

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN  
EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Nutrición y Dietética**

**Autores:**

Katherine Pamela Baldeon Luna

Valeryn Aracely Penas Valencia

**Asesor:**

Mg. Lic. Jacqueline Susana Sayán Brito

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

Lima - Perú

2023

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	OSCAR JUNIOR CALVO TORRES	70570211
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	FLORENTINA GABRIELA VIDAL HUAMAN	09812697
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	ROOSVELT DAVID LEON LIZAMA	42508032
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

**INFORME DE SIMILITUD****INFORME DE ORIGINALIDAD****FUENTES PRIMARIAS**

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>9%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>3</b>	<b>catedraalimentacioninstitucional.files.wordpress.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.utn.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ulcb.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado en primer lugar a Dios, por permitirnos realizar la tesis con compromiso y responsabilidad, lo cual nos ayudará a subir un escalón más como profesionales en la carrera. En segundo lugar, a nuestras familias por el esfuerzo y apoyo constante en nuestra formación académica.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a todos nuestros profesores de la Universidad Privada del Norte sede Los Olivos, también a cada miembro de nuestras familias y a todas aquellas personas que nos ayudaron a hacer esto posible. Agradecemos por la comprensión y las enseñanzas dadas para llegar a culminar nuestra tesis.

**Tabla de contenido**

<b>JURADO EVALUADOR.....</b>	<b>2</b>
<b>INFORME DE SIMILITUD.....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>5</b>
<b>TABLA DE CONTENIDO .....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA .....	10
1.2. ANTECEDENTES .....	12
1.2.1. Antecedentes Nacionales.....	13
1.2.2. Antecedentes Internacionales .....	14
1.3. BASES TEÓRICAS.....	16
1.3.1. Conocimiento de alimentación saludable.....	16
1.3.2. Hábitos Alimenticios .....	18
1.4. JUSTIFICACIÓN .....	19
1.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
1.5.1 PROBLEMA GENERAL .....	20
1.5.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS .....	21
1.6. OBJETIVOS .....	21
1.6.1. Objetivo general .....	21
1.6.2. Objetivos específicos.....	21
1.7. HIPÓTESIS .....	22
1.7.1. Hipótesis general .....	22
1.7.2. Hipótesis específicas .....	22
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....</b>	<b>23</b>
2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	23
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	23

2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.....	24
2.3.1. TÉCNICA .....	24
2.3.2. INSTRUMENTOS .....	24
2.4. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	29
2.5. PROCESAMIENTOS Y ANÁLISIS DE DATOS .....	29
2.6. ASPECTOS ÉTICOS .....	30
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>35</b>
4.1. DISCUSIÓN.....	35
4.2. CONCLUSIONES.....	37
4.3. RECOMENDACIONES .....	38
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>45</b>

**Índice de tablas**

Tabla 1 Operacionalización de variables .....	26
Tabla 2 Características sociodemográficas de los estudiantes.....	31
Tabla 3 Tabla cruzada Conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios.....	32
Tabla 4 Significado de la relación entre conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios .....	32
Tabla 5 Tabla cruzada Conocimientos en alimentación saludable y el sexo.....	33
Tabla 6 Significado de la relación entre Conocimiento en alimentación saludable y el sexo .....	33
Tabla 7 Tabla cruzada en hábitos alimenticios y el sexo.....	34
Tabla 8 Significado de la relación entre hábitos alimenticios y el sexo .....	34

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

**RESUMEN**

Diversos cambios se dieron en la pandemia, como el confinamiento, el cual generó cambios en la vida de los estudiantes, sus hábitos alimenticios y salud mental, influyendo en sus elecciones diarias. **Objetivo:** Determinar la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021. **Metodología:** Este estudio se realizó en estudiantes del último año académico de la carrera de nutrición y dietética, de una Universidad Privada en Lima – Perú de septiembre a noviembre del 2021 entre el rango de edades de 18 a 37 años aplicando dos cuestionarios que se desarrollaron de manera virtual mediante un enlace. **Resultados:** El 49.5% de la población tiene hábitos adecuados con respecto a los conocimientos medio y alto, el 28.1% de la población tienen conocimiento bajo y también hábitos inadecuados. El chi cuadrado obtuvo un valor “P” menor a 0,05 ( $p < 0,01$ ). **Conclusión:** Se logró determinar una relación estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ ) entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes.

**PALABRAS CLAVES:** Nivel de conocimiento, alimentación saludable, hábitos alimenticios, estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Se conoce de manera mundial que la base fundamental para toda etapa en la vida y para el mejoramiento de la misma es la alimentación saludable. Por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala de que una dieta saludable nos contribuye a proteger contra la desnutrición en cada una de sus formas y es una base para la salud y el desarrollo, también nos protege contra enfermedades no transmisibles, conocidas comúnmente, en primer lugar, la diabetes, seguido de las enfermedades cardiovasculares, además de algunos cánceres y por último afecciones relacionadas con la famosa obesidad. Junto con la inactividad física y con la dieta poco saludable estos contribuyen a los principales riesgos mundiales para la salud<sup>1</sup>.

De igual manera, la OMS indica que en la etapa infantil se inicia la formación de los hábitos alimentarios sanos y además el componente para una alimentación saludable se establece primero por las características de cada individuo, segundo por el contexto cultural, tercero según disponibilidad de cada alimento en el lugar que cada individuo se puede encontrar y último por los propios hábitos alimentarios<sup>2</sup>.

Generalmente, en la población no se tiene conocimiento sobre las características de tener una correcta alimentación. Por lo cual, se considera una de las causas principales de tener un inadecuado estado nutricional<sup>3</sup>.

Los hábitos alimenticios son acciones que se repiten de manera continua que guía a las personas a tomar decisiones primero sobre su selección, seguido de la preparación y finalmente del consumo de seleccionados alimentos que son parte fundamental en sus costumbres y que influyen distintos factores como socioeconómicos, culturales, geográficos, entre otros<sup>4</sup>.

Por otro lado, en una investigación se menciona que, en Latinoamérica, la población que incluye entre los 15 a 29 años con una equivalencia de hasta más de 163 millones, y un tercio de los latinoamericanos entre 25 a 29 años, poseen estudios universitarios y hasta técnicos con un nivel superior. Además, en esta misma tesis indica que en el país de Perú, en el año 2019 se superó la cifra de jóvenes aproximadamente 8 millones de habitantes. Y que inclusive el porcentaje de jóvenes que estudia es de 25.4% y seguido de los que estudian y trabajan es de 11.5%. Así mismo, alrededor de 1 509 400 son jóvenes estudiantes que cursan en ese año el pregrado y específicamente el 71.1% estudian en universidades privadas<sup>5</sup>.

Resulta oportuno mencionar que el comienzo de una vida universitaria genera ciertos cambios, para la vida de algunos universitarios donde incluye separación del núcleo familiar, adaptación de normas más actualizadas, a recientes compañeros nuevos de estudios, al estrés con niveles considerablemente elevados y a que se organicen con sus tiempos. Por tanto, estos repentinos cambios causan una mala alimentación generando problemas para la salud en mediano y a largo plazo; debido a que se reforzarán los hábitos alimenticios, ya sean buenos o malos<sup>6</sup>.

Por consiguiente, la generalidad de estudiantes universitarios presenta una alimentación particular, por ejemplo, omitir algún tiempo de comida, que frecuentemente son los desayunos e incluso los almuerzos. Así mismo, se prefiere a menudo las comidas rápidas y que la frecuencia de comer frutas y verduras sea reducido<sup>7</sup>. Se ha evaluado en un estudio sobre los conocimientos de una alimentación saludable a 136 alumnos universitarios, se encontró que con respecto a los conocimientos el 41.2% de los estudiantes poseen un nivel medio y el 38.2% un nivel bajo. Por tal motivo, se puede concluir una notable diferencia significativa respecto a conocimientos en estos universitarios que participaron<sup>8</sup>.

Se conoce que cada decisión que una persona pueda tomar tiene consecuencias a mediano y largo plazo. La mala decisión respecto a la alimentación puede traer consigo consecuencias que pueden llegar a enfermedades graves y hasta el fallecimiento. A comparación, si se toma adecuadas decisiones se garantiza una adecuada salud y que se pueda llegar a ser más longevo. En ese marco, cada persona tiene como responsabilidad poder asegurar su propia calidad de vida para que finalmente se garantice primero su bienestar individual, seguido del familiar y social<sup>9</sup>.

## **1.2. Antecedentes**

Las investigaciones sobre alimentación saludable, hábitos y estilos de vida en estudiantes son de gran importancia en la salud pública porque ayuda a identificar las problemáticas que existen y a optar por mejores estrategias en nutrición para evitar

enfermedades. Seguidamente, se muestran los antecedentes de la presente investigación, tanto nacionales como internacionales.

### **1.2.1. Antecedentes Nacionales**

Angulo P, Cruz G. en el año 2020 realizaron un trabajo de investigación con el objetivo de determinar la relación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos en alimentación saludable en estudiantes y con un diseño no experimental transversal correlacional. Donde utilizaron la técnica que utilizaron fueron dos encuestas virtuales generadas mediante el aplicativo de encuestas Google Forms con preguntas múltiples. Los resultados mostraron un coeficiente correlacional de 0.090, el cual fue muy bajo, además se precisó que el valor p mostro una significancia de 0.312, demostrando así que no hay relación entre las dos variables, aun cuando el 84.5% de los estudiantes tuvo hábitos alimentarios adecuados en ese periodo<sup>8</sup>.

Reyes S, Oyola M. en el año 2020 realizaron un artículo con el objetivo de evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Aplicaron un cuestionario estructurado, según el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable se observa que los alumnos tienen un nivel de conocimientos medio de 41,2% a diferencia de los que tienen un nivel alto que solo fue (20,6%) y por último los que poseen conocimientos bajos con un 38,2%. Concluyendo así que los alumnos en su mayoría tienen conocimientos sobre alimentación saludable<sup>10</sup>.

Guadalupe L. En el año 2019 realizó una tesis donde el propósito fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la alimentación saludable de estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener. Fue un estudio descriptivo donde

utilizaron un cuestionario con 23 preguntas. Según los resultados se puede notar una relación significativa de las dos variables, cuya relación fue positiva y baja a la vez por los valores (Spearman=0.298, p valor<0.05) concluyendo que si existe relación significativa<sup>11</sup>.

Illaconza A. En el año 2022 realizó una investigación con el propósito de determinar la relación entre nivel de conocimiento y práctica de los estilos de vida saludable en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022. Fue de tipo no experimental, descriptivo-correlacional, transversal. Para la recolección de datos utilizaron dos cuestionarios validados, uno por cada variable y eran de preguntas cerradas. Los resultados presentaron una correlación baja entre las dos variables constatando estos valores ( $r = -0.097$ ;  $p = 0.210$ ) se concluye que no hay una relación significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas de estilo de vida saludable<sup>12</sup>.

### **1.2.2. Antecedentes Internacionales**

Vargas D, Gallardo E. 2021 en su investigación con el objetivo de analizar hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad en medio del Covid-19. Estudio descriptivo-transversal, la muestra fue de  $n=90$  estudiantes, seleccionados con un diseño no probabilístico a conveniencia. Se aplicó una encuesta estructurada. El resultado se destaca que, respecto a hábitos alimentarios, si consume en su mayoría las 3 comidas primordiales, además el 71,1% no presentan ansiedad y tampoco la necesidad querer comer fuera de sus comidas principales, también el 81,1% consume frutas, así mismo, el 73,3% prefieren carnes blancas y el 80% se alimenta en casa y en diferentes preparaciones, el 17,7% toman 1Lt ½ de agua. En conclusión, los hábitos alimentarios son adecuados en tiempos de Covid-19<sup>13</sup>.

Solera A, Gamero A, en el año 2020 realizó un trabajo de investigación en donde los estudiantes de salud y de otras ciencias poseen hábitos saludables en relación con la actividad

física. Se determinó con el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la adherencia a la DM con los hábitos nutricionales, con el cuestionario PrediMed. Teniendo como resultado, estudiantes de salud con un 1,92% tienen práctica de actividad física en relación con actividades vigorosas, a comparación del resto, tienen moderada y algunos leve. Los que son de otra ciencia resultan en un 67,31% en actividad leve. Concluyendo que los universitarios de salud tienen hábitos más saludables y una actividad poco más intensa a diferencia de otras carreras<sup>14</sup>.

Rodrigo M, Ejeda J, en el año 2020 en su estudio realizado con el objetivo evaluar y buscar mejorar ciertos conocimientos y también hábitos acerca de una alimentación saludable en el tiempo educativo. Mediante análisis cualitativos y cuantitativos los conocimientos sobre guías alimentarias a través de un cuestionario validado (escala de 0 a 10). La evolución de los hábitos referentes a los desayunos saludables (utilizando un recordatorio de 24 horas). Resultó que la puntuación de 7.56 media global poseen mejores conocimientos significativos. Además, los hábitos de elaborar el desayuno de un 99.88% y de la media mañana con un 67,98% poseen incrementos significativos, como también en la calidad de los alimentos que se consumen. Concluyendo que a cada alumno que participó en la investigación se le debe intervenir educativamente con el fin de obtener mejores conocimientos y hábitos saludables<sup>15</sup>.

Cerqueira I, Fontenelle A, et al en el año 2022 realizó un estudio en el cual el objetivo fue evaluar a cada estudiante de salud sus conocimientos en alimentación saludable. Un estudio transversal, en el cual se aplicaron el Instrumento Evaluativo de la promoción de la salud en la universidad y el Cuestionario Internacional de Actividad Física. Obteniendo como resultado que el 71.9% de las carreras de salud tienen insuficiente conocimiento con relación a una alimentación saludable. Sin embargo, la carrera de nutrición con 15.3% posee

mayor conocimiento, seguido de la carrera de educación física con 12.5%. Se concluye, que no se posee un suficiente conocimiento en alimentación saludable los estudiantes de salud<sup>16</sup>.

### **1.3. Bases teóricas**

#### **1.3.1. Conocimiento de alimentación saludable**

##### **Conocimiento**

Cuando se habla de experiencias diferentes, de nuevos aprendizajes, de cada razonamiento y que se ven manifestados en el pensamiento humano, entonces estamos hablando sobre conocimiento. Estos conocimientos generalmente se manifiestan mediante las creencias, las posibilidades, las perspectivas, los conceptos, las verdades, ciertas metodologías, además de buscar respuestas, los propios agentes y cualquier otra entidad que sean activas<sup>8</sup>.

##### **Alimentación**

Se interpreta como alimentación al conjunto de cualquier acto voluntario frente a necesidades fisiológicas y que inconscientemente aprendemos en nuestras vidas. Esto también abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos<sup>17</sup>.

##### **Alimentación saludable**

Se comprende como una alimentación de tipo variada con alimentos de preferencia inocuos, además que presenten un estado natural o preferentemente que el procesamiento del alimento sea mínimo, esto a su vez aporta a cada persona energía y nutrientes esenciales, obteniendo una calidad de vida superior<sup>17</sup>.

## **Conocimiento en alimentación Saludable**

El porcentaje sobre una alimentación sana cada día es mucho menor por motivos que existe una falta de conocimientos y preferencias de los alimentos correctos; por tal motivo, se torna difícil obtener un estado nutricional normal. Respecto a disponer de una alimentación saludable se considera primordial ya que mantiene a nuestra salud nos ayuda a protegernos de diferentes enfermedades, además, se debe comprender que esta alimentación saludable tiene que ser por excelencia completa y sobre todo variada. Finalmente, para una alimentación saludable se debe priorizar los nutrientes conforme a la condición física, el sexo, la edad y el actual estado de salud que tiene una persona<sup>10</sup>.

## **Características de alimentación saludable**

1. La primera característica para una alimentación saludable es que debe ser completa, ya que presenta todos los macronutrientes, micronutrientes, agua y fibra<sup>18</sup>.
2. La segunda característica para una alimentación saludable es que debe ser equilibrada, porque sus cantidades son adecuadas para cada grupo de alimento<sup>18</sup>.
3. La tercera característica para una alimentación saludable es que debe ser suficiente tanto para energía como para los macronutrientes y micronutrientes<sup>18</sup>.
4. La cuarta característica para una alimentación saludable es que debe ser adecuada, teniendo en cuenta cada preferencia y los particulares de cada persona, también se debe considerar los recursos tanto económicos, la accesibilidad y sus hábitos alimentarios<sup>18</sup>.

5. La quinta y última característica para una alimentación saludable, es que debe ser inocua ya que es esencial que sea libre de algún tipo de sustancia tóxica y libre de cualquier contaminación<sup>18</sup>.

### **Beneficios de alimentación saludable**

- Aumentar el consumo de preferencia todas frutas y todas las verduras nos aporta a prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer de estómago, esófago, pulmón y de colon<sup>18</sup>.
- Mejora la flora intestinal<sup>18</sup>.
- Disminuye la glucosa en sangre<sup>18</sup>.
- Consumir alimentos con alto contenido de calcio y obtener la vitamina D de distintas formas, ayuda a proteger a los huesos<sup>18</sup>.
- Incluir granos integrales y todos los productos lácteos con cero grasas, que contribuyen a no contraer enfermedades como hipertensión, diabetes y accidentes cerebrovasculares<sup>18</sup>.

### **1.3.2. Hábitos Alimenticios**

Son comportamientos que realizan las personas para poder elegir sus alimentos basados en influencias culturales y sociales<sup>19</sup>.

#### **Adecuados hábitos alimenticios**

Son aquellas acciones diarias que se realizan para elegir alimentos que cumplan con la función de prevenir problemas de salud y que nos permita mantener un estado de salud optimo incorporando todos los alimentos a nuestro día a día.

### **Inadecuados hábitos alimenticios**

Son aquellas elecciones sobre alimentos no saludables para la salud que pueden llegar a ser perjudiciales por un exceso de alimentos o por deficiencia de otros necesarios que podrían llevar a una persona a una malnutrición.

### **Factores que influyen en los hábitos alimenticios**

Existen tres principales:

- I. Primero, empieza en el núcleo familiar, donde los niños, niñas y adolescentes adquieren sus primeros conocimientos sobre qué es una buena alimentación<sup>20</sup>.
- II. Segundo, se adquiere conocimientos en el colegio en los niños, niñas y adolescente, además en institutos educativos y Universidades para los jóvenes<sup>20</sup>.
- III. Tercero, resaltar que las empresas de productos procesados y ultra procesados contratan medios que transmiten publicidad muy invasivas y manipuladoras<sup>20</sup>.

## **1.4. Justificación**

La investigación que se presenta se enfocará en buscar la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021.

Diversos cambios que se dieron en la pandemia, como el confinamiento en el hogar ha generado cambios en la vida de la persona, entre estos, sus hábitos alimentarios; y en esos tiempos se dieron cambios en los sentimientos como en primer lugar el miedo, seguido de la

angustia e incluso desató ansiedad y estrés al individuo, todo esto generó cambios en sus hábitos dietéticos cotidianos. De tal modo, esta situación afectó la economía, en su mayoría los ingresos y el empleo fueron detonantes para condicionar que los alimentos sean accesibles en el hogar<sup>21</sup>.

Así mismo, a pesar de que existe un conocimiento previo de lo que es una alimentación saludable y es importante saber si hubo cambios negativos o positivos durante este periodo.

De esta manera nuestro estudio ayudará a conocer los actuales hábitos alimenticios en estudiantes universitarios y así poder generar otro tipo de estudios como correlacionales de estas variables.

Las universidades, así como otras entidades deben contribuir a que los problemas que presentan las comunidades puedan solucionarse con el enfoque al desarrollo de este. Así por ello la importancia de una formación correcta al profesional de salud con el fin de aportar a nuestro país<sup>11</sup>.

## **1.5. Formulación del problema**

### **1.5.1 Problema general**

¿Cuál es la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021?

### **1.5.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021?

## **1.6. Objetivos**

### **1.6.1. Objetivo general**

Evaluar la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021.

### **1.6.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021.
- Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021.

## **1.7. Hipótesis**

### **1.7.1. Hipótesis general**

**H0:** No existe relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021

**H1:** Existe relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima – 2021

### **1.7.2. Hipótesis específicas**

#### **Hipótesis específica 1**

**H1:** Existe relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en lima - 2021

**H0:** No existe relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en lima - 2021

#### **Hipótesis específica 2**

**H1:** Existe relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021

**H0:** No existe relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima – 2021

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

Nuestro estudio tuvo un enfoque cuantitativo porque buscó recoger y analizar datos cuantitativos sobre las dos variables<sup>22</sup>. Además, esta investigación según el objetivo es de tipo correlacional porque se busca relacionar una variable con la otra.

Según el número de veces que se realizó la recolección de datos es de corte transversal porque evaluó un momento específico y analizó los datos de las variables recopiladas en un determinado tiempo<sup>23</sup>. Así mismo, éste estudio tuvo un diseño no experimental ya que se realizó sin modificar ninguna variable, es decir que no hubo una modificación predeterminada sobre una de las variables para medir su impacto sobre la otra, por el contrario, se trabaja con los sucesos de manera normal tal y como se manifiestan<sup>24</sup>.

### 2.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por estudiantes del último año académico de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima – Perú del 2021.

La técnica de muestreo utilizada fue la censal, ya que todas unidades de investigación fueron utilizadas para estudio, en este caso la cantidad de población y muestra es la misma. De acuerdo con lo elegido la muestra estuvo conformada por 127 estudiantes.

Los criterios de selección que se consideraron fueron los siguientes:

#### **Criterios de inclusión:**

- Universitarios que cursan el 9 y 10 ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética.

- Universitarios que pertenezcan al grupo etario de 18 a 37 años.
- Universitarios con o sin patologías.
- Universitarios que practican o no algún deporte.

**Criterios de exclusión:**

- Universitarias en gestación o en etapa de lactancia.
- Universitarios veganos y vegetarianos.
- Menores de edad y mayores de 37 años.
- Universitarios del 1 al 8 ciclo de la carrera de Nutrición y Dietética.

**2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos****2.3.1. Técnica**

La técnica que se empleó para identificar los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios fue una encuesta virtual con el aplicativo Google Forms, por medio de un mensaje de texto por la red social WhatsApp, con un saludo e invitación con el enlace de la encuesta.

**2.3.2. Instrumentos**

Los instrumentos abarcados para el estudio constan de 2 cuestionarios, 1 en cada variable. Ambos cuestionarios fueron realizados por los autores Angulo P. & Cruz G. Así mismo, los cuestionarios fueron validados en un juicio de expertos, evaluada por 3 nutricionistas, los aprobaron con un 88 %, el primero mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, valor de 0,621, puntaje de confiabilidad mediana, aceptándose de esta manera poder aplicarlo y el segundo coeficiente de Kuder Richardson obtuvo valor de 46 del 80,7% puntaje de confiabilidad alta, probándose también para emplearlo<sup>8</sup>.

El primer cuestionario de conocimientos en alimentación saludable (Anexo 1), contiene 2 dimensiones sobre los conocimientos: primero abarca conocimiento sobre la correcta conducta alimentaria y segundo conocimientos en cuanto a alimentos y también respecto a nutrientes; como interpretación se obtuvo 3 clasificaciones globales, la primera del 0 a 16 puntos se considera nivel de conocimiento bajo, la segunda del 17 a 24 puntos se considera nivel de conocimiento medio y el tercero de 25 a 32 puntos se considera nivel de conocimiento alto<sup>8</sup>.

Para el segundo cuestionario de hábitos alimentarios (Anexo 2), contiene 9 dimensiones sobre la cantidad de comidas consumidas al día, frecuencia de consumo de las comidas principales, horarios alimenticios, lugar de alimentación, tipo de comida, tipos de preparaciones, también las colaciones, las bebidas su consumo y alimentos también su consumo; como interpretación se obtuvo 2 clasificaciones globales, la primera del 0 al 50 puntos se considera en la categoría de hábitos inadecuados y la segunda de 51 a 72 puntos en la categoría de hábitos adecuados<sup>8</sup>

**Tabla 1 Operacionalización de variables**

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	PUNTOS DE CORTE	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Conocimientos en alimentación saludable</b>	El porcentaje sobre una alimentación sana cada día es mucho menor por motivos que existe una falta de conocimientos y preferencias de los alimentos correctos; por tal motivo, se torna difícil obtener un estado nutricional normal. Respecto a disponer de una alimentación saludable se considera primordial ya que mantiene a nuestra salud nos ayuda a protegernos de diferentes enfermedades, además, se debe comprender que esta alimentación saludable tiene que ser por excelencia completa y sobre todo variada. Finalmente, para una alimentación saludable se debe priorizar los nutrientes	Al ser seleccionada la población, se difundirá de manera virtual el cuestionario de Alimentación Saludable a los estudiantes en un tiempo aproximado de 2 a 3 semanas, en el cual se evaluará el nivel de conocimientos acerca del tema de Alimentación Saludable.	<b>1. Conocimiento sobre conducta alimentaria</b>	<b>Calificación global:</b> 0 – 16 17 – 24 25 – 32  <b>Categoría de conocimientos:</b> Bajo Medio Alto	ORDINAL
			<b>2. Alimentos y nutrientes</b>		

	conforme a la condición física, el sexo, la edad y el actual estado de salud que tiene una persona <sup>11</sup> . (MINSA, 2019)			<p><b>Interpretación de resultados</b></p> <p>0 – 16 es bajo</p> <p>17 – 24 es medio</p> <p>25 – 32 es alto</p>	
<b>Hábitos alimenticios</b>	Son comportamientos que realizan las personas para poder elegir sus alimentos basados en influencias culturales y sociales <sup>12</sup> . (TESIS, 2021)	Al ser seleccionada la población, se difundirá de manera virtual el cuestionario de Hábitos Alimenticios a los estudiantes en un tiempo aproximado de 2 a 3 semanas, en el cual se evaluará si tienen un adecuado Hábito Alimenticio en su día a día.	<b>1. Numero de comida adecuada</b>	<p><b>Calificación global:</b></p> <p>0 – 50</p> <p>51 – 72</p> <p><b>Categoría de Hábitos:</b></p> <p>Inadecuado</p> <p>Adecuado</p> <p><b>Interpretación de resultados</b></p>	ORDINAL
			<b>2. Frecuencia de Consumo de Comidas Principales</b>		
			<b>3. Horario de consumo de alimentos</b>		
			<b>4. Lugar de consumo de alimentos</b>		
			<b>5. Tipo de comida</b>		

			<b>6. Tipo de preparación de las comidas principales</b>	0 – 50 es inadecuado  51 – 72 es adecuado	
			<b>7. Consumo de Refrigerios</b>		
			<b>8. Consumo de Bebidas</b>		
			<b>9. Frecuencia de Consumo</b>		

## 2.4. Procedimiento de recolección de datos

Esta investigación se realizó en estudiantes en los meses de septiembre a noviembre del 2021, entre el rango de edades de 18 a 37 años aplicando dos cuestionarios que se desarrollaron de manera virtual mediante un enlace que se difundió por medio de distintas aplicaciones, como WhatsApp, Instagram, Facebook y también por medio de clases virtuales a toda la población objetivo.

Se elaboró un consentimiento informado para los universitarios, el cual aparece antes de comenzar la encuesta y con un aceptar pueden comenzar a responder, con esto logramos que sepan que es su voluntad y conciencia participar con responsabilidad en este estudio y que no existe algún tipo de riesgo o exposición, de igual modo se le informó en qué consiste el estudio y sus beneficios. Se ejecutaron los cuestionarios mediante Google Forms sobre los conocimientos de Alimentación Saludable y Hábitos Alimentarios, de igual forma, en la encuesta se solicitó sus correos electrónicos para poder adjuntarlo a nuestra base de datos.

## 2.5. Procesamientos y análisis de datos

Primero se recopiló toda la información que se realizó en las encuestas de la aplicación Google Forms y de esta manera se realizó una base de datos en el programa Microsoft Excel 2019 y en SPSS versión 26, con ello se ordenó para cada variable tablas de frecuencia y tablas cruzadas según nuestros objetivos; segundo se realizó un análisis inferencial de las variables conocimientos de Alimentación Saludable y Hábitos Alimentarios. De la cual utilizamos la prueba estadística chi cuadrado para determinar si

nuestras hipótesis se cumplieran, con un valor P de 0.05, donde un resultado menor al P valor aceptaba nuestra hipótesis alterna y un resultado mayor la rechaza, aceptando la nula.

## **2.6. Aspectos éticos**

El presente estudio cumplió con todos los lineamientos éticos de la universidad. Se realizó esta investigación para potenciar las capacidades en beneficio del estudio y de la sociedad. Se obtuvo un consentimiento informado previo antes de la aplicación de los cuestionarios para cada estudiante, de esta manera cumpliendo con el principio bioético de la no maleficencia porque no daña intencionalmente y respetando al estudiante si se desea retirar en cualquier momento de la investigación. Así mismo, fue fundamental preservar los derechos de los involucrados en la investigación, por ello se informó debidamente de todas las actividades o usos de datos personales, además toda la encuesta fue de manera anónima y los datos recolectados fueron de uso exclusivo para el trabajo de investigación, de esta manera cumpliendo el principio bioético de la autonomía que relaciona la libertad de expresión y la capacidad de decidir por sí mismos mediante alternativas, siendo libre de cualquier imposición interna o externa, protegiendo sus derechos<sup>12</sup>.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

En base a los objetivos para el desarrollo de este trabajo, se presentan los resultados obtenidos de la siguiente manera: características sociodemográficas de la población, conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios.

**Tabla 2** Características sociodemográficas de los estudiantes

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	84	66%
Masculino	43	34%
<b>Rango de edad</b>		
18 a 22	26	20%
23 a 27	96	76%
28 a 32	3	2%
33 a 37	2	2%
<b>Total</b>	<b>127</b>	<b>100%</b>

En la tabla 2 se observa que de los 127 estudiantes universitarios en su mayoría pertenecen al rango de edad de 23 a 27 años con un 76%, seguido del rango de edad de 18 a 22 años con un 20%. Además, el sexo que más predomina es el femenino con un 66%.

**Tabla 3** Tabla cruzada Conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios

		HÁBITOS			
		Inadecuado	Adecuado	Total	
CONOCIMIENTOS	Bajo	Cantidad	9	1	10
		Porcentaje	28.1%	1.1%	7.9%
	Medio	Cantidad	8	47	55
		Porcentaje	25.0%	49.5%	43.3%
	Alto	Cantidad	15	47	62
		Porcentaje	46.9%	49.5%	48.8%
TOTAL		Cantidad	32	95	127
		Porcentaje	100%	100%	100%

En la tabla 3 se muestra la relación entre conocimiento y hábitos, observando que el 49.5% (n°47) de la población tiene hábitos adecuados con respecto a los conocimientos medio y alto. Por otro lado, se observa que el 28.1% (n°9) de la población tienen conocimiento bajo y también hábitos inadecuados.

**Tabla 4** Relación entre conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios

#### Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintomática (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	25.6	2	0.001
Razón de verosimilitud	22.6	2	0.001
Asociación lineal por lineal	5.2	1	0.022
N de casos válidos	127		

Los resultados de la tabla 4 muestran que las variables son estadísticamente significativas, ya que el valor “P” de la prueba del chi cuadrado fue menor de 0,05 ( $p < 0,01$ ). Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula, demostrando que hay una relación entre los hábitos alimenticios y los conocimientos saludables.

**Tabla 5** Tabla cruzada Conocimientos en alimentación saludable y el sexo

		SEXO			
		Femenino	Masculino	Total	
CONOCIMIENTOS	Bajo	Cantidad	5	5	10
		Porcentaje	6.0%	11.6%	7.9%
	Medio	Cantidad	5	18	55
		Porcentaje	44.0%	41.9%	43.3%
	Alto	Cantidad	42	20	62
		Porcentaje	50.0%	46.5%	48.8%
TOTAL		Cantidad	84	43	127
		Porcentaje	100.0%	100.0%	100.0%

En la tabla 5 observamos que con respecto al sexo femenino un 50% (n°42) tiene un alto conocimiento en alimentación saludable y en el caso del masculino un 46.5% (n°20). De igual manera solo el 6% (n°5) del género femenino tiene un bajo nivel de conocimientos y en el caso del sexo masculino posee un 11.6% (n°5) con respecto a esa variable.

**Tabla 6** Relación entre Conocimiento en alimentación saludable y el sexo

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Significación asintomática (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1.266	2	0.531
Razón de verosimilitud	1.204	2	0.548
Asociación lineal por lineal	0.593	1	0.441
N de casos válidos	127		

Con respecto a la tabla 5 se muestra que las variables no son estadísticamente significativas, ya que el valor “P” de la prueba del chi cuadrado fue mayor de 0,05 ( $p < 0,531$ ). Siendo así, se rechaza la hipótesis alternativa, demostrando que no existe relación entre los hábitos alimenticios y el sexo.

**Tabla 7** Tabla cruzada en hábitos alimenticios y el sexo

			SEXO		Total
			Femenino	Masculino	
HÁBITOS Inadecuado	Cantidad	16	16	32	
	Porcentaje	19.0%	37.2%	25.2%	
Adecuado	Cantidad	69	27	95	
	Porcentaje	81.0%	62.8%	74.8%	
TOTAL	Cantidad	84	43	127	
	Porcentaje	100.0%	100.0%	100.0%	

En la tabla 7 se observa que un 81% (n°68) del sexo femenino posee adecuados hábitos alimenticios a diferencia del masculino con 62.8% (n°27). Por otro lado, un 19% (n°16) del sexo femenino posee inadecuados hábitos alimenticios junto con un 37.2% (n°16) del sexo masculino.

**Tabla 8** Relación entre hábitos alimenticios y el sexo

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Significación asintomática (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4.977	1	0.026
Corrección de continuidad	4.06	1	0.044
Razón de verosimilitud	4.813	1	0.028
Asociación lineal por lineal	4.938	1	0.026
N de casos válidos	127		

Los resultados en la tabla 8 nos indica que las variables son estadísticamente significativas, ya que el valor “P” de la prueba del chi cuadrado fue menor de 0,05 ( $p < 0,026$ ). De esta manera, se da la aceptación de la hipótesis alterna. demostrando que existe relación entre los hábitos alimenticios y el sexo.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión

El estudio que se muestra se enfoca responder la pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021?; considerando que esta investigación tiene dos variables: conocimientos en alimentación saludable y hábitos alimenticios.

Con respecto a las características sociodemográficas de la población se obtiene que, de los 127 estudiantes universitarios la cantidad mayor está entre la edad de 23 a 27 años con un 76%, seguido de las edades de 18 a 22 años con un 20%. Además de ello, se presenta que el sexo con mayor porcentaje es el femenino 66% contra un 34% para es masculino. De igual manera que en el estudio de Carrión C. y Zavala I., donde se observó que el sexo femenino tiene un 77.8% y el masculino 22.2%; teniendo una similitud con nuestro estudio de acuerdo con la cantidad de participantes de la población y el porcentaje de cantidad en el sexo; siendo en efecto el mayor porcentaje del sexo femenino<sup>25</sup>.

Se observó que el 49.5% (n°47) de la población tiene hábitos alimenticios adecuados coincidiendo con los resultados de sus conocimientos que fueron entre medio y alto. Por otro lado, la población que tenía un conocimiento bajo 28.1% (n°9), también tenía hábitos alimenticios inadecuados.

Según el resultado del valor “P” de la prueba del chi cuadrado que se realizó fue menor de 0,05 ( $p < 0,01$ ). Demostrando que sí existe relación, comprobada de manera estadísticamente significativa para ambas variables. Con una diferencia de la conclusión de la tesis de Angulo Baldarraga P, Cruz Pomari G, donde se observa que la relación que se tiene entre hábitos alimentarios y conocimientos fue baja 0.090, también se presentó un nivel de significancia mayor de lo esperado de 0.312, ( $\alpha=0.05$ ), lo cual se acepta la hipótesis nula, no existe la relación para estas variables<sup>8</sup>.

Por otro lado, respecto a la relación entre conocimientos en alimentación saludable y el género en nuestro estudio, se identifica que no son estadísticamente significativas, porque el valor “P” fue mayor de 0,05 ( $p < 0,531$ ). Se puede discutir que para obtener un conocimiento en alimentación saludable con nivel alto no dependerá del género, sin embargo, cabe resaltar que nuestro estudio tiene una mayor cantidad de mujeres a diferencia de los hombres, generando una ligera desventaja. En contraste con el estudio de Reyes S, Oyola M. en donde su estudio predominó la población masculina (56,6%) con respecto al femenino (43,4%), pero con resultado de un mayor porcentaje en el nivel medio en conocimientos, seguido del nivel bajo de conocimientos<sup>10</sup>. Se analiza que independientemente del género, un estudiante universitario puede llegar hasta un nivel intermedio de conocimiento.

Así mismo, se observa que la relación de hábitos alimenticios y el género en este estudio sí existe una estadística significativa, porque el valor “P” fue menor de 0.05 ( $p < 0.026$ ), demostrando que ambos géneros en su mayoría tienen adecuados hábitos

alimenticios, reflejándose en total de hábito adecuados de un 74.8% e inadecuado de un 25.2%. A comparación con el estudio de Illaconza A, en el año 2022 en sus resultados de los 169 estudiantes encuestados (10%) muestra que no es saludable el estilo de vida, en tanto el 92% si es saludable su estilo de vida<sup>12</sup>. Se compara que independientemente del género, la mayoría de los estudiantes pueden presentar un porcentaje alto en sus hábitos alimenticios.

Existieron implicaciones teóricas y prácticas en el estudio, las cuales fueron: comenzando con las teóricas, que la investigación aportará una comparativa de ambas relaciones con otros estudios ya que existen estudios que, si obtienen una significancia y otros no, lo cual también depende de la cantidad y de la formulación de los cuestionarios. En el caso de las prácticas, según los resultados obtenidos se podría incorporar una mejora en los conocimientos básicos para estudiantes y así obtener mejores hábitos alimenticios poniendo en práctica la información recibida.

Se identificó como limitaciones del estudio el desarrollo de los cuestionarios de manera virtual, en donde no se puede llevar una supervisión del control de tiempo, ni orientar al estudiante para el correcto llenado de los cuestionarios. Muchas veces las encuestas son respondidas de manera rápida y no a conciencia. Además, el estudiante puede presentarse en diferentes situaciones en ese momento mientras esté realizando la encuesta puede influir en su respuesta.

## 4.2. Conclusiones

- Se logró determinar una relación estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ ) entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una

universidad privada en Lima - 2021, demostrando así que tener un correcto nivel de conocimiento en alimentación saludable genera que el estudiante tenga adecuados hábitos alimenticios.

- Al analizar los resultados de la variable conocimientos en alimentación saludable con el género ( $p < 0.531$ ) por ende, se dedujo que no hay una relación entre los niveles de conocimiento y el género, esto podría ser porque no hubo la misma cantidad de encuestados en ambos géneros.
- Al evaluar los resultados de la variable hábitos alimenticios con el género ( $p < 0.026$ ) demostrando que sí existe una relación entre los adecuados hábitos alimenticios y el género, encontrándose un 81% ( $n^{\circ}68$ ) y 62.8% ( $n^{\circ}27$ ) en los estudiantes demostraron que tienen buenos hábitos alimenticios.

### 4.3. Recomendaciones

- Recomendamos que en las futuras investigaciones con las mismas variables se realicen las encuestas con la misma proporción de género de los estudiantes.
- Se sugiere concientizar a los estudiantes que tienen bajo nivel de conocimiento e inadecuado hábitos alimenticios a reforzar los estudios para que puedan corregirse y prevenir enfermedades a largo plazo.
- Se invita a que las universidades a través de la facultad de salud apliquen planes educativos sobre estilo de vida saludable a las demás carreras, haciendo uso de paneles informativos y promoviendo actividad física a través de eventos.

- Se recomienda usar un estudio longitudinal aplicado en una misma población para evaluar qué cambios hubo en el modo de vida durante la permanencia universitaria.
- Se aconseja realizar investigaciones en otras facultades como población de estudio para poder realizar una comparativa con la facultad de ciencias de salud.

**REFERENCIAS**

1. Organización Mundial de la Salud. OMS: Dieta Saludable [Internet] 2021 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021] Disponible en: [https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1)
2. Organización Mundial de la Salud. OMS: Alimentación Sana [Internet] 31 de agosto de 2018 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Aguirre Paredes Z, Ccoto Huallpa S. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y grado de aceptabilidad de los menús del servicio de alimentación por los estudiantes residentes de una Universidad Privada de Lima, 2016. [Licenciatura]. Universidad Peruana Unión. Perú: Facultad Ciencias de la Salud; 2017.
4. Verdugo Flores D, Verdugo Flores M. Conocimientos y practicas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de enfermería, Cuenca, 2017. [Licenciatura]. Universidad de Cuenca. Ecuador: Facultad de Ciencias Médicas; 2017.
5. Flores Ramos S, Maravi Zorrilla Y. Estrés académico y hábitos alimentarios de estudiantes de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad María Auxiliadora, 2020. [Licenciatura]. Universidad María Auxiliadora. Perú: Facultad de Ciencias de la Salud; 2020.
6. Herrada-Lemus JV, Casillas-Bonilla AL, García-Magdaleno D, Ramírez-Martínez MM, Reyes-Ruiz Esparza II, Martín del Campo-Cervantes J.

- Hábitos alimenticios en estudiantes de Nutrición de la Universidad Autónoma de Aguascalientes en el periodo enero- junio de 2015. LUXMED [Internet]. 31 de mayo de 2016 [citado 11 de septiembre de 2021]; 11(33):03-8. Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/720>
7. Urcuhuaranga Reyes W. Percepción de los estudiantes de una universidad pública acerca de los factores sociales en su conducta alimentaria [Licenciatura]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú: Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2018.
  8. Angulo Baldarraga P, Cruz Pomari G. Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable en estudiantes universitarios de 3° a 5° año de la escuela profesional ciencias de la nutrición durante el periodo de aislamiento social, Arequipa, 2020. [Licenciatura]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa: Facultad de Ciencias Biológicas. Escuela profesional de ciencias de la Nutrición; 2020.
  9. Bastías Arriagada, Elizabeth Magdalena, Stiepovich Bertoni, Jasna, una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. ciencia y enfermería [internet]. 2014; xx (2):93-101. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3704/370441816010.pdf>
  10. Reyes S, Oyola M. Revista Chilena de Nutrición Rev. Chil. Nutr. [Internet]. 2020 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021]; 47 (1) 67-72. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067)
  11. Guadalupe Sifuentes de Posadas L. Nivel de Conocimiento y Alimentación

- Saludable de estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener. [Licenciatura]. Universidad Norbert Wiener: Facultad de Ciencias de la Salud. 2018.
12. Illaconza A. Relación entre nivel de conocimiento y prácticas de estilos de vida saludables en los estudiantes de la escuela académico profesional de nutrición humana de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima-Perú, 2022. [Licenciatura]. Universidad Norbert Wiener. Facultad de Ciencias de la Salud. Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana; 2022.
13. Vargas Moreno D, Gallardo Enríquez E. Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de Covid-19. Año 2021 [Licenciatura]. Universidad Técnica del Norte. 2021.
14. Solera A, Gamero A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2019 Dic [citado 2023 Jun 12]; 23(4): 271-282. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2174-51452019000400008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400008)
15. Rodrigo M, Ejeda J. Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio: un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2020 Ago [citado 2023 Jun 12]; 37(4): 830-837. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000500026&lang=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000500026&lang=es)

16. Cerqueira Sousa I, Fontenelle Catrib AM, Teixeira Medeiros N, Pereira da Silva Godinho CC, Ferreira Carioca AA, Marinho Holanda GP, Nogueira Bezerra I, et al. Conocimiento de estudiantes de salud sobre alimentación saludable y factores asociados al entorno universitario. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2022;39(4):425-33. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.394.11349>.
17. Ministerio de la Salud. MINSA: Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet] 2019 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
18. Colmenares Y, Hernández K, Piedrahita M, Espinosa J, Hernández J. Archivos Venezolanos de Farmacología y Farmacéutica RVFT [Internet]. 2020 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021]; 39 (1) 70-79. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_1\\_2020/13\\_habitos\\_de\\_alimentacion.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_1_2020/13_habitos_de_alimentacion.pdf)
19. Álava Ponce G, Icaza Montece D. Hábitos alimenticios en el rendimiento académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de 10 EGB, 1 BGU Y 2 BGU del colegio Unidad Educativa Santiago Mayor de la ciudad de Guayaquil. [Licenciatura]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil: Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Nutrición, Dietética y Estética; 2021.
20. Pereira J. Revista Electrónica Educare. [Internet]. 2017 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021]; 21 (3) 229-251. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1941/194154512011/html/>

21. Federik MA, Calderón C, Degastaldi V, Duria SA, Monsalvo C, Pinto M, Vázquez Carrioli C, Laguzzi ME. Hábitos alimentarios y COVID. Análisis descriptivo durante el aislamiento social en Argentina. Nutr. clín. diet. hosp. [Internet]. 2 de noviembre de 2020 [citado 27 de noviembre de 2021];40(3). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/61>
22. Pita S, Pértegas S. Cuadernos de atención primaria Cad. Aten Primaria [Internet]. 2002 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021]; 9 76-78. Disponible en: [https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti\\_cuali/cuanti\\_cuali2.pdf](https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf)
23. Vega A, Maguiña J, Soto A, Lama J, Correa L. Revista de la Facultad de Medicina Humana Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2020 [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021]; 21 (1) 179-185. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n1/2308-0531-rfmh-21-01-179.pdf>
24. ResearchGate. Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa. [Internet]. Venezuela: Mousalli G; 2015. [Revisado 20 agosto 2021; Consultado 12 setiembre 2021]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/303895876\\_Metodos\\_y\\_Disenos\\_de\\_Investigacion\\_Cuantitativa](https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa)
25. 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. [Licenciatura]. Universidad Católica Sedes Sapientiae: Facultad de Ciencias de la salud, nutrición y dietética; 2018.

## ANEXOS

### ANEXO N°1: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**1. ¿Cuántas veces se debe comer al día?**

- Dos veces
- Tres veces
- Tres a cinco veces
- Cuando tenga hambre

**2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?**

- 3 vasos - 750ml
- 6 vasos - 1500ml
- 8 vasos - 2000ml

**3. ¿Qué comida consideras la más importante dentro de la alimentación?**

- Desayuno
- Almuerzo
- Cena
- Colaciones

**4. ¿Un plato saludable es el que contiene?**

- Proteína, carbohidrato y verduras más del 50%
- Frutas y verduras
- 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos
- Agua, verduras y frutas

**5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos?**

- Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular

- Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales
- Formar músculos
- Favorecer el funcionamiento intestinal

**6. ¿Cuál es la función de las carnes?**

- Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales
- Plástica, estructural porque forman parte de los órganos y tejidos orgánicos
- Favorecer la función intestinal
- No la conozco

**7. ¿Cuál es la función de las frutas?**

- Formar músculo
- Favorecer el funcionamiento intestinal
- Función de antioxidante, limpiar los radicales libres
- No la conozco

**8. ¿Cuál es la función de los vegetales?**

- Actúa como coenzima
- Favorece el crecimiento
- Aporta vitaminas, aminoácidos minerales
- No la conozco

**9. ¿La pirámide nutricional contiene?**

- Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos
- Minerales, frutas y verduras
- Proteínas, aminoácidos y frutas

- Todas las anteriores

**10. ¿La vitamina C (naranja, limón) favorece a la absorción de hierro?**

- Si
- No

**11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?**

- Grasa insaturada
- Grasa saturada
- Grasas totales
- No la conozco

**12. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?**

- Previene enfermedades
- Es de bajo costo
- Facilita el tránsito intestinal
- Evita subir de peso

**13. ¿Cuántas porciones de fruta y verduras debes consumir diariamente?**

- Uno al día
- Más de uno
- Cinco
- No conozco

**14. ¿Cuáles son los beneficios de consumir pescado?**

- Aporta omega 3, alto en proteínas de alta calidad biológica y aporte de

yodo

- Fuente de omega 3 y proteínas
- Aporte de omega 3, fibra y rico en vitamina c

**15. ¿Cuál es el lugar IDEAL para consumir nuestros alimentos?**

- Restaurantes
- Casa
- Trabajo
- Todas las anteriores

**16. ¿Una alimentación saludable debe ser?**

- Alimentación completa, equilibrada, variada, inocua y suficiente
- Suplementos nutricionales
- Alimentación y actividad física
- Alimentación equilibrada, variada, inocua y suficiente, y realiza actividad

física

**Fuente:** Angulo P. & Cruz G, 2021<sup>s</sup>.

## **ANEXO N°2: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**

### **1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos (comidas principales y colaciones)?**

- Menos de 3 veces al día
- 3 veces al día
- 4 veces al día
- 5 veces al día
- Más de 5 veces al día

### **2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?**

- Nunca
- 1 - 2 veces por semana
- 3 - 4 veces por semana
- 5 - 6 veces por semana
- Diario

### **3. ¿De dónde proviene su desayuno?**

- De la casa
- Del trabajo
- De deliverys de comida
- De puestos ambulantes

### **4. ¿Durante qué horario consume mayormente su desayuno?**

- 4:00am - 4:59am
- 5:00am - 5:59am
- 6:00am - 6:59am

7:00am - 7:59am

8:00am - 8:59am

**5. ¿Dónde consume su desayuno?**

En la casa

En el trabajo

En restaurantes

En los puestos ambulantes

**6. ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar en el desayuno?**

Leche y/o yogurt

Jugo de frutas

Avena - Quinoa - Soya – Kiwicha

Infusiones y/o café

**7. ¿Qué tan seguido consume lácteos y derivados?**

Nunca

1 - 2 veces por semana

Interdiario

Diario

**8. ¿Consumes pan?**

Si (Pasar a la pgta. 9 y 10)

No (Pasar a la pgta. 11)

**9. ¿Qué cantidad consume?**

1 a 2 und.

3 a más und.

**10. ¿Con que acostumbra a acompañarlo?**

- Queso y/o pollo
- Palta o aceituna
- Embutidos
- Mantequilla y/o Frituras (Huevos frito, tortilla)
- Mermelada y/o Manjar blanco

**11. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir a media mañana?**

- Frutas (enteras o preparadas)
- Hamburguesa
- Snacks y/o galletas
- Helados
- Nada

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

- Frutas (enteras o preparadas)
- Hamburguesa
- Snacks y/o galletas
- Helados
- Nada

**13. ¿Qué bebidas suele consumir en el transcurso del día?**

- Agua Natural
- Refrescos naturales
- Infusiones
- Gaseosas

- Jugos industrializados
- Bebidas rehidratantes

**14. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?**

- Nunca
- 1 - 2 veces por semana
- 3 - 4 veces por semana
- 5 - 6 veces por semana
- Diario

**15. ¿De dónde proviene su almuerzo?**

- De la casa
- Del trabajo
- Del deliverys de comida
- De puestos ambulantes

**16. ¿Durante que horario consume mayormente su almuerzo?**

- 11:00 am - 11:59 am
- 12:00 am - 12:59 am
- 1:00 am - 1:59 am
- 2:00 am - 2:59 am
- Más de las 3:00pm

**17. ¿Dónde consume su almuerzo?**

- En casa
- En el trabajo
- En los puestos ambulantes

**18. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?**

- Comida criolla
- Comida Vegetariana
- Comida Light
- Comida chatarra

**19. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?**

- Nunca
- 1 - 2 veces por semana
- 3 - 4 veces por semana
- 5 - 6 veces por semana
- Diario

**20. ¿De dónde proviene su cena?**

- De la casa
- Del trabajo
- De deliverys de comida
- De puestos ambulantes

**21. ¿En qué horarios consume su cena?**

- 5:00pm - 5:59 pm
- 6:00pm - 6:59 pm
- 7:00pm - 7:59 pm
- 8:00pm - 8:59 pm
- Más de las 9:00 pm

**22. ¿Dónde consume su cena?**

- En casa
- En el trabajo
- En los puestos ambulantes

**23. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?**

- Comida criolla
- Comida vegetariana
- Comida light
- Pollo a la brasa y/o pizza
- Comida chatarra

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

- Guisado
- Sancochado
- Frituras
- Al horno
- A la plancha

**25. ¿Cuántas veces suele consumir carne de res?**

- Nunca
- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**26. ¿Cuántas veces suele consumir carne de cerdo?**

- Nunca

- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**27. ¿Cuántas veces suele consumir carne de aves de corral (pollo, gallina, pato, pavo, etc.)?**

- Nunca
- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**28. ¿Cuántas veces suele consumir carne de pescado?**

- Nunca
- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**29. ¿Cuántas veces suele consumir huevo (unidad)?**

- Nunca
- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**30. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?**

- Sancochado
- Frito
- Escalfados

- Pasado
- En preparaciones

**31. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?**

- Nunca
- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**32. ¿Cuántas veces suele consumir frutas y ensaladas de verduras?**

- Nunca
- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**33. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en su comida?**

- Nunca
- 1 - 2 veces al mes
- 1 - 2 veces a la semana
- Interdiario
- Diario

**34. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?**

- Nunca
- Ocasionalmente
- Interdiario
- Diario

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

- Ninguna
- 1 cucharadita
- 2 cucharaditas
- 3 cucharaditas
- Más de 3 cucharaditas

**36. ¿Sueles consumir bebidas alcohólicas?**

- Si (pasar a la pregunta 37 y 38)
- No

**37. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?**

- 1 vez al mes
- 1 - 2 veces al mes
- 1 vez a la semana
- Más de 1 vez a la semana

**38. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?**

- Una copa
- 1 - 2 vasos
- 3 - 4 vasos
- 5 - 6 vasos
- Más de 6 vasos

**Fuente:** Angulo P. & Cruz G, 2021<sup>s</sup>.

**ANEXO N°3: VALORIZACIÓN DE CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS  
EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Conocimientos	Puntuación
<b>Alimentación Saludable</b>	
<b>P1</b>	2
<b>P2</b>	2
<b>P3</b>	2
<b>P4</b>	2
<b>P5</b>	2
<b>P6</b>	2
<b>P7</b>	2
<b>P8</b>	2
<b>P9</b>	2
<b>P10</b>	2
<b>P11</b>	2
<b>P12</b>	2
<b>P13</b>	2
<b>P14</b>	2
<b>P15</b>	2
<b>P16</b>	2
<b>Calificación global</b>	<b>32</b>

Calificación global	Nivel de Conocimientos
<b>0 - 16</b>	Bajo
<b>17 - 24</b>	Medio
<b>25 - 32</b>	Alto

**Fuente:** Angulo P. & Cruz G, 2021<sup>s</sup>.

**ANEXO N°4: VALORIZACIÓN DE CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Hábitos Alimentarios	Puntuación
P1	2
P2	2
P3	2
P4	2
P5	2
P6	2
P7	2
P8	2
P9	1
P10	1
P11	2
P12	2
P13	2
P14	2
P15	2
P16	2
P17	2
P18	2
P19	2
P20	2
P21	2
P22	2
P23	2
P24	2
P25	2
P26	2
P27	2
P28	2
P29	2
P30	2
P31	2
P32	2
P33	2
P34	2
P35	2
P36	2
P37	1
P38	1
Calificación global	<b>72</b>

**Interpretación de los resultados:**

Calificación global	Categoría de Hábitos
<b>0 – 50</b>	Inadecuado
<b>51 – 72</b>	Adecuado

**Fuente:** Angulo P. & Cruz G, 2021<sup>s</sup>.

**ANEXO N°5: HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética le saluda Katherine Pamela Baldeon Luna y Valeryn Aracely Penas Valencia, estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética, es presente es porque requerimos de su participación voluntaria en este estudio, a través del correcto llenado de la siguiente encuesta virtual, la cual no les tomará mucho tiempo responder. Sus respuestas deben ser conscientes y honestas. Este estudio tiene como objetivo identificar los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del décimo ciclo de la carrera de nutrición y dietética, de una Universidad Privada en Lima - Perú 2021. La encuesta la podrá realizar entre 15 a 20 minutos, recuerde que su participación es totalmente voluntaria y no implica ningún daño físico o mental para su salud, puede retirarse cuando crea conveniente, así mismo toda la información obtenida se mantendrá en anonimato y en estricta confidencialidad siendo utilizada sólo para fines del estudio.

**ANEXO N°6: Matriz de consistencia**

PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en lima - 2021?</p> <p>-¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Evaluar la relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en Lima - 2021.</p> <p>-Identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p><b>H0:</b> No existe relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021.</p> <p><b>H1:</b> Existe relación entre los conocimientos en alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>Hipótesis específica 1</b></p> <p><b>H0:</b> Existe relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en lima - 2021</p>	<p><b>Variable independiente:</b></p> <p>Conocimientos en alimentación saludable</p> <p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Hábitos alimenticios</p>	<p><b>Enfoque:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental - transversal</p> <p><b>Tipo:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Población:</b></p> <p>La población está constituida por 127 estudiantes universitarios del último año académico de la carrera de nutrición y dietética, de una Universidad en Lima - 2021.</p>	<p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Cuestionarios</p>

	<p>nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021.</p>	<p><b>H1:</b> No existe relación entre el nivel de conocimiento en alimentación saludable y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética de una universidad privada en lima - 2021</p> <p><b>Hipótesis específica 2</b></p> <p><b>H0:</b> Existe relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021</p> <p><b>H1:</b> No existe relación entre los hábitos alimenticios y el sexo de los estudiantes del último año de la carrera de nutrición y dietética, de una universidad privada en Lima - 2021</p>			
--	--	--	--	--	--

ANEXO N°7: BASE DE DATOS

- Plasmado den Excel

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
ORDE	EDAD	SEXO	P1	P2	P3	P4	P13	P15	P16	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P14	SUMA	NIVEL DE CONSUMO	SITUACIÓN	INTERPRETACIÓN	
1	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	60	ADECUADO
2	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	60	ADECUADO
3	18 a 22	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	64	ADECUADO
4	18 a 22	M	0	2	0	2	0	0	2	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	18	MEDIO	41	INADECUADO
5	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	MEDIO	69	ADECUADO
6	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	55	ADECUADO
7	23 a 27	F	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	MEDIO	54	ADECUADO
8	23 a 27	M	2	2	0	0	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	20	MEDIO	60	ADECUADO
9	23 a 27	F	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	26	ALTO	64	ADECUADO
10	23 a 27	M	0	2	2	0	2	0	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	41	INADECUADO
11	23 a 27	M	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	63	ADECUADO
12	23 a 27	F	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	56	ADECUADO
13	23 a 27	F	0	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	0	16	BAJO	45	INADECUADO
14	18 a 22	M	2	2	2	0	0	2	2	0	2	0	0	2	0	2	2	2	0	16	BAJO	66	ADECUADO
15	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	59	ADECUADO
16	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	48	INADECUADO
17	18 a 22	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	62	ADECUADO
18	23 a 27	F	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	24	MEDIO	58	ADECUADO
19	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	59	ADECUADO
20	18 a 22	F	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	26	ALTO	68	ADECUADO
21	23 a 27	M	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	57	ADECUADO
22	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	63	ADECUADO
23	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	68	ADECUADO
24	18 a 22	M	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	55	ADECUADO
25	23 a 27	F	2	0	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20	MEDIO	55	ADECUADO
26	23 a 27	F	2	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	53	ADECUADO
27	18 a 22	F	0	2	2	0	2	0	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	0	14	BAJO	56	INADECUADO
28	23 a 27	M	0	0	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	2	0	10	BAJO	51	INADECUADO
29	23 a 27	F	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	10	BAJO	61	INADECUADO
30	18 a 22	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	51	ADECUADO
31	23 a 27	F	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	58	ADECUADO
32	23 a 27	F	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	2	2	2	20	MEDIO	53	ADECUADO
33	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	63	ADECUADO
34	18 a 22	F	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	24	MEDIO	64	ADECUADO
35	23 a 27	F	0	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	22	MEDIO	65	ADECUADO
36	18 a 22	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	MEDIO	66	ADECUADO
37	18 a 22	F	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	MEDIO	67	ADECUADO
38	18 a 22	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	MEDIO	68	ADECUADO
39	18 a 22	M	2	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	2	0	2	2	2	0	12	MEDIO	69	ADECUADO
40	18 a 22	F	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	26	MEDIO	66	ADECUADO

42	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	MEDIO	58	ADECUADO
43	23 a 27	M	0	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	MEDIO	60	ADECUADO
44	23 a 27	F	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	MEDIO	60	ADECUADO
45	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	64	ADECUADO
46	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	62	ADECUADO
47	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	64	ADECUADO
48	18 a 22	M	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	20	MEDIO	64	ADECUADO
49	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	20	MEDIO	58	ADECUADO
50	18 a 22	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	64	ADECUADO
51	18 a 22	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	66	ADECUADO
52	18 a 22	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	68	ADECUADO
53	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	68	ADECUADO
54	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	58	ADECUADO
55	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	62	ADECUADO
56	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	60	ADECUADO
57	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	68	ADECUADO
58	18 a 22	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	60	ADECUADO
59	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	68	ADECUADO
60	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	58	ADECUADO
61	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	80	ADECUADO
62	18 a 22	F	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	2	20	MEDIO	64	ADECUADO
63	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	70	ADECUADO
64	18 a 22	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	70	ADECUADO
65	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	68	ADECUADO
66	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	2	20	MEDIO	63	ADECUADO
67	18 a 22	F	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	41	INADECUADO
68	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	20	MEDIO	68	ADECUADO
69	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	66	ADECUADO
70	18 a 22	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	50	INADECUADO
71	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	70	ADECUADO
72	23 a 27	M	0	0	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	2	2	2	2	14	BAJO	51	INADECUADO
73	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	0	2	2	2	2	20	MEDIO	56	ADECUADO
74	23 a 27	F	0	2	2	0	2	2	2	0	2	0	2	0	0	2	2	2	2	18	MEDIO	52	ADECUADO
75	23 a 27	M	0	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	14	BAJO	52	INADECUADO

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W		
82	81	18 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	46	INADECUADO
83	82	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	54	ADECUADO
84	83	18 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	46	INADECUADO
85	84	23 a 27	M	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	16	BAJO	51	INADECUADO
86	85	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	61	ADECUADO
87	86	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	60	ADECUADO
88	87	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	18	MEDIO	58	ADECUADO
89	88	23 a 27	M	0	2	2	2	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	16	BAJO	52	INADECUADO
90	89	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	50	INADECUADO
91	90	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	MEDIO	56	ADECUADO
92	91	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	58	ADECUADO
93	92	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	46	INADECUADO
94	93	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	18	MEDIO	48	INADECUADO
95	94	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	68	ADECUADO
96	95	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	64	ADECUADO
97	96	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	ALTO	68	ADECUADO
98	97	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	24	MEDIO	58	ADECUADO
99	98	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	18	MEDIO	50	INADECUADO
100	99	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	48	INADECUADO
101	100	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	44	INADECUADO
102	101	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	59	ADECUADO
103	102	18 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	48	INADECUADO
104	103	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	79	ADECUADO
105	104	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	70	ADECUADO
106	105	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	62	ADECUADO
107	106	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	22	MEDIO	64	ADECUADO
108	107	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	65	ADECUADO
109	108	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	68	ADECUADO
110	109	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	68	ADECUADO
111	110	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	54	ADECUADO
112	111	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	28	ALTO	48	INADECUADO
113	112	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	42	INADECUADO
114	113	23 a 27	M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	68	ADECUADO
115	114	18 a 27	F	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	44	INADECUADO
116	115	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	48	INADECUADO
117	116	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	63	ADECUADO
118	117	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	48	INADECUADO
119	118	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	45	INADECUADO
120	119	23 a 27	F	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	54	ADECUADO
121	120	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	66	ADECUADO

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W		
122	121	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	ALTO	70	ADECUADO
123	122	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	28	ALTO	40	INADECUADO
124	123	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	72	ADECUADO
125	124	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	68	ADECUADO
126	125	23 a 27	M	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	2	2	20	MEDIO	47	INADECUADO
127	126	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	ALTO	68	ADECUADO
128	127	23 a 27	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	30	ALTO	50	INADECUADO