

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTOS DE  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UNIVERSITARIOS  
DE LIMA-2023”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autor:**

Marilyn Cristel Pope Llanos

Asesor:

Mtra. Florentina Gabriela Vidal Huamán

<https://orcid.org/0000-0003-1519-5413>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Yuliana Gomez Rutti</b>	<b>44430640</b>
	Nombre y Apellidos	N° DNI
Jurado 2	<b>Edwin Martín Ruiz Sánchez</b>	<b>45926988</b>
	Nombre y Apellidos	N° DNI
Jurado 3	<b>Nilda Doris Castillo Guardamino</b>	<b>44784882</b>
	Nombre y Apellidos	N° DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### TESIS

#### ORIGINALITY REPORT

<b>18%</b>	<b>19%</b>	<b>5%</b>	<b>11%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com</b> Internet Source	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>scielo.conicyt.cl</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>

**TABLA DE CONTENIDO**

JURADO EVALUADOR .....	2
INFORME DE SIMILITUD .....	3
DEDICATORIA .....	4
AGRADECIMIENTO .....	5
TABLA DE CONTENIDO .....	6
ÍNDICE DE TABLAS .....	7
RESUMEN .....	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
1.3. Bases Teóricas.....	16
1.4. Justificación.....	21
1.5. Formulación del problema .....	22
1.6. Objetivos .....	22
1.7. Hipótesis.....	23
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	31
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	36
REFERENCIAS .....	46
ANEXOS .....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Características sociodemográficas de los universitarios de Lima- 2023 .....	31
<b>Tabla 2.</b> Facultades de universidades privadas de Lima-2023 .....	32
<b>Tabla 3.</b> Nivel de los hábitos alimentarios en universitarios de Lima-2023.....	32
<b>Tabla 4.</b> Nivel de conocimientos saludables en universitarios de Lima-2023.....	32
<b>Tabla 5.</b> Correlación entre hábitos alimentarios y nivel de conocimientos de alimentación saludable.....	33
<b>Tabla 6.</b> Prueba de Chi-cuadrado de hábitos alimentarios y conocimientos de alimentación saludable...	33
<b>Tabla 7.</b> Correlación entre hábitos alimentarios y el sexo.....	34
<b>Tabla 8.</b> Prueba de Chi-cuadrado entre hábitos alimentarios y el sexo. ....	34
<b>Tabla 9.</b> Relación entre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el sexo de los universitarios de Lima. ....	34
<b>Tabla 10.</b> Prueba de Chi-cuadrado entre nivel de conocimientos sobre alimentación saludable y el sexo de los universitarios de Lima.....	35

## RESUMEN

La presente investigación tuvo el propósito de identificar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos acerca de una alimentación saludable en los universitarios de Lima- 2023. **La metodología:** se utilizó fue correlacional y la muestra estuvo conformada por 159 universitarios. Se adaptó un instrumento para medir los Hábitos alimentarios el cual fue un cuestionario virtual conformado por 32 preguntas en total, conformado por 10 dimensiones (como la cantidad de comidas diarias, la frecuencia de las comidas principales, los horarios de consumo de alimentos, el lugar donde se consume, las compañías durante las comidas, el tipo de comida, el método de preparación, la ingesta de aperitivos, las bebidas consumidas y la frecuencia de consumo de alimentos, el segundo instrumento evalúa el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable el cual contiene 16 preguntas, tiene una dimensión la cual es alimentación. **Resultados:** El 96% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y solo el 4% hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 70% de los universitarios tuvieron un nivel de conocimientos en alimentación saludable medio, seguido del 18% bajo y el 12% alto. **Conclusión:** hay una relación entre los hábitos alimentarios y los conocimientos de alimentación saludable en universitarios de Lima, con un  $p=0.05\%$ .

**Palabras claves:** Hábitos alimentarios, conocimientos, alimentación saludable, universitarios.

## **NOTA**

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto**, por determinación de los propios autores amparados en el Texto Integrado del Reglamento RENATI, artículo 12.

## REFERENCIAS

1. Chávez JE. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Scielo [Internet].2017. 63(4):593-598. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322017000400012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012)
2. Reyes S. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Scielo [Internet]; 2020. Recuperado de: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067)
3. MINSA. En el Perú, el 62,7% de personas de 15 años a más edad padece de exceso de peso; [Internet]2022 recuperado de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
4. Rodríguez E. Factores que contribuyen al desarrollo de sobrepeso y obesidad en población adulta española. Nutr. Clin. y Diet [Internet]; 2011. 39-49. Recuperado de: [https://revista.nutricion.org/PDF/Factores\\_desarrollo.pdf](https://revista.nutricion.org/PDF/Factores_desarrollo.pdf)
5. Instituto Nacional de Salud. [Internet]; 2022. Recuperado de: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4823255/A.%20SOBREPESO%20Y%20OBESIDAD%20EN%20LA%20POBLACION%20PERUANA.pdf>
6. Rangel L. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Scielo [Internet]; 2015. 629-636. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n2/12originalobesidad02.pdf>
7. Maganto C. Variables antropométricas, hábitos y dietas alimentarias en adolescentes y jóvenes: diferencias en función del sexo. Scielo [Internet]; 2016. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-908X2016000200089](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2016000200089)



8. Torres C. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Scielo [Internet]; 2016. Recuperado de: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182016000200006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006)
9. Sicart, S. Estudio comparativo entre los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios argentinos y catalanes: aspectos nutricionales. Dialnet plus DOI; 2008. Recuperado de: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2008-4\\_4\\_0362008\\_Estudio.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2008-4_4_0362008_Estudio.pdf)
10. Bertos L. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Scielo [Internet]; 2015. 1910-1919. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
11. Becerra G. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Bdigital [Internet]; 2015. 57-63. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n3/v63n3a13.pdf>
12. Arturo A. C. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la universidad Andina del Cusco 2018. Yachay [Internet]; 2018. Recuperado de: <https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81/72>
13. IRALA C. Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca. Revista USFX[Internet]; 2019. Recuperado de: <https://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/275/263>
14. Sánchez V, Aguilar A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nut. Hosp. [Internet]; 20015.449-457. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/51originalvaloracionnutricional03.pdf>

15. Montero A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Scielo [Internet]; 2006. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004)
16. Cerqueira I, Fontanelle A, Texeira N, et.al. Conocimientos de estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitarios, Brasil [Internet]; 2022. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2022.v39n4/425-433/#>
17. Barriguete J. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev Esp Nut. Comunitaria [Internet]; 2017. Recuperado de: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_C ONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._C ONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
18. Izquierdo A, Armenteros M, Lances L, Martin I. Alimentación saludable, Scielo[Internet]; 2004. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192004000100012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012)
19. Gardi P, Gonzalo L, Medina J. Hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en adolescentes, Rep. Une [Internet]; 2019. Recuperado de: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3833/TESIS%20-%20GARDI%20LUQUILLAS%20-GONZALO%20BUSTAMANTE%20-MEDINA%20D%C3%8DAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zarate M, Martínez-Marín E, Callejas-Malpica E. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C, [Internet] 2013. Recuperado de : <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/50722/56468>

21. Huisacayna F, Ninahuaman L, Figueroa M. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la facultad de enfermería de la universidad nacional “San Luis Gonzaga de Ica” [Internet], 2017. Recuperado de: <file:///C:/Users/crist/Downloads/220-Texto%20del%20art%C3%ADculo-867-1-10-20200129.pdf>
22. Angulo P, Cruz G. Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable en estudiantes universitarios de 3° a 5° año de la escuela profesional ciencias de la nutrición durante el periodo de aislamiento social, Arequipa [Internet], 2020. Recuperado de: <file:///C:/Users/crist/Downloads/encuestas.pdf>
23. Paccor A. Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de 4to año de la carrera en licenciatura de nutrición [Internet], 2012. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc111967.pdf>
24. Holmes. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia, Scielo [Internet], 2015. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v17n1/v17n1a4.pdf>
25. Leiva T. Nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del instituto de educación superior tecnológico público Naranjillo Tingo María, Rep. Udh [Internet], 2016. Recuperado de: [http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/703/T047\\_44405962\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/703/T047_44405962_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
26. Gambaro A, Raggio L, Dauber C. et.al. Conocimientos Nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso, Archivos Latinoamericanos de Nutrición [Internet], 2011. Recuperado de: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2011/3/art-11/>

27. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudios, [Internet] ,2012.  
Recuperado de:  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1123/Ferro\\_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1123/Ferro_mr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
28. Sanchez V, Aguilar A, Gonzales F, Esquius L. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en nutrición en universitarios de ciencia de la salud, 2015 [Internet] 2015. Recuperado de :  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR\\_COMUN\\_3\\_2015\\_Sanchez\\_et\\_al.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR_COMUN_3_2015_Sanchez_et_al.pdf)
29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. 5 ed. México: Mc Graw Hill; 2010 [citado 10 jul 2021]. Disponible en:  
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
30. Chuquimia M. 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 [Internet]  
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/72fb8789-d0b2-481d-90e2-d29decdb7124/content>
31. Marin L. Relación entre las horas de clases virtuales y hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad pública, Lima-2022. [Internet]  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20262/Marin\\_rll.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20262/Marin_rll.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
32. FAO. Nutrición y salud –DOI: <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

33. MINSA. Comer en compañía promueve hábitos saludables y ayuda a reducir la probabilidad de tener sobrepeso –DOI:  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/26661-comer-en-compania-promueve-habitos-saludables-y-ayuda-a-reducir-la-probabilidad-de-tener-sobrepeso>
34. Mirabà G. Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. [Internet] <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12630/1/UPS-GT001650.pdf>
35. MINSA. Guías alimentarias para la población peruana , Lima -2019 DOI:  
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
36. Leyton A. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una ciudad de Lima-Perú, 2021- [Internet]  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/12218/Habitos\\_LeytonCruzalegui\\_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/12218/Habitos_LeytonCruzalegui_Ana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
37. MINSA, Consumo de desayuno con alto contenido nutricional, 2012 DOI:  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/35186-consumo-de-desayunos-con-alto-contenido-nutricional-pues-deben-proporcionar-el-20-de-nutrientes-y-calorias-que-necesita-el-organismo-en-el-dia>
38. Centro médico. Razones para incluir proteína en el desayuno – 2018 [Internet]  
<https://centromedicoabc.com/revista-digital/razones-para-incluir-proteina-en-el-desayuno/>
39. Aulicino J, Pereyra A, Abbiati N. El consumo de bebidas de los estudiantes universitarios : descripción general e infusiones.- 2003- [Internet]  
[https://www.researchgate.net/publication/332567126\\_El\\_consumo\\_de\\_bebidas\\_de\\_los\\_estudiantes\\_universitarios\\_descripcion\\_general\\_e\\_infusiones](https://www.researchgate.net/publication/332567126_El_consumo_de_bebidas_de_los_estudiantes_universitarios_descripcion_general_e_infusiones)

40. Vaquero P, Rojo R, Toxqui L. Nutrición y anemia,2012- [Internet]  
[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_23.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_23.pdf)
41. Díaz G. Caracterización de los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios-2018 [Internet]  
<https://revistasaludbosque.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/2371/1839>
42. Guevara M. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería- Chachapoyas- 2022 [Internet]  
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3175/Guevara%20Carmona%20Marisol%20Cristel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. Castellanos J, et al. Conocimientos de nutrición y alimentación en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Panamericana- Guatemala-2023 [Internet]  
<https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/4092/1679>
44. Maza F, et al. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura- Colombia -2022 [Internet]  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372022000100110#:~:text=Los%20malos%20h%C3%A1bitos%20alimenticios%20inciden,Canova%2DBarrios%2C%202017\).](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110#:~:text=Los%20malos%20h%C3%A1bitos%20alimenticios%20inciden,Canova%2DBarrios%2C%202017).)