

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES DE DOS UNIVERSIDADES
PRIVADAS DE LIMA METROPOLITANA 2022”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autores:

Karolina Jazmin Bartra Aguilar

Roxana Vilca Alvarado

Asesor:

Mg. Lic. Jacqueline Sayan Brito

<https://orcid.org/0000-0002-2552-2361>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Roosvelt David León Lizama
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Jacqueline Sayán Brito
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Edwin Martin Ruiz Sanchez
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD**INFORME DE ORIGINALIDAD****19%**

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

15%TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE**FUENTES PRIMARIAS**

1	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	9%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	8%
3	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.cientifica.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

A Dios por permitirnos llegar hasta aquí, a nuestros padres por creer en nosotros, aconsejarnos y brindarnos su apoyo durante toda la carrera, a nuestros familiares que también estuvieron ahí dándonos ánimos para no rendirnos y a todas las personas que nos apoyaron sin ningún interés e hicieron que esto sea posible.

AGRADECIMIENTO

Primero agradecemos a Dios y a nuestros padres por sus enseñanzas, esfuerzo, paciencia y apoyo en todo momento.

En segundo lugar, a nosotras mismas por el apoyo continuo que nos hemos dado, el esfuerzo y empeño en realizar este trabajo.

En tercer lugar, agradecemos a la Lic. Jacqueline Sayan Brito por su apoyo y su tiempo dedicado durante todo este proceso.

Tabla de contenido

JURADO CALIFICADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	34
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS	44
ANEXOS	50

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables	22
Tabla 2. Referencias de MET"s	31
Tabla 3. Datos Sociodemográficos de Lima Metropolitana 2022	34
Tabla 4. Descripción de variables de Hábitos alimentarios	35
Tabla 5. Tabla cruzada de Hábitos alimentarios según Género	35
Tabla 6. Descripción de variables de Actividad Física	36
Tabla 7. Tabla cruzada Actividad física según Género	36
Tabla 8. Tabla cruzada de Hábitos Alimentarios y Actividad Física	37
Tabla 9. Prueba de Chi - cuadrado de Hábitos alimentarios y Actividad física	38
Tabla 10. Prueba de Chi - cuadrado Hábitos alimentarios según Género.....	38
Tabla 11. Prueba de Chi - cuadrado Actividad física según Género	39

RESUMEN

Introducción: Los hábitos alimentarios y actividad física adecuada influyen en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.

Diseño: Estudio correlacional no experimental descriptivo y corte transversal **Participantes:** Se emplea una población de 173 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, con una edad que oscila entre los 18 a 30 años.

Materiales y Métodos: Se realizó la técnica de encuesta y se aplicaron instrumentos validados (Hábitos alimentarios y IPAQ). Los datos fueron procesados en el SPSS para la parte descriptiva e inferencial; y para determinar la relación de hábitos alimentarios y actividad física se hizo aplicó la prueba de Chi cuadrado.

Resultados: Se observó que la mayor parte de los estudiantes universitarios tienen hábitos saludables (94,2%). Así mismo, se observó que la mayoría de participantes tenían una actividad física intensa (75.2%).

Conclusión: Se encontró que existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de universidades privadas de lima metropolitana con $p= 0,020$.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, actividad física, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción del problema

La alimentación es una parte fundamental y de gran importancia en el ser humano, ya que al momento de ingerir los alimentos se obtienen diferentes nutrientes, los cuales son importantes para poder vivir y realizar diversas actividades a lo largo de la vida. Así mismo, los hábitos alimentarios son diferentes según cada persona y va depender de la cultura, hogar, preferencias, calidad de vida, nivel socioeconómico, entre otros factores. Para que estos alimentos sean considerados saludables, se debe evaluar la cantidad adecuada y la calidad de los alimentos (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), llevar una alimentación saludable ayuda a prevenir la malnutrición, trastorno de conducta alimentaria y diferentes enfermedades no transmisibles, sin embargo, en la actualidad la falta de tiempo para preparar los alimentos y la gran cantidad de empresas que comercializan productos procesados, hace que surjan cambios de alimentación y con ello estilos de vida en la población. Por lo cual, esto ha ocasionado en las últimas décadas el aumento del sedentarismo, el sobrepeso y obesidad en las personas, lo cual es preocupante (2).

Por otro lado, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (2019), estima que, en el Perú, el 70% de la población padece de obesidad y sobrepeso, donde el 42,4% de jóvenes, 32.3% de escolares, 33.1% de adultos mayores y el 23.9% de adolescentes se encuentran con sobrepeso y obesidad. También se sabe que durante el año 2022 hubo un incremento, debido a que durante la pandemia hubo mayor casos de sedentarismo y el consumo excesivo de la comida rápida (Fast food), ya que según menciona el Instituto Nacional de Salud (INS) en el 2019, en el Perú, el 29% las personas consumen comida chatarra al menos una vez a la semana y el 87.1% consumen frituras con la misma frecuencia; el porcentaje a nivel nacional es del 20.2% y menos del 50% de los peruanos consumen fibra en sus alimentos en cantidades adecuadas (3). Así mismo, otro factor importante es la actividad física donde la PAHO lo define como cualquier movimiento corporal intencional que se da por los músculos que se llega a decretar en el gasto energético, donde viene incluido el ejercicio, el deporte y

actividades diarias, como bajar o subir escaleras o actividad de trabajo y hogar, entre otras cosas (4). Adicionalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como un actividad grupal o individual para poder mejorar las condiciones de vida y poder reducir enfermedades no transmisibles. Además, la inactividad física está en aumento en diferentes países ya que llega a representar entre 20 al 30% de muertes en el mundo, por ello la OMS indica que los que no realizan actividad física tienen una prevalencia de padecer el 25% de cáncer, 27% de diabetes y 30% de cardiopatías (5). Por consiguiente, se propone que se debe de hacer una actividad física moderada de 150 a 300 min a la semana, la cual debe incluir 2 veces a la semana actividades de fuerza para llegar a evitar el desgaste de músculos con el paso del tiempo (2). Por ello, este estudio busca evaluar los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, con el fin de determinar si existe relación entre estas variables y así poder conocer si los estudiantes universitarios tienen adecuados hábitos alimentarios y una buena práctica de actividad física, ya que sabemos que esto trae consigo múltiples beneficios para la salud y es muy importante durante la etapa universitaria, para evitar problemas de salud en el futuro.

1.1.1. Justificación del estudio

Los hábitos alimentarios son costumbres que son influenciadas por el entorno social, económico, ambiental, etc. Esto puede ser tanto como positivo y negativo, de ser negativo genera enfermedades no transmisibles como el exceso de peso, diabetes, entre otros. Por otro lado, la actividad física es todo movimiento del cuerpo que se realice durante el día, tales como caminar, manejar bicicleta, etc., así mismo este conjunto ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles.

Por otro lado, la etapa universitaria tiene cambios en los hábitos alimentarios, a causa de los horarios de clase, tiempo de comidas, etc. Por lo cual, conlleva a que los estudiantes consuman alimentos de bajo aporte nutricional como snacks, comidas rápidas, entre otros. Por lo tanto, esta investigación tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios y actividad física en universitarios para implementar estrategias alimentarias que puedan ser utilizados por la población universitaria actual.

Así mismo esta investigación brinda información que sería un antecedente para

futuras investigaciones en universitarios.

1.1.2 Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Durán y Mamani, Chile (2021) en su investigación tuvieron como objetivo identificar la asociación entre hábitos alimentarios, nivel actividad física y estrés académico. Se observó que el 38.9% realizó actividad física baja, 50% moderada y solo 11.1% intensa. Así mismo, menciona que el 96.1% de ellos tuvieron adecuados hábitos alimentarios y el 58.3% tuvieron estrés académico moderado. Se concluyó que no hubo asociación entre las tres variables, no obstante, sí hubo asociación nivel actividad física y estrés académico (6).

Ordóñez, et.al, Ecuador (2021), tuvieron como objetivo evaluar los hábitos alimentarios y la actividad física de los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, se obtuvo que el 60.6% tuvieron actividad física inadecuada y el 70.2% hábitos alimentarios inadecuados. En conclusión, no se halló relación entre ambas variables, por lo tanto, el estudio hace referencia que ellos no tienen un estilo de vida saludable, lo cual es preocupante y perjudicial para la salud (7).

Asimismo, Caravario y Bettinsoli, Uruguay (2020), buscaron determinar diferencias significativas entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios. Para determinar los hábitos alimentarios se utilizó frecuencia de consumo de alimentos y para la actividad física se utilizó el cuestionario de frecuencia de actividad física. Los resultados indicaron que no hubo diferencia significativa, por el tamaño de los 212 de la muestra, finalmente se concluyó que se debería llegar un estudio con una muestra mucho más grande para poder identificar con mayor precisión y así establecer mejores estrategias (8).

Diazgranados y Gutierrez, Colombia (2018), en su investigación determinaron los hábitos alimentarios, la actividad física y estado nutricional

en estudiantes de la Universidad De Cartagena, se observó que el 51% realizaron actividad física de 3 a 4 veces por semana durante 121 minutos al día. Por otro lado, el 30% consumió frutas con fuentes de vitamina C y el 37% otro tipo de frutas. El 32% consume harinas y azúcares y el 29% consume alimentos ultra procesados. Este estudio determinó que los estudiantes que realizaban actividad física intensa tuvieron hábitos alimentarios adecuados (9).

Finalmente, Chales - Aoun y Merino, Chile (2019), tuvieron como objetivo determinar la actividad física y hábitos alimentarios en universitarios. Dónde participaron 331 estudiantes de pregrado así mismo se evidenció que el 52.9% realizaban actividad física durante 30 minutos, pero según la prueba utilizada de medición para el hábito alimenticio (CEVJU - R2) reflejó que el 51.8% no realizaba actividad física adecuada. Por otro lado, según la clasificación que se realizó se vio que el 97% no tienen hábitos alimentarios adecuados. En conclusión, se evidenció que no existe relación entre actividad física y hábitos alimentarios (10).

1.1.2.2. Antecedentes Nacionales

Carrión y Zavala, Perú, Lima (2018), realizaron un estudio con el objetivo de determinar si existe asociación entre el estado nutricional con los hábitos alimentarios (HA) y el nivel de actividad física (EAP) de los universitarios. En los resultados se evidenció que hay asociación significativa entre las variables estado nutricional y hábitos alimentarios ($p = 0.044$). Finalmente, se concluye que los alumnos tienen hábitos alimentarios adecuados, donde predominan del sexo femenino y de la carrera de nutrición y dietética (11).

Durán Galdo, Perú, Lima (2019), buscó determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año. Los instrumentos utilizados fueron "Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios", "Cuestionario internacional de actividad física" (IPAQ) e "Inventario SISCO de estrés académico". En los

resultados se evidenció que no existe significancia entre los hábitos alimentarios, con el estrés académico ($p=0.517$). Finalmente se concluyó que la gran mayoría de estudiantes presentaban adecuados hábitos alimentarios y el 50% de su población practicaba actividad física moderada. además del estrés moderado que presentaron, pero que no existe asociación entre estas variables (12).

Castillo y Vivancos, Perú, Lima (2019), realizaron un estudio con el objetivo de determinar si existe relación entre hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en universitarios de 18 a 35 años, en los resultados se logró observar que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estrés académico en los universitarios ($p<0.05$). Asimismo, se evidenció correlación significativa entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes universitarios ($p < .05$). Finalmente, se concluyó que los estudiantes que tenían hábitos alimentarios saludables y una práctica moderada de actividad física, tenían un adecuado control de estrés en la universidad (13).

Según el trabajo de investigación realizado por González y Enero, Perú, Lima (2020) tuvo como objetivo determinar si existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en universitarios. En donde se obtienen resultados que evidencian que el 91.2% presentan hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo, en la práctica de actividad física el 41.2% tiene un nivel bajo. Por consiguiente, esto demuestra que no existe una relación entre hábitos alimentarios y actividad física en los universitarios (14).

Chuquimía Pacheco, Perú, Arequipa (2020), buscó determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados para las variables fueron el cuestionario de hábitos alimentarios, el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y el Inventario SISCO, en los resultados se obtuvo que el 98.18% presentaron hábitos alimentarios

adecuados; el 48.48% obtuvieron un nivel de actividad física alta, el 25.45% moderada y el 26.06% leve. Finalmente, se concluyó que la mayoría de estudiantes universitarios presentaron hábitos alimentarios adecuados y un nivel de actividad física alto y estrés moderado (15).

1.1.3 Bases teóricas

Conceptos.

Hábitos alimentarios:

Los hábitos alimentarios, son en mayor o menor medida un estándar de salud que se debe concientizar e implementar en todas las culturas y regiones del mundo, pues se observa a menudo que gracias al pensamiento colectivo de la población en el que se encuentre el sujeto puede verse perjudicada, tergiversada o distorsionada, así mismo también puede verse mejorada o bien mantenida gracias a las costumbres de los pobladores más experimentados. Por ello, la fundación española de nutrición (FEN) en el 2014 menciona que los hábitos alimenticios se dan por una serie de comportamientos reiterativos y colectivos que someten a la persona para poder seleccionar alimentos por dominio sociocultural (16).

En cambio, la Federación de Naciones Unidas por la Alimentación y Agricultura (FAO) lo llega a definir como el conjunto de hábitos que influyen en la forma en que las personas llegan desde el punto de seleccionar hasta el consumo de los alimentos y se debe a la misma educación alimentaria que se tendría (17).

Por otro lado, los hábitos alimentarios es un aprendizaje social que empiezan desde la niñez y se van cimentando en las diferentes etapas de vida donde mayormente se llegan a mantener en la vida adulta (18).

Según Minsalud, la salud nutricional, alimentos y bebidas busca promover una alimentación balanceada y saludable, acciones para garantizar el derecho a la subsistencia sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición (19).

Hábitos alimentarios en universitarios:

En los hábitos alimentarios principalmente de los jóvenes es un gran desafío ya que se debe adaptar al estilo de vida, importancias fisiológicas y emocionales, factores económicos, preferencias alimentarias donde ya se queda permanente hasta la vida adulta. En este gran grupo se boicotea la comida ya que se debe ver sus horarios de clases, el estrés y los horarios vacíos de comida, donde por tener una socialización tienen dietas inadecuadas, consumo de alcohol, entre otras cosas hace referencia a tener inadecuado hábitos de alimentación (20).

Como ya se evidenció los hábitos alimentarios de los universitarios son inadecuados y poco variados ya que no se llega a tener el objetivo de requerimientos necesarios para el organismo, por eso mismo, se llega a tener problemas a corto, mediano y largo plazo, lo cual llega ocasionar enfermedades no transmisibles (21).

Factores que influyen en los hábitos alimentarios:

Cabe recalcar que los mayores influyentes para transformar una correcta educación alimentaria son los factores económicos, religiosos, personales y socioculturales. Es decir, en los factores económicos se deben de ver el ingreso mensual, el precio de alimentos, la frecuencia, entre otros. Por ello, este factor es uno de los más importantes ya que si tienen un ingreso bajo no tienen una alimentación adecuada o la poca ingesta de frutas y verduras, esto no quiere decir que teniendo un ingreso económico adecuado se tenga una alimentación adecuada, todo se basa de una adecuación alimentaria consciente (22).

Por consiguiente, el factor social se debe a una conducta alimentaria a través de aprendizajes de fuera y dentro del hogar, en compra en ambientes como comer solo y se llega a evolucionar actitudes a través de relaciones con otras personas. De acuerdo a la disponibilidad de la persona y el entorno donde se encuentre va encontrar opciones alimentarias deficientes ya que muchos de estos entornos no tienen una educación alimentaria eficiente (23).

Por último, el factor académico es de suma importancia, ya que en la actualidad los universitarios tienen una idea equivocada de la alimentación y la ingesta adecuada de cada vitamina y mineral, así mismo se dificulta por el horario de trabajo, de estudio y la llegada a su hora, además los universitarios que tienen clase todo el día van a los comedores de cada universidad donde hay una restricción por el costo de los alimentos, cantidades y horarios que presenten (24).

Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de los alimentos:

Para poder identificar los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo se realizan a través de cuestionarios para una recolección de datos donde se puede identificar si tienen una relación con algún factor de riesgo, a través de estos cuestionarios se dan informaciones como alimentos que se llegan a consumir de forma diaria, varias veces a la semana, entre otras. De igual modo, estos cuestionarios son descriptivos y cualitativos, para poder tener con mayor precisión la recolección de ingesta de nutrientes y tamaño de raciones. Estos cuestionarios normalmente deben de durar entre 30 min a 1 hora ya que debe ser evaluado y se llega a identificar si hay un riesgo o una deficiencia de algún tipo de nutriente (25).

Actividad Física:

Cabe recalcar que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualiza la actividad física como una actividad del cuerpo para el consumo de energía. Básicamente la actividad física es todo movimiento que se realiza durante el día, por ello se clasifican en actividad física leve, moderada o intensa, todos estos movimientos ayudan a prevenir enfermedades no transmisibles, al realizar todo tipo de actividad nos ayuda a tener una mejor calidad de vida (26).

Así mismo, la OMS, proporciona un estatus quo, en cuanto a la actividad necesaria para una salud física estable, dejando de lado la actividad física rigurosa o planificada que es conocida como ejercicio deportivo. Tomaremos entonces como objetivo principal a personas en un rango de 5 a 17 años y personas de 18 a 64 años de edad, esto con la intención de reunir la información necesaria para el estudio realizado.

- a. Personas de 5 a 17 años: Deben dedicar al menos 60 minutos al día actividad física moderada, se recomienda que sean aeróbicos y ejercicios que fortalezcan los músculos.
- b. Personas de 18 a 64 años: Recomienda realizar actividad física moderada como aeróbicos, durante al menos 150 a 300 minutos. Aeróbicos intensos durante la semana al menos de 75 a 150 minutos.

Estas recomendaciones solo mejoran la calidad de vida en contraposición al constante sedentarismo, por lo que la OMS recomienda regular y disminuir este comportamiento o estilo de vida (26).

Por otro lado, la escasa actividad física o la constante costumbre sedentaria de la actual población humana, provocada por las facilidades y las nuevas modalidades de trabajo y educación, pueden desembocar en múltiples complicaciones y afecciones médicas, siendo estas enfermedades no transmisibles (ENT), las principales preocupaciones, pues se debe mencionar que aunque algunas enfermedades sean complicadas de combatir para una persona poco activa, no significa que los casos sean generalizados, aunque sí muy a menudo frecuentes y se prefiere separar esos dos puntos pragmáticos para comprender de mejor forma los diferentes riesgos que conlleva (27).

Adicionalmente, el Ministerio de Salud de España, indica que se vive en una sociedad industrializada y con el desarrollo de la tecnología se ha facilitado el desplazamiento en carro y otros medios, muchos de los trabajos que desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial (28).

Recomendaciones de Actividad Física:

Por todo antes mencionado, una condición física adecuada se debe calcular de acuerdo a la flexibilidad, composición corporal y fuerza de la persona. Por ello, se debe de hacer un balance entre la cantidad e intensidad de la actividad física (29).

Así mismo, se da de una forma absoluta a través de los METs o llamados Metabolic equivalent of task. Básicamente los METs son lo más resaltante

para poder identificar la velocidad con la energía que se llega a gastar en cualquier tipo de actividad física. Se identifica que la tasa metabólica basal (TMB) tiene un promedio de 3,5 ml O₂/kg x min, lo cual se llega a referir como 1 MET, lo que significa lo mínimo de oxígeno para el organismo funcional. Adicionalmente, las recomendaciones para personas entre edades de 18 a 64 años de edad son de 150 min de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa de una manera semanal (30).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Pregunta general

- ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cómo son los hábitos alimentarios en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana según género, 2022?
- ¿Cómo es la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana según género, 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022

1.3.2 Objetivo específicos

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y género en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.
- Determinar la relación entre la actividad física y el género en

estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana,
2022.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

H₀: No existe relación significativa entre la actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022

H_a: Existe relación significativa entre la actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.

1.4.2 Hipótesis específica 1

H₀: No existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el género en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre hábitos alimentarios y el género en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.

1.4.3. Hipótesis específica 2

H₀: No existe relación significativa entre actividad física y el género en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre actividad física y el género en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.

CAPÍTULO II: Metodología

2.1 Tipo de investigación

El enfoque de investigación es cuantitativo, ya que va a ser consecuente a la información, además de tener evidencia numérica, así mismo tendrá un diseño no experimental de tipo descriptivo y corte transversal ya que recolectamos los datos en un solo momento (31). La presente investigación se realizó de una manera correlacional, ya que nuestro propósito es obtener el grado de relación existente entre los hábitos alimentarios y la actividad física de universitarios.

2.2 Población y muestra

2.2.1. Unidad de estudio:

El grupo de estudio son jóvenes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana del 2022.

2.2.2. Población

La población fue de 1000 estudiantes con una edad que oscila entre los 18 a 30 años. Este parámetro se estableció por un aspecto biológico referente, pues se considera que esas son las edades en la cual una persona promedio puede tener complicaciones o por lo contrario puede gozar de una salud excelente y a su vez esas edades son el estándar habitual.

2.2.3. Muestra:

Fue no probabilístico por conveniencia ya que hay variedad de grupo poblacional donde se llegó a dar un alcance de 173 personas con un mayor acercamiento hacia los investigadores (32).

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante vigente del noveno y décimo ciclo de las universidades elegidas de Lima Metropolitana
- Tener edades de 18 a 30 años
- Acceder voluntariamente a la investigación

Criterios de exclusión

- Estudiantes que estén en stand up en algunas de las universidades elegidas
- Estudiantes que no estudien en Lima Metropolitana
- Estudiantes que sean menores o mayores al rango de edad seleccionada
- Estudiantes que sean deportistas calificados.

Tabla N°1. Operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Categorías	Punto de corte
Hábitos Alimentarios	Es un grupo de conductas adquiridas y conscientes en diferentes etapas en relación al consumo hasta la preparación de los alimentos (33).	Conducta Alimentaria	Número de comidas al día	Adecuado: 3 a 5 comidas al día Inadecuado: Menos de 3 o más de 5 comidas al día	Hábitos Alimentarios Adecuados: ≥30 puntos Hábitos Alimentarios Inadecuados: ≤ 29 puntos
			Frecuencia de comidas principales	Adecuado: Consumo diario Inadecuado: Consumo no diario de comidas principales	
			Horario de consumo de alimentos	Desayuno Adecuado: 6 am a 8:59 am Inadecuado: Antes de las 6 am y después de las 9 am Almuerzo Adecuado: 12 pm a 2:59 pm Inadecuado: Antes de las 12 pm y después de las 3	

				pm Cena Adecuado: 6 pm a 8:59 pm Inadecuado: Antes de las 6 pm o después de las 9 pm	
			Lugar del consumo	Adecuado: En casa, universidad o restaurante Inadecuado: En puestos ambulantes y kioscos	
			Compañía	Adecuado: Acompañado Inadecuado: Solo (a)	
			Tipo de comida	Adecuado: Comida Criolla (Comida de casa) Inadecuado: Comidas no saludables (Snack, ultra procesados, etc.)	

			Tipo de preparación de comidas principales	Adecuado: Guiso, sancochado, a la plancha o al horno Inadecuado: Frituras	
			Consumo refrigerios	Adecuado: Frutas Inadecuado: Alimentos Industrializados (Hamburguesas, galletas, helados o nada)	
			Consumo de bebidas	Comidas Principales Adecuado: Agua Natural o refrescos Inadecuado: Otro tipo de refrescos Acompañando las Menstras Adecuado: Comidas acompañadas con bebidas cítricas Inadecuado: Otro tipo de bebidas Ingesta del Alcohol Adecuado: Mínimo 1 vez a la semana (vino, sangría o cerveza)	

				como máximo 2 vasos) Inadecuado: Más de 1 vez al mes (pisco o otras bebidas alcohólicas más de 2 copas)	
		Frecuencia de consumo de los alimentos	Productos lácteos	Lácteos derivados Adecuado: Diario o Interdiario Inadecuado: Igual o menos de 3 días a la semana	
			Acompañamiento de pan	Acompañamiento del pan Adecuado: Alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas Inadecuado: Con altos porcentajes de grasas saturadas o calorías	
			Carnes	Carne de Res o	

				<p>Cerdo Adecuado: Consumo de 1 o 2 veces por semana Inadecuado: Menos de 1 vez a la semana o más de 2 veces por semana</p>	
				<p>Carne de pollo Adecuado: Consumo mínimo de 1 o 2 veces por semana Inadecuado: Consumo diario o consumo de menos de 1 vez por semana o más veces por semana</p>	
				<p>Carne de pescado Adecuado: Mínimo de 1 a 2 por semana Inadecuado: No consumir o menos de 1 vez a la semana</p>	

			Huevos Huevo y forma de preparación Adecuado: 1 a 2 veces por semana (sancochado, escalfado o pasado) Inadecuado: Menos 1 vez a la semana (frituras o preparaciones)	
			Menestras Menestra Adecuado: Interdiario o 1 a 2 veces por semana Inadecuado: Diario o menos de 1 vez a la semana	
			Hortalizas y Verduras Ensalada de Verdura Adecuado: Diario o interdiario Inadecuado: Menos de 3 veces por semana	
			Sal Sal a comidas preparadas Adecuado: No	

				<p>agregar sal a comidas ya preparadas Inadecuado: Agregar sal a comidas preparadas</p>	
			Azúcar	<p>Azúcar Adecuado: Máximo 2 cdtas por vaso Inadecuado: Más de 2 cdtas por vaso</p>	

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valoración	Puntuación
Actividad Física	Consiste en cualquier tipo de movimiento que realiza el músculo esquelético y se obtiene un gasto energético (34) .	Frecuencia	Son los días que se realizó actividad física durante la semana.	Poco o nada frecuente: 0 a 2 días durante la semana. Frecuente: 3 a 4 días durante la semana. Muy frecuente: 5 a 7 días a la semana.	Para dar las puntuaciones al cuestionario IPAQ, tuvo en cuenta los ítems, la actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. Caminar:3,3 Mets. Actividad física moderada:4 Mets. Actividad física Intensa: 8 Mets. Baja: <600 MET´s / semana Moderada: 600 a 1500 MET´S/ semana Intensa: >1500 METS/ semana
		Duración	Es el tiempo que se realiza actividad física durante la semana.	Adecuado: 60 minutos mínimo por día. Inadecuado: 60 minutos por día.	

2.5 Técnicas, instrumentos y recolección de datos

2.5.1 Técnicas e instrumentos

La técnica empleada para la recolección de datos en la presente investigación “Relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima Metropolitana 2022” fue la encuesta que consiste en un método de investigación y recolección de datos que permite obtener información de personas sobre diversos temas. Los datos se obtienen mediante el uso de procedimientos estandarizados, con el fin de que cada persona conteste las preguntas en las mismas condiciones y evitar opiniones sesgadas que puedan afectar el resultado de la investigación o estudio (35). Esta encuesta fue virtual y elaborada en Google forms debido a la pandemia del covid-19.

El instrumento para conocer los hábitos alimentarios fue *El cuestionario de hábitos alimentarios* (Anexo n°2) el cual originalmente fue adaptado en Estados Unidos por la “National Institutes of Health” y luego fue adaptado y validado en Perú por Ferro y Maguiña en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2012, para poder realizar estudios en universitarios, así mismo para la adaptación se realizó por jurado de expertos con una aprobación del 91.1% cuyo valor de Alfa de Cronbach fue de 0.621 (36).

Finalmente, el instrumento consta de 32 preguntas y 8 subpreguntas con relación a la cantidad de comidas ingeridas durante el día, seguido de las comidas principales, hora de consumo, lugar de consumo, si las comidas se consumen solo o acompañado, tipo de comida, manera de preparación de sus comidas principales, consumo de sus colaciones, ingesta de bebidas y continuidad de consumo de alimentos según cada grupo. En relación con la calificación será según el criterio de importancia por cada indicador, a cada pregunta correcta el puntaje será de 1 a 2 y en el caso de ser incorrecta será 0. Entre los indicadores que obtuvieron puntaje de 1 fueron preguntas relacionadas a: tiempos y lugar de las comidas principales, con quién consume sus alimentos y tipo de bebida que ingiere normalmente cuando se consume menestras. En cuanto al puntaje de 2 fueron indicadores cómo la cantidad de comidas ingeridas al día, frecuencia de consumo de comidas

principales, tipos de comida, consumo de colaciones, forma de preparación de sus alimentos, entre otros. Asimismo, este instrumento ayuda a clasificar los hábitos alimentarios adecuados o inadecuados según el puntaje obtenido, las respuestas al culminar de contestar el cuestionario daban un puntaje de 0 a 58 puntos y se consideraba que el estudiante tenía “hábitos alimentarios adecuados” cuando éste obtenía mayor o igual a 30 puntos. Por el contrario, si obtenían un puntaje de 0 a 29 puntos se le consideraba “hábitos alimentarios inadecuados” (36).

Por otro lado, el instrumento para medir la actividad física fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual fue implementado en el año 1998 y elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la universidad de Sídney y el Centro, para el control y prevención de enfermedades (CDC), este era una versión larga que constaba de 27 ítems, pero también existe una versión corta que consta de 7 ítems, la cual se usó en esta investigación, cabe mencionar que las 2 versiones miden la actividad semanal en Equivalentes Metabólicos (Mets) (37).

En esta versión se consideró 3 niveles de actividad, baja, moderada y alta.

- Baja: no realiza actividad física o realiza muy poco.
- Moderada: si realiza min 3 días de actividad física durante 20 min/día o 5 días de actividad física moderada o 30 min/día de caminata.
- Alta: si realiza 3 días de actividad alta o 1500 METs min/semana o mínimo 7 días de actividad baja, moderada y/o alta alcanzando 3000 METs min/semana.

Tabla N°2. Referencias de MET´s

Intensidad	MET´s x minuto x número de días
Actividad física baja	3.3
Actividad física moderada	4.0
Actividad física intensa	8

En relación al cuestionario de actividad física IPAQ, su validez y confiabilidad fue evaluado por investigadores en el año 2000 en 12 países mediante diferentes métodos (37).

- Validez concurrente, donde compararon las 2 versiones de IPAQ y se obtuvo correlación razonable ($r=0,67$; IC 95%: 0,64- 0,70). El otro método fue la confiabilidad, donde se utilizó el método Test – Retest, evidenciando que el 75% del coeficiente de correlación de Spearman estuvieron sobre 0.65 con rangos de 0,88 y 0,32, lo cual evidencia una confiabilidad mediana (37).

Por ello, se concluye que este cuestionario es válido, ya que reúne los requisitos para ser utilizado en diferentes países e idiomas.

2.5.2 Procedimiento de recolección de datos

Con el motivo de alcanzar una mayor cantidad de encuestados de universidades privadas respondan el cuestionario se empleó el método bola de nieve, es una técnica de muestreo que permite que aumente la muestra de acuerdo a las personas seleccionadas adicionando a sus conocidos a realizar los cuestionarios (38). Se creó un cuestionario virtual (Google Forms) que se envió por WhatsApp a grupos de estudiantes que aceptaron participar en el estudio.

El cuestionario Hábitos alimentarios estuvo conformado por 32 ítems y para determinar la actividad física se utilizó el IPAQ corto que consta de 7 ítems de manera online, donde no hubo tiempo límite de envío de respuesta, esto con el objetivo de que lean detenidamente las preguntas para que haya una respuesta adecuada.

2.6 Procesamiento y análisis de datos

2.6.1 Análisis de datos

Finalmente, la información obtenida y resultado de los cuestionarios hechos en línea o por correo electrónico, fueron descargados para luego ser digitados en el programa Microsoft Excel y se hizo la estadística descriptiva para observar porcentajes de la muestra. Para determinar la relación entre hábitos alimentarios y actividad física se utilizó la prueba Chi cuadrado, con un nivel de confianza del 95

% ($p < 0,05$), en el programa SPSS versión 28.

2.7 Aspectos éticos

Este trabajo de investigación cumple con los principios de la ética de la investigación, con el fin de garantizar el bienestar de las personas que participaron en esta investigación.

El principio de autonomía fue utilizado al momento de la recolección de datos, donde los participantes de esta investigación mediante un consentimiento informado aceptaban o rechazaban participar de esta investigación. De la misma manera el principio de beneficencia se efectuó cuando se informó a los universitarios que su participación en este trabajo de investigación no implica un peligro a su salud o integridad. Además, de informar los datos obtenidos son confiables y usados solo con fines de investigación. Asimismo, el principio de no maleficencia aseguró a los participantes que no implicaba riesgo para su salud. En el principio de justicia, todos los individuos fueron considerados de igual manera sin ningún tipo de discriminación y de igual respeto. Cabe mencionar que todos los instrumentos empleados en la investigación fueron de carácter válido y confiable lo cual asegura la consistencia teórica y la confiabilidad de los resultados (39).

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1 Resultados Descriptivos

Tabla N°3.

Datos Sociodemográficos de los estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana 2022

Características Generales	n	%
Sexo		
Masculino	87	50.2
Femenino	86	49.8
Edad		
18 – 24	133	77
25 - 30	40	23
Universidad		
1	84	48.6
2	89	51.4
Facultad		
Ciencias de la Salud	71	41
Derecho	14	8
Negocios	26	15
Comunicación	11	6
Arquitectura	8	5
Ingeniería	43	25
Ciclo de estudios		
Noveno	92	53
Décimo	81	47

Como se puede observar en la tabla 3 se llegó a realizar las características del estrato social de la población escogida de estudiantes universitarios que fueron participes del estudio, donde la mayor parte de la muestra fue del género masculino con un 50.2%, así mismo se pudo apreciar que la mayor participación de los

alumnos fue entre las edades de 18 a 24 años con un 77%. Por otro lado, se pudo visualizar que de todos los encuestados, la mayor procedencia fue de las facultades de salud con un 41%.

Tabla N°4.

Descripción de Variables de Hábitos alimentarios

Hábitos Alimentarios	n	%
Adecuados	163	94.2
Inadecuados	10	5.8
Total	173	100

En la tabla N°4 se puede visualizar que el 94.2% de personas encuestadas en esta investigación tienen hábitos alimentarios adecuados, así mismo se puede observar que solo el 5.8% tienen inadecuados hábitos de alimentación. Lo cual indica que la mayor cantidad de universitarios llevan una alimentación adecuada, teniendo en cuenta que es un poco complicado durante esta etapa, por horarios, trabajo, entre otras cosas.

Tabla N°5.

Tabla cruzada de las variables Hábitos alimentarios según género

		Género					
		Masculino		Femenino		Total	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Hábitos Alimentarios	Adecuado	81	46.8	82	47.4	163	94.2
	Inadecuado	6	3.5	4	2.3	10	5.8
Total		87	50.3	86	49.7	173	100

En la tabla N°5 se puede observar que el 47.4% del género femenino presentan hábitos alimentarios adecuados y en menor porcentaje el género masculino con el 46.8%, asimismo, quienes presentan hábitos alimentarios inadecuados en menor porcentaje son del género femenino con el 2.3%.

Tabla N°6.

Descripción de variables de Actividad Física

Nivel de actividad física	n	%
Intenso	130	75.2
Moderado	21	12.1
Baja	22	12.7
Total	173	100

En la tabla N°6 se puede observar que el 75.2% de los universitarios encuestados tienen una actividad física intensa, el 12.1% actividad física moderada y el 12.7% presenta una actividad física baja. Esto indica que gran parte de los universitarios encuestados llevan una buena práctica de actividad física, lo cual es beneficioso para la salud y reduce el sedentarismo.

Tabla N°7

Tabla cruzada de las variables Actividad Física según género

		Género					
		Masculino		Femenino		Total	
		n	%	n	%	n	%
Actividad física	Intenso	74	42.8%	56	32.3%	130	75.1%
	Moderado	4	2.3%	17	9.9%	21	12.2%
	Leve	9	5.2%	13	7.5%	22	12.7%
Total		87	50.3%	86	49.7%	173	100

En la tabla N°7 se puede observar que solo el 42.8% del género masculino practica actividad física intensa. En comparación con el género femenino donde solo el 32.3% practica actividad física intensa. Finalmente, se puede decir que quienes practican actividad física en mayor porcentaje son del género masculino.

Tabla N°8.

Tabla cruzada de las variables hábitos alimentarios y actividad física

		Nivel de actividad física							
		Intenso		Moderado		Baja		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Hábitos Alimentarios	Adecuado	124	71.6	21	12.1	18	10.4	163	94.2
	Inadecuado	6	3.6	0	0	4	2.3	10	5.8
Total		130	75.2	21	12.1	22	12.7	173	100

En la tabla N°8 se puede observar los resultados de las variables hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios, donde el 94.2% presentan hábitos alimentarios adecuados y dentro de esto 71.7% realizan actividad física intensa. Por otro lado, solo el 5.8% presentan hábitos alimentarios inadecuados y de este porcentaje solo el 3.6% practica actividad física intensa.

3.2 Resultados Inferenciales

Para poder establecer una relación entre los hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana 2022, se procedió a realizar la estadística de Chi cuadrado, la cual es una estadística no paramétrica donde procederemos a visualizar si hay una relación significativa de lo que se procedió a realizar al comienzo con el final de la encuesta, donde básicamente se analizara la hipótesis de la investigación.

Donde la hipótesis que fue propuesta al inicio del estudio es la siguiente:
 Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana,2022.

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana,2022.

Tabla N°9.

Chi-cuadrado de las variables hábitos alimentarios y actividad física

Relación	Valor	p
Hábitos alimentarios y actividad física	7.825 ^a	0.02
N de casos válidos	173	

En la tabla N°9 se pueden observar los resultados de variables entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios, a través de la prueba de Chi cuadrado se logró obtener que, si existe relación entre estas dos variables, con $p= 0,020$ siendo este valor menor a 0.05, lo cual indica que, en la hipótesis general, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Además, de tener en cuenta que en esta prueba participaron 173 universitarios, de este modo, se demuestra la relación que existe entre hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana.

Tabla N°10.

Chi-cuadrado de las variables hábitos alimentarios y género

Relación	Valor	p
Hábitos alimentarios y género	0.400 ^a	0,52
N de casos válidos	173	

En la tabla N°10 se pueden observar los resultados entre las variables hábitos alimentarios y género en estudiantes universitarios de Lima metropolitana, a través de la prueba de Chi cuadrado, donde se logró obtener que no existe relación entre estas dos variables, con $p= 0,52$ siendo este valor mayor a 0.05, lo cual indica que

en la hipótesis específica 1, se acepta la hipótesis nula.

Tabla N°11.

Chi-cuadrado de las variables actividad física y género

Relación	Valor	p
Actividad física y género	11,26 ^a	0,03
N de casos válidos	173	

En la tabla N°11 se pueden observar los resultados entre las variables actividad física y género en estudiantes universitarios, a través de la prueba de Chi cuadrado se logró obtener que, si existe relación entre estas dos variables, con $p= 0,03$ siendo menor a 0.05, indica que en la hipótesis específica 2, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la presente investigación cuyo objetivo fue la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física de estudiantes de universidades privadas de Lima metropolitana, se observó que el 77% tuvieron un rango de edad de 18 a 24 años y 23% de 25 a 30 años, asimismo, el 53% y 47% cursaron noveno y décimo ciclo, respectivamente. Además, se observó que el 50.2% de la población estudiada fueron del género masculino y 49.8% del género femenino, donde la mayoría de los estudiantes universitarios fueron de la facultad de ciencias de salud, con un porcentaje de 41%. Caso contrario en la investigación de Gónzales y Enero (14), predominó el género femenino con 67.6% y en relación al rango de edad fue que el 50% de su población estudiada estaba entre los 21 a 29 años, de la misma manera en el estudio de Diaz Granados y Gutiérrez (9) se obtuvo el 61% del género femenino del total de los encuestados. Por otro lado, en otro estudio realizado en Chile por Chales - Aoun y Merino (10), se observó que también predominó el género femenino con 55.5%, pero en gran porcentaje fueron estudiantes de ciencias del área de salud con un 53.3%. La diferencia de los estudios se debe a que en nuestro estudio hubo mayor encuestados masculinos de la carrera arquitectura, ingeniería a comparación con los estudios mencionados que tuvieron encuestados a género femenino de carreras como enfermería, medicina y nutrición.

Asimismo, se observó que la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física estuvieron relacionadas ($p=0,020$), este resultado fue distinto a la investigación realizada por Caravario y Bettinsoli (7) en universitarios de Uruguay, donde en los resultados indicaron que no hubo diferencia significativa entre hábitos alimentarios y actividad física. Sin embargo, en nuestro estudio se debe a que el 94.2% presentaron adecuados hábitos alimentarios, así como el 87.3% realiza actividad física moderada - intensa. Esto indica que es importante la asociación entre las dos variables, ya que de esa manera existen universitarios con adecuados hábitos alimentarios y actividad física, lo cual ayuda a prevenir distintas enfermedades a corto, mediano y largo plazo, teniendo así una buena salud.

Sin embargo, en otra investigación realizada en Arequipa por Chuquimía Pacheco M (2020), en estudiantes universitarios, se obtuvieron resultados

parecidos donde el 98.18% presentaron hábitos alimentarios adecuados y un 48.48% un nivel alto de actividad física y el 25.45% moderada y el 26.06% leve, además de un estrés moderado, donde se utilizó los mismos instrumentos para evaluar los hábitos alimentarios y actividad física de su población que en nuestra investigación, cabe mencionar que su tamaño de muestra utilizada fue similar, con 163 estudiantes, además de que los estudiantes universitarios también fueron evaluados durante la pandemia de covid-19.

Por otro lado, teniendo en cuenta los resultados de la tabla N°7 donde se obtuvo que la variable hábitos alimentarios según género en estudiantes universitarios, el mayor porcentaje de hábitos alimentarios adecuados, lo obtuvo el género femenino con el 47.4% y el género masculino se encuentra por debajo con 46.8%. Estos resultados fueron similares a un estudio realizado por Carrión y Zavala (11) donde se evidenció que el 72.8% de las mujeres presentaron hábitos alimentarios adecuados. En otro estudio realizado en 2019 por Durán Galdo (12) en una población universitaria obtuvo resultados similares, donde el 96.1% de la muestra presentaban hábitos alimentarios adecuados. Cabe mencionar que también utilizaron el cuestionario de hábitos alimentarios de Ferro y Maguiña (35), debido a que su población estudiada también fue universitaria y es un instrumento confiable y validado.

Con respecto a la actividad física, se obtuvo que el 75.2, 12.1 y 12.7% presentaron actividad física intensa, moderada y baja respectivamente. Por otro lado, según género, el masculino tuvo mayor nivel actividad física intensa con 42.8%. Así mismo, en la investigación de Castillo y Vivancos (13), también se obtuvieron resultados positivos en la actividad física en su población, pues los estudiantes universitarios presentaron un 63.5% de actividad física moderada, de igual manera se evidenció correlación significativa entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes universitarios ($p < .05$). En otro estudio realizado por Galeano, et.al (6), se obtuvo un resultado favorable, donde se logró observar que el 40% del género masculino tiene un nivel alto de actividad física en comparación con el género femenino. Igualmente, en la investigación de Durán y Mamani (5) se evidenció que más del 50% de su muestra tuvo una actividad física intensa, por lo cual quiere decir que tener hábitos alimentarios y practicar actividad física de nivel moderado beneficia

en otros aspectos de los estudiantes. En estos estudios realizados, todos utilizaron el Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ) versión corta. Por consiguiente, el estudio de Martin et.al (40), indicó que el 45.3% de los varones realizan actividad física, ello se debe a que lo consideran como una competencia y un reto personal, además de tener en cuenta su entorno al realizar actividad física.

Por otro lado, este estudio puede ayudar a futuras investigaciones, ya que se logró aceptar la hipótesis y demostrar que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022.

Una limitación fue la gran cantidad de preguntas que abarca el instrumento de hábitos alimentarios, ya que implica mayor concentración y memoria, lo cual algunos pueden obviar datos sobre sus hábitos.

Las implicancias de este trabajo de investigación es conocer la realidad de los universitarios de acuerdo a cómo se alimentan y el nivel de actividad física que realizan, ya que una mala práctica de ello puede conllevar a contraer problemas serios de salud a corto, mediano o largo plazo; como el sobrepeso, la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. Por ello, se debe tener en cuenta esta investigación donde se obtuvo relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios, para futuras investigaciones que se realicen sobre un tema similar.

Asimismo, la información obtenida en esta investigación se puede utilizar para seguir promoviendo estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios, como programas que incentiven a los jóvenes a alimentarse de manera adecuada y tener buena práctica de actividad física, conociendo los beneficios que traen consigo y las consecuencias a futuro de no tener hábitos alimentarios adecuados y bajo nivel de actividad física y así poder concientizar más a los jóvenes universitarios. Además, es de suma importancia que se realicen más investigaciones sobre este tipo de temas.

Conclusiones.

- Se determinó que existe relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022, donde se obtuvo el valor de p-valor = 0,02.
- Se determinó que no existe relación entre hábitos alimentarios y género en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022, donde se obtuvo el valor de p-valor= 0,52.
- Se determinó que existe relación entre actividad física y género en estudiantes de dos universidades privadas de Lima metropolitana, 2022, donde se obtuvo el valor de p-valor= 0,03.

Recomendaciones.

De acuerdo con los hábitos alimentarios y la actividad física son esenciales para la salud, se recomienda lo siguiente:

- Brindar charlas informativas a los universitarios de todas las facultades 1 vez a la semana, sobre la importancia que tienen los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física en la salud, así como sus beneficios.
- Promover e incentivar en el comedor universitario a brindar más opciones saludables a los universitarios vendiendo snacks, platos o productos saludables y erradicando los productos industrializados.
- Crear talleres gratuitos en todos los campus de la universidad y para todos los ciclos para promover la actividad física moderada mínima 2 veces por semana, mediante bailes, danza, deporte, etc., y así fomentar de manera recreativa la actividad física y evitar que tengan una vida sedentaria.

Referencias

1. Hurtado Soler A. Facultad de Magisterio. 2013 [citado 2023 Sep 13]. La salud, alimentación y nutrición. Disponible en: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
2. OMS. Alimentación sana [Internet]. 2018 [cited 2023 Sep 13]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. INS. Instituto Nacional de Salud. 2019 [citado 2023 Sep 13]. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
4. OPS, OMS. Actividad física [Internet]. [citado 2023 Sep 13]. Disponible en : <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
5. Instituto Europeo. Inactividad física: sedentarismo [Internet]. [citado 2023 Diciembre 1]. Recuperado de: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/inactividad-fisica-sedentarismo>
6. Durán Rafael M. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. Scielo. junio de 2021;48;1. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389
7. Ordoñez R, Caicedo C, Gessa M. Hábitos alimentarios y actividad física de los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIBE). Dialnet. 2021;85. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952348>
8. De F, Médicas C, Regional C, Hábitos R", De Actividad AY, De F. Hábitos alimentarios y de actividad física de estudiantes de la Universidad Nacional de Rosario. 2020. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/bitstream/handle/522/184/Tesina%20Bettinsoli-Caravario%20LN%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Diazgranados A, Pautt D. Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física en estudiantes y trabajadores de los centros tutoriales de la universidad de Cartagena, 2018. [Cartagena de Indias]: Universidad de

- Cartagena; 2020. Disponible en:
<https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/15151/ALEXA%20DIAZGRANADOS%20VELASQUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Chales-Aoun A, Merino J. Physical activity and eating behaviors among chilean university students. *Ciencia y Enfermería*. 2019;25. Disponible en:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212
11. Carrión C, Zavala I. 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. [Lima]: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2018. Disponible en:
https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1
12. Durán Rafael F. "Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de La Universidad Científica Del Sur" [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Científica del Sur; 2019. Disponible en:
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-Dur%C3%A1n%20R.pdf?sequence=1>
13. Castillo L, Vivancos J. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019 [Internet]. [Lima]: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Gónzales A, Enero C. Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la covid-19. [Lima, Perú]: Universidad María Auxiliadora ; 2020. Disponible en: <https://acortar.link/6t4r68>
15. Chuquimia Pacheco 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]. [Arequipa, Perú]:

- Universidad Nacional de San Agustín; 2020. Disponible en:
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/72fb8789-d0b2-481d-90e2-d29decdbd7124/content>
16. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios. 2014. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
17. Federación de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Universidad de Chile. 2003, oct 8;1(1):130. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>
18. Macías A., Gordillo L., Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. 2012 Sep;39(3):40–3. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006
19. Ministerio de Salud. Minsalud 2013. Nutrición y alimentación saludable. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-nutricional.aspx>
20. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García M. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2013 Abr [citado 2023 Oct 26] ; 28(2): 438-446. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023&lng=es.
21. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022 May 2;25(47):1–31. Disponible en <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>.
22. Aguilar Huerta G. Hábitos alimentarios, estado nutricional y rendimiento escolar en unidades educativas nocturnas de Potosí y Tupiza. 1st ed. La Paz: CEBIAE; 2009. Disponible en: <https://www.bibvirtual.ucb.edu.bo/opac/Record/301590/TOC>

23. Guzman, A. Nutrición Humana: Greco Perú. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4266/UNU_ENFERMERIA_2020_T_CRISTIAN-CHOTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Rinat R, Hernández P, Martel J, Atalah E. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Artículos de Investigación rev Med Chile [Internet]. 2012 Dec [citado 2023 Sep 13];140:1571–9. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872012001200008&lng=es . <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012001200008>
25. Pérez C, Aranceta J, Salvador G, Varela G, Pérez R. Fundación FIDEC CC. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Rev Esp Nutr Comunitaria. 2015;21:45–52. Disponible en Doi: 10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050
26. OMS. Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado 2023 Sep 13]. Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
27. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. [citado 2023 Sep 13]. Estilos de vida saludable. Disponible en: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
28. Fletcher G, Balady G, Amsterdam E, Chaitman B, Eckel R, Fleg J, et al. Exercise Standards for Testing and Training A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association. Circulation [Internet]. 2001 Oct 2;104(14). Disponible en Doi: 10.1161/hc3901.095960
29. OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud; 2010. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
30. Rodríguez M. MET (Unidad Metabólica de Reposo)[Internet]. Zagros Sports. Disponible en: <https://zagrossports.com/met-unidad-metabolica-de-reposo/#:~:text=El%20MET%20es%20la%20unidad,para%20mantener%20sus%20constantes%20vital>.

31. Solis LDM. Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental [Internet]. investigalia. 2019. Disponible en: <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>
32. Muestreo no Probabilístico [Internet]. QuestionPro. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-no-probabilistico/>
33. Hábitos alimentarios [Internet]. Fundación Española de Nutrición. 2014. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
34. Actividad Física [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%2C%20mejora%20la%20salud.>
35. ¿Qué es una encuesta? [Internet]. QuestionPro. 2023. Disponible en: https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html#que_es_encuesta
36. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [citado 22 Nov 2018]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1123>
37. Mantilla T, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología [revista en Internet] 2000 [acceso 20 de noviembre de 2020]; 10 (1): 48-52. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139>
38. Consultores B. Muestreo por Bola de Nieve [Internet]. Online tesis. Multiacademy Internacional LLC. Disponible en: <https://online-tesis.com/muestreo-por-bola-de-nieve/>

39. UPN. Código de ética para la investigación científica en UPN. Lima; 2023
Junio. Disponible en:
[https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-
para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf](https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf)
40. Rodríguez MM, Barrapedro MI, Del Castillo JM, Jiménez-Beatty JE, Rivero-Herráiz A. Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid. RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 2014 Oct 1;10(38):319–35. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2018.03803>

Anexos

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Relación entre los Hábitos alimentarios y la Actividad Física en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2022					
Problema	Objetivos	Hipótesis	Dimensiones	Variables	Metodología
<p>Problema General: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y la actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima metropolitana, 2022?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y la actividad física en diferente universidades de lima metropolitana, 2022</p>	<p>Hipótesis General: Los hábitos alimentarios y la actividad física están relacionadas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2022</p>	<p>Conducta Alimentaria</p>	<p>Hábitos alimentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Número de comidas • Frecuencia de consumo • Horario de consumo • Lugar de consumo • Compañía • Tipo de comida • Tipo de preparación • Consumo de refrigerios • Consumo de bebidas 	<p>Tipo de investigación: El enfoque de investigación cuantitativo no experimental, ya que se va ser consecuente a la información, además de tener evidencia numérica, así mismo tendrá un diseño no experimental de tipo descriptivo y corte transversal (31).</p>
Problema	Objetivo	Hipótesis	Frecuencia de	<ul style="list-style-type: none"> • Productos 	

<p>Específicos: P.E.1. ¿Cómo son los hábitos alimenticios en estudiantes de universidades privadas de Lima metropolitana según género, 2022? P.E.2. ¿Cómo es la actividad física en estudiantes de universidades privadas de Lima metropolitana según género, 2022 ? P.E.3 ¿Cómo son los hábitos alimenticios en estudiantes de universidades privadas de lima metropolitana según área de estudio, 2022? P.E.4 ¿Cómo es la actividad física en estudiantes de universidades</p>	<p>Específico: - Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de lima metropolitana 2022 - Determinar la actividad física de los estudiantes universitarios de lima metropolitana 2022 - Determinar los hábitos alimenticios en estudiantes de universidades privadas de lima metropolitana según área de estudio, 2022 - Determinar la actividad física en estudiantes de universidades privadas de lima metropolitana según área de</p>	<p>Específica: Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y hábitos alimenticios en diferentes universidades de Lima metropolitana,2022 Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y hábitos alimenticios en diferentes universidades de Lima metropolitana,2022</p>	<p>consumo de alimentos</p>	<p>de</p> <p>lácteos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acompañamiento de pan ● Carnes ● Huevos ● Menestras ● Hortalizas y verduras ● Sal ● Azúcar <p>Actividad Física: Frecuencia: Poco o nada frecuente: 0 a 2 días durante la semana. Frecuente: 3 a 4 días durante la semana. Muy frecuente: 5 a 7 días a la semana.</p> <p>Duración: Adecuado: 60 minutos mínimo por día. Inadecuado: 60 minutos por día.</p>	<p>Población: Se emplea una población de 173 estudiantes con una edad que oscila entre los 18 a 30 años de las dos universidades privadas de Lima Metropolitana. Muestra: Fue a través de encuestas donde todos los participantes fueron de universidades privadas de lima Metropolitana Instrumento: Se utilizaron 2 cuestionarios: Cuestionarios de hábitos alimentarios (2012) Autores: Ferro Morales Rosa Maguiña Cacha Vanesa Cuestionario</p>
---	---	--	------------------------------------	--	--

privadas de lima metropolitana según área de estudios, 2022?	estudios, 2022				internacional de Actividad Física (IPAQ) Autores: S.C. Mantilla Toloza A.Gómez-Conesa
--	----------------	--	--	--	--

ANEXO 2 . CONSENTIMIENTO INFORMADO

CAPTURA DE GOOGLE FORMS

Título: Relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física en diferentes universidades de Lima Metropolitana 2022.

CONSENTIMIENTO INFORMADO *

Esta encuesta forma parte del estudio que estamos realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciado en Nutrición y Dietética, el cual tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física en diferentes universidades de Lima Metropolitana 2022, nos gustaría mencionar que su participación es totalmente voluntaria y llevarla a cabo no le tomará mucho tiempo. Asimismo, señalar que la información brindada se utilizará exclusivamente con fines para la investigación, la cual está a cargo de las alumnas de la carrera de Nutrición y Dietética. Karolina Bartra Aguilar y Roxana Vilca Alvarado, pertenecientes a la Universidad Privada del Norte. De antemano se agradece participación y colaboración. He sido informado sobre el objetivo y características del estudio. Por lo tanto, acepto participar en la investigación de Hábitos alimenticios y la actividad física en diferentes universidades de Lima Metropolitana 2022.

ACEPTO

NO ACEPTO

ANEXO 3. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Área de estudio: _____

Facultad: _____ Escuela: _____

Año de estudio-ciclo: _____ Código: _____

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos?

- a. Menos de 3 veces al día
- b. 3 veces al día
- c. 4 veces al día
- d. 5 veces al día
- e. Más de 5 veces al día

2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

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

3. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?

- a. 4:00 am – 4:59 am
- b. 5:00 am – 5:59 am
- c. 6:00 am – 6:59 am
- d. 7:00 am – 7:59 am
- e. 8:00 am – 8:59 am

4. ¿Dónde consume su desayuno?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulante

5. ¿Con quién consume su desayuno?

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

6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar? a. Leche y/o Yogurt

- b. Jugos de frutas
- c. Avena-Quinoa -Soya
- d. Infusiones y/o café
- e. Otros, especificar:

6a. ¿Qué tan seguido toma leche?

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

7. ¿Consume pan?

- a. Si (Pasar a la pgta. 7a)
- b. No (Pasar a la pgta.7b)

7a. ¿Con que acostumbra a acompañarlo?

- a. Queso y/o Pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos
- d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) e. Mermelada y/o Manjar blanco

7b. En caso de consumir pan ¿Qué consume? _____

8. ¿Qué tan seguido consume queso?

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

9. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas d. Helados
- e. Nada

10. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- a. Frutas (Enteras o en preparados)
- b. Hamburguesa
- c. Snacks y/o Galletas
- d. Helados
- e. Nada

11. ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a. Agua Natural

- b. Refrescos
- c. Infusiones
- d. Gaseosas
- e. Jugos industrializados
- f. Bebidas rehidratantes

12. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

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

13. ¿Durante qué horario consume mayormente su almuerzo?

- a. 11:00 am - 11:59 am
- b. 12:00 pm - 12:59 pm
- c. 1:00 pm - 1:59 pm
- d. 2.00 pm - 2:59 pm
- e. Más de las 3:00 pm

14. ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

15. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana

- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

16. ¿Con quién consume su almuerzo?

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

17. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar? a. 1-2 Veces a la semana

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

18. ¿En qué horarios consume su cena?

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

19. ¿Dónde consume su cena?

- a. En la Casa
- b. En la Universidad
- c. En el Restaurante
- d. En los Quioscos
- e. En los Puestos de ambulantes

20. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida Criolla
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. Comida Chatarra

21. ¿Con quién consume su cena?

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

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

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

23. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res o cerdo?

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

24. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?

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

25. ¿Cuántas veces suele consumir pescado? a. Nunca

- b. 1-2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana
- d. Interdiario
- e. Diario

26. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?

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

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

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones

27. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?

- a. Nunca (Pasar a la pgta. 28)
- b. 1-2 veces al mes
- c. 1-2 veces a la semana

- d. Interdiario
- e. Diario

27a. ¿Con qué bebida suele acompañar su plato de menestras?

- a. Con Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Con Infusiones (te, anís, manzanilla)
- c. Con Gaseosas
- d. Con Agua

28. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?

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

29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?

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

30. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

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

31. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?

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

32. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

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

32a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

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

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

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

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

- a. Una Copa
- b. 1-2 vasos
- c. 3-4 vasos
- d. 5-6 vasos e. Más de 6 vasos

ANEXO 4.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a realizar alguna actividad física durante la última semana. Responda cada pregunta con total sinceridad aun si no se considera una persona activa. Piense acerca de las actividades que realiza dentro de su centro laboral, tareas del hogar, ejercicios, deporte, tiempo libre o moviéndose de un lugar a otro.

ACTIVIDADES FÍSICAS INTENSAS

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

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

_____ días por semana

- Ninguna actividad física intensa → Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluye caminar.

_____ días por semana

- Ninguna actividad física moderada → Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

"Caminar"

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo, casa, traslado de un lugar a otro, deporte, ejercicio, ocio o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

- Ninguna caminata → Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

Sentado durante los días laborales

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

(CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años))

Anexo 5. Base de Datos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ACTIVIDADES FISICAS I	ACTIVIDADES FÍSICAS I	ACTIVIDADES FÍSICAS I	ACTIVIDADES FÍSICAS I	"Caminar" : Piense en el t	Sentado durante los días
1. Durante los últimos 7 días por semana En caso de no realizar n	2. Habitualmente, ¿Cuánt	3. Durante los últimos 7 días	4. Habitualmente, ¿Cuánt	5. Durante los últimos 7 días	7. Durante los últimos 7 días
5	20	5	1	3	10
2	2:00 horas y 30 minutos	7 días	2:00 horas y 30 minutos	7 días	4 horas y 20 min
2 días por semana	2 horas por día	2 días por semana	2 horas por día	5 días por semana	1 hora por día
5 días	1 hora	5 días	10 minutos	7 días	1 hora
9	Una	Tres	Tres	Cuatro	Cuatro
0	0	0	0	7 días	2 horas
4	1 hora	0	0	0	3
3 Días	2 horas por día	3 días por semana	2 horas diarias	En 3 días	En 3 días
No hice ejercicio intenso	No lo realice	2	1hora	7	1hora
0	0	0	0	0	7
3 días	2 horas	3 días	2 horas	3 días	1 hora
3	1 30	2	2	4	7
Ninguna	Casi nunca	Ninguna	Ninguna 7	7	10 minutos por 7 días
-	-	-	-	2 días por semana	30 hora por día
2	2 horas	1	1	1	No lo hago seguido
2	45 minutos a 1 hora por d	2	1 hora	7	1 hora y 30 minutos por c
Nop	---	3	30minutos	5	20min
5	1h	5 x1	1 x7	7x3	1x3
Diario	2 horas diario	5	2 horas diario	5 días	4 horas tal vez más
-	-	2	2-20 min	Todos los días	30 min
0	0	0	0	0	2
6	Hora y media	Todos los días	Media hora	Todos los días	Media hora
Ninguna actividad intensa	Ninguna actividad intensa	1 día por semana	1 hora por día	2 días por semana	30 minutos por día
4	3 horas	4	3	.	.
-	-	-	-	-	-
2	60	4	20	6	20
1	1:30 hora	0	0	4	15 minutos
2	2 horas por día	3 días por semana	2 horas por día	5 días por semana	15 minutos por día
6	2	6	2	6	20
5 días por semana	2 horas por días	6 días por semana	1-2 horas por día	7 días por semana	10-12 horas por día
-	-	-	-	3 días	30 minutos por día
0 días	0 horas 0min	0 días	0 horas 0 min	7 días	30 min. O más
No hago activadas física	2	1	2	7 días	4 horas 240min
1	2	4	3	2	2
0	0	0	0	4	2 horas por día - 30 min p
2	2	3	3	3	3
3	3	2	3	2	2
3 a 6	2 o 1h y 30 min	3	1h	7	10 min a 20 min
4 días por semana y es e	1 hora por día	4 días por semana	1 hora por día	0 días por semana	0 horas por día
2	1-60	4	1-60	7	2 - 120
No	No	No	No	7	1Hora por día
5 días	2 horas x día	3 veces	1 hora y media	5 días	120 min
1	1	0	30 min	5 días	Media hor- 20 minutos al
0	0	6	3	7	2
7	2 horas	7	15 minutos	7	10 a 15 minutos
.	.	4	1	5	40 minutos
.	.	.	.	Todos los días	2 horas por día
0	0	0	0	0	5
2	3 veces por semana	2	Media hora por día	4 días por semana	30 minutos
5 días	30 minutos	5 días	30 minutos	Todos los días	15 minutos
2 días	2 horas	1 día	1 hora	6 días	1 hora
No	No	No	1 hora	7	2 horas
Ningún día	Ningún día	Ninguna	Ninguno	4 días	15 minutos
5 veces a la semana	1:30 h/día	5 días por sem	1:30	7 días por semana	1 hora por día
2	1 hora	7	2 horas	7	30 minutos
0	0	0	0	0	0
5	2	4	2	7	1
No	No	No	No	7 días	1 hora
0	0	2 - 3	1 hora	5	30 minutos
2	2	3	1, 30m	6	4, 220m
0	0 - 0	0	0 - 0	7	60 minutos por día
7 veces	Diario por 3 horas	Toda la semana	2 horas diarias	Toda la semana camino a	3 horas
0	0	4	1 hora por día	6	1 y 30
5 días	2 horas	5 días	2 horas	6 días	30 minutos
4	4	3	3	3	4

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DOS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA METROPOLITANA 2022

ACTIVIDADES FÍSICAS I		ACTIVIDADES FÍSICAS I		"Caminar": Piense en el t		Sentado durante los días lab	
1. Durante los últimos 7 días por semana	2. Habitualmente, ¿Cuánt	3. Durante los últimos 7 días	4. Habitualmente, ¿Cuánt	5. Durante los últimos 7 días	6. Habitualmente, ¿Cuánt	7. Durante los últimos 7 días	
En caso de no realizar n							
0	0 horas	0	6	0	4	3	2
Ningún día	0 horas	Ningún día	Ningún hora	4 días a la semana	1 hora por día	14 horas	
2	20 minutos por día	1	6	2 horas	3 horas	4 horas	
1 día por semana	20 minutos por día	ninguna	0	0	7 días por semana	25 minutos por día	4 horas por día
1	1 hora	2	2	1	mucho, en serio mucho	30 minutos	6 horas aprox o más
2	1 hora	N	N	0	5	5 horas	8 horas
En la semana ninguno	N	N	N	0	7	Media hora	8
Ninguna actividad	Ninguna actividad	Ninguna actividad	Ninguna actividad	Todos los días	2 horas	10 horas	
6	2 hora por día	3	2 horas	5	2 horas	6 horas	
Me ejercit en el gym	2 hora por día	6	2 hora por día	3	1 hora	5 horas	
4	0	9	3 4.5 h	7	3 - 4 hrs	0	5
0	0	0	0	0	0	0	0
Levantar pesas diario	Una hora	Caminar media hora diario	Una hora	Una hora	Una hora	Una hora	Una hora
1	Una hora por día	Un día	Una hora por día	3 días	Bastante	Muchas	
3	1 hora	30	2	1	5	1	5
No hago actividades inter	No hago actividades inter	3 días	1 hora	1	Diario	4	2
5	30 minutos por día	5	1 hora por día	1	3	2 horas por día	4 horas por día.
5	2 horas	1	1	1	7	3 horas por día	6 horas por día
Hacer ejercicio 3 a 4 días	30	3 a 4	30	3 a 4	30 a 40	5 a 6 horas	2
0	0	1	2	2	6 horas	18 horas	
4 días por semana	1 hora y 30 minutos	6 días a la semana	30 minutos	0	4 días	1 hora y 30 minutos	5 horas
5	1 hora	2	2	1	6 días por semana	1 hora	2 horas
5	1.5	7	7	7	7	20 minutos	8 horas
1 y 25	2 y 20	1	1	1	5	1 hora	5
0	2 horas	0	3 4 y 30	5 días	4 y 35	6 y 20	
0	0	0	2 2 horas	5	1 hora	4 horas	
0	0	0	2 3 - 60	5	5 - 60	2 días por 12 horas	
0	1 hora y 30 minutos	0	1 2h	4	1h	8h	
5	2	7	0 5 minutos	1 día por semana	1 hora	17 horas	
ninguno	ninguno	ninguna	ninguna	2	2	2	4
No	No	No	No	7 días	6 horas	3 horas	
0 días por semana	0 horas por día 0 minutos	0 días por semana	0 horas por día 0 minutos	Diario	20 minutos por día	Casi todo el día	
0 horas por día	0 horas por día	0 horas por día	0 horas por día	1 día por semana	10 min	5 h por día a mas	
0	0	0	0	0	7	30 minutos por día	2 horas por día
5	5	7	7	20	1 hora	5 horas	
3	3 Hora y media	3	3 Hora y media	6/7	30 min	1 hora por día	
ninguna	0, 20	3	0, 10	5 días por semana	10 a 15m al día por 5 días	30 minutos	
Interdiario	3 horas	Diario	3 horas	3 horas	4	3 horas	3 horas
0 días	0 horas	3 días	1 3 horas	1	2	3 horas	2 horas
0	0	2	1	1	5	1 hora	17 horas
3	2	2	2	4	2	30 minutos	30 minutos
Levantar peso/ 6 días a la	2 horas	7 días	4 horas	7 días	4	2	4
6	1 hora y 30 min	0	0	0	30 minutos	3 horas	
no realizo	no realizo	1 día	1 hora	3 días	20 minutos	5 horas	
3 veces	3 veces	5 días	8 y 30	5 veces	30 minutos	6 horas por día	
7	1 hora por una semana	5 días	5 días	5 días	3 y 60	8 y 60	
1	90 min por día	0	0	0	media hora	24 horas una vez a la sema	
5	2 horas	5	5	5	15 minutos por día	5 horas	
0 días por semana	0	0 días por semana	0	0	5	2	2
3	1	2	2h	7 días por semana	30 minutos por día	3 horas por día	
3	23	4	Dos	Tres	2	3	5
no	no	no	no	5 días	no	2	3
1	1 Hora por día	1 vez por semana	1 hora por día	0	no	pero sentado todo el día has	
0	0	0	0	0	Media hora por día	5 horas por día	
no	no	no	no	7	4	5	
0	0	0	no	no	no	no	
6	2 al día	2	1 hora por día	3	12 horas por 7 3 días	3 horas por día	
.	.	.	.	0	Media hora	4 horas por día	
0	0	0	0	0	5 días por semana	10 horas por día 6000 minut	
6 días por semana	2 horas por día	3 días por semana	1 hora por día	0	2 horas por día 120 minut	8	
.	.	.	.	7 días por semana	1 hora por día	2 horas por día	
.	.	.	.	7	5 horas	10 horas	

RELACION ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DOS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA METROPOLITANA 2022

Nombre y Apellido	Edad	Sexo	Facultad	CONSENTIMIENTO INF	1 ¿Cuántas veces dices...	2 ¿Cuántas veces a la semana...	3 ¿Cuántas veces a la semana...	4 ¿Dónde consumes...	5 ¿Con quién consumes...	6 ¿Qué es la bebida que...	7 ¿Cuántas veces...	8 ¿Con qué frecuencia...	9 ¿Qué es lo que...	10 ¿Qué es lo que...	11 ¿Qué bebidas sueltas...	12 ¿Cuántas veces a la...	13 ¿Durante qué horario...	14 ¿Dónde consumes...	15 ¿Qué suele consumir...	16 ¿Con quién consume...	17 ¿Cuántas veces a la...			
Jazmin Azcona Juarez	22	Femenino	Psicología	ACEPTO	5 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Con su familia, Soló/a	Leche y Yogurt, Avena	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	2:00 p.m.	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia, Soló/a	3-4 veces a la semana		
Victor Hugo Mercado Aiy	28	Masculino	Ingeniería	ACEPTO	3 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia, Soló/a	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces al mes	No (Pasarlo a la pág. 7a)	Avena	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Nada	Agua Natural	Diario	12:00 pm - 12:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	3-4 veces a la semana		
Verónica Taha Flores Di	21	Femenino	Psicología	ACEPTO	3 veces al día, 4 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa, En la Univer	Con sus c.	Jugos de frutas, Avena-Q	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o Avena, ensalada de fruta	Diario	Frutas (Enteros o en prep. Nada	Agua Natural, Refrescos, Diario	12:00 pm - 12:59 pm	1:00 En la Casa, En la Univer	Comida Vegetariana	Con su familia, Con sus c	5-6 veces a la semana			
María Cruz Alejandro	24	Femenino	Salud	ACEPTO	3 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces al mes	Frutas (Enteros o en prep. Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Soló/a	3-4 veces a la semana		
Daylene Aquarillo	22 años	Femenino	ciencias de la salud	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Palta o aceituna	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia, Soló/a	1-2 veces a la semana				
Rosa Barrientos García	21	Femenino	Ciencias de la Salud	ACEPTO	5 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia, Con sus c.	Jugos de frutas, Avena-Q	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo	Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia, Con sus c	Diario				
Andrés Collan	28	Masculino	Ciencias Económicas	ACEPTO	5 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Soló/a	Agua	Intendario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Palta o aceituna, Embudidos	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Soló/a	Diario				
Angela Lumbrales	18	Femenino	FI	ACEPTO	5 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa, En la Univer	Con su familia, Soló/a	Avena-Qulnua-Soya, Inf,	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito)	1-2 veces a la semana	Snacks y/o Galletas	Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Jugos	Indu	3-4 veces a la semana	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa, En la Univer	Comida Criolla	Con su familia, Con sus c	5-6 veces a la semana
jordano alon egular	22	Masculino	Ingeniería	ACEPTO	3 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Universidad	Con sus compañeros de	Avena-Qulnua-Soya	Nunca, 1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces a la semana	Hamburguena	Hamburguena	Refrescos	5-6 veces a la semana	12:00 pm - 12:59 pm	En los Quesos	Comida Chatarra	Con sus compañeros de	Diario
Jancarlo Guerrero Prubi	24	Masculino	derecho y ciencias política	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Leche y/o Yogurt, Avena-Nunca	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Palta o aceituna	huevo sarcochado	Nunca	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Vegetariana	Con su familia	Diario				
Johanny Jhona Alard M	21	Masculino	Ingeniería	ACEPTO	3 veces al día	1-2 veces a la semana	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Con su familia	Avena-Qulnua-Soya	Nunca	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Palta o aceituna	Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Bebidas rehidratantes	1-2 veces a la semana	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla, Comida L	Con su familia	5-6 veces a la semana			
Chavez Ruiz	23	Masculino	Ingeniería civil, industrial	ACEPTO	3 veces al día	5-6 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Mantiquillo y/o F	1-2 veces a la semana	Nada	Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	Más de las 3:00 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia, Soló/a	Diario			
Rayda Luzero Esther Baz	21	Femenino	Ciencias y Humanidades	ACEPTO	4 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Con su familia	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo	Tortilla de huevo y espinde Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Nada	Agua Natural, Infusiones, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla, Comida L	Con su familia	Diario			
Estherin Kim Cruz Ayle	28	Masculino	Ingeniería	ACEPTO	5 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa, En la Univer	Con su familia, Soló/a	Avena-Qulnua-Soya, Inf,	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna	Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Infusiones, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa, En la Univer	Comida Criolla, Comida \	Con su familia, Soló/a	Diario	5-6 veces a la semana			
Julio Córdor Pérez	18	Masculino	Derecho	ACEPTO	3 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Avena-Qulnua-Soya	Intendario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Palta o aceituna	1-2 veces al mes	Frutas (Enteros o en prep. Nada	Agua Natural, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	3-4 veces a la semana			
Shirley Pamela Salazar	21	Femenino	Ingeniería	ACEPTO	Menos de 3 veces al día,	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia, Soló/a	Jugos de frutas, Infusioe	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces al mes	Nada	Nada	Refrescos	Diario	2:00 pm - 2:59 pm	Más d En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	3-4 veces a la semana, 5
César Antonio Chávez G	24	Masculino	Ingeniería	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Infusiones y/o café	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) y, Mer	Nunca	Snacks y/o Galletas	Hielitos	Agua Natural	Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Univer	Comida Criolla	Con sus compañeros de	Diario	
Frank Blas Lynch	28	Masculino	Ciencias y salud	ACEPTO	4 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Jugos de frutas	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Palta o aceituna	1-2 veces al mes	Frutas (Enteros o en prep. Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Refrescos, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	Diario			
George Alex Navarro Rej	21	Masculino	Ciencias de la salud	ACEPTO	4 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito)	1-2 veces a la semana	Nada	Hielitos	Agua Natural, Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla, Comida \	Diario			
Johan Chavez Martinez	23	Masculino	Finanzas	ACEPTO	3 veces al día	1-2 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa, En los Quesos	Soló/a	Leche y/o Yogurt, Jugos	1-2 veces al mes, 1-2 w	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Embudidos	1-2 veces al mes	Hamburguena, Snacks y/	Snacks y/o Galletas	Jugos industrializados	3-4 veces a la semana	2:00 pm - 2:59 pm	En los Quesos	Comida Light	Con sus compañeros de	3-4 veces a la semana	
Santi esteban loado	23	Masculino	Los otros	ACEPTO	4 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Con su familia	Avena-Qulnua-Soya	Diario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o Consumo p	Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	Diario				
Paredes pedua las janor	28	Masculino	Ciencias empresariales	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Jugos de frutas	Intendario	No (Pasarlo a la pág. 7a)	Solo el jugo	Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Nada	Agua Natural, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En el Restaurante	Comida Criolla, Comida C	Soló/a	Diario			
Freddy Fieide	28	Masculino	Léxico y Ciencias Human	ACEPTO	4 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Con su familia	Leche y/o Yogurt	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) y, Mer	1-2 veces a la semana	Snacks y/o Galletas	Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	Diario			
Marilyn Condor	20	Femenino	Psicología	ACEPTO	5 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya, Inf, Nunca	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito	Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla, Comida \	Soló/a	Diario					
CRISTHIAN FERNANDO	21	Masculino	Ingeniería	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	Diario				
Yaselin Daniela sacro Lij	22	Femenino	Ciencias de la salud	ACEPTO	3 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya	Nunca	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) y, Mer	Nunca	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En el Restaurante	Comida Criolla	Con sus compañeros de	3-4 veces a la semana				
Miguel Angel Soto Quilit	21	Masculino	Ciencias de la salud	ACEPTO	3 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Leche y/o Yogurt	Intendario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) y, Mer	1-2 veces al mes	Frutas (Enteros o en prep. Snacks y/o Galletas	Bebidas rehidratantes	Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	Diario		
Margritha Nicole Vargas I	18	Femenino	Medicina\ud	ACEPTO	4 veces al día	5-6 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Universidad	Soló/a	Infusiones y/o café	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces al mes	Snacks y/o Galletas	Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Infusiones, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Univer	En el f	Comida Chatarra	Con sus amigos	Diario
David Freddy García Gu	25	Masculino	Ingeniería	ACEPTO	5 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya	Nunca	No (Pasarlo a la pág. 7a)	Carroll con postre\ud	1-2 veces al mes	Frutas (Enteros o en prep. Nada	Agua Natural, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En el Restaurante	Comida Criolla	Con sus amigos	Diario			
Javier Ulises Santacruz S	28	Masculino	Ingeniería civil y arquitect	ACEPTO	4 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa, En la Univer	Con su familia	Leche y/o Yogurt, Avena	Diario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna	1-2 veces a la semana	Snacks y/o Galletas, Mad,	Snacks y/o Galletas, Nud	Agua Natural, Refrescos	1-2 veces a la semana	11:00 am - 11:59 am,	12 En la Casa, En la Univer	Comida Criolla	Con su familia	1-2 veces a la semana	
Manuel Alonzo Vivanco	19	Masculino	Derecho y humanidades	ACEPTO	Menos de 3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia	Leche y/o Yogurt, Jugos	Intendario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna	1-2 veces al mes	Frutas (Enteros o en prep. Nada	Agua Natural, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	1-2 veces a la semana			
Sébastien Rodrigo Gupte	19	Masculino	Ingeniería y arquitectura	ACEPTO	3 veces al día, 4 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Leche y/o Yogurt, Infusio	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Palta o aceituna	1-2 veces a la semana	Nada	Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Soló/a	Diario		
Moises Brandon Gutierrez	24	Masculino	Facultad de medicina	ACEPTO	Más de 5 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa	Soló/a	Leche y/o Yogurt, Avena	Diario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) y, Mer	Intendario	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Soló/a	Diario				
Anzon Sama	25	Femenino	Ingeniería	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya, Inf, Intendario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) y, Mer	Intendario	Snacks y/o Galletas	Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Refrescos,	5-6 veces a la semana	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Soló/a	5-6 veces a la semana		
YILA ALEXANDER DELA	21	Masculino	CIENCIAS DE LA SALUD	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Leche y/o Yogurt, Avena	1-2 veces a la semana	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa, En los Puanet	Comida Criolla	Con sus compañeros de	Diario				
Dayana Pilar Corzoza M	18 años	Femenino	Psicología	ACEPTO	3 veces al día	5-6 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Avena-Qulnua-Soya	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Mantiquillo y/o Frituras (Huevo frito, tortilla) y, Mer	1-2 veces al mes	Nada	Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Soló/a	5-6 veces a la semana		
Hugo Alexander Sanchez	22	Masculino	Salud	ACEPTO	4 veces al día	5-6 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Con su familia, Soló/a	Leche y/o Yogurt, Jugos e	Diario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa, En el Restau	Comida Criolla, Comida L	Con su familia, Soló/a	Diario			
Rocío Alejandra Capari C	22	Femenino	Ciencias de la Salud	ACEPTO	3 veces al día	Diario	8:00 am - 8:59 am	En la Casa	Soló/a	Infusiones y/o café	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo	1-2 veces a la semana	Nada	Snacks y/o Galletas	Agua Natural, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Soló/a	5-6 veces a la semana		
Luzmarías Argentea R	22	Femenino	Salud	ACEPTO	Menos de 3 veces al día	5-6 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa, En la Univer	Soló/a	Leche y/o Yogurt	Intendario	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces a la semana	Nada	Nada	Infusiones	3-4 veces a la semana	Más de las 3:00 pm	En la Casa	Comida Criolla, Pudo a l	Soló/a	Diario
Alison Janyira Salazar C	21	Femenino	Los Otros	ACEPTO	3 veces al día	Diario	7:00 am - 7:59 am	En la Casa, En los Puanet	Con su familia, Soló/a	Leche y/o Yogurt, Jugos	1-2 veces al mes	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o e	1-2 veces a la semana	Frutas (Enteros o en prep. Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	1:00 pm - 1:59 pm	En la Casa	Comida Criolla, Comida \	Con su familia, Soló/a	Diario				
Taniela Elías Santiago Ca	28	Masculino	Ciencias de la salud	ACEPTO	3 veces al día	3-4 veces a la semana	8:00 am - 8:59 am	En la Casa, En los Quesos	Con sus c.	Jugos de frutas, Infusioe	Nunca	Si (Pasarlo a la pág. 7a)	Queso y Pollo, Palta o aceituna, Embudidos	Mart	1-2 veces a la semana	Snacks y/o Galletas	Frutas (Enteros o en prep. Agua Natural, Refrescos, Diario	2:00 pm - 2:59 pm	En la Casa	Comida Criolla	Con su familia	Diario		

RELACION ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DOS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA METROPOLITANA 2022

ACTIVIDADES FÍSICAS I		ACTIVIDADES FÍSICAS II				"Caminar" : Piense en el tiempo que le toma caminar		Sentado durante los días laborales					
1. Durante los últimos 7 días por semana		2. Habitualmente, ¿Cuántas veces por semana?		3. Durante los últimos 7 días		4. Habitualmente, ¿Cuántas veces por semana?		5. Durante los últimos 7 días		6. Habitualmente, ¿Cuántas veces por semana?		7. Durante los últimos 7 días	
En caso de no realizar ninguna actividad física													
Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna	2-120	8-480					
4		2	3	2	7	2							5
1 a 2 días por semana	1 hora por día, 35 a 40 minutos	3 a 2 días	45 minutos a 1 hora	Todos los días	10 minutos	3 horas por día							
00	0	3	2	6	6 y 30 min	6 y 60 min							
-	-	-	-	5	1 hora por día 15 minutos	3 horas por día 30 minutos por día							
	1 1 hora 30 minutos	1 1 hora 30 minutos	1 1 hora 30 minutos	7	30 minutos por día	8 hrs aproximadamente							
	5 1:30	5 1:30	5 1:30	7		6							
	0	1	0	0		0							0
	0	0	0	0		0							18
4 veces por semana	75 minutos	ninguna actividad física	60 minutos	3 días por semana	15 minutos	1 hora por día							
3 días por semana	2 horas por día	2 días	1 hora	7 días	30 min	1 hr							
	2 1 hora por día	1 día	1 hora	1 días	7 horas	5 días / 7 horas diarias							
	3 1hora y 30 min	3 1hora	3 1hora	5	30 min	3 a 4 horas							
	6 90 -120 min	No	.	Si	20 min	5 horas							
	4 40min por 4 días	33 20min por 5 días	33 20min por 5 días	7	2 horas al día	6 horas							
	0	0	0	4	30 min	10							
	3	2	3	7	20 minutos	4 horas							
Interdiario	1 hora	Moderado	1 hora y media	3 veces a la semana	Diario	2 veces a la semana							
3 días por semana	40 minutos al día	5 días por semana	1 hora por día	7 días por semana	30 minutos por día	20 horas por día							
Si	2 por día	Diario	2 horas	5	3	6							
5 días	1h50min	0	0	7días	1h30min	2horas							
	2 2- horas	2 veces por semana	2	2	1 hora y 30 min	6 horas							
	2 2 horas	2 2 horas	2 2 horas	5	30	4							
dos días a la semana	2 horas, quizás un poco más	4 días a la semana	2 días	todos los días	2 horas	3 horas							
	3	2	2	3	4	4							
3 días por semana	1 hora	Bicicleta 1 día	2 hrs	7 días por semana	2 horas	3 horas por día							
5 días por semana	2 horas por día 120 minutos	4 días por semana	2 horas por día	7 días por semana	4 horas por día 240 minutos	2 horas por día, 120 minutos							
	2 2 horas	1 20 min	1 20 min	6	20 min	8 horas							
6 veces	1 hora por día	6 veces	1 hora por día	Todos los días	30 min al día	1 hora por día							
No hago	No hago	No hago	No hago	No hago	No hago	4 por							
Ninguna	Ninguna	Tres	Dos horas o más	Dos días	Dos o tres horas	De tres a más horas							
	3 2 horas	1 1 hora	1 1 hora	3	Varias horas	Todo los días casi							
	1 1h y 30 min	6 1hr y 30 min	6 1hr y 30 min	7	1 hora	6 horas y 10 minutos							
	3	15	5	2	3	4							
5 días por semana	1 hora por día	5 días por semana	1 hora por día	6 días por semana	4 horas	4 horas							
4 días por semana	2 horas por día	4 días por semana	10 minutos por día	5 días por semana	10-15 minutos por día	3 horas por día							
Gym	3 horas	5 días	2 horas	4	3 horaa	1 hora							
	3 1 hora	0	0	6	30 minutos x día	3							
No realizo actividad física	No realizo actividad física	No realizo actividad Física	No realizo	Camino 6 días a la semana	4 horas por día	Paso 6 horas al día sentada							
5 días por semana	1 hora por día 60 minutos	6 días por semana	1 hora por día 60 minutos	7 días por semana	15 a 30 minutos por día	2:30 por día 150 minutos por							
	2	1	0	0	7	1							8