenían un nivel de estrés severo y moderado presentaban hábitos alimenticios no saludables (25).

## **1.7. Justificación**

### **1.7.1. Justificación Teórica**

Hoy en día, las universidades y otras instituciones de educación superior atienden a una amplia gama de individuos de distintos orígenes socioeconómicos y raciales/étnicos. La mayoría de los jóvenes universitarios experimentaron muchas barreras nuevas con relación al desarrollo de estilo de vida saludable (por ejemplo: estrés alto, sueño deficiente, desafíos en el manejo del tiempo), las cuales comprometieron la calidad de la dieta y provocaron una disminución en el consumo de frutas y verduras durante esta etapa. Todo esto convirtió a los universitarios en una población con un alto riesgo de mala nutrición y hábitos alimenticios. A medida que los estudiantes fueron adoptando nuevos patrones de comportamiento de

salud, la vida universitaria pudo representar un escenario propicio para establecer patrones de comportamiento que fueron importantes en el incremento del riesgo de padecer enfermedades crónicas (26).

Ante lo expuesto, nació la motivación de seguir aportando a la literatura nutricional con información relevante que podría beneficiar a futuras investigaciones relacionadas con la dieta y la actividad física, a través de la utilización de la evidencia disponible para proponer ideas importantes que podrán ser empleadas para la formulación de intervenciones de promoción de la salud.

### **1.7.2. Justificación Práctica**

Se pudo visualizar en un estudio realizado en la universidad de Arequipa en el 2020, por Chuquimia Pacheco, que todos estos malos hábitos predisponen a que la población, en general, esté más propensa a presentar exceso de peso (sobrepeso u obesidad). De este modo, los estudiantes universitarios han sufrido un impacto negativo en sus vidas, ya que se pone en riesgo su salud, por la gran posibilidad de contraer alguna enfermedad crónica no transmisible como la obesidad, DM II, HTA, etc.; y su rendimiento académico (27).

Teniendo presente el valor de hábitos alimenticios y la actividad física para mejorar la salud de la población, la utilidad de brindar este conocimiento es servir como antecedente para el planteamiento de nuevas políticas saludables que sean de interés público y que contribuyan a que el capital humano progrese. En adición a esto, busca generar conciencia, por medio de la divulgación científica, en los alumnos universitarios para que se comprometan a adoptar saludables hábitos alimenticios, así como una llevar una vida más activa en relación a su actividad física en pro de una mejor calidad de vida.

## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA**

### **2.1. Tipo de Investigación:**

Este es un estudio de enfoque cuantitativo, no experimental y de nivel correlacional debido a que también se busca determinar cómo se relacionan las dos variables principales entre sí. Asimismo, es transversal ya que la presente investigación cuenta con datos y/o información que son recolectados en un momento determinado (28).

### **2.2. Población:**

La población empleada en este estudio estuvo conformada por una estimación de 776 130 estudiantes universitarios de pregrado, de sexo femenino y masculino, matriculados en universidades privadas de Lima – Perú según datos más recientes al año 2021 del Instituto Nacional de Estadística e Informática (29).

#### **2.2.1. Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de sexo femenino y masculino que cursan el último año de su carrera universitaria.
- Estudiantes de sexo femenino y masculino que completen de manera libre y voluntaria el cuestionario de recolección de datos.
- Estudiantes de sexo femenino y masculino que tengan acceso a Internet para poder completar el formulario en línea.

#### **2.2.2. Criterios de exclusión:**

- Estudiantes de sexo femenino y masculino que presenten alguna limitación para realizar Actividad Física.
- Estudiantes de sexo femenino y masculino que presenten alguna afección psiquiátrica.

### 2.3. Muestra:

El muestreo fue de tipo no probabilístico por bola de nieve (30). Se calculó el tamaño de la muestra utilizando la aplicación OpenEpi ([www.openepi.com](http://www.openepi.com)), utilizando la opción de “Tamaño de la muestra para la frecuencia en una población”, en dónde se consideró el tamaño de la población equivalente a 776 130 estudiantes universitarios con la frecuencia anticipada equivalente al 17% debido a los datos recogidos del estudio realizado por Vara Calixto en el año 2020, donde se observa que esta proporción de los estudiantes del 3° año de carrera de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentaban hábitos alimenticios no saludables (31). Con los límites de confianza del 5% y efectos de diseño del 1%, ante lo cual se obtuvo un tamaño de muestra de 217 participantes.

### 2.4. Variables

– Hábitos alimenticios: Proceso mediante el cual los individuos eligen los alimentos en función a su disponibilidad e influenciados por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. Esta variable es cuantitativa y se categoriza en: “modificar hábitos” para el rango de 0 a 27 puntos y “conservar hábitos” para puntajes mayores de 27 puntos (32).

– Actividad física: Cualquier desplazamiento corporal que los músculos esqueléticos realizan y que generan un gasto de calorías (15). Esta variable es cualitativa y se categoriza en: bajo, moderado y alto.

### 2.5. Covariables

– Sexo: Hace mención de la condición orgánica y las características bilógicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de la especie humana (33). Esta variable es cualitativa y se categoriza en: Mujer y hombre

- Edad: Engloba el tiempo que ha vivido una persona o ser vivo desde el nacimiento hasta la actualidad (34). Esta variable es cuantitativa y se mide en años cumplidos.
- Carrera de Estudio: Profesión o disciplina del conocimiento que lleva el estudiante de acuerdo con el tiempo que indique un plan de estudios, para la obtención de un grado o título profesional (35). Se categorizan en carreras de las facultades de salud, ingeniería, comunicaciones, Negocios, Arquitectura y Diseño, Derecho, y Otras facultades.
- Ciclo de Estudio: Periodo de tiempo oficial, de aproximadamente 4 meses, donde se llevan a cabo actividades universitarias estipuladas en el plan de estudios de la carrera, así como de la universidad (35). Esta variable se enfoca en los últimos ciclos de la carrera y se categoriza en 9no, 10mo, 11ro y 12do.



**Tabla 1.** Operacionalización de variables

NOMBRE DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	CATEGORIAS O UNIDADES	NIVEL DE MEDICIÓN	PUNTOS DE CORTE
<b>Variable independiente</b>					
Hábitos alimenticios* (36)	Comportamiento reiterativo en la ingesta de un determinado alimento.	Omisión de tiempos de comida	Número de veces a la semana que se omite una comida	Alta: 4-7 veces (0 puntos) Media: 2-3 veces (1 punto) Baja: 0-1 vez (2 puntos)	
		Compañía durante las comidas principales	Presencia o ausencia de compañía en las comidas	Presencia: 1 punto Ausencia: 0 puntos	
		Lugar de consumo de las comidas principales	Lugar donde desayuna, almuerzo y cena mayormente	En casa: 1 punto Fuera de casa: 0 puntos	1. Modificar Hábitos (0-27 puntos)
		Velocidad de ingesta	Forma de consumo de las comidas	Rápido: 0 puntos Normal: 1 punto Lento: 1 punto	2. Conservar Hábitos (>27 puntos)
		Repetición de comidas	Número de veces a la semana que se repite una comida	Diario: 0 puntos 4-6 veces: 0 puntos 1-3 veces: 1 punto Nunca: 2 puntos	
		Frecuencia de realización de la siesta	Número de veces a la semana que se realiza una siesta	5-7 veces: 2 puntos 1-4 veces: 1 punto Nunca: 0 puntos	

<b>Tiempo posterior a la cena que se deja pasar antes de acostarse</b>	<b>Número de veces a la semana que se realiza una siesta</b>	<b>0-15 minutos:</b> 0 puntos <b>16-30 minutos:</b> 0 puntos <b>31-59 minutos:</b> 1 punto <b>1-2 horas:</b> 2 puntos <b>2 horas a más:</b> 2 puntos
<b>Ver televisión durante los tiempos de comida</b>	<b>Número de veces a la semana que se ve televisión durante el consumo de las comidas</b>	<b>Diario:</b> 0 puntos <b>4-6 veces/semana:</b> 0 puntos <b>1-3 veces/semana:</b> 1 punto <b>Nunca:</b> 2 puntos
<b>Consumo de comida rápida (hamburguesas, salchipapas, pollo broaster)</b>	<b>Frecuencia de consumo de comida rápida</b>	<b>Diario:</b> 0 puntos <b>4-6 veces/semana:</b> 0 puntos <b>1-3 veces/semana:</b> 1 punto <b>Nunca:</b> 2 puntos
<b>Consumo de comida chatarra (snacks y gaseosas)</b>	<b>Frecuencia de consumo de comida chatarra</b>	<b>Diario:</b> 0 puntos <b>4-6 veces/semana:</b> 0 puntos <b>1-3 veces/semana:</b> 1 punto <b>1 a 3 veces/mes o Nunca:</b> 2 puntos
<b>Agregar sal a las comidas</b>	<b>Presencia o ausencia de hábito de agregar sal a las comidas</b>	<b>Presencia:</b> 0 puntos <b>Ausencia:</b> 01 punto
<b>Consumo de frutas</b>	<b>Frecuencia de consumo de frutas al día</b>	<b>5 a más al día:</b> 2 puntos <b>3 a 4 al día:</b> 1 punto <b>1 a 2 al día:</b> 0 puntos <b>No comer frutas a diario:</b> 0 puntos
<b>Consumo de verduras</b>	<b>Frecuencia de consumo de porciones de verduras al día</b>	<b>3 a más al día:</b> 2 puntos <b>1 a 2 al día:</b> 1 punto <b>No comer verduras a diario:</b> 0 puntos

		<b>Actividad física relacionada con el trabajo.</b>	<b>Alto</b>	<p>Cumplir cualquiera de las siguientes condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades rigurosas <math>\geq 3</math> días y total de AF <math>\geq 1500</math> MET min/sem.</li> <li>- <math>\geq 7</math> días de cualquier combinación y total de AF <math>\geq 3000</math> MET min/sem.</li> </ul>	
Actividad Física** (37)	Sumatoria de tiempo que dura (en minutos) y la frecuencia (días) de realización de cada actividad de las dimensiones.	<b>Actividad física relacionada con transporte</b>	<b>Moderado</b>	<p>Cumplir cualquiera de las siguientes condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades vigorosas <math>\geq 3</math> días al menos 20 min/día</li> <li>- <math>\geq 5</math> días de AF moderada y/o andar al menos 20 min/día</li> <li>- <math>\geq 5</math> días de cualquier combinación y total de AF <math>\geq 600</math> a <math>&lt; 1500</math> MET min/sem</li> </ul>	Protocolo IPAQ
		<b>Trabajo de la casa, mantenimiento de la casa y cuidado de la familia.</b>			
		<b>Actividades físicas de recreación, deporte y tiempo libre.</b>	<b>Bajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sin Actividad</li> <li>- Alguna actividad se presenta, pero no lo suficiente para introducirla en las primeras dos categorías</li> </ul>	
		<b>Tiempo dedicado a estar sentado(a)</b>			
<b>Covariables</b>					
Sexo (33)	Hace mención a la condición orgánica de animales y plantas, así como a las		<b>Femenino</b>		

	características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de la especie humana	<b>Masculino</b>
		<b>&lt; 20 años</b>
		<b>20 a 24 años</b>
Edad (34)	Engloba el tiempo que ha vivido una persona o ser vivo desde el nacimiento hasta la actualidad	<b>25 a 29 años</b>
		<b>30 a 34 años</b>
		<b>35 a 39 años</b>
		<b>Facultad de Salud</b>
		<b>Facultad de ingeniería</b>
		<b>Facultad de comunicaciones</b>
		<b>Facultad de Negocios</b>
		<b>Facultad de Arquitectura y Diseño</b>
		<b>Facultad de Derecho</b>
		<b>Otras facultades</b>
		<b>9no ciclo</b>
		<b>10mo ciclo</b>
		<b>11ro ciclo</b>
Ciclo de estudio (35)	Periodo de tiempo oficial, de aprox. 4 meses, donde se llevan a cabo las actividades universitarias estipuladas en el plan de estudios de la carrera.	

---

**12do ciclo**

---

Adaptado de:

\* *Morales Quispe J. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao, 2016.*

\*\**Cubas Camargo, W. Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015*

---

## 2.6. Técnicas e Instrumentos:

### 2.6.1. Hábitos Alimenticios

La cuantificación de Hábitos Alimenticios (HA) se realizó mediante la aplicación de una encuesta elaborada por Javier Hidalgo Miguel Andrés de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Dicho cuestionario está compuesto por 26 interrogantes las cuales recopilan información sobre: la acción de omitir y duplicar uno o más tiempos de comidas (desayuno, almuerzo y cena); así mismo, se evalúa la frecuencia de realización de siestas después de almorzar, tiempo transcurrido desde la cena para echarse a dormir, contar con la presencia o no de algún acompañante al momento de comer, sitio donde se lleva a cabo las comidas y la duración de las mismas. En adición a esto, se toma en cuenta, la costumbre de ver televisión durante el desayuno, almuerzo o cena. Además de ello, se incorporan interrogantes vinculadas a la regularidad de consumo de comidas rápidas o “*fast food*” como salchipapas, pollo broaster y hamburguesas; regularidad de consumo de snacks y gaseosas; la acción de agregar más sal a las preparaciones ya servidas; y, por último, sobre la frecuencia de consumo de verduras y frutas (36).

El sistema empleado para la recolección de información sobre esta variable fue dado por medio de la adaptación en línea (*Google Forms*) para su difusión a potenciales participantes.

**VALIDEZ:** A través de un juicio de expertos conformado, en su totalidad, por docentes universitarios y de investigación, se dio validez a este instrumento, utilizando el coeficiente de concordancia de Kendall (W) para establecer la valoración final del mismo. (36).

La magnitud de coeficiente de concordancia de Kendall (W) obtenido por cada ítem del instrumento sobre hábitos alimenticios fue de  $W = 0.616$  ( $p = 0.000$ ). Desde un punto de

vista global, el instrumento mencionado tuvo una magnitud de concordancia de Kendall de  $W = 0.742$  ( $p = 0.002$ ). Estos valores significan que sí hubo acuerdo entre los expertos. (38).

Se utilizó el alfa de Cronbach estandarizado para determinar el nivel de confianza que se le da a este instrumento. El cuestionario de Hábitos Alimenticios tuvo un valor de confiabilidad de 0.736, lo que nos indica que tiene una confiabilidad “alta”. Los valores establecidos para determinar una confiabilidad muy alta se ubican entre 0.81 y 1.00; y los de confiabilidad alta se encuentran entre 0.61 y 0.80 (39).

**ESTRUCTURA:** Se tomaron en cuenta los criterios de evaluación establecido por el autor del cuestionario (40) quien a cada pregunta le asignó un puntaje que va desde el 0 a 2 puntos. Aquellos hábitos que fueron considerados como óptimos obtuvieron un puntaje mayor. Para la categorización final de los resultados en “Modificar Hábitos” y “Conservar Hábitos” se utilizó como punto de referencia al valor promedio de las puntuaciones de la encuesta. Dicho promedio resultó de 27.98, esto quiere decir que todos los encuestados que obtuvieran un puntaje de 0 a 27 entraban a la categoría “Modificar Hábitos” y los que obtuvieran un puntaje mayor a 28 pertenecerían a la categoría “Conservar Hábitos” (36).

### 2.6.2. Actividad Física

La variable Actividad Física fue determinada por medio del empleo de una encuesta. La herramienta utilizada es la versión corta y en español del Cuestionario Internacional de Actividad Física (41). Dicha herramienta fue transferida a la aplicación Google Forms; y se envió de manera conjunta (sección propia en mismo formulario en línea) con el cuestionario de Hábitos Alimenticios.

**VALIDEZ:** Esta herramienta es una versión corta autoadministrada del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) la cual es empleada con el propósito de medir la actividad física realizada por los adultos desde los 15 a los 69 años

de edad durante los últimos siete días. Se empezó a elaborar en el año 1996 pero es a partir del año 1998 que fue implementado por primera vez en Ginebra siendo rápidamente aceptada por 12 países de los demás continentes. (41). El valor de confiabilidad establecido para este cuestionario fue de 0.65, el cual le brinda un resultado optimista de validez y propagación (42).

**ESTRUCTURA:** La aplicación de esta versión del IPAQ, permite estimar el número de minutos al día que el encuestado dedica a la ejecución de actividades físicas ya sea vigorosas, moderadas, caminar y/o el simple hecho de permanecer sentado. El cuestionario estuvo constituido por siete interrogantes que busca valorar tres principales características de la actividad física, las cuales son: intensidad (vigorosa, moderada y ligera), duración (horas y/o minutos al día) y frecuencia (número de días a la semana). Al sumar los valores establecidos por cada ítem se logró determinar la cantidad de actividad física llevada a cabo de manera semanal, siendo ésta denotada mediante un Equivalente Metabólico (*MET*, por sus siglas en inglés, en min/día); la cual permitirá detectar los tres niveles de actividad física antes mencionados. La categorización de los resultados del cuestionario IPAQ fue establecido de la manera en que se muestra en la Tabla 2 (27):

**Tabla 2.** Categorización de actividad física según METs \*\*\*

ACTIVIDAD FÍSICA	
Clasificación	Categoría
< 600 MET's	Baja
600 - 1499 MET's	Moderada
1500 - 3000 MET's	Alta

Adaptado de:

\*\*\**CHUQUIMIA PACHECO, M. (2020). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa - 2020*”



El cuestionario final cuenta con tres secciones, la primera que permite la recolección de la información sociodemográfica de los participantes, otro que corresponde a Hábitos alimenticios y, el tercero relacionado a Actividad física. El enlace del Google Forms se compartió a través de varias plataformas de redes sociales populares (Facebook, Instagram y WhatsApp) para recopilar datos relevantes para este estudio. Estudiantes universitarios de aproximadamente 10 casas de estudios de carácter privado fueron objeto de la recopilación de datos. Al no contar con los datos de contacto del total de participantes, se empleó una estrategia simple de muestreo de bola de nieve basada en la web para reclutar la muestra objetivo. Por lo que se solicitó a los encuestados, de manera libre y voluntaria, que compartieran el vínculo con otros estudiantes que pudieran cumplir con los criterios de elegibilidad para esta encuesta (estudiantes de universidades privadas ubicados en el último y penúltimo ciclo de su carrera) (30).

## **2.7. Análisis de Datos:**

El análisis de datos partió con la construcción de una base de datos en Ms Excel que contenía la información a utilizar. Luego se procedió a exportar dicho documento al programa estadístico IBM SPSS versión 27.

Primero, se aplicó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov a las variables cuantitativas. Luego, se mostraron las características sociodemográficas de los participantes a través de tablas en donde se presentó la información relacionada con el sexo, edad, carrera de estudio y ciclo de estudio de los participantes.

Después, en los resultados generales, se evaluó los hábitos alimenticios y actividad física según las características de la muestra obtenida que, por su naturaleza de distribución no normal, se utilizó las pruebas no paramétricas de  $\chi^2$  de Pearson, Tau-b de Kendall y U

de Mann-Whitney, en el caso de variables dicotómicas. Asimismo, también se aplicó la prueba  $\chi^2$  de Pearson y la de Kruskal-Wallis para las variables politémicas.

En pruebas no paramétricas tenemos a  $\chi^2$  de Pearson (encuestas de tipo nominal y de razón), a la Tau-b de Kendall (de tipo ordinal y de rangos), la de U de Mann-Whitney (para encuestas de tipo categóricas y ordinal) y la H de Kruskal-Wallis (para respuestas de tipo de rangos y las de más de 2 grupos). Todos estos tipos de pruebas con un nivel de confianza del 95%, con la principal finalidad de afirmar o negar la hipótesis planteada.

Para el resultado principal, se evaluó la asociación entre las variables hábitos alimenticios y actividad física a través de la prueba  $\chi^2$  de Pearson. Dada la naturaleza ordinal de las variables, también se exploró la correlación entre las variables con la prueba Tau-b de Kendall. Para comprender mejor la relación entre las variables, se complementó con una prueba Kruskal-Wallis entre el puntaje obtenido en el cuestionario de hábitos alimentarios y la actividad física.

## **2.8. Ética de Estudio**

Para esta investigación se recurrió a los puntos básicos del Código de Ética del Investigador UPN, para ello, previo al recojo de la información de cada encuestado se comunicó de manera textual, en el cuestionario online, el consentimiento informado donde indica específicamente la confidencialidad de los datos proporcionados, los aspectos que abarcara el estudio, los beneficios del mismo, la autonomía de cada participante, la ausencia de peligro a su integridad. Además de que el participante podrá ser capaz de decidir en qué momento retirase de la investigación, si así lo viera conveniente, sin que se sienta comprometido con el estudio o con sus autores.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### 3.1. Características sociodemográficas

En la presente investigación participaron un total de 217 estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022. En la Tabla 3 se puede evidenciar las características generales de los participantes, de los cuales, 155 fueron mujeres y 62 varones con edades entre 20 y 39 años (media: 23.78; D.E = 3.324). El grupo de edad predominante fue de 20 a 24 años (67.3%) seguido por el de 25 a 29 años (23%), siendo el de menor proporción el grupo de 35 a 39 años (1.8%). La mayor parte de los universitarios participantes manifestaron pertenecer a la Facultad de Salud (57,6%), especialmente la carrera de Nutrición y Dietética, y Facultad de Ingeniería (11.5%). Más de la mitad de los participantes (63.1%) cursan el noveno ciclo de la carrera y el 33.8% se encuentran en el décimo ciclo. Como también se contó con la participación de estudiantes de la carrera de Derecho, se tomó en consideración el ciclo 11er y el 12do, ya que ambos ciclos pertenecen al último año de estudio de esta carrera, representando el 2.3% y el 0.9%, respectivamente.

**Tabla 3.** Características generales de estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

Características Generales	n	%
<b>Sexo</b>		
Mujer	155	71.4%
Hombre	62	28.6%
<b>Rango de Edad</b>		
Menor a 20 años	9	4.1%
20 a 24 años	146	67.3%
25 a 29 años	50	23.0%

30 a 34 años	8	3.7%
35 a 39 años	4	1.8%
<b>Facultad de Estudios</b>		
Facultad de Salud	125	57.6%
Facultad de Ingeniería	25	11.5%
Facultad de Comunicaciones	15	6.9%
Facultad de Negocios	19	8.8%
Facultad de Arquitectura y Diseño	13	6.0%
Facultad de Derecho	10	4.6%
Otras facultades	10	4.6%
<b>Ciclo de Estudios</b>		
9no ciclo	137	63.1%
10mo ciclo	73	33.6%
11er ciclo	5	2.3%
12do ciclo	2	0.9%
<b>Total</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>

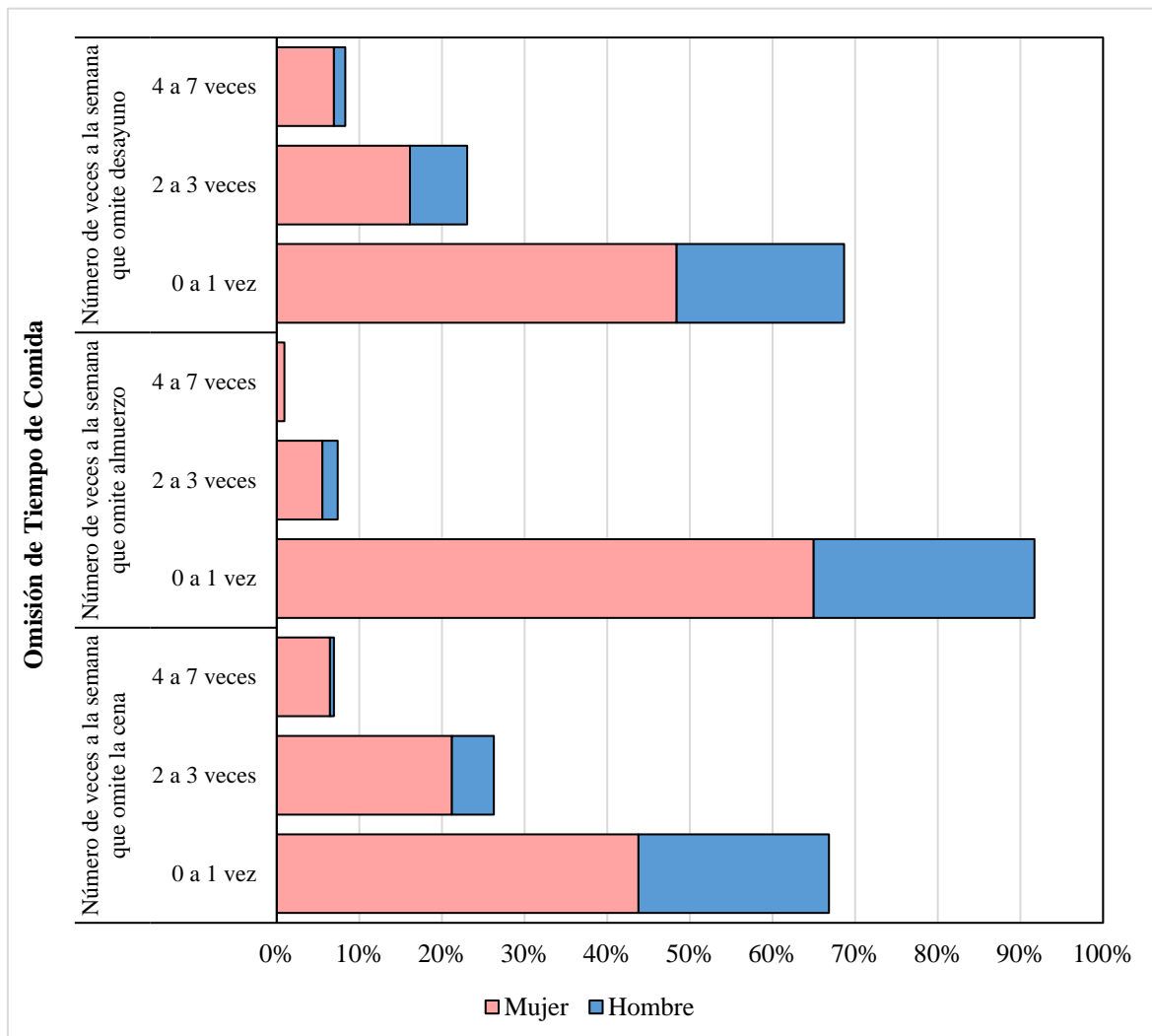
## 3.2. Resultados generales

### 3.2.1. Hábitos Alimenticios

La encuesta aplicada a los participantes sobre hábitos alimenticios mostró los siguientes resultados en cuanto a la omisión de comidas. En el desayuno, el número de veces de omisión que predominó fue de 0 a 1 vez por semana, tanto en los varones como en las mujeres, con un porcentaje de 20.3% y 48.4% respectivamente. En el almuerzo, uno de cada 4 varones y 3 de cada 5 mujeres omitían dicho tiempo de comida de 0 a 1 vez por semana; en la cena, el número de veces de omisión que predominó fue de 0 a 1 vez por semana siendo el 23% en los varones y 43.8% en las mujeres. La frecuencia de 4 a 7 veces a la semana fue la que menos respuestas obtuvo siendo 6.9% en mujeres y 1.4% en hombres para el tiempo

de comida desayuno; 0.9% en mujeres y sin hombres para el almuerzo; 6.5%, mujeres y 0.5% hombres para la cena (Figura 1).

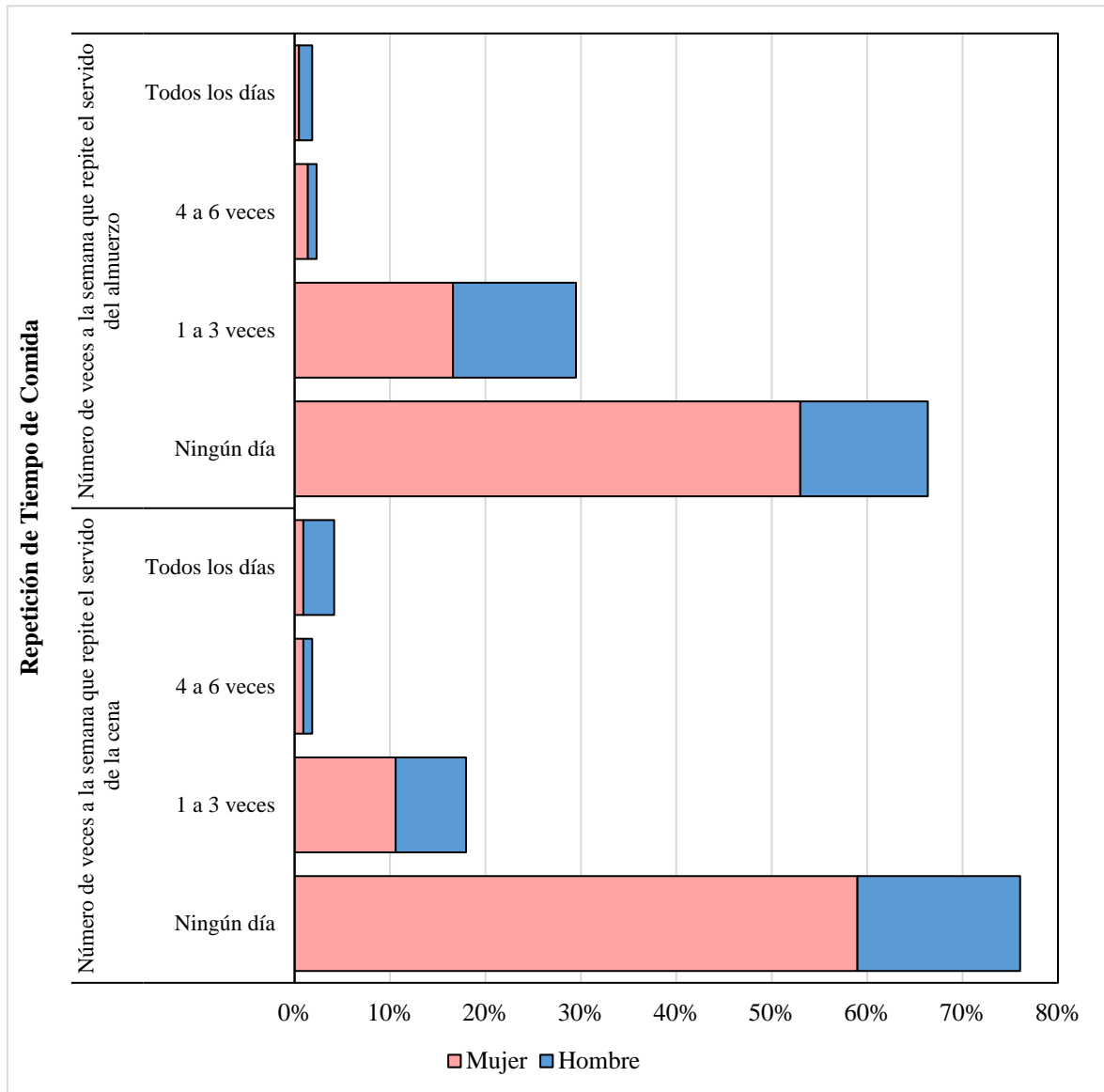
**Figura 1.** Omisión de un tiempo de comida según sexo



Otro aspecto evaluado en el instrumento de hábitos alimentarios fue la repetición de comidas, la cual consiste en comer más de una porción en alguno de los tiempos de comida. En las mujeres, la frecuencia de repetición “ningún día” se presentó en mayor medida en el almuerzo representando el 53%. En el caso del sexo masculino, casi la mitad del total de varones respondieron la frecuencia “ningún día”, en relación con la repetición del almuerzo. Para la cena, 6 de cada 10 varones no repitieron ningún día la misma, y en caso de las mujeres, 8 de cada 10 de ellas tampoco repetía la cena en ningún día de la semana. Menos

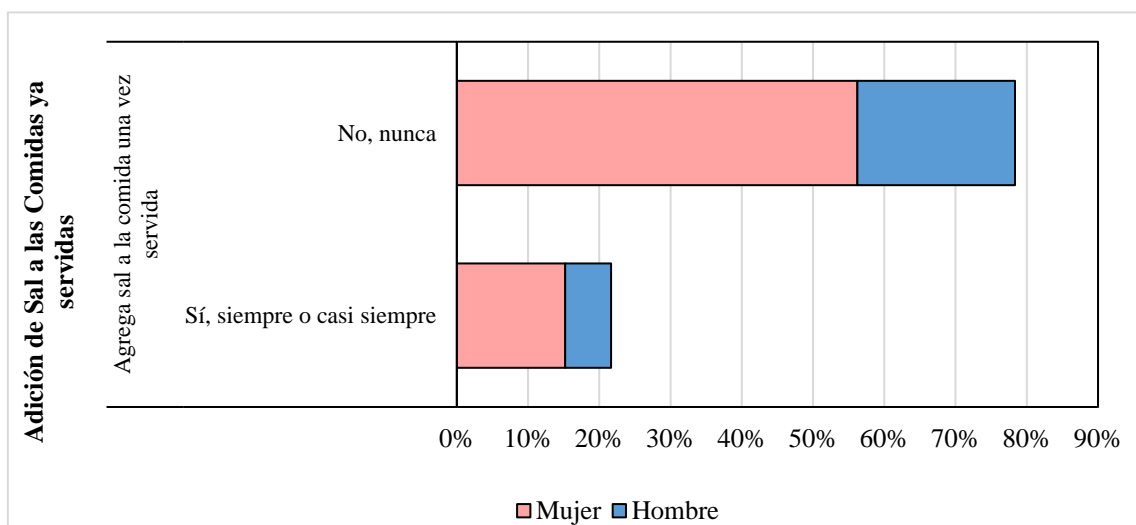
del 1% de mujeres repitieron el almuerzo en la frecuencia “todos los días” al igual que en la cena; mientras que, en el caso de los varones, la menor frecuencia fue la de 4 a 6 veces a la semana con un 0.9% para ambos tiempos de comida (Figura 2).

**Figura 2.** Repetición de un tiempo de comida según sexo



La Figura 3, trata acerca del hábito de agregar sal a las comidas y se halló que 8 de cada 10 mujeres indicaron no agregar sal a las comidas una vez servidas. La misma proporción resultó en los varones donde 8 de cada 10 de ellos, también manifestaron no agregar sal a sus comidas una vez ya se encuentren servidas.

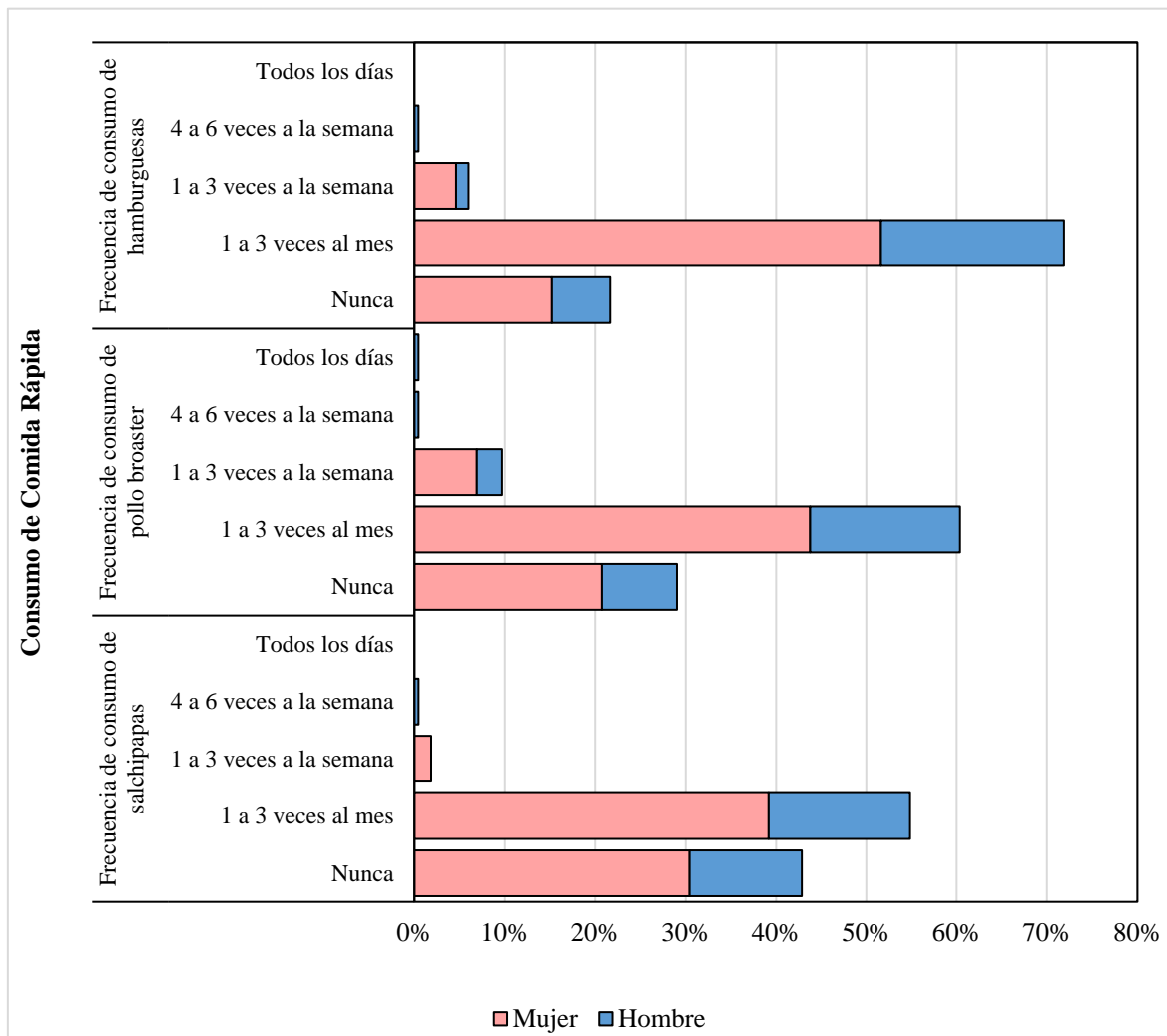
**Figura 3.** Adición de sal a las comidas ya servidas según sexo



Con respecto al consumo de “comida rápida” (entiéndase como ésta a las comidas de fácil y rápida preparación. Para este estudio se tomó en cuenta tres de ellas: Hamburguesa, Salchipapa y Pollo Broaster), la Figura 4 muestra que la frecuencia de consumo de hamburguesa de 1 a 3 veces por mes ha prevalecido en los dos sexos, siendo el 51.6% en las mujeres y el 20.3% en los hombres. Dos de cada 10 mujeres y dos de cada 10 hombres manifestaron “nunca” consumir hamburguesas. La frecuencia de 1 a 3 veces por mes, en cuanto al consumo de “pollo broaster”, predominó en ambos sexos representando el 43.8% en las mujeres y el 16.6% en los varones. En la frecuencia “Nunca”, acerca del consumo de este, 3 de cada 10 mujeres y 3 de cada 10 varones llegaron a marcar esta opción. Sobre el consumo de salchipapas, el 39.2% de las mujeres mostraron una frecuencia de consumo de 1 a 3 veces por mes destacando de las demás frecuencias de consumo; en segundo lugar, se ubicó la frecuencia “Nunca” con un 30.4%. Para el mismo tipo de comida rápida y en el caso del sexo masculino, el 15.7% de éstos obtuvieron un mayor porcentaje en la frecuencia “1 a 3 veces por mes”, ubicando en segundo lugar la frecuencia de “Nunca” (12.6%) para el mismo género. Tanto en el consumo de hamburguesas y salchipapas ningún participante en ambos sexos manifestó consumir éstos en la frecuencia “Todos los días”, siendo una

excepción en el consumo de pollo broaster, donde solo un varón manifestó consumirlo todos los días.

**Figura 4.** Consumo de comida rápida según sexo

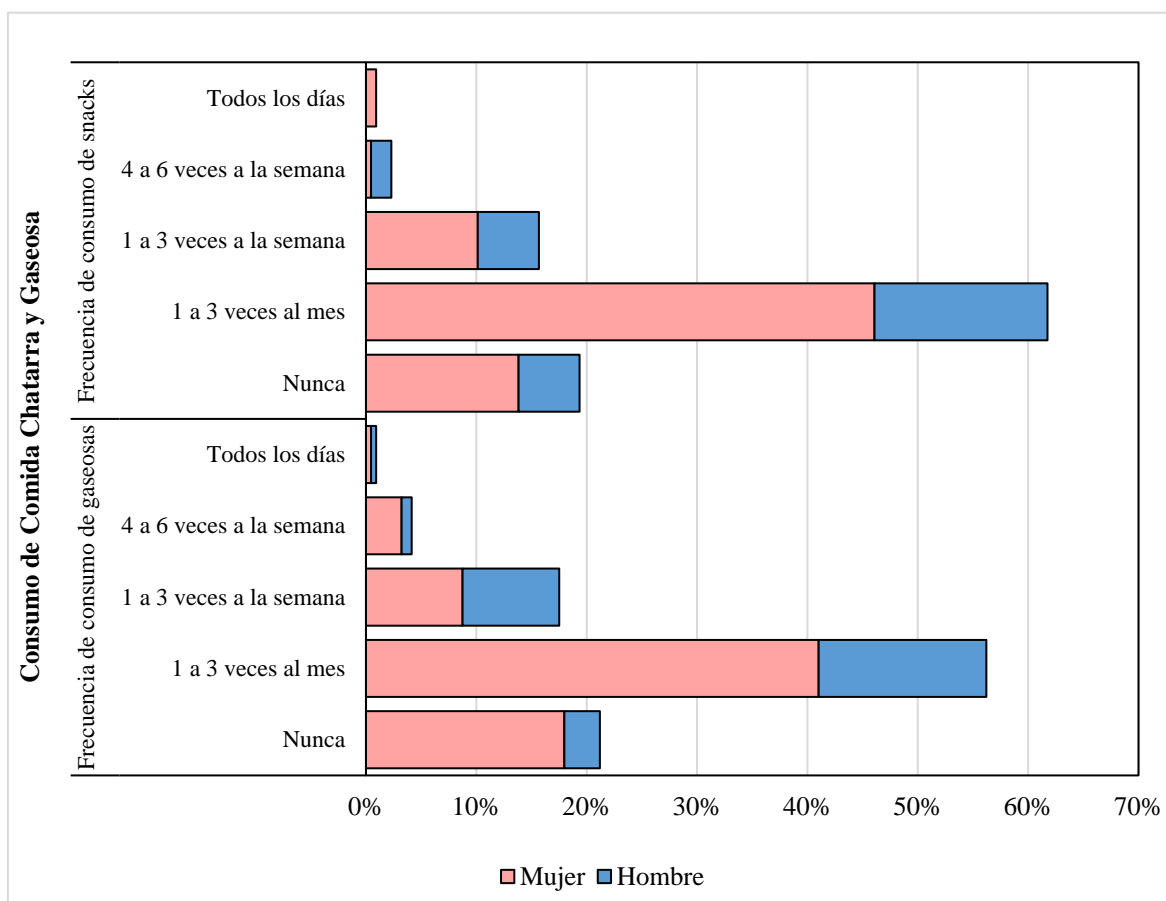


Acerca del consumo de gaseosas y snacks como papitas, Chizitos o Torteos, más conocidos como “comida chatarra”, se pudo evidenciar lo siguiente: la frecuencia de consumo de gaseosa que más predominó en ambos géneros fue la de 1 a 3 veces por mes, donde 6 de cada 10 mujeres y 5 de cada 10 varones indicaron consumirlo en esta frecuencia; seguido por “Nunca” en el caso de las mujeres (2 de cada 10 de ellas). En los varones, las frecuencias de “1 a 3 veces por semana” y “Nunca” se encontraron en segundo lugar y obtuvieron la misma proporción (2 de cada 10 varones). La frecuencia del consumo de snack



que prevaleció tanto en mujeres como en hombres fue la de “1 a 3 veces por mes” (41% y 15.2%, respectivamente), seguido por la frecuencia “Nunca” en mujeres (18%), y la frecuencia “1 a 3 veces a la semana” en los varones (8.8%). La frecuencia “Todos los días” fue la que menos respuestas obtuvo en ambos sexos en la categoría consumo de gaseosas (0.5%). En el caso de consumo de snacks, la frecuencia “Todos los días” para los varones no obtuvo ninguna respuesta; y para las mujeres, la frecuencia “4 a 6 veces a la semana” fue la que menos proporción obtuvo con 0.5% (Figura 5).

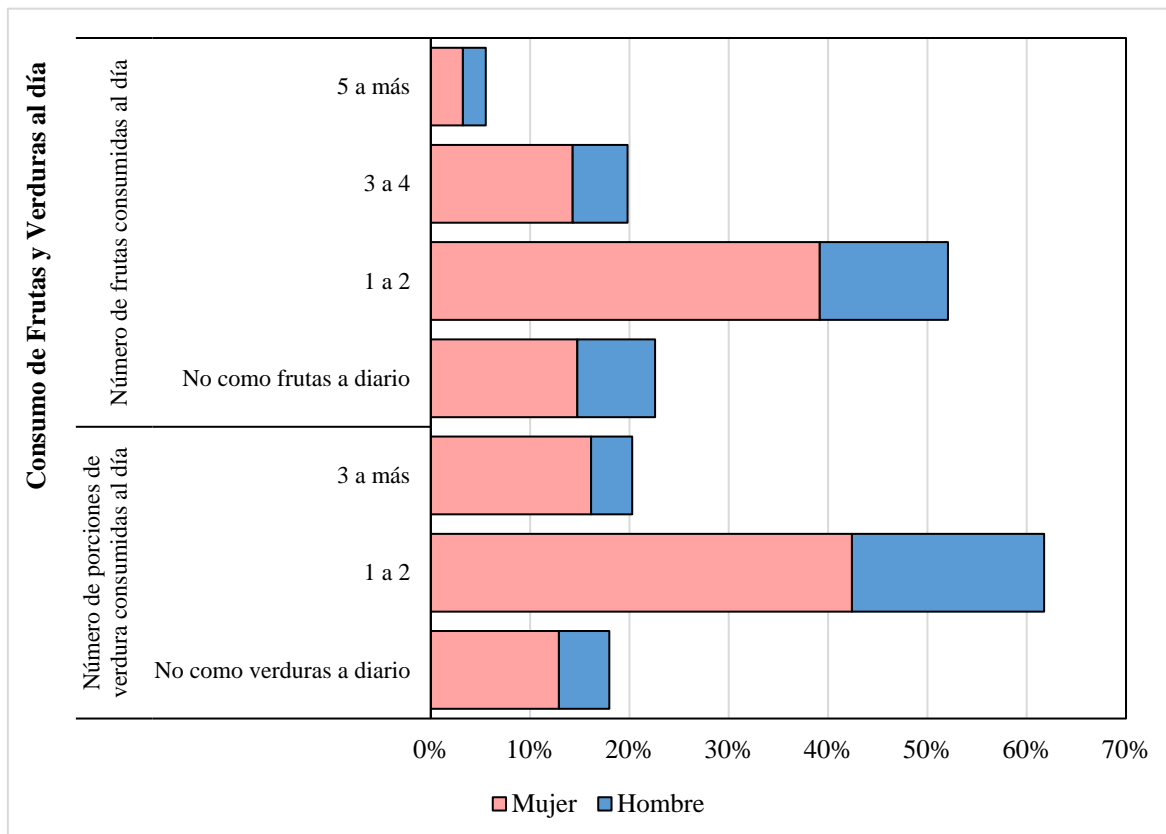
**Figura 5.** Consumo de comida chatarra y gaseosas según sexo



La Figura 6 muestra los resultados obtenidos acerca del consumo de frutas y verduras. En las mujeres, la frecuencia de consumo que predomina fue de 1 a 2 frutas al día (39.2%). En los varones, la mayor frecuencia de consumo de frutas también fue la de 1 a 2 frutas al día representando el 12.9%. En el consumo de verduras prevaleció, en ambos sexos,

el consumo de 1 a 2 porciones de verduras al día, siendo las mujeres de mayor proporción en comparación con los varones (42.4% y 19.4%, respectivamente).

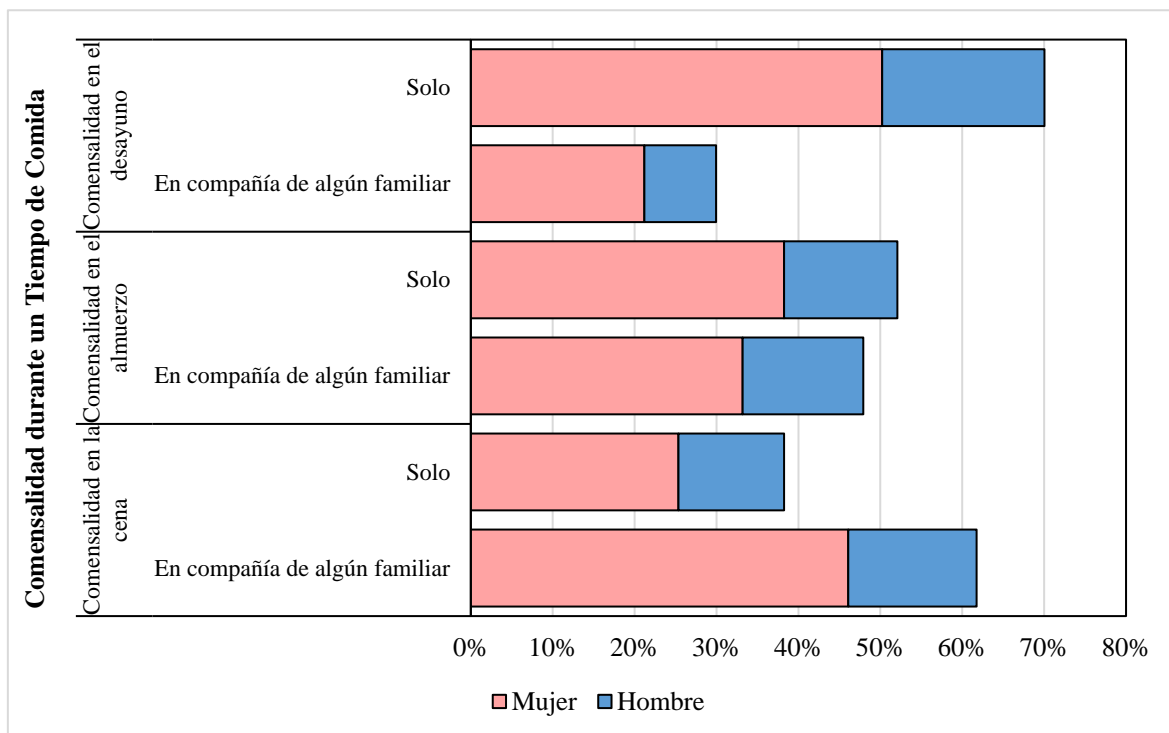
**Figura 6.** Consumo de frutas y verduras al día según sexo



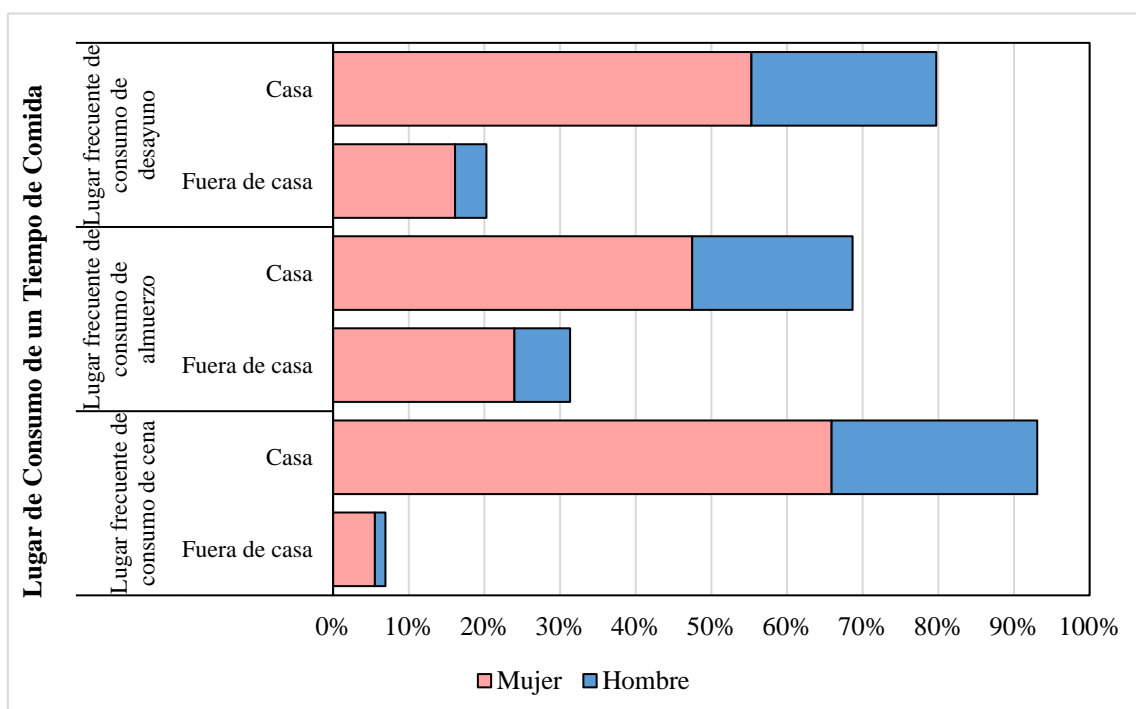
Otro aspecto que abarcó la encuesta de Hábitos Alimenticios fue la comensalidad, que hace referencia a la compañía de una o más personas durante la ingesta de alimentos, durante las comidas. La Figura 7 muestra que, durante la ingesta del desayuno, la mayoría de los participantes la realizan sin alguna compañía: 7 de cada 10 mujeres y 3 de cada 10 varones. Con relación a la compañía durante el almuerzo, la opción “sola” registro un mayor número en las mujeres (38.2%) pero en lo varones fue la opción “En compañía de algún familiar” el de mayor proporción (14.7%). Asimismo, la comensalidad en la cena fue un caso opuesto al desayuno, donde la mayoría de las mujeres y de varones indicaron consumir sus alimentos en compañía de algún familiar (46.1% y 15.7% respectivamente). La mayoría de los participantes indicaron que el lugar donde consumen sus principales comidas es en

sus propias casas. Por otro lado, la menor proporción de participantes se ubicó en la cena y en la alternativa “Fuera de Casa” siendo un 5.5% para las mujeres y 1.4% para los varones (Figura 8).

**Figura 7. Comensalidad durante las comidas según sexo**

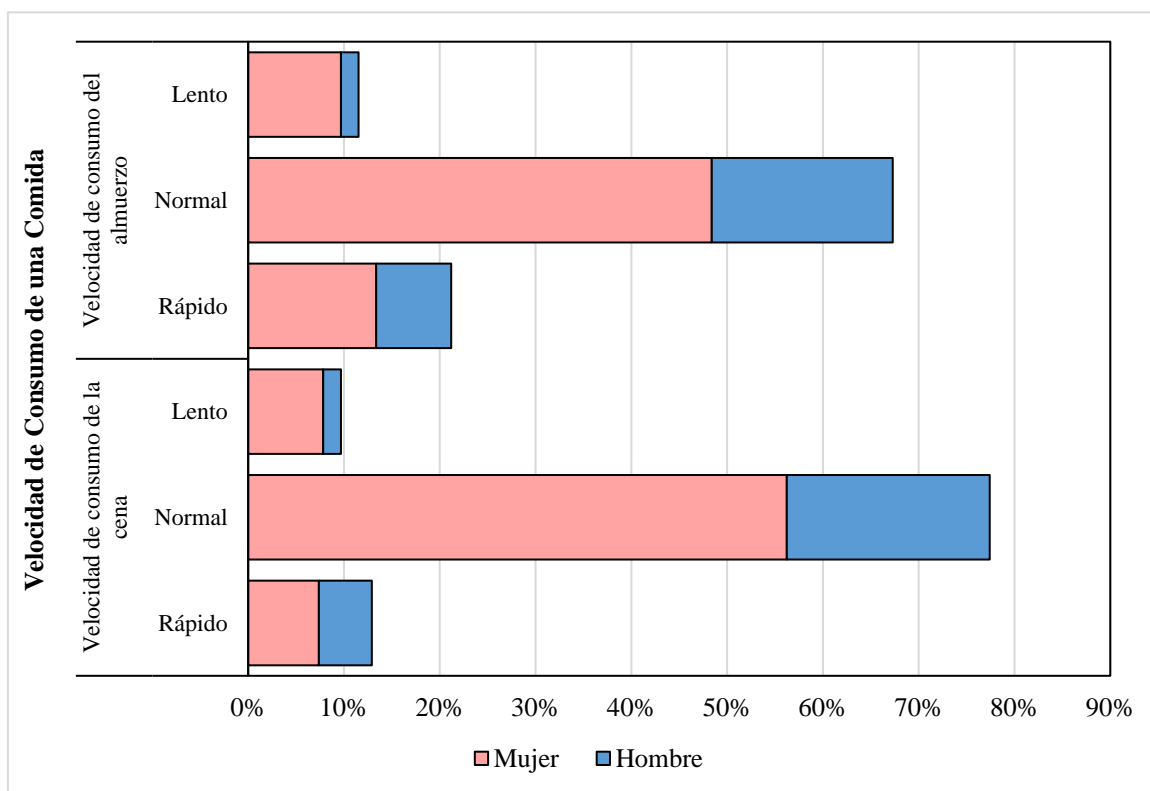


**Figura 8. Lugar de consumo de un tiempo de comida según sexo**



Al igual que el lugar donde se consumen los alimentos, la mayoría de los participantes indicaron que consumen sus principales comidas con una velocidad normal tanto para las mujeres como para los hombres (almuerzo = 7 de 10 mujeres y 7 de cada 10 hombres; cena = 8 de 10 mujeres y 7 de cada 10 hombres). Para los varones, la velocidad de consumo de alimentos que menor respuesta alcanzó fue “Lento” con un 1.8% tanto para el almuerzo como para la cena. Pero en el sexo femenino, la velocidad con más baja respuesta, la alcanzó “Lento” en el almuerzo (9.7%), y “Rápido” en la cena (7.4%). Esto se puede evidenciar en la Figura 9.

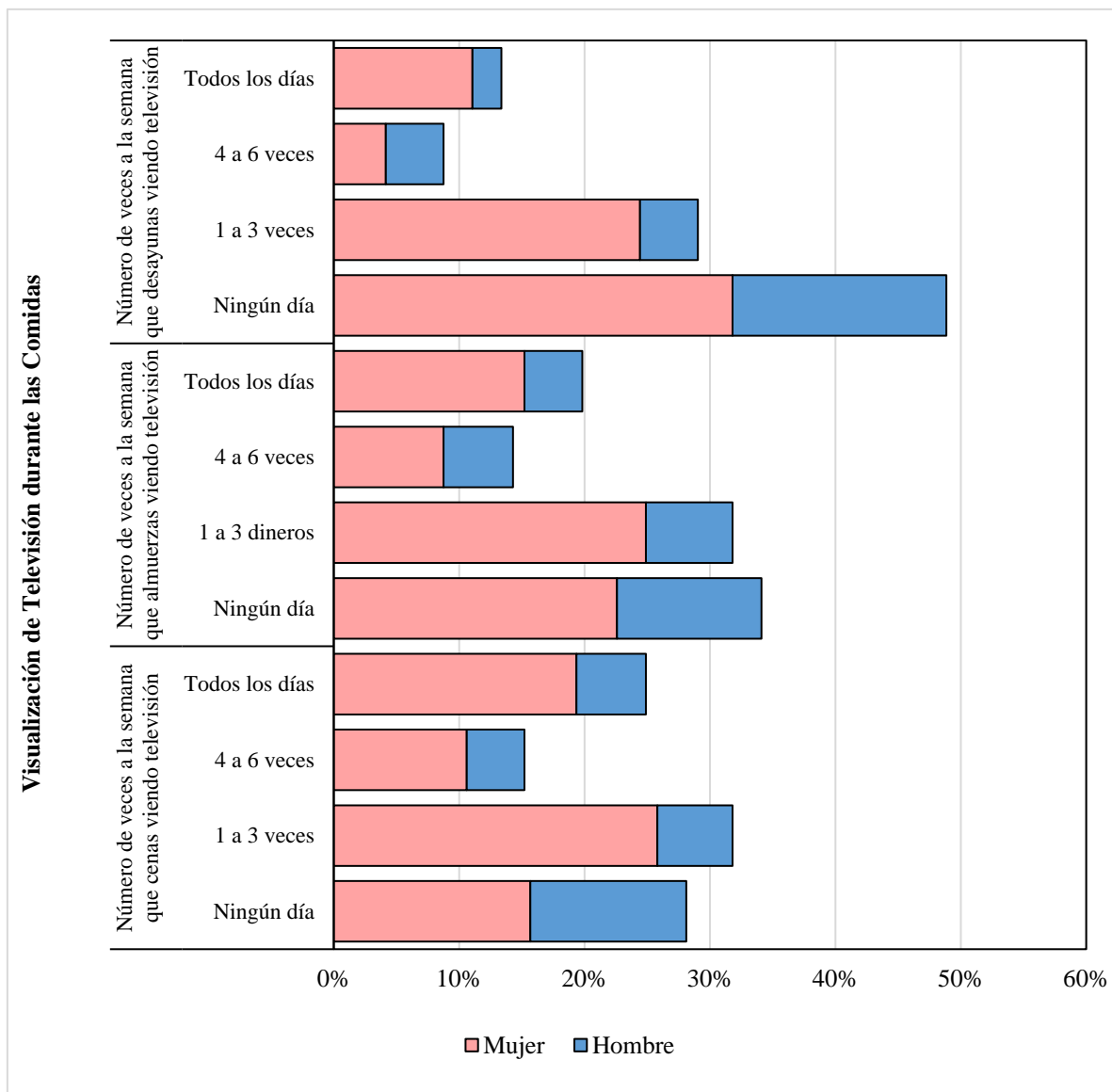
**Figura 9.** Velocidad de consumo según sexo



Con respecto a visualización de la televisión durante el desayuno, la mayor proporción de las mujeres manifestaron tener una frecuencia de “Ningún día” (31.8%). Tanto en el almuerzo como en la cena, un cuarto del total de mujeres indicó ver televisión de 1 a 3 veces durante dichos tiempos de comidas. Caso distinto ocurrió en los varones, donde la

mayor proporción de ellos manifestaron no ver televisión durante los tres tiempos de comidas (17.1% en el desayuno, 11.5% en el almuerzo y 12.4% en la cena) (Figura 10).

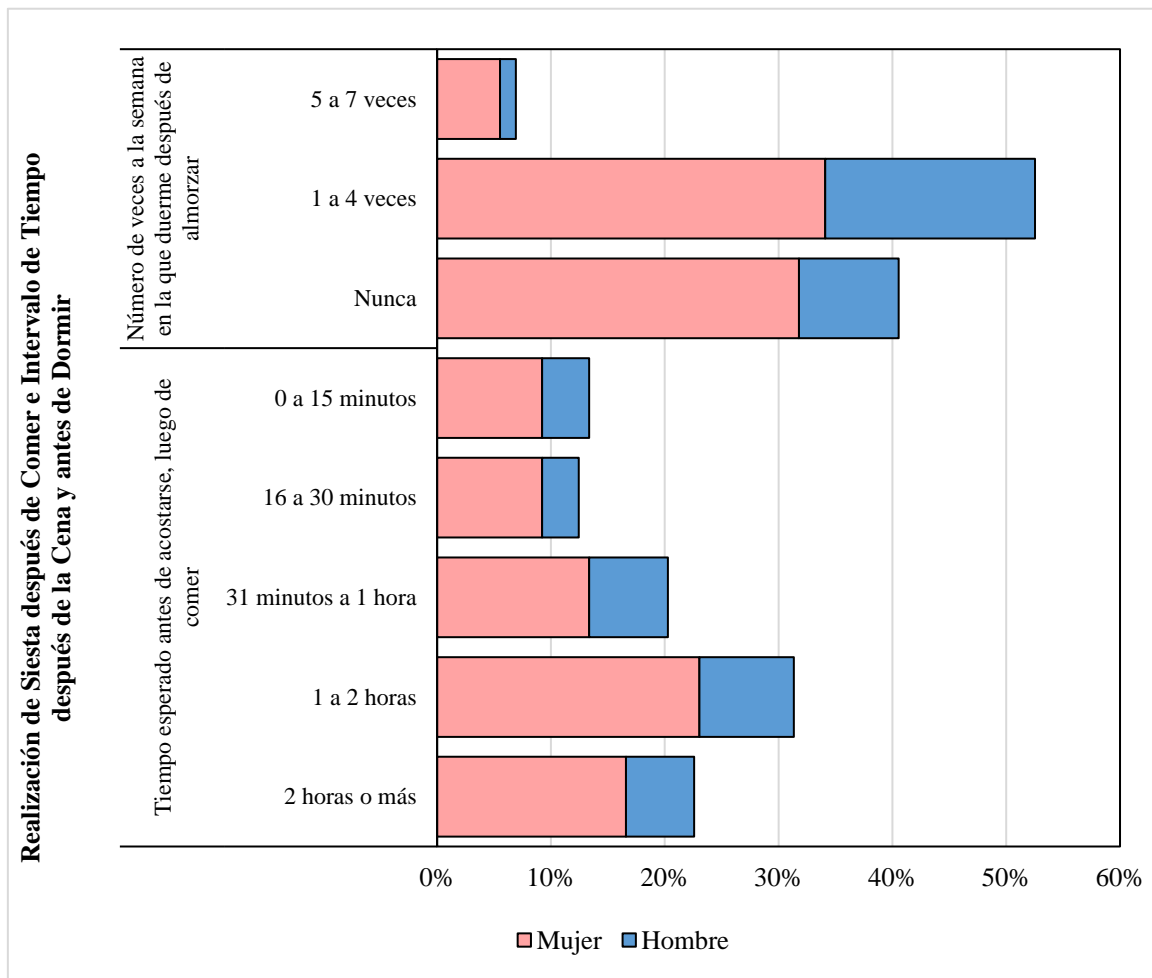
**Figura 10.** Visualización de televisión durante las comidas según sexo



El último aspecto tomado en consideración de la presente encuesta fue la realización de siestas después de comer, el cual se puede visualizar en la Figura 11, donde el 34.1% en las mujeres y 18.4% en los varones señalaron tomar una siesta después del almuerzo con una frecuencia de 1 a 4 veces a la semana. En oposición a esto, la menor cantidad la adquirió la alternativa “5 a 7 veces a la semana” con un 5.5% para las mujeres y un 1.4% para los

hombres. En cuanto al intervalo de tiempo que pasa desde la cena hasta antes de acostarse, la mayor proporción de los encuestados manifestaron dejar pasar entre 1 a 2 horas antes de echarse a descansar (23% para el sexo femenino y 8.3% para el sexo masculino). En la misma categoría, la menor cantidad de respuestas la consiguió la opción “16 a 30 minutos”, siendo 1 de cada 10 damas y 1 de cada 10 caballeros).

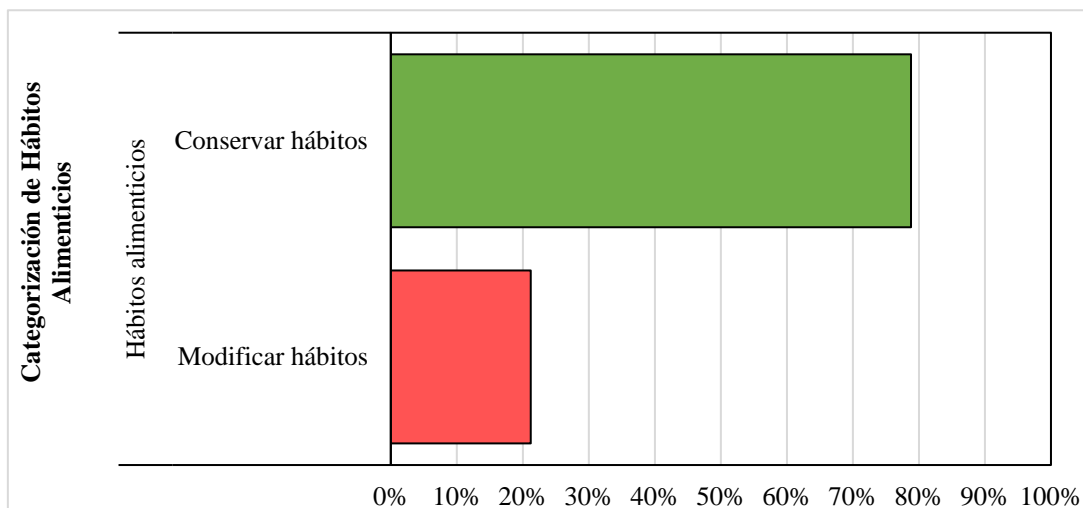
**Figura 11.** Realización de siestas después de comer e intervalo de tiempo entre la cena y la hora de dormir según sexo



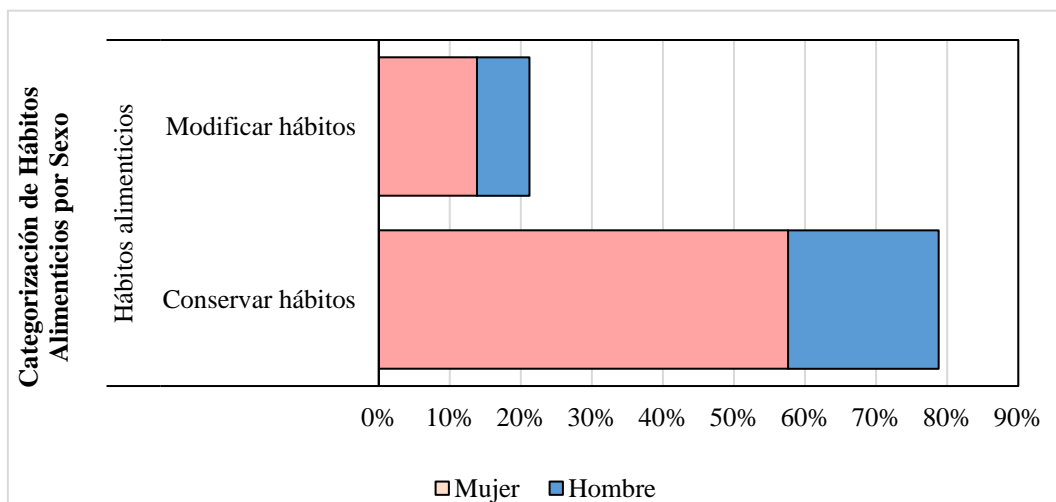
De manera general, se calificó cada pregunta del cuestionario de Hábitos Alimenticios según los valores establecidos. Los resultados que arrojan la suma de estos valores, indican que 46 universitarios se ubicaron dentro de la categoría “modificar hábitos”, y 171 participantes se ubicaron en la categoría “conservar hábitos”; tal como se muestra en

la Figura 12. Dentro de la categoría “Modificar hábitos”, el 13.8% fueron mujeres y el 7.4% fueron varones, mientras que en la categoría “Conservar Hábitos”, el 57.6% fueron mujeres y el 21.2%, varones (Figura 13).

**Figura 12.** Categorización de hábitos alimenticios



**Figura 13.** Categorización de hábitos alimenticios según sexo

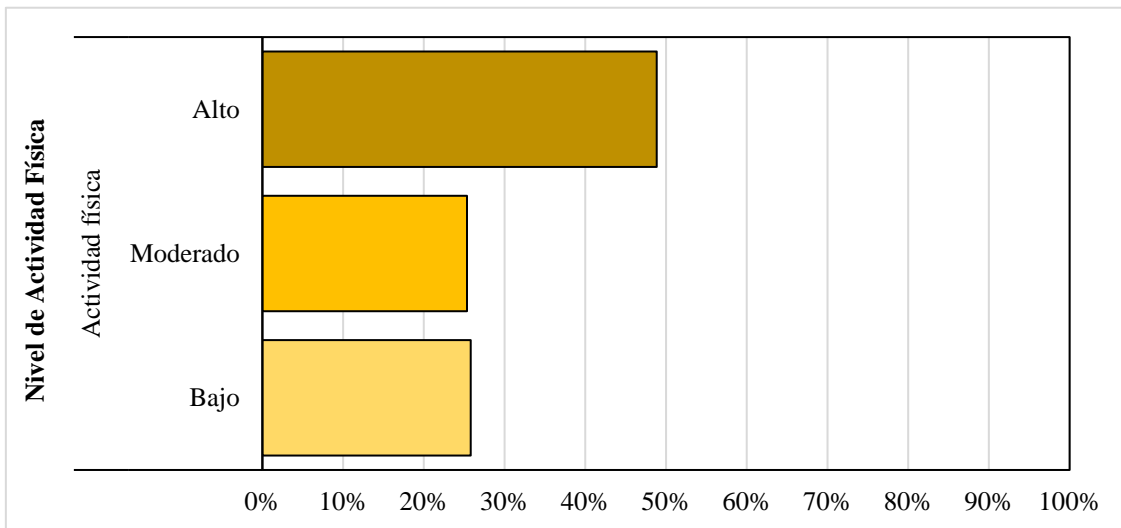


### 3.2.2. Actividad Física

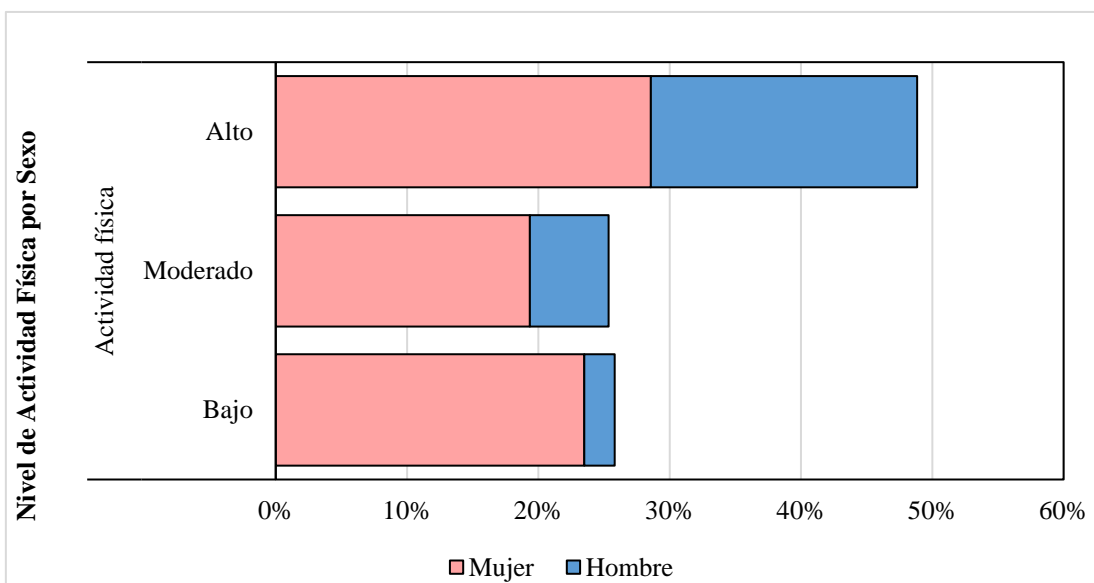
En relación con nuestra variable Actividad Física, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) aplicado a todos los participantes demostró que 106 universitarios presentaron un nivel de actividad física alta. La cantidad de universitarios que se contaron

con un nivel de actividad física moderado fue de 55, mientras que 56 encuestados presentaron un nivel de actividad física bajo (Figura 14). Según el sexo, en el caso de las mujeres, el nivel de actividad física que predominó fue el alto, seguido por el bajo, ubicando último, al nivel de actividad física moderado (28.6%, 23.5% y 19.4%, respectivamente). En cuanto a los varones, el nivel de actividad física que tuvo mayor proporción también fue el alto, seguido por el moderado y, en último lugar, el bajo (20.3%, 6% y 2.3%, respectivamente); así como se puede visualizar en la Figura 15.

**Figura 14.** Categorización de actividad física



**Figura 15.** Categorización de actividad física según sexo





### 3.2.3. Resultados por Objetivos Específicos

#### 3.2.3.1. Relación entre “Hábitos Alimenticios y Sexo” y “Actividad Física y Sexo” en base al objetivo específico número 1.

El primer objetivo específico se basa en determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según sexo. En la tabla 4, se puede ver que la variable Hábitos Alimenticios no se asocia con el covariable sexo, es decir, que son independientes o no están asociado ya que al aplicar la prueba  $\chi^2$  de Pearson nos arroja un valor de p mayor a 0.05 ( $p = 0.294$ ). Asimismo, se aplicó la prueba  $\chi^2$  para encontrar la asociación entre las variables Actividad Física y el sexo de los participantes: el resultado encontrado nos indica que si existe asociación entre ambas ya que el valor de p fue menor a 0.05 ( $p < 0.001$ ). Con esto se deduce que, en proporción, son las mujeres quienes realizan un nivel de actividad física alta en comparación con los varones.

**Tabla 4.** Diferencias entre hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante, según sexo.

		SEXO				Valor de p
		Mujer		Hombre		
		n	%	n	%	
<b>Hábitos alimenticios</b>	Modificar hábitos	30	13.8%	16	7.4%	<b>0.294</b>
	Conservar hábitos	125	57.6%	46	21.2%	
<b>Actividad física</b>	Alto	62	28.6%	44	20.3%	<b>&lt;0.001</b>
	Moderado	42	19.4%	13	6.0%	
	Bajo	51	23.5%	5	2.3%	
<b>TOTAL</b>		<b>155</b>	<b>71.4%</b>	<b>62</b>	<b>28.6%</b>	

Asimismo, se aplicó la prueba de Mann-Whitney para la variable Hábitos Alimenticios y el covariable sexo, el cual nos da como valor de  $p$  0.902, lo que nos conduce a aceptar la hipótesis nula, debido a que tanto mujeres como hombres presentan medianas similares, complementando el resultado obtenido de la prueba  $\chi^2$  de Pearson que nos indica una ausencia de relación entre estas variables (Tabla 5).

**Tabla 5.** Hábitos alimenticios y sexo de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera.

		PUNTAJE EN EL CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS			
		n	Rango promedio	Mediana	Valor de p
SEXO	Mujer	155	108.67	30.0	0.902
	Hombre	62	109.83	30.5	
TOTAL		217			

### 3.2.3.2. *Relación entre “Hábitos Alimenticios y Edad” y “Actividad Física y Edad” en base al objetivo específico número 2.*

El objetivo específico 2, el cual se centra en determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas Lima – Perú que cursan el último año de carrera según edad, por lo que se aplicó la prueba de U de Mann-Whitney a la variable Hábitos Alimenticios y el covariable Edad ya que la variable principal presenta una distribución no normal y tiene solo 2 grupos. Esta nos arrojó un valor de  $p$  igual a 0.459, lo que nos induce a aceptar la hipótesis nula, es decir, que las medianas de las edades en ambos grupos son similares (Tabla 6).

**Tabla 6.** Diferencias entre hábitos alimenticios y edad que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera.

		HÁBITOS ALIMENTICIOS								Valor de p
		Modificar hábitos				Conservar hábitos				
		n	%	Rango promedio	Mediana	n	%	Rango promedio	Mediana	
<b>EDAD</b>				115.03	23.0			107.38	23.0	<b>0.459*</b>
	Menor a 20 años	3	1.4%			6	2.8%			
	20 a 24 años	28	12.9%			118	54.4%			
<b>RANGO DE EDAD</b>	25 a 29 años	10	4.6%			40	18.4%			<b>0.034**</b>
	30 a 34 años	5	2.3%			3	1.4%			
	35 a 39 años	0	0%			4	1.8%			
<b>TOTAL</b>		<b>46</b>	<b>21.2%</b>			<b>171</b>	<b>78.8%</b>			

\* Según prueba de U de Mann-Whitney.

\*\* Según la prueba  $\chi^2$  de Pearson, inválido por no contar con los requisitos necesarios para la prueba.

Asimismo, se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis para la variable Actividad Física y la covariable Edad, ya que la primera también tiene una distribución no normal, pero presenta 3 grupos. Esta prueba nos induce a aceptar la hipótesis nula ( $p = 0.165$ ), lo que nos indica que la actividad física es similar en todas las edades o que no hay mucha variación según la edad, ya que presentan medianas similares en los 3 grupos de actividad física.

**Tabla 7.** Diferencias entre actividad física y edad que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera.

		ACTIVIDAD FISICA										Valor de p		
		Alto		Moderado				Bajo						
		n	%	Rango promedio	Mediana	n	%	Rango promedio	Mediana	n	%		Rango promedio	Mediana
<b>EDAD</b>				116.42	23.0			97.1	23.0			106.64	23.0	<b>0.165*</b>
	Menor a 20 años	3	1.4%			3	1.4%			3	1.4%			
<b>RANGO DE EDAD</b>	20 a 24 años	66	30.4%			41	18.9%			39	18%			
	25 a 29 años	29	13.4%			9	4.1%			12	5.5%			<b>0.441**</b>
	30 a 34 años	4	1.8%			2	0.9%			2	0.9%			
	35 a 39 años	4	1.8%			0	0%			0	0%			
<b>TOTAL</b>		<b>106</b>	<b>48.8%</b>			<b>55</b>	<b>25.3%</b>			<b>56</b>	<b>25.8%</b>			

\* Según prueba de Kruskal-Wallis.

\*\* Según la prueba  $\chi^2$  de Pearson, inválido por no contar con los requisitos necesarios para la prueba.

### 3.2.3.3. *Relación entre “Hábitos Alimenticios y Ciclo de Estudios” y “Actividad Física y Ciclo de Estudios” en base al objetivo específico número 3.*

Se aplicó la prueba  $\chi^2$  de Pearson para poder responder al objetivo específico 3 que se basa en determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según ciclo de estudios. La prueba se efectuó tanto para la variable Hábitos Alimenticios como para el covariable Ciclo de Estudio, donde el valor de p fue de 0.267, pero este resultado se invalida debido a que no cumple con los requisitos necesarios para esta prueba (presentan más del 25% de casillas con valores menores a 5, además de contar con casillas de denominación numérica cero “0”).

Por ello, se recurrió a la aplicación de la prueba Tau-b de Kendall por tratarse de variables ordinales, donde se visualiza una correlación entre ambas variables ya que el valor de p fue igual a 0.048. Este resultado se puede interpretar como que, a menor ciclo de estudios, los universitarios tienden a conservar sus hábitos alimenticios. Asimismo, a medida que se va avanzando de ciclo de estudios podrían sufrir una alteración en sus hábitos alimenticios por lo que se les recomienda que los modifiquen.

Así como para la variable Hábitos Alimenticios, también se aplicó la prueba  $\chi^2$  de Pearson para la variable Actividad Física y el covariable Ciclo de Estudio, donde el valor de p fue de 0.510. Este resultado no se tomará en cuenta debido a que tampoco cumple con los requisitos necesarios para esta prueba (presentan más del 25% de casillas con valores menores a 5).

Nuevamente, se recurrió a la prueba Tau-b de Kendall (variable ordinal), donde no se encontró relación y/o asociación entre ambas variables ya que el valor de p resultó de 0.258 (Tabla 8). Esto se puede interpretar que la actividad física es proporcionar entre todos

los participantes. Los resultados categorizados por cada ciclo son relativamente proporcionales, por lo que las distribuciones no varían.

**Tabla 8.** Diferencias entre hábitos alimenticios y actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según ciclo de estudios.

		CICLO DE ESTUDIOS								Valor de p
		9no ciclo		10mo ciclo		11er ciclo		12do ciclo		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	Modificar hábitos	34	15.7%	12	5.5%	0	0%	0	0%	<b>0.048</b>
	Conservar hábitos	103	47.5%	61	28.1%	5	2.3%	2	0.9%	
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Alto	69	31.8%	35	16.1%	1	0.5%	1	0.5%	<b>0.258</b>
	Moderado	37	17.1%	17	7.8%	1	0.5%	0	0.0%	
	Bajo	31	14.3%	21	9.7%	3	1.4%	1	0.5%	
<b>TOTAL</b>		<b>137</b>	<b>63.1%</b>	<b>73</b>	<b>33.6%</b>	<b>5</b>	<b>2.3%</b>	<b>2</b>	<b>0.9%</b>	

### 3.3. Resultado principal

#### 3.3.1. Relación entre “Hábitos Alimenticios y Actividad Física” en base al objetivo general.

Una vez obtenido los resultados de los dos cuestionarios se procedió a realizar el análisis estadístico respectivo para verificar la relación entre los valores finales de ambas variables “Hábitos Alimenticios” y “Actividad física”, y así poder responder a nuestro objetivo principal el cual es determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022, Lima – Perú. Al no contar con una distribución normal, la valoración final fue realizada a través de la prueba de Chi<sup>2</sup> de Pearson, con un nivel de confianza del 95%. El Chi<sup>2</sup> de Pearson obtenido tuvo un valor de p de 0.204. Al ser el p valor

mayor a 0.05, no nos permite rechazar la hipótesis nula y esto, a su vez, nos indica una ausencia de relación de dependencia entre las dos variables, es decir, no existe asociación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima - Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

Asimismo, al aplicar la prueba Tau-b de Kendall debido a la naturaleza ordinal de las variables hábitos alimenticios y actividad física, dio como resultado un valor de  $p = 0.279$ , en el cual indica que no hay una relación en ambas variables. Este resultado confirma lo obtenido, anteriormente, por la prueba  $\chi^2$  de Pearson.

**Tabla 9.** Relación entre Hábitos Alimenticios y Actividad Física de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

		ACTIVIDAD FÍSICA								Valor de p*	Valor de p**
		Alto		Moderado		Bajo		Total			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	<b>Modificar Hábitos</b>	18	8.3%	16	7.4%	12	5.5%	46	21.2%	<b>0.204</b>	<b>0.279</b>
	<b>Conservar Hábitos</b>	88	40.6%	39	18%	44	20.3%	171	78.8%		
<b>TOTAL</b>		<b>106</b>	<b>48.8%</b>	<b>55</b>	<b>25.3%</b>	<b>56</b>	<b>25.8%</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>		

\*Según la prueba  $\chi^2$  de Pearson

\*\* Según la prueba Tau-b de Kendall

Para continuar explorando la relación entre las variables, se optó por utilizar el puntaje obtenido en el instrumento de Hábitos alimenticios. La prueba de normalidad fue realizada mediante Kolmogorov – Smirnov, obteniendo un resultado de 0.017 para la variable Hábitos Alimenticios (variable cuantitativa). Este resultado se interpreta como que

la distribución de muestra no es normal. Para poder entender mejor la ausencia de asociación entre las variables se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis, así como se puede ver en la Tabla 10. Esta prueba nos arrojó un valor de p de 0.355 induciéndonos a aceptar la hipótesis nula, es decir, que presentan medianas similares. Este resultado se puede interpretar como que los puntajes obtenidos del instrumento de Hábitos Alimenticios son similares en las 3 categorías de actividad física, lo cual complementa la explicación de por qué no hay relación entre las variables.

**Tabla 10.** Relación entre Hábitos Alimenticios y Actividad Física de los estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

		PUNTAJE EN EL CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS				Valor de p
		n	%	Rango promedio	Mediana	
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Alto	<b>106</b>	<b>48.8%</b>	114.45	31	<b>0.355</b>
	Moderado	<b>55</b>	<b>25.3%</b>	99.55	30	
	Bajo	<b>56</b>	<b>25.8%</b>	107.97	30	
<b>TOTAL</b>		<b>217</b>	<b>100%</b>			



## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### Discusión

En función al objetivo principal de la presente investigación, no se pudo evidenciar la asociación entre las dos variables principales de estudio (Hábitos Alimenticios y Actividad Física). Gonzales Villanueva y Enero Montalvo encontraron, en su investigación llevada a cabo en el 2020, que los hábitos alimenticios y actividad física no guardan relación al ser evaluados en estudiantes universitarios. Ellos a través de la prueba Chi cuadrado de Pearson obtuvieron un valor de  $p$  igual a 0.839, demostrando ausencia de relación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de una universidad privada que cursaban el primer año de estudios a través de un sistema de educación virtual a causa de la COVID-19 (24). Estos resultados coinciden con los de este estudio ya que tampoco se pudo hallar una asociación estadísticamente significativa entre la variable Hábitos Alimenticios y la variable Actividad Física en los estudiantes universitarios debido a que, en el contexto realizado, no se determinaba en su totalidad cómo era verdaderamente el desgaste físico que realizaban en su vida cotidiana. Asimismo, no se contaba con un registro exacto de la calidad de alimentos que ingerían los participantes, como sí lo han realizado otros autores entre sus muestras de participantes. Otros factores a considerar es que en este estudio no se tuvo en consideración otras variables como: calidad de sueño, nivel socioeconómico, calidad de vida, nivel de estrés; los cuales tienen un gran impacto en los resultados de estas dos variables en las que nos basamos principalmente. Esto puede ser interpretado de la siguiente manera: Que una persona tenga un nivel de actividad física alto no se asocie con presentar hábitos alimenticios adecuados o saludables.

El primer objetivo específico se basó en determinar las diferencias que presentan los hábitos alimenticios y la actividad física en los estudiantes de universidades privadas de

Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según su sexo. Se encontró, al aplicar la prueba  $\chi^2$  de Pearson, la ausencia de asociación entre la variable Hábitos alimenticios con el sexo de los participantes ( $p = 0.294$ ). Este resultado también se pudo evidenciar en el estudio de Hossain y compañeros de investigación quienes encontraron que no existe asociación entre el sexo y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, además de incluir la variable de IMC, durante el confinamiento por la COVID-19 en el país de Bangladesh ( $p = 0.757$ ) (19). Asimismo, para poder explicar el resultado obtenido de la prueba  $\chi^2$  la cual nos indica una ausencia de asociación entre la variable Hábitos Alimenticios y el covariable sexo, nuestra investigación aplicó la prueba de Mann-Whitney tomando en cuenta el puntaje obtenido del cuestionario de hábitos alimenticios. El resultado obtenido fue que el puntaje obtenido de los hábitos alimenticios de los universitarios se distribuye de manera proporcional en ambos sexos ya que presenta medianas similares. Por otro lado, se aplicó la prueba  $\chi^2$  de Pearson con respecto a la variable Actividad física y el covariable sexo. El resultado encontrado nos indica que sí existe asociación entre ambas variables ya que el valor de  $p$  fue menor a 0.05. En proporción, son las mujeres quienes realizan un nivel de actividad física alta en comparación con los varones. También se puede evidenciar este resultado en el estudio de Hossain y colaboradores donde la actividad física varió significativa según el sexo ( $p = 0,018$ ). Pero se diferencia de esta investigación ya que fueron los universitarios varones de Bangladesh quienes mostraron un 4,9% más actividad física que las mujeres (19,3% vs. 14,4 %). La diferenciación en el resultado se pudo deber a que Hossain et al considero una mayor cantidad de participantes masculinos, además de ello, considero la zona de urbanización y otros parámetros psicológicos en sus participantes (19).

El objetivo específico 2 consistió en determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privadas Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según su edad. No se pudo aplicar la prueba

Chi<sup>2</sup> de Pearson para evaluar asociación debido a que no se cumplían los requisitos para la prueba, por lo que se exploró las variables a través de la diferencia de medias. Se aplicó la prueba de U de Mann-Whitney a ambas variables (Hábitos Alimenticios y el covariable Edad) ya que la variable principal presenta una distribución no normal y tiene solo 2 grupos. Se obtuvo un valor de p igual a 0.459, por lo que no existe diferencias significativas en las medianas de las edades para los niveles de hábitos alimenticios. Por otro lado, Hossain y colaboradores encontraron asociación significativa entre hábitos alimenticios y edad ( $p = 0.014$ ), ya que los estudiantes del grupo de edad mayor a 25 años ejercieron un 11.1% y un 3.1% más aumento en el consumo de comidas/refrigerios abundantes que los otros dos grupos de edad (<22 y 22-25 años, respectivamente); mientras que el 1% y el 4.1% de los estudiantes del grupo de edad menor a 22 años mostraron una mayor disminución en el consumo de comidas/meriendas abundantes que los otros dos grupos de edad (22–25 y >25 años, respectivamente) (19). Por otra parte, se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis para la variable Actividad Física y la covariable Edad, ya que la primera también tiene una distribución no normal y presenta 3 grupos. Se obtuvo que la mediana de edad fue similar entre los diferentes niveles de actividad física. En el estudio de Hossain et al, no encontraron asociación significativa entre las variables en cuestión ( $p = 0.598$ ) (19). Por lo contrario, el resultado obtenido en un estudio elaborado por Mertens, Deriemaeker y Van Beneden demostró que, en la categoría de mayor edad, se observó una reducción significativa en la actividad física para trotar/correr ( $p < 0,001$ ) y para el entrenamiento de fuerza ( $p < 0,001$ ). Además de ello, concluyeron que el grupo de edad más joven (18 a 34 años) influenciados por su situación hogareña, familiar y laboral mostraron un fuerte aumento en el comportamiento sedentario (43), mientras que la población de mayor edad se centró en realizar actividades como caminar y manejar bicicleta. Estos resultados obtenidos en la población más joven se debieron al gran impacto que desencadenó el cambio de la carga

académica, así como la mayor independencia para realizar sus actividades en el hogar y/o centro laboral.

También se aplicó la prueba  $\chi^2$  de Pearson para poder responder al objetivo específico 3, el cual nos permitió determinar las diferencias de los hábitos alimenticios y la actividad física que presentan los estudiantes de universidades privada de Lima – Perú que cursan el último año de carrera, según su ciclo de estudios. No se consideró este resultado debido a que no cumplía con los requisitos necesarios para esta prueba por lo que mostraba resultados poco confiables. Como segunda opción, se optó por la aplicación de la prueba Tau-b de Kendall por tratarse de variables ordinales, donde se denota una correlación entre ambas variables ( $p = 0.048$ ), dando a entender que, a menor ciclo de estudios los universitarios tienden a conservar sus hábitos alimenticios, y a medida que van avanzando de ciclo de estudios estarían más propensos a sufrir una alteración en sus hábitos alimenticios por lo que se les recomienda que los modifiquen. Este resultado fue similar al que obtuvo Hossain y colaboradores quienes demostraron que los estudiantes de grado superior tenían más probabilidades de tomar comidas/meriendas más abundantes que los estudiantes universitarios de grado inferior ( $p < 0,001$ ) (19). Alzahrami y colaboradores también encontraron resultados análogos a los nuestros. En su estudio llevado a cabo en el año 2020, la puntuación total de alimentación se comparó a lo largo de las variables categóricas y resultó significativa para los siguientes factores: diferentes años académicos, con las puntuaciones más altas en el sexto año y la puntuación más baja en el quinto año ( $p < 0,001$ ). Los estudiantes experimentan cambios en sus patrones de vida y van adquiriendo hábitos alimentarios poco saludables. Esta transición comienza en la escuela y la universidad pudiendo permanecer más adelante en la vida (18). Así como para la variable Hábitos Alimenticios, también se aplicó la prueba  $\chi^2$  de Pearson para la variable Actividad Física y el covariable Ciclo de Estudio, donde el valor de  $p$  fue de 0.510. Este resultado es poco

confiable por lo que no se tomará en cuenta debido a que tampoco cumple con los requisitos necesarios para esta prueba. Nuevamente, se recurrió a la prueba Tau-b de Kendall (variable ordinal), donde no se encontró correlación y/o asociación entre ambas variables ya que el valor de  $p$  resultó de 0.258. Esto se puede interpretar que la actividad física es proporcional entre todos los participantes. Los resultados categorizados por cada ciclo son relativamente proporcionales, por lo que las distribuciones no varían. Esto también se pudo apreciar en la investigación de Hossain y colaboradores, donde no se halló asociación significativa entre actividad física y grado/nivel de estudio ( $p = 0.983$ ) (19).

Esta investigación también evaluó los hábitos alimenticios y la actividad física en estos estudiantes de manera separada. En función a los hábitos alimenticios, la mayoría de los encuestados consume por lo menos los tres tiempos de comidas principales, es decir, desayuno, almuerzo y cena, (68.7%, 91.7% y 66.8%, respectivamente). Estos resultados son similares a los obtenidos en una investigación realizada por Chuquimia Pacheco, donde el 87% de su población consumía de manera diaria el desayuno, el 96% el almuerzo y el 58% la cena; manifestando que esto es debido gracias a la crisis sanitaria que padeció el mundo entero por el coronavirus (27). Este aspecto se toma en consideración ya que, al momento del llenado de las encuestas, una gran proporción de los estudiantes se encuentra llevando un sistema de educación híbrida, es decir, clases virtuales y clases presenciales.

Se obtuvo resultados favorecedores en cuanto a la repetición de las comidas. Los universitarios, en general, manifestaron no repetir ningún día el almuerzo (66.4%) ni la cena (76%); y solo el 29.5% y 18% de los mismos repetían de 1 a 3 veces dichos tiempos de comidas respectivamente. Esto es consistente con lo expuesto en el estudio de Morales Quispe en donde el 60% y 50% de su muestra empleada repetía el almuerzo y la cena por lo menos una vez por semana. Morales concluyó que estas repeticiones terminarían

incrementando el tamaño de las raciones lo que conllevaría a un exceso de peso o al consumo indiscriminado de comida rápida (36).

Otros resultados a destacar en la presente investigación radican en el consumo de comida rápida y comida chatarra. La frecuencia de alimento que obtuvo mayor alcance por parte de los estudiantes fue la de 1 a 3 veces al mes, ya que más de la mitad de éstos indicaron no consumir hamburguesas, pollo broaster, salchipapas, gaseosas, snacks de manera muy seguida (71.9%, 60.4%, 54.8%, 56.2% y 61.8%, respectivamente). Cruz Oyague en su investigación “Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia Covid-19, Lima” expuso que la mayoría de los estudiantes participantes de su estudio presentaron cambios en relación a sus hábitos alimentarios durante la pandemia por la COVID -19 y que estos cambios fueron positivos ya que al permanecer en sus hogares les daba la oportunidad de consumir preparaciones caseras dejando de lado a las comidas rápidas (25). Los resultados de Morales Quispe se asemejaron con nuestros resultados en cuanto al consumo de comida rápida (hamburguesas, pollo broaster y salchipapa), donde la mayor frecuencia de consumo de estas comidas fue de 1 a 3 veces al mes (59.7%, 54.5% y 52.7%); manteniendo el mismo escenario para el consumo de comida chatarra (37% gaseosas y 35.7% snacks). Morales agrupó a estos patrones como hábitos no saludables de alimentación ya que su alto aporte calórico/energético estaría contribuyendo con el desarrollo de alteraciones nutricionales como dislipidemias, sobrepeso y obesidad. La Organización Mundial de la Salud indica que dentro de los principales causantes del exceso de peso y del desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles se encuentran la ingesta de productos altamente azucarados, productos con grasas saturadas y trans, productos con alto aporte de sodio, aquellos con poco o nulo valor nutricional y la escasa realización de actividad física (36).

Los resultados obtenidos en esta investigación, acerca del hábito de agregar sal a las comidas una vez servidas, indican que la mayoría de los universitarios “no o nunca” lo realizan (78.3%). Este resultado es parecido a los obtenidos por Javier Hidalgo ya que el 79.3% de su población no agregaba sal a sus comidas una vez servidas (40). Esto es un buen pronóstico ya que la OMS evidencia que el excesivo consumo de sal se vincula a un mayor riesgo de que las personas sufran de hipertensión arterial comprometiendo, así, su salud cardiovascular. Es por ello, que se recomienda que el consumo de sal yodada sea menor a los 5 gramos al día (44).

La OMS recomienda el consumo mínimo de 5 porciones entre frutas y verduras al día para prevenir el desarrollo de enfermedades no transmisibles (44). El consumo de 5 porciones entre frutas y verduras al día en la población peruana mayor de 15 años presentó un 10.5% en el año 2022 según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (10); es decir que menos de la quinta parte de esta población cumple con las recomendaciones establecidas por la OMS. Del mismo modo, se pudo evidenciar en la presente investigación, donde la mayoría de los universitarios manifestaron tener un consumo de 1 a 2 porciones de frutas al día (52.1%), al igual que para las verduras (61.8%). Si sumamos ambas cantidades solo obtendríamos un máximo de 4 porciones al día entre frutas y verduras (cantidad menor a lo recomendado), siendo consistente con lo expuesto por el INEI líneas arriba. Asimismo, se pudo constatar en un estudio realizado por Ascencio Chuquicallata, en donde la mayoría de los estudiantes tenían una frecuencia de consumo de 1 a 2 frutas al día (48.1%), y solo el 1.5% del total llegaba consumir una porción de verduras al día, es decir, menos de lo recomendado por el máximo ente regulador (45).

En relación a la velocidad de consumo, tanto del almuerzo como de la cena, se consiguieron resultados muy favorables ya que la mayoría de los encuestados manifestaron consumir ambos tiempos de comidas a una velocidad normal (67.3% para el almuerzo y

77.4% para la cena). Esto se compara con los adquiridos por Morales Quispe cuyos resultados mostraron que el 71% y 73% de su muestra poblacional consumía a una velocidad normal tanto el almuerzo como la cena, respectivamente (36). Aunque hasta ahora no existe suficiente evidencia que nos confirme que la velocidad de consumo de alimentos influye en el desarrollo de sobrepeso y obesidad, se podría decir que estos resultados son favorables ya que se estaría reduciendo el riesgo de padecer estas afecciones. Esta afirmación estaría siendo respaldado por Glibowski y colaboradores, quienes encontraron que el consumo de alimentos a una velocidad rápida provoca que las personas coman más de lo que necesitan a causa de la inercia de las señales bioquímicas dirigidas al centro de la saciedad; por lo que comer a una tasa más lenta permite que el cuerpo deje de consumir más gracias a la saciedad obtenida en el momento adecuado y esto, a largo plazo, contribuiría con el mantenimiento de un nivel normal de masa corporal (46).

Hay suficiente evidencia científica que atribuye al escaso número de horas de sueño realizados por día como uno de los factores de riesgo de sobrepeso y obesidad (40). Zuraikat y compañeros de investigación informaron que una peor calidad general del sueño se asociaba con una mayor ingesta de energía, así como también se asociaban a dietas de menor calidad (47). En diversas investigaciones se ha podido evidenciar que esta inercia de sueño nocturno, así como la calidad del mismo son causados por la realización de siestas largas durante el día (48). Se ha visto que la realización de siestas podría ser un factor de riesgo cardiovascular para las personas que duermen suficiente en la noche (entre 6 a 8 horas), en comparación con las personas que duermen menos de 6 horas, ya que la falta de sueño se estaría compensando (49). Asimismo, también, se encontró que las personas que realizan largas siestas tienen más probabilidades de tener obesidad abdominal entre poblaciones de mediana edad y anciana en comparación con las personas que no toman una siesta regularmente, según un estudio realizado en China (50). En esta investigación más de la



mitad de los participantes (52.5%) realizaron de 1 a 4 veces a la semana una siesta después de almorzar. Javier Hidalgo menciona que el 41.5% de los alumnos participantes de su investigación realizaron alguna siesta después de comer y notó que, una mayor proporción de éstos, se trataban de personas con obesidad (40).

En cuanto al intervalo de tiempo transcurrido desde la última comida hasta la hora de dormir, este estudio mostró que la mayoría dejaba pasar entre 1 a 2 horas antes de acostarse a dormir. Esto es un buen indicador ya que según el estudio de Chung y colaboradores demostraron que aquellas personas que cenaban dentro de las 3 horas antes de acostarse tenían más probabilidades de experimentar despertares nocturnos en comparación con aquellos que cenaban dejando pasar más de 3 h antes de acostarse (51). En un proyecto español se encontró que las personas que tomaban su cena antes de las 9:00pm y, a la vez, esperaban dos horas para ir a dormir, disminuían en casi un 20% el riesgo de padecer cáncer de mama y de próstata (52). En oposición a todo ello, se pudo evidenciar en un estudio realizado en las zonas rurales de China, que las personas que tenían un intervalo de tiempo entre la cena y la hora de acostarse mayor a 2 horas tenían más riesgos de desarrollar obesidad abdominal. En el mismo estudio también se pudo encontrar que la concentración de colesterol total aumentaba en 0,047 mmol/L por cada aumento de 1 hora del intervalo de tiempo entre la cena y la hora de acostarse. Ambos resultados solo se dieron en el caso de los varones; en el caso de las mujeres no hubo una asociación significativa (53).

De manera general, en relación a la variable Hábitos Alimenticios, se concluyó que el 78.8% de los estudiantes universitarios participantes de esta investigación pertenecían a la categoría “conservar hábitos” al considerar sus hábitos dentro de los parámetros establecidos como saludables y/o adecuados. Por otro lado, el 21.2% de la misma población fueron incluidas en la categoría “modificar hábitos” por presentar dichos hábitos dentro de

la clasificación no saludables y/o inadecuados. Este resultado general fue parecido a los alcanzados por Morales Quispe cuyos resultados mostraron que más de la mitad (55.8%) de los estudiantes se clasificaron dentro de la categoría “conservar hábitos” y el 44.2% clasificaba dentro de la categoría “modificar hábitos” (36). Chuquimia Pacheco, también coincidió con nuestros resultados ya que el 98.2% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición presentaron hábitos alimentarios adecuados y solo el 1.8% presentaron inadecuados hábitos alimenticios (27). A diferencia de Javier Hidalgo, cuyos resultados fueron opuestos a los nuestros, ya que la mayoría de sus estudiantes (72.6%) se ubicaron en la categoría “modificar hábitos” y el 27.4% en la categoría “conservar hábitos” (40).

Si bien es cierto que recientemente nos encontramos retomando poco a poco nuestras actividades regulares después del duro golpe que nos dio la pandemia de la COVID-19, se evidencia que estos jóvenes han visto a esta etapa de confinamiento como una oportunidad, sintiéndose motivados a llevar un estilo de vida más saludable eligiendo, seleccionando y elaborando sus propias comidas ya que disponían de un mayor tiempo dentro de sus hogares (25); así como se confirma con una investigación realizada por Álvarez Codero, cuyos resultados indicaron que el 34.2% de su población participante manifestó presentar un mayor tiempo disponible para preparar su comidas durante el aislamiento por la pandemia (54).

Al analizar los resultados de la evaluación del nivel de actividad física, se evidenció que el 25.8% de los participantes presentaron un nivel de actividad física bajo y el 25.3% presentó un nivel de moderado. No obstante, se encontró que el mayor porcentaje de la población presentó un nivel de actividad física alto (48.8%). Este resultado se contrapone a los adquiridos por Durán Galdo cuyos porcentajes denotaron que la actividad física baja fue la más predominante obteniendo un 36.4% de la muestra total. Durán utilizó el mismo instrumento de evaluación para la variable Actividad Física para su estudio (55).

Al igual que los hábitos alimenticios, la actividad física también se vio afectada por el aislamiento social por la COVID-19. Como se mencionó en líneas más arriba, poco a poco se viene superando la dura etapa de pandemia que afectó la actividad física en diferentes intensidades ya que hubo notorios cambios con respecto a estilos de vida saludable. En la investigación de Alarcón Tenorio se observó que el confinamiento tuvo efectos negativos para su población objetiva en relación a actividad física. Ante estos resultados, se puede decir que dentro de las posibles razones para la disminución de un nivel alto de la actividad física (escasa práctica, menor frecuencia, baja o casi nula intensidad) estaría, en primer lugar, las medidas adoptadas por el estado como la inmovilización social forzosa y el cierre permanente de las aulas de clases. Segundo, una disminución del espacio físico debido a que los estudiantes se vieron forzados a quedarse dentro de sus domicilios. Tercero, el temor al contagio evitó que varios estudiantes salgan de sus casas y/o se junten con terceras personas. Y, para concluir, la gran sobrecarga académica (56).

A pesar de todo ello, se podría decir que nuestros resultados parecen ser motivadores para los universitarios, así como se demostró en un estudio realizado por Chuquimia en el 2020 donde casi el 50% de su población presentó un nivel alto de actividad física y solo el 26.06% presentó un bajo nivel de actividad física. Esta investigadora dedujo que este favorable resultado se debió al aumento del tiempo libre que presentaban los estudiantes al mantener un sistema de educación virtual a causa del aislamiento por el coronavirus ahorrándose el tiempo invertido en la movilización hacia el centro universitario. Igualmente, se inculca a los participantes que procuren seguir las recomendaciones brindadas por las organizaciones internacionales como la OPS/OMS, quienes indican la realización de una cantidad mínima de 150 minutos de actividad física entre vigorosa y moderada (15).

## **Implicancia**

La implicancia de la presente investigación es de suma importancia ya que permitirá la comprensión de la brecha que impide a los universitarios a adoptar un estilo de vida más saludable y con ello, mejorar su situación a través de la creación de nuevas estrategias, políticas y/o intervenciones en promoción de la salud que les permita una mejor calidad de vida. En ese sentido, no solo se aplicaría en la población joven sino también proyectarse para todos los grupos etarios, incentivando, a su vez, a tomar conciencia que su prioridad es seguir o mantener adecuados hábitos alimenticios, así como a mantenerse siempre activos con el fin de gozar una vida más plena, libre de patologías que podrían desordenar nuestra forma de ser o forma de ver la vida.

## **Limitaciones**

Si bien, el presente estudio nos ha permitido acercarnos más a la realidad de los estudiantes universitarios en función a sus hábitos alimenticios y su actividad física, también fuimos conscientes que, durante el desarrollo del mismo, se evidenciaron algunas limitaciones como la obtención de la información del número exacto de total de estudiantes matriculados en universidades privadas que estuvieran cursando el último año de su carrera. Asimismo, al no contar con un número fijo de universidades privadas como población de este trabajo de investigación, no se pudo asegurar que la muestra sea mucho más representativa a la realidad de los estudiantes universitarios evaluados.

Para el empleo del instrumento de cuantificación de Hábitos Alimenticios, se encontró como limitante saber con certeza la calidad de alimentos que consumen en su día a día, además de la utilización de insumos, si cuentan o no con la disposición de preparar sus alimentos en casa o necesariamente deben adaptarse a lo que les brinden el comedor o dispensadores de alimentos por el tiempo específico establecido para el refrigerio. Por otro

lado, al utilizar la herramienta en versión corta y en español del IPAQ, nos limita a saber con mayor precisión la calidad de actividad física que han llevado en los últimos meses debido a que sus interrogantes se basan en lo realizado en los últimos 7 días como tal.

Además de ello, si durante el llenado del instrumento se llegara a presentar alguna duda con respecto a un ítem del mismo no podría ser resuelto de manera inmediata y/o eficaz ya que se trató de un cuestionario virtual/online autocompletado. Del mismo modo, la extensión del cuestionario final fue considerada como otra limitante, ya que al contar con 33 interrogante entre ambas variables (26 del cuestionario de hábitos alimenticios y 7 de actividad física), no se tenía asegurado que los participantes respondieran con veracidad a todas las preguntas acorde a su realidad.

Por último, otra limitación observada fue el hallazgo de más trabajos de investigación que asocien solo ambas variables (hábitos alimenticios y actividad física) ya que, durante la búsqueda, la mayoría de los estudios presentaban una variable extra, como por ejemplo asociación entre las variables mencionadas con el estado nutricional, con el sobrepeso y la obesidad, con el índice de masa corporal, con el estrés académico, con el uso de las tecnologías de la información, calidad de sueño y estilos de vida.

### **Conclusiones**

- Se encontró una correlación significativa entre los Hábitos Alimenticios y Ciclo de Estudios, pero no se halló una correlación significativa entre Actividad Física y Ciclo de Estudios en estudiantes de universidades privadas de Lima - Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.
- Se determinó que no existe una variación significativa entre los Hábitos Alimenticios y Actividad Física según la edad en estudiantes de universidades privadas de Lima - Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

- No encontró una asociación significativa entre los Hábitos Alimenticios y Sexo, pero sí se halló una asociación significativa entre Actividad Física y Sexo en estudiantes de universidades privadas de Lima - Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

- Se determinó que no existe una asociación estadísticamente significativa entre los Hábitos Alimenticios y Actividad Física en estudiantes de universidades privadas de Lima - Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022, estos resultados nos demuestran que no necesariamente una alimentación adecuada va a depender de llevar una actividad física activa, y/o viceversa.

### **Recomendaciones**

Con la finalidad de obtener un resultado más relevante, para futuros estudios se sugiere emplear otro instrumento que pueda evaluar con más precisión la actividad física según el contexto dado, ya que el instrumento empleado en esta tesis solo recolecta la actividad física realizada en los últimos 7 días lo cual puede dar un resultado incierto referente al ritmo habitual del encuestado. Asimismo, para asegurar una información fidedigna a la realidad de los encuestados con relación a sus hábitos alimenticios, se opte por algún instrumento que mida la calidad y preparación de alimentos consumidos en cada tiempo de comida. Además de ello, es recomendable que se tome como población a una cantidad exacta de universidades particulares para asegurar que la muestra sea mucho más representativa a la realidad de los universitarios evaluados. Por último, se recomienda que las encuestas sean aplicadas de manera presencial, para evitar las limitaciones propias de los cuestionarios electrónicos autocompletados. Así también se obtendría un resultado más confiable a la interrogante dada.

Gracias a esta investigación se pudo identificar que los estudiantes universitarios encuestados sí implementan hábitos alimenticios saludables en su día a día, pero aún no es suficiente como para lograr un impacto en su calidad de vida. Un escenario parecido se observó en el caso de la actividad física ya que se identificó que la mayoría de los participantes se encontraban ligeramente más activos. Si bien es cierto, en nuestro estudio no hubo una relación significativa entre nuestras variables, es aquí donde nuestro rol como nutricionistas toma una mayor relevancia debido a que las dos variables principales son factores claves para llevar una mejor salud a largo plazo. El implemento de ejercicios con el mínimo de tiempo establecido por la OMS beneficiará a que nos mantengamos metabólicamente saludables y con una equilibrada composición corporal. El adecuado conocimiento de los mismos puede ayudar a la formulación de un plan preventivo a nivel nacional que permita frenar el incremento del sobrepeso y la obesidad en nuestro país, así como el impedimento del desarrollo de otros tipos de enfermedades crónicas no transmisibles. Además, contribuirá a la realización de campañas de concientización para que la población tome mayor conciencia de la importancia de mantener de manera perenne buenos hábitos para gozar de una calidad de vida gratificante, saludable y duradera.

## REFERENCIAS

1. Amador Muñoz LV, Esteban Ibáñez M. Calidad de vida y hábitos saludables en la alimentación de personas mayores (Quality of life and healthy food habits of elderly persons). *Revista de Humanidades*. 2015;0(25):145.
2. Carrión C, Zavala R. El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II. *Universidad Católica Sedes Sapientiae [Internet]*. 2018;1–68. Disponible en: [https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion\\_Zavala\\_tesis\\_bachiller\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. Encina Cabello MJ, Grande BJ. Proyecto de hábitos de vida saludable. 2016; Disponible en: <https://docplayer.es/4090389-Proyecto-de-habitos-de-vida-saludable.html>
4. Tamayo C, Alcocer R H, Choque S L, Chuquimia N Á, Condori S P, Gutiérrez F I, et al. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016. *Revista “Cuadernos” [Internet]*. 2016;57(3):31–40. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v57n3/v57n3\\_a05.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v57n3/v57n3_a05.pdf)
5. INEI. Perú: Enfermedades no Transmisibles y Transmisibles, 2021 [Internet]. Lima; 2021. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3098590/Perú%3A Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles%2C 2021 %28Parte 1%29.pdf?v=1652474002](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3098590/Perú%3A%20Enfermedades%20No%20Transmisibles%20y%20Transmisibles%202021%28Parte%201%29.pdf?v=1652474002)
6. Ferro Morales RÁ, Maguiña Cacha VJ. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Internet]*. 2012; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1123#.X5e6nUAA0HI.mendeley>
7. MINSA. Minsa: solo el 26 % de la población peruana adulta realiza actividad física. *El Peruano [Internet]*. el 4 de marzo de 2023; Disponible en:



<https://www.elperuano.pe/noticia/206945-minsa-solo-el-26-de-la-poblacion-peruana-adulta-realiza-actividad-fisica>

8. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática. 2021. El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>
9. INS. Grasa en masa: el problema del consumo de comida poco saludable en adolescentes y jóvenes de Villa El Salvador. El Comercio [Internet]. el 1 de julio de 2022; Disponible en: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/corresponsales-escolares-villa-el-salvador-consumo-de-grasas-comida-chatarra-adolescentes-jovenes-mala-alimentacion-noticias-noticia/?ref=ecr>
10. INEI. Perú: Enfermedades no Transmisibles y Transmisibles, 2022. [Internet]. Lima; 2022. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitaales/Est/Lib1899/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaales/Est/Lib1899/libro.pdf)
11. García Romero JJ, Huamanchay Portal DF. Hábitos Alimentarios y Actividad Física Relacionados con el Estado Nutricional de Enfermeras (os). Repositorio Universidad Nacional de Trujillo [Internet]. 2021; Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17657/1974.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Fundación Española de la Nutrición. Fen.org.es. 2014. Hábitos alimentarios. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
13. Sánchez Socarrás V, Martínez AA. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr Hosp. 2015;31(1):449–57.
14. OMS. World Health Organization. 2015. Alimentación Sana.
15. OMS. World Health Organization. 2020. Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

16. Carson V, Lee E young, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). 2017;17(Suppl 5).
17. Jakobsson J, Malm C, Furberg M, Ekelund U. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. 2020;2(April):2018–21.
18. Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. *Int J Gen Med.* 2020; 13:77–88.
19. Hossain MJ, Ahmmed F, Khan MR, Rashid PT, Hossain S, Rafi MO, et al. Impact of Prolonged COVID-19 Lockdown on Body Mass Index, Eating Habits, and Physical Activity of University Students in Bangladesh: A Web-Based Cross-Sectional Study. *Front Nutr.* 2022;9(May).
20. Barja-Fernández S, Juste MP, Pino IP, Leis R. Evaluation of food habits and physical activity in galician students. *Nutr Hosp.* 2020;37(1):93–100.
21. Agyemang K, Banstola A, Pokhrel S, Anokye N. Determinants of Physical Activity and Dietary Habits among Adults in Ghana: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(8).
22. Ordóñez Araque R, Caicedo Jaramillo C, García Ulloa M, Dueñas Ricaurte J. Eating habits and physical activity before and during the health emergency due to COVID-19 in Quito – Ecuador. *Human Nutrition and Metabolism.* 2021;24.
23. Pinillos Patiño Y, Rebolledo Cobos R, de Ávila Quintana L, Ariza Egea S, Viecco Montero L, Herazo Beltrán Y, et al. Characterization of eating habits and physical activity in young people in the Colombian Caribbean Region. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria.* 2022;42(3):12–21.
24. Gonzales Villanueva, Anthony Alexander; Enero Montalvo CM. Hábitos Alimentarios y Actividad Física en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la Covid-19. 2020; Disponible en: [https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/483/HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE](https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/483/HÁBITOS_ALIMENTARIOS_Y_ACTIVIDAD_FÍSICA_EN_ESTUDIANTES_DE)

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA QUE LLEVAN CLASES VIRTUALES  
PO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Cruz Oyague LE. Hábitos alimentarios, actividad física en relación con el estrés en universitarios durante la cuarentena por la pandemia COVID-19 , Lima [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18112/Cruz\\_ol.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18112/Cruz_ol.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
26. Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA. Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*. 2008;16(10):2205–11.
27. Chuquimia Pacheco MS. “Hábitos Alimentarios, Actividad Física Y Nivel De Estrés Académico En Situación De Emergencia Sanitaria De Los Estudiantes De La Escuela Profesional De Ciencias De La Nutrición De La Universidad Nacional De San Agustín, Arequipa-2020”. [Tesis]. 2020;53(9):1–97.
28. Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos, Baptista Lucio M del Pilar. Metodología de la Investigación [Internet]. 6° edición. McGRAW-HILL. México D.F.; 2014. 600 p. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2. Hernandez, Fernandez y Baptista-Metodología Investigacion Cientifica 6ta ed.pdf>
29. INEI. Número de alumnos(as) matriculados en universidades privadas, 2008 - 2021 [Internet]. Lima; 2021. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>
30. González OH. An approach to the different types of nonprobabilistic sampling. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2021;37(3):6–8.
31. Vara Calixto KS. Estilo de vida según características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en una universidad pública. Lima-2019 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020. Disponible en: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11687/Vara\\_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11687/Vara_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

32. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*. 2022;25(47):1–31.
33. Real Academia Española. Sexo [Internet]. 2023 [citado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/sexo>
34. Real Academia Española. Edad [Internet]. 2023 [citado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad?m=form>
35. SEP. Glosario Educación Superior. Glosario [Internet]. 2015;56. Disponible en: [http://dsia.uv.mx/cuestionario911/Material\\_apoyo/Glosario\\_911.pdf](http://dsia.uv.mx/cuestionario911/Material_apoyo/Glosario_911.pdf)
36. Morales Quispe J. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao. Repositorio de Tesis - UNMSM [Internet]. 2016;1–128. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4949>
37. Cubas Camargo WA. Relación entre actividad física y su autoeficacia en estudiantes de nutrición de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2015. Repositorio de Tesis - UNMSM [Internet]. 2017; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6185>
38. Escobar Pérez J, Cuervo Martínez Á. Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización [Internet]. 2008 [citado el 14 de abril de 2022]. p. 27–36. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/302438451\\_Validez\\_de\\_contenido\\_y\\_juicio\\_de\\_expertos\\_Una\\_aproximacion\\_a\\_su\\_utilizacion](https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion)
39. Corral Y. Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. *Revista Ciencias de la Educación* [Internet]. 2009;19(33):228–47. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n33/art12.pdf>
40. Javier Hidalgo MA. Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro, 2009 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2011. Disponible en:

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1165/Javier\\_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1165/Javier_hm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

41. IPAQ. Cuestionario Internacional de Actividad Física [Internet]. 2002 [citado el 14 de abril de 2022]. Disponible en: [https://www.academia.edu/25536473/CUESTIONARIO\\_INTERNACIONAL\\_DE\\_ACTIVIDAD\\_FÍSICA\\_Octubre\\_de\\_2002\\_VERSIÓN\\_CORTA\\_FORMATO\\_AUTO\\_ADMINISTRADO\\_ÚLTIMOS\\_7\\_DÍAS\\_PARA\\_USO\\_CON\\_JÓVENES\\_Y\\_ADULTOS\\_DE\\_MEDIANA\\_EDAD\\_15\\_69\\_años](https://www.academia.edu/25536473/CUESTIONARIO_INTERNACIONAL_DE_ACTIVIDAD_FÍSICA_Octubre_de_2002_VERSIÓN_CORTA_FORMATO_AUTO_ADMINISTRADO_ÚLTIMOS_7_DÍAS_PARA_USO_CON_JÓVENES_Y_ADULTOS_DE_MEDIANA_EDAD_15_69_años)
42. Carrera Y. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Revista Enfermería del Trabajo. 2017;7:1–49.
43. Mertens E, Deriemaeker P, Van Beneden K. Adjustments in food choices and physical activity during lockdown by flemish adults. *Nutrients*. 2021;13(11):1–14.
44. OMS. WHO/OMS. 2018 [citado el 7 de junio de 2022]. Alimentación Sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Frutas%2C verduras y hortalizas,diaria suficiente de fibra dietética>.
45. Ascencio Chuquicallata M. Relación De Hábitos De Consumo De Frutas Y Verduras Frente Al Estado Nutricional De Los Estudiantes Con Beca Por Alimentos De La Universidad Nacional De Juliaca. [Internet] [Tesis de pregrado]. Revista Científica Unap. Universidad Nacional del Altiplano de Puno; 2020. Disponible en: [http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14181/Ascencio\\_Chuquicallata\\_Monica.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14181/Ascencio_Chuquicallata_Monica.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
46. Glibowski P, Ćwiklińska M, Białasz A, Koch W, Marzec Z. Fast consumption increases the risk of overweight and obesity. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2020;71(1):27–31.
47. Zuraikat FM, Makarem N, Liao M, St-Onge MP, Aggarwal B. Measures of Poor Sleep Quality Are Associated With Higher Energy Intake and Poor Diet Quality in a Diverse Sample of Women From the Go Red for Women Strategically Focused Research Network. *J Am Heart Assoc*. 2020;9(4):1–10.

48. Dutheil F, Danini B, Bagheri R, Fantini ML, Pereira B, Moustafa F, et al. Effects of a short daytime nap on the cognitive performance: a systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(19):1–17.
49. Wang C, Bangdiwala SI, Rangarajan S, Lear SA, AlHabib KF, Mohan V, et al. Association of estimated sleep duration and naps with mortality and cardiovascular events: A study of 116 632 people from 21 countries. *Eur Heart J*. 2019;40(20):1620–9.
50. Tang Xiangyu, Yao Feifei LKangkang. Adiposity-related risks among the middle-aged and elderly Chinese: the role of siesta and nocturnal sleep duration. 2021;
51. Chung N, Bin YS, Cistulli PA, Chow CM. Does the proximity of meals to bedtime influence the sleep of young adults? A cross-sectional survey of university students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(8).
52. Fernández-Cruz Pérez A, Gabriel Sánchez R. The biological clock, the dinner hour and the nap in Spain. Its impact on longevity. *Anales Rnm*. 2019;136(02):201–5.
53. Chai Y, Qu C, Mao Z, Wang C, Yu S. Sex differences in the association between dinner–bedtime interval and abdominal obesity: a large-scale cross-sectional study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* [Internet]. el 27 de septiembre de 2022;27(8):3479–86. Disponible en: <https://link.springer.com/10.1007/s40519-022-01484-6>
54. Álvarez Cordero FC. Hábitos Alimentarios y Actividad física durante el confinamiento por covid-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias - Pontificia Universidad Javeriana. Repositorio Javeriana [Internet]. 2020; Disponible en: [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_de_grado_final_correcciones_sustentacion-2-2%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
55. Durán Galdo RF. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la Universidad Científica del Sur. [Tesis] [Internet]. 2019;1–91. Disponible en:

<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-Durán R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

56. Alarcón Tenorio A. Actividad Física de estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración en Salud de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, previo y durante el confinamiento a consecuencia de la covid-19 [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11443/Actividad\\_AlarconTenorio\\_Alexander.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11443/Actividad_AlarconTenorio_Alexander.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

### ANEXO 1: Documento de Consentimiento Informado

**Título del trabajo de investigación:** Relación entre los Hábitos Alimenticios y Actividad Física en estudiantes de universidades privadas que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022. Lima – Perú.

Somos las investigadoras Camila Damian Padilla ([N00184003@upn.pe](mailto:N00184003@upn.pe)) y María Fernanda Tirado Paipay ([N00150860@upn.pe](mailto:N00150860@upn.pe)), bachilleres en la carrera de Nutrición y Dietética. Nos encontramos estudiando la relación entre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022.

#### 1. Introducción

Usted está siendo invitado a participar de este proyecto de investigación, cuyo objetivo principal es determinar la relación entre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022. Dentro del presente, usted, podrá encontrar información relevante con respecto a: la finalidad del estudio, procedimiento a realizar, los riesgos y/o beneficios de su participación, entre otros aspectos que le permitirá decidir si contaremos con su participación o no en esta investigación. Asimismo, se le solicita leer detenidamente este documento y, ante cualquier consulta que considere necesaria, puede realizarla con la total libertad. Colocar su nombre si decide participar de esta investigación acompañado de su firmar. Tener en cuenta que se le brindará una copia firmada y fechada de este documento.

#### 2. Justificación del estudio



Hoy en día, se ha podido visualizar que, la mayoría de los jóvenes universitarios están experimentando muchas nuevas barreras con relación al desarrollo de un estilo de vida saludable (por ejemplo: estrés alto, sueño deficiente, desafíos en el manejo del tiempo), las cuales comprometen la calidad de la dieta y provocan una disminución en el consumo de frutas y verduras durante esta etapa. Es por ello por lo que los estudiantes universitarios se han convertido en una población con un alto riesgo de mala nutrición y hábitos alimenticios. A medida que los estudiantes fueron adoptando nuevos patrones de comportamiento de salud, la vida universitaria pudo representar un escenario propicio para establecer patrones de comportamiento que fueron importantes en el incremento del riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Teniendo presente el valor de hábitos alimenticios y la actividad física para mejorar la salud de la población, la utilidad de brindar este conocimiento es servir como antecedente para el planteamiento de nuevas políticas saludables que sean de interés público y que contribuyan a que el capital humano progrese. Asimismo, busca generar conciencia, por medio de la divulgación científica, en los alumnos universitarios para que se comprometan a adoptar saludables hábitos alimenticios, así como una llevar una vida más activa en relación a su actividad física en pro de una mejor calidad de vida.

### **3. Procedimientos del estudio**

Antes que nada, se le informa que su participación en este estudio es de manera voluntaria. En este documento, usted, podrá encontrar información general sobre el presente estudio, así como también se le solicitará que acepte este consentimiento en caso usted este conforme con lo estipulado en el mismo. Para llevar a cabo el desarrollo del cuestionario, se siguieron los siguientes pasos: Se le contactó y se le invitó a participar de este estudio a través de un mensaje de texto mediante la aplicación WhatsApp o por publicaciones en las

redes sociales Facebook e Instagram (estados). El mensaje de texto contendrá el enlace electrónico que le redireccionará al cuestionario Google Forms para su llenado. Es de suma importancia que, usted, cuente con un correo electrónico para que pueda ingresar al cuestionario sin problema. Asimismo, se le solicitará que pueda responder las respectivas preguntas con toda honestidad ya que sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

#### **4. Riesgos**

Al ser un cuestionario online, los únicos riesgos que trae consigo su desarrollo son semejantes a los que existen al hacer uso de un dispositivo electrónico con acceso a Internet y, en caso se presente, incomodidad hacia alguna pregunta. Aparte de ello, no existen mayores riesgos que pueda afectar su integridad.

#### **5. Beneficios**

Los resultados conseguidos gracias a esta investigación podrán ser utilizados para próximos estudios relacionados a los hábitos alimenticios y actividad física de los estudiantes universitarios.

#### **6. Confidencialidad de la información**

Al ser una encuesta anónima, los datos obtenidos serán empleados de manera confidencial, por lo que no cabe la posibilidad de ser asociado y/o identificarlo.

#### **7. Contacto en caso de consultas o comentarios**

##### **Contacto con los investigadores**

En caso requiera contactarse con las investigadoras del presente estudio, podrá realizarlo sin problema directamente con Camila Aracely Damian Padilla, [n00184003@upn.pe](mailto:n00184003@upn.pe) o al número celular 991305238; y María Fernanda Tirado Paipay, a través del correo electrónico [n00150860@upn.pe](mailto:n00150860@upn.pe) o al número celular 962740303.

### **Contacto con el asesor**

Para entrar en contacto con el asesor del estudio, el magister Óscar Calvo Torres podrá realizarlo a través del siguiente correo electrónico [oscar.torres@upn.edu.pe](mailto:oscar.torres@upn.edu.pe)

### **Derecho a retirarse**

Al ser un participante voluntario, podrá ser capaz de decidir en qué momento retirarse de la investigación sin ninguna explicación al respecto, si así lo viera conveniente, sin que se sienta comprometido con el estudio o con sus autores.

**Nombre del participante:**

**Firma:**

**Fecha:**

**Nombre del investigador que administra el consentimiento**

**Firma:**

**Fecha:**

*En el caso de menores de 18 años o de participantes que tengan alguna limitación mental que los incapacite para firmar el consentimiento informado, se reconocerá como su representante al padre, la madre o algún otro familiar o apoderado. Los analfabetos podrán utilizar su huella digital (dedo índice) en lugar de la firma. Una copia del documento de consentimiento informado siempre debe ser entregado al firmante.*

*Los menores de edad (de 10 a 18 años) además deberán dar su **asentimiento de participación** en la investigación. Si se niegan no podrá realizarse la investigación en ellos, así su representante legal esté de acuerdo con firmar el documento de consentimiento informado.*

## ANEXO 2: Consentimiento Informado Virtual



# RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

¡Hola! 👋👋

Somos Camila Damian y Fernanda Tirado, bachilleres en la carrera de Nutrición y Dietética



Estamos estudiando la Relación entre los hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del año 2022. Para ello solicitamos responder de forma breve el siguiente forms.

De antemano agradecemos su colaboración. 🙏🙏

### CONSENTIMIENTO INFORMADO \*

El presente formulario tiene como principal objetivo servir como herramienta para resolver la siguiente interrogante ¿Existirá relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima – Perú que cursan el último año de carrera durante el primer semestre del 2022? Con ello se busca generar conciencia en los alumnos universitarios para que se comprometan a adoptar hábitos saludables de alimentación y de actividad física en pro de una mejor calidad de vida. No se preocupe que este formulario no presenta ningún riesgo para su integridad, los datos proporcionados solo servirán para beneficio de esta investigación ya que contarán con total confidencialidad. Conforme lo mencionado anteriormente ¿Contamos con su consentimiento?

SI

NO

[Siguiete](#)

[Borrar formulario](#)

### **ANEXO 3: Cuestionario de Hábitos Alimentarios en Universitarios\*\*\*\***

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo:  Masculino  Femenino

Carrera: \_\_\_\_\_ Ciclo de estudio: \_\_\_\_\_

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

1. ¿Cuántas veces a la semana omites el desayuno?
  - a) 4 a 7 veces
  - b) 2 a 3 veces
  - c) 0 a 1 vez
  
2. La mayoría de veces desayunas en?
  - a) Casa
  - b) Fuera de casa
  
3. La mayoría de las veces desayunas:
  - a) Solo
  - b) En compañía de algún familiar
  
4. ¿Cuántas veces a la semana omites el almuerzo?
  - a) 4 a 7 veces
  - b) 2 a 3 veces
  - c) 0 a 1 vez
  
5. La mayoría de veces almuerzas en:
  - a) En casa
  - b) Fuera de casa
  
6. La mayoría de las veces almuerzas:
  - a) Solo
  - b) En compañía de algún familiar
  
7. Consideras que el almuerzo lo comes:
  - a) Lento
  - b) Normal
  - c) Rápido
  
8. ¿Cuántas veces a la semana "repites" el almuerzo?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces
- c) 1 a 3 veces
- d) Ningún día

9. ¿Cuántas veces a la semana omites la cena?

- a) 4 a 7 veces
- b) 2 a 3 veces
- c) 0 a 1 vez

10. La mayoría de veces cenas en:

- a) En casa
- b) Fuera de casa

11. La mayoría de las veces cenas:

- a) Solo
- b) En compañía de algún familiar

12. Consideras que la cena la comes:

- a) Lento
- b) Normal
- c) Rápido

13. ¿Cuántas veces a la semana "repites" la cena?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces
- c) 1 a 3 veces
- d) Ningún día

14. ¿Cuántas veces a la semana desayunas viendo televisión?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces
- c) 1 a 3 veces
- d) Ningún día

15. ¿Cuántas veces a la semana almuerzas viendo televisión?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces
- c) 1 a 3 veces
- d) Ningún día

16. ¿Cuántas veces a la semana cenas viendo televisión?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces
- c) 1 a 3 veces
- d) Ningún día

17. ¿Cuántas veces a la semana haces una siesta después de almorzar? (\*) Siesta: Es descansar (sentado o echado) después de almorzar.

- a) 5 a 7 veces
- b) 1 a 4 veces
- c) Nunca

18. Por lo general, luego de cenar, ¿Cuánto tiempo dejas pasar antes de acostarte?

- a) 0 a 15 minutos
- b) 16 a 30 minutos
- c) 31 minutos a 1 hora
- d) 1 a 2 horas
- e) 2 horas a mas

19. ¿Con qué frecuencia tomas gaseosa?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces a la semana
- c) 1 a 3 veces a la semana
- d) 1 a 3 veces al mes
- e) Nunca

20. ¿Con qué frecuencia comes snacks (papitas o chizitos o tortees, etc.)?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces a la semana
- c) 1 a 3 veces a la semana
- d) 1 a 3 veces al mes
- e) Nunca

21. ¿Con qué frecuencia comes hamburguesas?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces a la semana
- c) 1 a 3 veces a la semana
- d) 1 a 3 veces al mes
- e) Nunca

22. ¿Con qué frecuencia comes pollo broaster?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces a la semana
- c) 1 a 3 veces a la semana

- d) 1 a 3 veces al mes
- e) Nunca

23. ¿Con qué frecuencia comes salchipapas?

- a) Todos los días
- b) 4 a 6 veces a la semana
- c) 1 a 3 veces a la semana
- d) 1 a 3 veces al mes
- e) Nunca

24. ¿Agregas sal a tus comidas una vez servidas?

- a) No, nunca
- b) Sí, siempre o casi siempre.

25. ¿Cuántas frutas comes al día?

- a) 5 a mas
- b) 3 a 4
- c) 1 a 2
- d) No como frutas a diario

26. ¿Cuántas porciones de verduras comes al día?

- a) 3 a mas
- b) 1 a 2
- c) No como verduras a diario

\*\*\*\*Morales Quispe, J. (2016). Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao (36).



**ANEXO 4: Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (Versión Corta) \*\*\*\*\***

Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

\_\_\_\_\_ Días por semana

\_\_\_\_\_ Ninguna actividad física vigorosa Pase a la pregunta 3

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

\_\_\_\_\_ Días por semana

Ninguna actividad física moderada Pase a la pregunta 5

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

\_\_\_\_\_ Días por semana

No caminó Pase a la pregunta 7

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

\_\_\_\_\_ Horas por día

\_\_\_\_\_ Minutos por día

\*\*\*\*\*USA Spanish version translated 3/2003 - SHORT LAST 7 DAYS SELF-ADMINISTERED version of the IPAQ - Revised August 2002 (41)

## ANEXO 5: Cuestionario Online



### RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

\* Indica que la pregunta es obligatoria

#### DATOS PERSONALES

Los datos proporcionados contarán con total confidencialidad, no presentando ningún riesgo para su integridad y sirviendo solo para beneficio de esta investigación.

Carrera a la que perteneces \*

Tu respuesta

Ciclo que cursas en este 2022 \*

Tu respuesta

Edad \*

Tu respuesta

Sexo \*

Masculino

Femenino

Atrás      Siguiente      Borrar formulario

## CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN UNIVERSITARIOS

Este cuestionario ayudará a identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. Para ello, marca o escribe la alternativa más semejante a su realidad.

¿Cuántas veces a la semana omites el desayuno? \*

- 4 a 7 veces
- 2 a 3 veces
- 0 a 1 vez

La mayoría de veces desayunas en: \*

- Casa
- Fuera de casa

La mayoría de las veces desayunas: \*

- Solo
- En compañía de algún familiar

¿Cuántas veces a la semana omites el almuerzo? \*

- 4 a 7 veces
- 2 a 3 veces
- 0 a 1 vez

La mayoría de veces almuerzas en: \*

- Casa
- Fuera de casa

La mayoría de las veces almuerzas: \*

- Solo
- En compañía de algún familiar

Consideras que el almuerzo lo comes: \*

- Lento
- Normal
- Rápido

¿Cuántas veces a la semana "repites" el almuerzo? \*

Entiéndase "Repites" como repetir otro plato (segundo plato).

- Todos los días
- 4 a 6 veces
- 1 a 3 veces
- Ningún día

¿Cuántas veces a la semana omites la cena? \*

- 4 a 7 veces
- 2 a 3 veces
- 0 a 1 vez

La mayoría de veces cenas en: \*

- Casa
- Fuera de casa

La mayoría de las veces cenas: \*

- Solo
- En compañía de algún familiar

Consideras que la cena lo comes: \*

- Lento
- Normal
- Rápido

¿Cuántas veces a la semana "repites" la cena? \*

Entiéndase "Repites" como repetir otro plato (segundo plato).

- Todos los días
- 4 a 6 veces
- 1 a 3 veces
- Ningún día

¿Cuántas veces a la semana desayunas viendo televisión? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces
- 1 a 3 veces
- Ningún día

¿Cuántas veces a la semana almuerzas viendo televisión? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces
- 1 a 3 veces
- Ningún día

¿Cuántas veces a la semana cenas viendo televisión? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces
- 1 a 3 veces
- Ningún día

¿Cuántas veces a la semana haces una siesta después de almorzar? \*

(\*) Siesta: Es descansar (sentado o echado) después de almorzar.

- 5 a 7 veces
- 1 a 4 veces
- Nunca

Por lo general, luego de cenar, ¿Cuánto tiempo dejas pasar antes de acostarte? \*

- 0 a 15 minutos
- 16 a 30 minutos
- 31 minutos a 1 hora
- 1 a 2 horas
- 2 horas a más

¿Con qué frecuencia tomas gaseosa? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

¿Con qué frecuencia comes snacks (papitas o chizitos o tortees, etc.)? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

¿Con qué frecuencia comes hamburguesas? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

¿Con qué frecuencia comes pollo broaster? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca



¿Con qué frecuencia comes salchipapas? \*

- Todos los días
- 4 a 6 veces a la semana
- 1 a 3 veces a la semana
- 1 a 3 veces al mes
- Nunca

¿Agregas sal a tus comidas una vez servidas? \*

- No, nunca
- Sí, siempre o casi siempre

¿Cuántas frutas comes al día? \*

- 5 a más
- 3 a 4
- 1 a 2
- No como frutas a diario

¿Cuántas porciones de verduras comes al día? \*

- 3 a más
- 1 a 2
- No como verduras a diario

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. 🏃 🏊 🏹

### ACTIVIDADES FÍSICAS VIGOROSAS

Piense 🧠 acerca de todas aquellas actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades VIGOROSAS son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta? \*

Responder: \_\_\_\_\_ Días por semana. Si no realiza Ninguna actividad física vigorosa vaya a la pregunta 3

Tu respuesta \_\_\_\_\_

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó? \*

Responder: \_\_\_\_\_ Horas por día y \_\_\_\_\_ Minutos por día (Indicar valores aproximados)

Tu respuesta \_\_\_\_\_

### ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS

Piense 🧠 acerca de todas aquellas actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades MODERADAS son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas. \*

Responder: \_\_\_\_\_ Días por semana. Si no realiza Ninguna actividad física moderada pase a la pregunta 5

Tu respuesta \_\_\_\_\_

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas? \*

Responder: \_\_\_\_\_ Horas por día y \_\_\_\_\_ Minutos por día (Indicar valores aproximados)

Tu respuesta \_\_\_\_\_

#### CAMINATAS

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos? \*

Responder: \_\_\_\_\_ Días por semana. No caminó pase a la pregunta 7

Tu respuesta \_\_\_\_\_

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gasto usted en uno de esos días caminando? \*

Responder: \_\_\_\_\_ Horas por día y \_\_\_\_\_ Minutos por día (Indicar valores aproximados)

Tu respuesta \_\_\_\_\_

#### ACTIVIDADES SEDENTARIAS

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana? \*

Responder: \_\_\_\_\_ Horas por día y \_\_\_\_\_ Minutos por día (Indicar valores aproximados)

Tu respuesta \_\_\_\_\_

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

¡LLEGAMOS AL FINAL!

Muchas gracias por su tiempo y apoyo 🙏  
No se olvide dar enviar 📩, por favor 🙏  
Camila Damian y Fernanda Tirado 🧑🏻🧑🏻🍎

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

## ANEXO 6: Base de Datos - Programa Estadístico SPSS versión 27

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	CARRERA	Númérico	2	0	Facultad de es...	{1, Faculta...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
2	CICLO	Númérico	2	0	Ciclo de estudi...	{1, 9no cicl...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
3	EDAD_CAT	Númérico	2	0	Rango de edad	{1, Menor ...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
4	SEXO	Númérico	2	0	Sexo	{1, Mujer}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
5	P1	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, 4 a 7 ve...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
6	P2	Númérico	2	0	Lugar frecuent...	{1, Casa}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
7	P3	Númérico	2	0	Comensalidad ...	{1, Solo}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
8	P4	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, 4 a 7 ve...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
9	P5	Númérico	2	0	Lugar frecuent...	{1, Casa}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
10	P6	Númérico	2	0	Comensalidad ...	{1, Solo}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
11	P7	Númérico	2	0	Velocidad de ...	{1, Lento}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
12	P8	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
13	P9	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, 4 a 7 ve...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
14	P10	Númérico	2	0	Lugar frecuent...	{1, Casa}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
15	P11	Númérico	2	0	Comensalidad ...	{1, Solo}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
16	P12	Númérico	2	0	Velocidad de ...	{1, Lento}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
17	P13	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
18	P14	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
19	P15	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
20	P16	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
21	P17	Númérico	2	0	Número de ve...	{1, 5 a 7 ve...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
22	P18	Númérico	2	0	Tiempo espera...	{1, 0 a 15 ...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
23	P19	Númérico	2	0	Frecuencia de...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
24	P20	Númérico	2	0	Frecuencia de...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
25	P21	Númérico	2	0	Frecuencia de...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
26	P22	Númérico	2	0	Frecuencia de...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
27	P23	Númérico	2	0	Frecuencia de...	{1, Todos l...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
28	P24	Númérico	2	0	Agrega sal a l...	{1, No, nun...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
29	P25	Númérico	2	0	Número de fru...	{1, 5 a más...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
30	P26	Númérico	2	0	Número de po...	{1, 3 a más...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
31	T0	Númérico	2	0	Hábitos alimen...	{1, Modific...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
32	A1	Númérico	2	0	Actividad física	{1, Alto}...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
33	EDAD_NUM	Númérico	8	2	Edad	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
34	HABALIM_...	Númérico	8	2	Puntaje en el c...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

CARRERA	CICLO	EDAD	SEXO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	T0	A1	EDAD	HABALIM		
		_CAT																													NUM	PTJE			
1	1	1	3	2	3	1	1	3	1	1	2	3	3	1	2	4	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	5	1	3	2	2	1	27.00	29.00	
2	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	2	4	3	1	1	2	4	2	2	2	2	2	5	4	5	5	5	1	2	1	2	1	24.00	31.00	
3	1	1	2	1	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	22.00	32.00	
4	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	4	2	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	4	3	2	3	21.00	30.00	
5	1	1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	4	3	1	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	2	2	3	23.00	30.00	
6	1	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	2	1	29.00	31.00	
7	6	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	5	1	3	2	2	1	23.00	31.00
8	1	1	5	2	3	1	1	3	1	1	3	4	3	1	1	3	4	4	3	2	2	4	5	5	5	5	5	1	1	1	2	1	36.00	34.00	
9	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	2	2	2	23.00	30.00	
10	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2	1	4	2	1	2	1	4	1	1	1	2	2	3	3	3	3	4	1	4	3	1	1	22.00	24.00	
11	1	1	2	1	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	2	1	1	3	5	5	4	5	4	5	1	2	1	2	3	21.00	34.00	
12	6	4	2	1	2	1	1	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	24.00	29.00	
13	1	1	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	4	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2	2	2	2	1	23.00	31.00	
14	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	3	3	2	1	2	2	4	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	1	3	2	2	2	21.00	28.00	
15	1	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	1	1	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	1	23.00	29.00	
16	1	1	3	2	3	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	4	4	2	4	2	5	4	4	5	5	5	1	3	2	2	1	28.00	35.00	
17	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2	2	4	1	1	2	2	4	3	3	3	2	4	5	5	4	5	5	1	2	2	2	3	22.00	34.00	
18	5	2	2	1	2	1	1	2	1	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	5	4	2	4	4	5	1	1	1	2	3	24.00	29.00		
19	1	1	2	2	3	2	1	3	2	1	3	4	3	1	2	4	3	4	1	3	2	3	4	4	4	5	1	3	2	1	1	21.00	28.00		
20	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	4	2	1	1	2	4	1	1	1	2	1	3	4	3	4	4	1	2	1	1	2	21.00	27.00	
21	2	2	3	1	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4	3	2	2	26.00	32.00	
22	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	3	3	3	1	1	2	4	1	2	3	2	2	4	4	5	4	5	1	3	2	1	2	22.00	28.00	
23	1	1	2	1	3	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	3	4	3	1	3	4	4	5	4	5	4	5	1	3	2	2	2	23.00	28.00	
24	1	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	4	3	1	2	1	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	1	3	2	2	2	22.00	36.00		
25	1	2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	4	1	1	3	5	4	4	4	4	2	1	2	2	1	23.00	37.00	
26	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	2	4	3	1	1	2	4	3	3	3	3	5	4	4	4	5	1	2	2	2	1	25.00	33.00		
27	6	4	2	1	2	1	1	3	1	1	1	4	1	1	2	4	1	3	2	2	4	5	4	4	5	4	2	3	2	2	3	23.00	28.00		
28	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	2	3	4	4	3	3	4	4	5	3	4	2	4	3	1	1	27.00	23.00		
29	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	2	4	3	1	1	2	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	1	3	2	2	1	23.00	36.00	
30	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	4	2	1	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	5	4	4	1	3	2	2	2	22.00	34.00	
31	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	4	3	1	2	2	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	20.00	33.00	
32	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	4	3	1	1	2	4	3	3	3	3	5	5	4	4	4	5	1	2	1	2	2	32.00	32.00	
33	1	1	2	1	3	1	2	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	3	3	3	2	1	4	4	4	4	4	1	2	1	2	1	22.00	34.00	
34	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1	2	3	2	4	1	1	2	2	4	4	4	4	4	1	4	3	1	3	19.00	21.00	
35	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	5	5	3	3	5	2	4	3	1	3	21.00	24.00	
36	7	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	2	1	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	2	2	2	22.00	33.00	
37	1	1	2	1	3	1	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	1	4	3	3	4	4	4	4	5	4	1	2	2	2	3	21.00	33.00	
38	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	4	3	1	2	2	3	4	4	3	5	5	5	5	5	4	5	1	2	1	2	1	21.00	33.00	
39	6	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	2	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	20.00	30.00	
40	1	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	4	3	1	1	2	4	4	3	1	2	5	4	5	4	5	4	1	3	2	2	3	24.00	34.00	
41	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	2	1	1	4	3	1	1	3	4	4	5	4	4	5	1	3	2	2	2	22.00	28.00		
42	1	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	4	2	1	1	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	1	2	2	2	1	22.00	35.00	
43	1	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	4	3	2	1	2	4	3	3	1	2	3	4	4	4	3	5	1	3	2	1	2	24.00	27.00	
44	1	2	5	2	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	4	4	2	3	4	5	5	5	5	1	3	2	2	1	39.00	38.00	
45	7	1	1	1	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	1	3	4	3	2	2	2	1	4	4	5	5	5	2	3	2	1	3	19.00	25.00	
46	1	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	3	1	2	2	4	4	4	4	3	5	3	5	5	5	5	2	3	2	2	1	25.00	35.00	
47	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	3	4	2	2	1	3	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	1	2	2	2	1	24.00	29.00	
48	2	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	2	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	1	4	2	2	1	23.00	32.00	
49	1	1	2	1	3	1	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	4	3	1	2	2	3	4	4	4	4	4	1	3	3	2	3	23.00	32.00	
50	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	2	4	3	1	1	2	4	1	1	1	3	4	4	3	4	5	4	1	3	2	2	1	23.00	28.00	
51	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	5	5	1	2	2	2	1	22.00	36.00	
52	1	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	1	2	4	4	4	2	3	5	3	5	3	3	4	1	3	2	2	2	23.00	29.00	
53	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4									



CARRERA	CICLO	EDAD	SEXO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	TO	A1	EDAD	HABALIM		
		_CAT																																PTJE	
160	1	1	4	1	2	2	1	3	2	1	3	4	3	1	1	2	4	4	1	3	3	5	3	4	5	5	1	3	2	1	2	24,00	26,00		
161	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	4	3	1	2	2	4	3	1	1	3	5	5	5	5	5	2	4	1	2	2	30,00	27,00		
162	1	2	3	1	3	1	2	3	1	2	3	4	3	1	1	2	4	3	3	3	2	3	4	4	5	5	4	1	3	1	2	1	24,00	29,00	
163	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	2	4	3	1	2	2	1	1	1	1	3	1	4	4	4	4	4	1	2	2	1	1	27,00	34,00	
164	1	1	3	1	3	2	1	3	2	1	2	4	2	1	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	1	20,00	33,00	
165	1	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	4	2	1	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	28,00	27,00	
166	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	2	5	5	5	4	4	3	1	3	1	2	1	25,00	29,00	
167	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	5	1	3	2	1	3	25,00	30,00	
168	7	2	3	1	3	1	2	3	1	2	3	4	2	1	2	2	4	3	3	3	2	5	5	4	5	4	5	2	2	2	1	22,00	30,00		
169	4	2	3	1	2	1	1	3	2	1	2	4	2	1	1	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	24,00	25,00	
170	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	4	2	1	1	2	4	4	3	4	2	5	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	26,00	34,00	
171	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	4	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	1	4	3	1	3	26,00	30,00	
172	1	1	2	1	3	2	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	5	5	4	5	4	5	1	3	2	2	3	20,00	25,00	
173	4	1	2	1	3	1	2	3	1	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	1	2	1	4	4	4	4	4	1	3	2	2	2	25,00	32,00	
174	1	2	3	1	3	1	2	3	1	1	2	4	3	1	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	5	1	3	2	2	1	22,00	22,00	
175	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4	3	4	4	2	1	5	5	3	3	5	1	2	3	2	3	22,00	35,00	
176	1	1	3	1	3	1	2	3	1	1	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	1	2	2	2	3	22,00	28,00	
177	4	1	1	2	3	1	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	2	2	2	2	1	4	4	5	5	5	1	3	1	2	1	25,00	32,00	
178	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	4	2	1	2	2	4	3	2	2	1	3	2	4	4	3	4	1	3	2	1	1	20,00	32,00	
179	6	1	1	1	2	1	2	3	1	2	2	4	2	1	1	2	4	2	1	1	1	1	4	3	4	4	5	1	4	2	2	2	27,00	31,00	
180	1	1	3	2	3	1	1	3	1	1	2	4	2	2	2	3	2	4	3	4	2	4	3	3	4	4	5	1	3	2	2	1	18,00	31,00	
181	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	4	3	1	2	2	4	4	1	1	3	5	5	5	5	5	2	3	1	2	2	22,00	27,00		
182	4	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	4	4	3	3	5	5	5	4	5	5	1	3	1	2	2	18,00	28,00	
183	4	1	2	2	3	1	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	20,00	29,00	
184	5	1	2	1	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	2	2	3	24,00	29,00	
185	5	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	3	3	1	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	2	2	3	33,00	33,00
186	5	2	2	1	3	1	1	3	2	1	1	3	3	1	2	1	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	1	4	3	2	3	34,00	35,00	
187	4	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	4	3	1	1	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	1	3	22,00	32,00	
188	4	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	4	4	1	3	4	4	4	5	5	5	1	3	3	2	3	22,00	33,00	
189	1	2	4	1	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	1	2	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	2	2	3	2	1	22,00	31,00		
190	2	1	3	1	3	1	2	3	1	1	3	3	2	1	2	2	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	23,00	30,00	
191	4	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	4	4	3	3	4	3	1	4	4	4	1	4	4	1	4	3	1	22,00	24,00
192	7	1	2	2	3	1	1	3	1	1	2	3	3	1	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	5	1	4	3	1	2	24,00	27,00	
193	1	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	1	3	1	2	3	23,00	32,00	
194	1	2	3	1	3	2	1	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	5	1	4	3	2	3	32,00	34,00	
195	4	2	3	1	3	1	1	3	2	1	1	4	3	1	2	1	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	5	2	3	2	2	3	25,00	30,00	
196	3	1	2	1	3	1	2	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	2	1	1	2	4	3	3	4	3	5	1	3	2	2	3	23,00	28,00	
197	3	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	4	3	1	2	2	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	1	4	2	2	3	21,00	27,00		
198	6	1	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	3	1	1	2	4	3	4	4	3	3	4	4	5	4	4	1	3	2	2	1	24,00	27,00	
199	1	1	2	2	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	1	2	3	2	3	1	2	3	5	5	5	5	5	1	2	1	2	1	23,00	34,00	
200	4	1	4	2	3	1	1	3	2	1	2	3	3	1	2	2	4	4	1	1	2	4	4	5	4	4	4	1	3	2	2	1	27,00	36,00	
201	2	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	4	3	1	3	5	4	5	4	5	4	5	2	4	2	2	2	26,00	30,00
202	7	1	1	2	3	1	1	3	1	2	3	3	3	1	1	2	3	4	4	4	3	5	5	4	4	5	5	2	1	2	2	1	26,00	32,00	
203	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4	2	1	1	2	4	4	4	2	4	4	4	4	5	5	5	1	3	2	2	1	21,00	28,00	
204	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	2	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	5	3	4	5	4	4	1	4	2	2	2	21,00	34,00	
205	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	4	2	2	1	2	3	1	1	1	3	3	2	4	4	4	4	1	2	1	1	3	23,00	30,00	
206	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	2	3	3	1	1	2	4	4	3	3	2	4	5	5	4	5	5	1	3	1	2	1	20,00	30,00	
207	1	1	2	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	1	2	3	1	2	2	2	2	5	4	2	4	4	4	2	4	2	1	1	31,00	31,00	
208	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	4	3	1	1	2	4	1	2	1	3	4	5	4	4	4	4	2	3	2	2	2	24,00	30,00	
209	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	3	4	3	1	2	3	4	4	3	1	1	1	4	4	4	4	4	1	3	1	2	1	19,00	34,00	
210	1	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	2	2	4	4	4	3	3	2	4	5	4	4	5	1	2	1	2	2	20,00	36,00	
211	1	2	3	1	1	1	1	3	2	1	2	4	3	1	2	1	1	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	2	1	1	2	1	21,00	31,00	
212	1	1	3	1	3	1	1	3	1																										