



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA
UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA QUE LLEVAN
CLASES VIRTUALES POR LA COVID-19.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

AUTORES:

Bach. GONZALES VILLANUEVA, ANTHONY ALEXANDER

Bach. ENERO MONTALVO, CINTHIA MAGALY

ASESOR:

Mg. DIAZ TENA, JUAN ANGEL

LIMA – PERÚ

2020

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA

Yo, Anthony Alexander Gonzales Villanueva, con DNI N° 46103362 en mi condición de autor(a) de Tesis titulado **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA QUE LLEVAN CLASES VIRTUALES POR LA COVID-19”** (Título profesional de Nutrición y Dietética), **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es original y que se han respetado los derechos de autor y no se ha incurrido en ningún tipo de plagio, ni violado los derechos de autor de terceros en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregando la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Lima, 26 de junio de 2024



Firma del autor

TIPOS DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN <small>(Indicar con una X)</small>	Acceso Abierto	X	Acceso Restringido		Acceso Confidencial	
					(

JUSTIFICACIÓN <small>(En caso eligió la opción restringida)</small>	Descripción	Marcar con un X
	1. La investigación será publicado en una revista científica, cuyo embargo será de 24 meses	
	2. La investigación comprende una patente de invención, modelo de utilidad o diseño industrial, cuyo embargo tendrá un plazo de 12 meses. Este embargo se puede ampliar hasta 18 meses, en caso su registro se realice ante INDECOPI (adjuntar el documento de respaldo)	
	3. Otro: El embargo será de 24 meses. Deberá justificar los motivos a continuación:	

GONZALES ENERO

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cientifica del Sur	1%
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.ucv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	www.redicces.org.sv	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.unach.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	1%
	Trabajo del estudiante	
7	repositorio.untrm.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
8	repositorio.ucsg.edu.ec	<1%
	Fuente de Internet	
9	cybertesis.unmsm.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	

10	link.uautonoma.cl Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1%
13	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
14	www.revistaseden.org Fuente de Internet	<1%
15	creativecommons.org Fuente de Internet	<1%
16	Submitted to Universidad de Cartagena Trabajo del estudiante	<1%
17	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
18	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
19	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
20	Submitted to Universidad Wiener Trabajo del estudiante	<1%
21	revista.uch.edu.pe	

Fuente de Internet

<1%

22

Submitted to Universidad Del Magdalena

Trabajo del estudiante

<1%

23

repositorio.ucss.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

24

Submitted to Universidad de San Martín de Porres

Trabajo del estudiante

<1%

25

repositorio.una.ac.cr

Fuente de Internet

<1%

26

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

27

www.uautonoma.cl

Fuente de Internet

<1%

28

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

29

www.dominiodelasciencias.com

Fuente de Internet

<1%

30

repositorio.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

31

repositorio.barcelo.edu.ar

Fuente de Internet

<1%

revistas.urp.edu.pe

32

Fuente de Internet

<1%

33

ri.ujat.mx

Fuente de Internet

<1%

34

docplayer.es

Fuente de Internet

<1%

35

documentop.com

Fuente de Internet

<1%

36

www.scielo.cl

Fuente de Internet

<1%

37

Submitted to Universidad de Sevilla

Trabajo del estudiante

<1%

38

Submitted to Universidad de Guadalajara

Trabajo del estudiante

<1%

39

diposit.ub.edu

Fuente de Internet

<1%

40

reina-mientras.fun

Fuente de Internet

<1%

41

Arruabarrena, M.. "Validez convergente de la version Espanola preliminar del child abuse potential inventory: Depression y ajuste marital", Child Abuse & Neglect, 1992

Publicación

<1%

42

dspace.ucuenca.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

43

www.med.uchile.cl

Fuente de Internet

<1%

44

moam.info

Fuente de Internet

<1%

45

Submitted to Universidad Maria Auxiliadora SAC

Trabajo del estudiante

<1%

46

www.sociedadcivil.cl

Fuente de Internet

<1%

47

Submitted to Universidad Anahuac México Sur

Trabajo del estudiante

<1%

48

Submitted to Universidad Ricardo Palma

Trabajo del estudiante

<1%

49

Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola

Trabajo del estudiante

<1%

50

www.dspace.uce.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

51

rem.hrlamb.gob.pe

Fuente de Internet

<1%

52

revistas.ual.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

53

elcomercio.pe

Fuente de Internet

<1%

54 periodicos.uniarp.edu.br <1 %
Fuente de Internet

55 1library.co <1 %
Fuente de Internet

56 www.coursehero.com <1 %
Fuente de Internet

57 repositorio.puce.edu.ec <1 %
Fuente de Internet

58 repositorio.unsch.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

59 scielo.conicyt.cl <1 %
Fuente de Internet

60 payson.tulane.edu:8086 <1 %
Fuente de Internet

61 repository.asu.edu <1 %
Fuente de Internet

62 repositorio.unapiquitos.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

63 www.insp.mx <1 %
Fuente de Internet

64 dspace.unitru.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

65 www.elsigma.com

Fuente de Internet

<1%

66

www.scielo.org.pe

Fuente de Internet

<1%

67

worldwidescience.org

Fuente de Internet

<1%

68

repositorio.unh.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

69

sedici.unlp.edu.ar

Fuente de Internet

<1%

70

monicacaracas.blogspot.com

Fuente de Internet

<1%

71

Vanessa Vázquez Sánchez, Armando Rangel Rivero, Sairys Peña Alcolea, Yoandry Alfonso Díaz Rodríguez et al. "Estilos de vida de campesinos y pescadores ocasionales residentes en Yaguajay, Sancti Spíritus, Cuba", Revista Argentina de Antropología Biológica, 2020

Publicación

<1%

72

www.inspilip.gob.ec

Fuente de Internet

<1%

73

repositorio.uch.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

74	www.encolombia.com Fuente de Internet	<1%
75	scielo.isciii.es Fuente de Internet	<1%
76	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	<1%
77	repositorio.unas.edu.pe Fuente de Internet	<1%
78	recursosbiblio.url.edu.gt Fuente de Internet	<1%
79	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1%
80	Deiby Susan Abasto Gonzales, Yercin Mamani Ortiz, Jenny Marcela Luizaga Lopez, Sandra Pacheco Luna et al. "Factores de riesgo asociados al síndrome metabólico en conductores del transporte público en Cochabamba-Bolivia", Gaceta Medica Boliviana, 2020 Publicación	<1%
81	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
82	www.uce.edu.do Fuente de Internet	<1%

83	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
84	www.medicina.unal.edu.co Fuente de Internet	<1%
85	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1%
86	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	<1%
87	qdoc.tips Fuente de Internet	<1%
88	repositorio.unab.edu.pe Fuente de Internet	<1%
89	dspace.uib.es Fuente de Internet	<1%
90	bdigital.unal.edu.co Fuente de Internet	<1%
91	bibliotecas.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
92	eprints.rclis.org Fuente de Internet	<1%
93	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
94	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1%

<1%

95

doczz.com.br

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

En primer lugar, nuestra tesis la dedicamos a Dios y a nuestros padres, hermanos, familiares y amigos más cercanos. Siendo fundamentales sus consejos y apoyo constante en cada momento de nuestras vidas con el único fin de conseguir nuestros objetivos planteados.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos de forma especial a Dios por darnos salud y culminar la elaboración de nuestra tesis, a nuestros padres y familiares por su incondicional apoyo moral y económico, a nuestro asesor por brindarnos sus conocimientos, paciencia y experiencia.

Índice general

Resumen.....	6
Abstrac	7
I. INTRODUCCIÓN	8
II. MATERIALES Y MÉTODOS	20
III. RESULTADOS.....	27
IV. DISCUSIÓN	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	38
ANEXO.....	46

Índice de Anexos

Anexo A. Operacionalización de las variables.....	47
Anexo B. Matriz de consistencia	50
Anexo C. Instrumento de recolección de datos	54
Anexo D. Consetimiento informado	61
Anexo E. Media, moda y desviación estándar de la edad de los estudiantes universitarios	62
Anexo F. Estadística inferencial entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios	63
Anexo G. Estadística inferencial entre hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de actividad física	64
Anexo H. Estadística inferencial entre hábitos alimentarios y la dimensión duración de actividad física	65

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

Material y método: Se realizó un estudio descriptivo no experimental, de corte transaccional, correlacional con enfoque cuantitativo. La técnica de muestreo fue no probabilística de tipo censal, la cual estuvo conformada por 34 alumnos. Para la medición de las variables se utilizó el “Cuestionario de Hábitos Alimentarios de Universitarios” y el “Cuestionario Internacional de Actividad Física” en su versión corta. Ambos validados y confiables, los cuales fueron transcritos en Google forms para su posterior difusión vía online.

Resultados: El 50% de encuestados está entre los 21 a 29 años, 67,6% fue del sexo femenino, 91,2% tiene hábitos alimentarios adecuados y el 35% de universitarios realiza actividad física baja. Finalmente, se determinó la relación entre hábitos alimentarios y actividad física a través de la prueba de Chi cuadrado, siendo el valor de $p=0,839$ ($p>0,05$).

Conclusiones: No hay relación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física. Sin embargo, los participantes con hábitos alimentarios adecuados poseen baja actividad física.

Palabras claves: Hábitos Alimentarios, Actividad Física, Estudiantes.

Abstract

Objective: To determine the relationship between eating habits and physical activity in first-year Nutrition and Dietetics students of the María Auxiliadora University who take virtual classes for COVID-19.

Material and method: A non-experimental descriptive study, transactional, correlational with a quantitative approach was carried out. The sampling technique was non-probabilistic of the census type, which consisted of 34 students. For the measurement of the variables, the “University Eating Habits Questionnaire” and the “International Physical Activity Questionnaire” were used in its short version. Both validated and reliable, which were transcribed in Google forms for later diffusion online.

Results: 50% of those surveyed are between 21 to 29 years old, 67.6% were female, 91.2% have adequate eating habits and 35% of university students perform low physical activity. Finally, the relationship between eating habits and physical activity was determined through the Chi square test, with the value of $p = 0.839$ ($p > 0.05$).

Conclusions: There is no significant relationship between eating habits and physical activity. However, participants with adequate eating habits have low physical activity.

Keywords: Eating Habits, Physical Activity, Students.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente el planeta enfrenta una crisis sanitaria a medida que la COVID-19 se ha expandido a nivel mundial. A consecuencia de ello para evitar la diseminación de este virus, distintos países tomaron medidas de prevención y control, como el límite de contacto entre individuos y la inmovilización social. En ese contexto la educación superior universitaria pasó del aprendizaje tradicional al aprendizaje remoto donde las clases se dictan vía online, teniendo como principal objetivo impedir la dispersión del virus y resguardar la salud del estudiante, garantizando de esta manera un aprendizaje seguro y sin riesgo de contagio (1).

Según la UNESCO aproximadamente 23,4 millones de alumnos de educación superior en América Latina y el Caribe, dejaron de acudir presencialmente a su centro de estudios (2).

De por sí la vida universitaria contempla un conjunto de diversas modificaciones importantes en el comportamiento de los estudiantes, predominando los cambios en los hábitos alimenticios, en las actitudes, vínculos con personas de distintos lugares, la sobrecarga de trabajos académicos, carencia de actividad física (AF) y problemas con el sueño (3). Ante los factores citados con anterioridad, se agrega la transición a la vida universitaria, donde el estudiante entra en un proceso de resiliencia conforme avance su ciclo universitario, siendo los alumnos de primer año los que experimentan con mayor notoriedad estos cambios (4).

Todos estos cambios perjudiciales pueden provocar sobrepeso y obesidad, siendo a la vez un factor predisponente para presentar enfermedades no transmisibles (ENT) en un futuro (5).

Existe evidencia científica sobre lo vulnerable que es la población universitaria, la cual es proclive a padecer enfermedades no transmisibles como consecuencia a la escasa práctica de actividad física, alimentación inadecuada y alta ingesta de bebidas alcohólicas, incluso estos hábitos se presentan en la mayoría de los estudiantes en comparación con la población general. Esta coyuntura es alarmante, ya que en la población universitaria están los próximos profesionales, que deben de conocer lo provechoso de llevar una vida saludable. Además,

tendrán el deber de fomentarlo a lo largo de su vida con mayor razón si son profesionales relacionados al área de la salud (6).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2018, informa que 41 millones de personas fallecen cada año por enfermedades no transmisibles, siendo el equivalente al 71% de las muertes que ocurren en el planeta (7). Según las predicciones de la misma entidad asegura que para el año 2030 las muertes por estas enfermedades aumentarán a 55 millones (8).

En estos tiempos de pandemia el padecer de obesidad predispone al individuo a sufrir lamentables desenlaces por la COVID-19. Según la NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) en el 2016, refiere que la obesidad va en aumento en niños, adolescentes y adultos (9).

El Perú no es ajeno a esta coyuntura, por lo cual el gobierno planteó la cuarentena obligatoria y distanciamiento social, como medidas necesarias para contrarrestar los contagios masivos. Estas reglas fueron impuestas con la finalidad de evitar el libre tránsito peatonal, obligando a las personas a permanecer en sus hogares. Por consiguiente, estas restricciones afectan de manera directa sobre los estilos de vida de los universitarios, promoviendo indirectamente el sedentarismo por el simple hecho de no poder movilizarse; modificando los hábitos alimentarios, ya sea por la difícil accesibilidad a los alimentos o capacidad adquisitiva (10).

Los datos que reporta el Perú durante el 2019, a través del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), revela que el 37,8% de peruanos de 15 años y mayores de esa edad padecen sobrepeso y el 22,3% obesidad. Siendo Lima Metropolitana la región con mayor porcentaje de personas con sobrepeso y obesidad con un 39,4% y 28,8% respectivamente (11).

Durante el estado de emergencia dictaminada por el gobierno, se publicó el documento Factores de riesgo asociados a la COVID-19, en la cual se extrae información de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del 2018 - 2019, donde el 37,2% de los peruanos de 15 años y mayores de esa edad presentan comorbilidades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus u

obesidad. Además, nuevamente Lima Metropolitana con 41.7% es una de las regiones con mayor porcentaje de personas con comorbilidades (12).

Estos datos nos informan la prevalencia de comorbilidades en la población joven, siendo los estudiantes universitarios, los más propensos a adquirir hábitos inadecuados relacionados a la poca práctica de actividad física e ingesta de sus comidas, lo cual afectará su estado nutricional y predispondrá a padecer enfermedades no transmisibles, por ello se les debe prestar más atención para prevenir el desarrollo de éstas en un futuro (13).

Se comprende por hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por las personas a lo largo de la vida en relación al consumo, selección o forma de preparación de sus alimentos. La combinación ideal para mantener un adecuado estado de salud es tener hábitos alimenticios saludables y la ejecución constante de actividad física. El llevar una alimentación saludable, incluye la incorporación de diferentes grupos de alimentos (alimentos energéticos, constructores y reguladores), que aportan diversos nutrientes que satisfacen las necesidades del individuo. Por otro lado, estos hábitos se adquieren desde la infancia, donde la familia cumple un rol importante en la adopción de ellos, debido a que intervienen de forma directa en los comportamientos relacionados con su alimentación. Desde ese punto de vista toma una gran relevancia, ya que la selección de estos mismos por parte de los padres, no repercute en la salud de la familia (14). Además, los hábitos alimenticios se comienzan a estabilizar durante la etapa de la adolescencia (15).

El comenzar la etapa universitaria conlleva a grandes cambios, sobre todo en la alimentación, ya que los adolescentes en especial los universitarios, al encontrarse en esta etapa de sus vidas se ven forzados a adaptarse a los cambios bruscos, siendo afectados los hábitos alimentarios, a causa de la gran demanda que implica los horarios de estudio perjudicando indirectamente al tiempo para elaborar sus comidas. Esto lleva a que el estudiante consuma con mayor frecuencia alimentos con bajo aporte nutricional (frituras, golosinas, comida rápida, etc.). Considerando los cambios psicológicos, sociales y fisiológicos, la etapa universitaria es el instante donde el estudiante se responsabiliza de su alimentación por primera vez (16).

De por sí, el ritmo de vida del estudiante universitario es demandante y extenuante tanto en lo intelectual como en lo corporal, complicando de esta manera, que puedan llevar una alimentación saludable. Esto trae como consecuencia que el universitario opte por el consumo de alimentos industrializados de bajo precio, de fácil preparación y altamente calóricos. Investigaciones previas reportan que el 21,7% de estudiantes universitarios presentan malnutrición, donde el exceso de peso fue de 12,4%, siendo mayor que el déficit con 9,3% (17).

Sin embargo, la coyuntura actual en la que se vive ha traído infinidad de cambios, siendo no ajena la población universitaria afectada por esta pandemia, lo que trajo cambios en las modalidades de enseñanza presencial a virtual, el cual llevó a los estudiantes a recibir clases desde sus hogares. Se sabe que esta población presenta altos niveles de riesgo de sedentarismo y sobre todo en este contexto actual podría posicionarlos en un riesgo aún mayor. Entre todos ellos, los estudiantes de ciencia de la salud son proclives a tener estilos de vida no saludables a causa de sus planes de estudio, que son muy demandantes. Como sucede con los universitarios de primer año, que llevan gran cantidad de materias de ciencias básicas, provocando altas horas de demanda académica y generando estrés (18).

Siendo así, un estudio reciente reporta que el 71% de estudiantes universitarios, revelaron un aumento de la ansiedad y el estrés a causa de la COVID-19 (19). Otras investigaciones identificaron la relación entre el estrés y la cantidad de alimentos ingeridos. También se evidenció que las personas en situaciones de estrés prefieren alimentos ricos en azúcares y grasas, debido a que el cuerpo bajo esta situación necesita más energía para ejercer sus funciones, a la vez el organismo eleva el almacenamiento de grasa abdominal (20). Esto conlleva a que los estudiantes universitarios modifiquen sus hábitos alimentarios, ya que debido al estrés tenderán a elevar su ingesta de alimentos ricos en grasas y calorías (21).

Hábitos alimentarios saludables: Son aquellas conductas, donde la persona elige alimentos adecuados para mantener un correcto estado de salud. Enfocados en

la cantidad y calidad, debido a que ambas intervienen en la prevención de enfermedades (22).

Hábitos alimentarios no saludables: Son aquellos comportamientos irregulares donde las personas no tienden a respetar los horarios de sus comidas o también inclinándose por la elección de alimentos pocos saludables, ya sea ricos en grasas o altos en azúcar. Predisponiendo a las personas al desarrollo de enfermedades no transmisibles (22).

Lo relevante de una alimentación sana radica en el consumo de todos los grupos de alimentos con la finalidad de suministrar los nutrientes indispensables para un correcto funcionamiento del organismo. Además, tiene que ser suficiente, completa, satisfactoria, armónica, equilibrada, adaptada, segura, asequible y sostenible. Por otra parte, la importancia del consumo de micronutrientes es fundamental, debido a que participan como cofactores en diferentes vías metabólicas. La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) admite que algunas vitaminas y minerales como el zinc, folato, selenio, cobre, hierro o vitaminas A, C, D, entre otras intervienen en el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico (23). Por ello organizaciones como la FAO y la OMS propusieron la ingesta de 5 porciones diarias de frutas y verduras (24).

La OMS ratifica que una alimentación o dieta saludable nos garantiza un adecuado estado de salud, previniendo la malnutrición ya sea por deficiencia o exceso. Además, revela que la inactividad física y las dietas insalubres son pilares fundamentales para el desarrollo de ENT (25).

El tener una alimentación saludable va de la mano con los hábitos alimentarios, por ello es importante inculcarles desde los primeros años de vida. Durante la etapa de la juventud se van afianzando estos hábitos, que permanecen a lo largo de la vida. A su vez, estos pueden ser perjudiciales, porque aumentan las probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas en la etapa adulta (26).

Normalmente los estudiantes universitarios están entre los 20 y 29 años, que son considerados adolescentes y adultos jóvenes. En esta etapa de la vida universitaria es importante llevar una alimentación saludable y balanceada, ya que estos influyen en el desarrollo tanto físico y mental del individuo asegurando

un adecuado estado de salud y en el correcto desempeño de sus actividades diarias, laborales y académicas (27).

La actividad física (AF) es aquel movimiento voluntario generado por la retracción muscular ocasionando un desgaste de energía (28).

Según OMS los adultos que comprenden edades entre 18 y 65 años la actividad física es considerada como caminar, manejar bicicleta, actividades del hogar, trabajo y deporte individual o grupal, con el fin de mejorar la condición de vida y reducir las ENT. Además, recomienda un entrenamiento de intensidad moderada de 150 a 300 minutos semanales y de 75 a 150 min semanales, intensidad vigorosa; incluir 2 veces por semana ejercicios de fuerza para prevenir el desgaste muscular (29).

La AF intensa varía según la persona y se mide mediante el esfuerzo y velocidad que utiliza para realizar cada ejercicio. Una actividad física moderada es considerada cuando el esfuerzo realizado genera una ligera frecuencia cardiaca como: caminar rápido, actividades del hogar, bailar y cargar un peso menor a 20 kilos. La actividad intensa o vigorosa es cuando el esfuerzo genera una respiración rápida e incrementa la frecuencia cardiaca como: correr, aeróbicos, natación, fútbol, vóley y cargar un peso mayor a 20 kilos (30).

Un estudio observacional a 118 trabajadores buscó identificar la validez de ambos instrumentos de medición para actividad física entre el podómetro y el cuestionario IPAQ versión larga, concluyendo que ambos instrumentos de medición poseen elevada correlación (31), es por ello que en el presente estudio utilizaremos mencionado instrumento.

En 1996 la OMS y otras instituciones elaboraron e implementaron el Cuestionario de Actividad Física IPAQ y en 1998 en Ginebra se implementó por primera vez su uso, el cual es utilizado para medir la intensidad, frecuencia y duración de actividad física en los últimos 7 días que realiza una persona de 18 hasta 65 años. Comprende 2 versiones, una versión larga que consiste de 27 ítems que brinda un reporte más detallado y complejo, es por ello que es muy limitada para usos de investigación. En cambio, la versión corta, muy recomendada para fines de investigación consta de 7 ítems en el cual menciona el tiempo que le toma a

la persona realizar actividades de intensidad moderada, vigorosa, estar sentado y caminar. Ambas versiones miden la intensidad que puede ser: leve, moderada o vigorosa; frecuencia: días a la semana que realiza actividad física; duración: horas o minutos dedicadas al ejercicio (32).

Según Atehortua y colaboradores (33), en un estudio realizado el 2017 en estudiantes de Gestión en Empresas de Salud de la Universidad Escolme de Medellín, Colombia. Menciona que la mayoría de ellos no realiza AF y el 78% consume alimentos ricos en grasa, además, de consumir alimentos chatarra 1 vez por semana, el 80% de la población no consume fruta, mostrando evidencia que poseen malos hábitos alimentarios.

Durán y colaboradores (34), también indica que los estudiantes universitarios tienen preferencia por el consumir productos ultra procesados y alimentos chatarra, además, del consumo de alcohol y un déficit de horas de sueño. Concluyendo que es una población que merece mayor información de alimentación sana y AF.

El estudio de Severi y Medina (35), menciona que es positiva la medida de confinamiento para prevenir la propagación del virus, pero comprobó que la población uruguaya presentó un incremento de peso durante esta etapa y redujo su actividad física, generando un problema mayor como el incremento de sobrepeso y obesidad que trae como consecuencia enfermedades crónicas no transmisibles.

Torres y colaboradores (36), en el Perú, durante el año 2016, en la Universidad de San Martín de Porres, desarrollaron una investigación sobre hábitos alimenticios y las causas relacionadas a la ingesta de comida chatarra en 218 y 166 alumnos de primer y sexto año respectivamente. Los resultados mostraron que el 57,3% y 53% de los estudiantes de Medicina Humana de ambos años eran de sexo femenino. También se observó que el 57,8% de universitarios de primer año frecuentan alimentarse mayormente en su domicilio frente al 50% de los de sexto año. En cuanto al consumo de las 3 o más comidas al día en universitarios de primer y sexto año, fue de 11,5% y 30,1% respectivamente. Con respecto a la ingesta de comida rápida y gaseosa, el 13,3% y 18,7% de alumnos de primer y sexto año, lo consumían por lo menos 3 veces a la semana. Para las

comidas principales el porcentaje de alumnos que consumen continuamente su desayuno, almuerzo y cena fue de 51,3%, 82,8% y 40,1%. En cuanto a la continuidad de consumo de alimentos, la leche fue el alimento más consumido en estudiantes de primer año, mientras que el alcohol y el café fue en los de sexto año. Por lo tanto, se concluye que los alumnos presentan inadecuados hábitos alimentarios, debido a que omiten el desayuno e ingieren comida rápida. Además, estos hábitos son más marcados en alumnos de años superiores. Asimismo, se evidencio que el tomar desayuno podría reducir la ingesta de comida rápida y gaseosas.

En el Cusco, durante el año 2018 Aco (37), realiza un estudio en 88 estudiantes universitarios ingresantes a la carrera de Ciencias y Humanidades, donde halla que el 31,8% suele consumir a veces sus tres comidas principales, 38,6% toma desayuno diariamente, 47,7% a veces consume frutas e ingiere algún refrigerio en las colaciones, 52,3% tiene bajo consumo de verduras, 22,7% consume durante la semana carne de res y pollo, 15,9% consume lácteos y derivados de forma cotidiana, al igual que el pan con un 17% y el 38,6% de los universitarios a veces acompañan sus almuerzos con gaseosas, a excepción de un número pequeño de alumnos que ingieren de forma diaria y consumen comida rápida. En conclusión, la mayoría de estudiantes universitarios poseen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyendo estos malos hábitos a la poca experiencia en manejar sus horarios, trayendo como consecuencia la omisión ya sea del desayuno, almuerzo o cena, siendo la primera comida la que mayor importancia posee sobre las otras, por esta razón la mayoría de universitarios prefieren consumir alimentos con bajo aporte nutricional.

Bornás y colaboradores (38), en el año 2017, en la ciudad de Tacna, realizaron una investigación en 200 estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Para ello se tomaron análisis clínicos de glucosa, colesterol y triglicéridos. Luego se utilizó un cuestionario, el cual estaba compuesto por dos partes, la primera recogía información sobre hábitos alimenticios y frecuencia de consumo de alimentos; y la segunda sobre la práctica de ejercicio físico y distracciones fuera de clases. Los resultados mostraron las preferencias alimenticias de los universitarios por la ingesta de alimentos altos en grasas y azúcares y un bajo consumo de frutas y verduras.

Un alto porcentaje de los alumnos realiza actividad física de moderada a sedentaria, siendo la población masculina la más activa sobre la femenina. En cuanto a los valores de colesterol y glucosa fueron normales, mientras que el 33,33% de los alumnos de los dos sexos presentaron niveles elevados de triglicéridos. Concluyendo, que el efecto de los malos hábitos alimenticios en estudiantes universitarios conlleva a resultados negativos en su salud, ya que están expuestos a quioscos o cafeterías que expenden alimentos con pobre aporte nutricional altos en grasas y carbohidratos, pudiendo ser la causa principal de los valores alterados en los triglicéridos, sumado a la poca práctica de ejercicio físico.

En el 2020, en Madre de Dios, Estrada y colaboradores (39), llevaron a cabo una investigación que buscó “analizar la actitud del alumno universitario que tiene clases en plataforma virtual durante la pandemia generada por la COVID-19”, donde los alumnos manifiestan que no están preparados para estudiar bajo la modalidad de clases virtuales, debido a la sobrecarga de trabajos y al tiempo prolongado de estar inactivos frente a la computadora, laptop y celular, que provocan estrés y cansancio.

En el Perú, Huamán y colaboradores (40), en la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el año 2017, ejecutaron un estudio en 142 alumnos de enfermería, donde buscaron conocer la asociación entre el estado nutricional y actividad física. Se aplicó el formato corto del cuestionario IPAQ y medidas antropométricas. Observándose que el 80% de estudiantes pertenecía al sexo femenino, mientras que el 31,7% presenta sobrepeso y 14,1% obesidad. Asimismo, se evidenció que el 40,8% posee un nivel bajo de actividad física, 53,5% moderado y 5,6% alto. Siendo el sexo femenino la población con mayores casos de baja actividad física y también para el sobrepeso y obesidad. Finalmente, se concluye que hay relación inversa entre las variables del estudio ($p=0,036$), demostrándose que a mayor IMC hay escasa realización de actividad física en estudiantes universitarios.

Acuña y colaboradores (41), durante el año 2018, en Lima, realizaron una investigación para indagar la presencia de incremento de peso y la realización de ejercicio físico en alumnos de enfermería de la Universidad de Ciencias y

Humanidades. En cuanto al tipo estudio es no intervencional, descriptivo con enfoque cuantitativo y transversal. Con respecto a la muestra fue de tipo no probabilística, la cual estuvo conformada por 174 alumnos. Asimismo, para determinar el exceso de peso, se utilizó el índice de masa corporal (IMC) y el formato corto del cuestionario IPAQ para el ejercicio físico. Se encontró que el 83,9% era del sexo femenino, el 28,7% de alumnos tiene sobrepeso y 6,3% obesidad, además el 25,9% tuvo una categorización de nivel bajo, 31% medio o moderado y 43,1% mostró un nivel alto de actividad física. Por lo tanto, se concluye, que la tercera parte de alumnos de enfermería presentan exceso de peso y en cuanto al nivel de actividad física, el sexo femenino fue la muestra con mayor porcentaje de bajo nivel con un 96,6% y también no hubo diferencia significativa entre las dos variables del estudio ($p>0,05$).

Gamero y colaboradores (42), llevaron a cabo un estudio en 92 estudiantes de medicina de una universidad privada durante el año 2019 en el Perú. En ella se evaluó los hábitos alimentarios mediante la aplicación de un cuestionario adaptado a la población universitaria y el índice de masa corporal. Dentro de los resultados el 70,6% presentaban hábitos alimentarios adecuados y el 29,4% tenían hábitos alimentarios inadecuados, además, el 75% de alumnos no completaban sus tres comidas al día y también se observó que dentro de las comidas principales que nunca se consumía, el almuerzo fue la comida más repetida con un 15,2%. Sin embargo, la cena fue una de las comidas principales más consumidas por los estudiantes con un 75%, luego 63% el almuerzo y 54,4% el desayuno. Por último, el 60,9% presento un IMC normal, 35,9% sobrepeso y 3,2% obesidad. Se concluye, que los estudiantes universitarios poseen hábitos alimentarios inadecuados y presentan exceso de peso, los cuales pueden llevar a padecer en un futuro enfermedades metabólicas.

En medio de esta pandemia generada por la COVID 19 la población observó muchos cambios, desde un confinamiento hasta una organización más detallada en las compras diarias para el hogar, el cambio de trabajo y estudio de presencial a remoto y la población universitaria no fue la excepción, ellos tenían por costumbre salir de sus hogares hacia sus centros de estudios o labores, ejercitarse en gimnasios, parques o salir a pasear, relacionarse diariamente con

sus amistades, todo ese cambio generó efectos positivos y negativos que pueden traer consecuencias a largo plazo.

Actualmente deben lidiar con el confinamiento, trabajos, tareas que presentan, estrés, cambios en su alimentación y actividades diarias; generando problemas de salud como el sobrepeso y obesidad, siendo un factor de riesgo para presentar ENT.

En lo que concierne a la justificación, se sabe que hay diversas investigaciones que examinan el patrón de consumo de alimentos en diferentes poblaciones, con la finalidad de identificar la asociación de éstas con otros comportamientos que pueden precipitar a padecer malnutrición por exceso, siendo este uno de los principales desencadenantes para desarrollar ENT.

En cambio, para el presente año hay escasos estudios que asocien hábitos alimentarios y AF en universitarios, sobre todo realizados durante el contexto actual en el que se vive por la COVID-19, lo cual ha generado un cambio en los estilos de vida de los alumnos direccionados a los comportamientos alimentarios y a la presencia de sedentarismo.

Asimismo, esta investigación servirá como referencia para futuros estudios relacionados al tema, ya que brindará información valiosa para conocer la realidad actual de los alumnos y poder tomar las medidas necesarias para concientizar a la población universitaria en relación a sus hábitos alimenticios y a la práctica de AF.

Además, con los hallazgos que se obtendrán de la presente investigación, servirán para la realización de intervenciones más concretas en las universidades enfocados en los beneficios de la práctica de AF y de llevar una alimentación saludable y equilibrada.

Por último, los instrumentos que se emplearán en la investigación están ampliamente validados a nivel internacional, como es el caso del “Cuestionario Internacional de Actividad Física” (IPAQ). Sin embargo, el cuestionario de hábitos alimentarios fue adaptado a la población universitaria peruana y validado por especialistas en la materia, siendo así de gran utilidad para llegar a los objetivos del estudio, el cual es determinar la relación entre hábitos alimentarios

y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según el propósito de nuestro estudio, la naturaleza del problema y objetivos planteados, es una investigación aplicada, ya que, para su ejecución fueron apoyados en la parte teórica de hábitos alimentarios y actividad física.

El actual estudio tiene un enfoque cuantitativo, debido a que los datos obtenidos de las mediciones de las variables, se convierten en valores numéricos, los cuales se analizaron mediante métodos estadísticos. (43)

2.2 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación utiliza el método hipotético deductivo porque parte de la observación del problema de conocer la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios, luego a fin de responder el problema planteado, formulamos la hipótesis si existe relación entre ambas variables, para corroborarla a través de la estadística inferencial y poder aceptar o rechazar la hipótesis planteada, finalmente se deducen las posibles razones en base a los resultados obtenidos.

2.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En cuanto al diseño del estudio, es de tipo no experimental, debido a que no se manipulan las variables. Asimismo, es de corte transversal, porque la recopilación de información de la muestra se dio en un único momento y no hubo seguimiento. (43)

2.4. ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

Estudio con alcance correlacional porque busca determinar si existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios. (43)

2.5 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

2.5.1 POBLACIÓN

Se trabajó con la población total de estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora matriculados durante el periodo académico 2020-2, 34 alumnos.

2.5.2 MUESTRA Y MUESTREO

La muestra del presente estudio estuvo conformada por 34 estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora matriculados durante el periodo académico 2020-2. La técnica de muestreo fue no probabilística de tipo censal, es decir estuvo constituido por el 100% de la población total de universitarios.

2.5.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora matriculados durante el periodo académico 2020-2.

Estudiantes que acepten responder la encuesta online.

Estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año que lleven exclusivamente clases virtuales.

2.5.4 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Estudiantes pertenecientes a ciclos superiores de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora.

Estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año con algún tipo de enfermedad que complique la realización de actividad física o su estado nutricional.

Estudiantes de otras carreras pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad María Auxiliadora.

2.6 VARIABLE DE ESTUDIO

Esta investigación presenta dos variables, una de ellas es hábitos alimentarios, la cual es una variable cualitativa o categórica debido a su naturaleza y nominal

por su escala de medición; asimismo la otra variable en estudio es actividad física, que también es una variable cualitativa y ordinal por su escala de medición.

Definición conceptual: Se comprende por hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por las personas a lo largo de la vida en relación al consumo, selección o forma de preparación de sus alimentos (14).

Definición operacional: Es el conjunto de conductas adquiridas por los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética referente al consumo de sus alimentos en su día a día, el cual se manifiesta por la cifra de comidas ingeridas al día, continuidad de ingesta de comidas principales, horario de alimentación, sitio de consumo, compañía al momento de consumir sus comidas, tipo de comida, forma de preparación de sus platos principales, consumo de colaciones, ingesta de bebidas y continuidad de consumo por grupos de alimentos, dichos datos serán medidos mediante el cuestionario de hábitos alimentarios para universitarios.

Definición conceptual:

La actividad física es aquel movimiento voluntario generado por la contracción muscular ocasionando un gasto de calórico (28).

Definición operacional:

Es aquel movimiento voluntario generado por la contracción muscular ocasionando un gasto de calórico por los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19, el cual se expresa por una actividad física baja, moderada o alta, el cual será medido por el cuestionario IPAQ.

2.7 TÉCNICA DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

La técnica que se empleó para recaudar la información de los estudiantes universitarios, fue mediante encuestas virtuales elaboradas en Google forms, ya que a causa del contexto actual generado por la COVID-19, era la manera más segura y eficaz de obtener la información.

Con respecto al instrumento de recolección de datos de la presente investigación para medir la variable hábitos alimentarios, se utilizó el “Cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios” (Anexo C).

Este cuestionario de hábitos alimentarios originariamente fue construido durante el año 2007 por la “National Institutes of Health” en los Estados Unidos, asimismo, este fue adaptado a la población universitaria peruana por la Universidad Mayor de San Marcos, en la cual se llevó a cabo un estudio sobre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en alumnos de dicha universidad durante el año 2012 (44). A partir de ello, dicho cuestionario fue empleado en distintas investigaciones a nivel nacional (45)(46).

El cuestionario en mención está conformado por 32 ítems que engloban indicadores como la cifra de comidas ingeridas al día, continuidad de ingesta de comidas principales, horario de alimentación, sitio de consumo, compañía al momento de consumir sus comidas, tipo de comida, forma de preparación de sus platos principales, consumo de colaciones, ingesta de bebidas y continuidad de consumo por grupos de alimentos.

La asignación de un cierto puntaje a cada ítem del cuestionario de hábitos alimentarios, fue según criterio de importancia por indicadores. Se les dará de 1 a 2 puntos a las respuestas correctas y 0 punto a las incorrectas.

Recibirán 1 punto el ítem con respuesta adecuada que este dentro de los siguientes indicadores:

- Tiempos de consumo de platos principales.
- Sitio donde consumen sus comidas principales.
- Compañía a la hora de consumir sus alimentos.
- Tipo de bebida que normalmente toma cuando ingiere menestras.

También se concederá 2 puntos a todos los ítems con respuestas adecuadas que estén dentro de los indicadores posteriores como el número de comidas ingeridas al día, frecuencia de ingesta de platos principales, tipos de comida, forma de preparación de las comidas principales, entre otros.

Al culminar de contestar el cuestionario, la suma total de las respuestas fue de 58 puntos. Los estudiantes universitarios que tuvieron puntaje de 0 a 29 puntos exhibían hábitos alimentarios inadecuados, mientras que los estudiantes que obtuvieron mayor o igual a 30 puntos presentaban hábitos alimentarios adecuados (44).

El instrumento que se utilizó para medir la actividad física fue el Cuestionario IPAQ, que fue creado por la OMS e instituciones, el cual comprende 1 versión larga de 27 ítems y otra versión corta que consta de 7 ítems, ambas versiones miden la actividad semanal en Equivalentes Metabólicos (Mets), en la presente investigación se utilizó la versión corta.

Para determinar los niveles de actividad, se multiplicó el tiempo en minutos por los días que hace actividad física y el modelo de actividad que realiza, cuyos valores son los siguientes: Caminar: 3.3 mets., actividad física moderada: 4 mets., actividad física vigorosa: 8 mets (47).

Considerando 3 niveles de actividad:

1. Baja: no realiza actividad física o no alcanza el nivel moderado o alto.
2. Moderada: considerar una de las siguientes opciones:
 - Mínimo 3 días de actividad física mínimo 20 min/día.
 - Mínimo 5 días de actividad física moderada o camina 30 min/día.
3. Alta: considerar una de las siguientes opciones:
 - Mínimo 3 días de actividad alta o 1500 METs min/semana.
 - Mínimo 7 días de una mezcla entre actividad baja, moderada o alta alcanzando 3000 METs min/semana.

Validez y confiabilidad de instrumentos de recolección de datos:

Con respecto a la validez de contenido del cuestionario de hábitos alimentarios de universitarios, se determinó a través de juicio de expertos, el cual estuvo compuesto por 8 jueces, que otorgaron una conformidad de 91,1%. A causa de ello se tuvo que hacer correcciones en relación al esqueleto del instrumento y también en la matriz de operacionalización con la intención de que los ítems sean idóneos para los indicadores de la variable hábitos alimentarios ($p=0.1094$) (44).

En relación a la confiabilidad de dicho cuestionario, se determinó por medio de Alfa de Cronbach, siendo 0,621 el resultado de la prueba, el cual es una confiabilidad mediana (44). Este método nos ayuda a conocer la fiabilidad del instrumento mediante un grupo de ítems (48). Posterior a ello, el cuestionario pasó por una prueba piloto (44).

Para evaluar la validez y confiabilidad del instrumento IPAQ, investigadores de 12 países en el año 2000 realizaron los siguientes métodos (47):

- Validez concurrente, comparando las dos versiones de IPAQ (corta y larga) obteniendo una concordancia razonable ($r=0,67$; IC 95%: 0,64-0,70).
- Confiabilidad, utilizando el método Test – Retest (aplicando el mismo cuestionario a las mismas personas en diferente tiempo, no menos a los 7 días) evidenciando que el 75% del coeficiente de correlación de Spearman estuvieron sobre 0,65 con rangos de 0,88 y 0,32 ($r=0,76$; IC 95%: 0,73-0,77) evidenciando una confiabilidad mediana.

2.8 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

2.8.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para la realización del estudio se solicitó la autorización del director de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora, para poder intervenir en los estudiantes de primer y segundo ciclo de dicha escuela.

2.8.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

Se coordinó con el profesor a cargo para enviar la encuesta virtual a los estudiantes universitarios por vía WhatsApp durante el periodo de noviembre del año 2020. En ella se les explica sobre el objetivo de la investigación, poniendo énfasis en que su participación es totalmente voluntaria y los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines para el estudio (Anexo C).

2.9 MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Se elaboró una matriz de base de datos en Excel, luego de ello, se exportaron al programa estadístico SPSS versión 24 para utilizar estadística descriptiva e

inferencial. En ella se emplearon distribución por frecuencias y porcentajes para cada variable categórica. Asimismo, para la variable edad se utilizó medidas de tendencia central y de dispersión. Posteriormente para el análisis estadístico inferencial se utilizó la prueba de Chi cuadrado de Pearson con un nivel de confianza del 95%, con la principal finalidad de contrastar la hipótesis planteada de la investigación.

2.10 ASPECTOS ÉTICOS

Principio de autonomía

Se refiere a respetar la libre elección de la persona a participar en la investigación (49).

El principio fue aplicado en la investigación, debido a que los alumnos tendrán un consentimiento informado, documento donde aceptarán o no formar parte de la investigación.

Principio de beneficencia

Se refiere a incrementar todos los beneficios, evitando daños y efectuar el bien a la población de estudio (49).

Este principio informó a los alumnos que toda la información brindada es de carácter confidencial y usada solo para fines de la investigación.

Principio de no maleficencia

Se refiere a no perjudicar, compromete a no generar daño intencional o no intencionalmente (49).

A cada alumno se le indicó que su participación no tendrá un riesgo para su salud.

Principio de justicia

Se refiere al trato por equidad y no discriminación de la población de estudio (49).

La población en estudio tuvo un trato por igual sin excepción alguna, basado en el respeto.

III. RESULTADOS

3.1 Estadística descriptiva

Tabla Nº 1: Datos sociodemográficos de los alumnos de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora – 2020

Característica de la muestra	Total	
	N	%
Total	34	100
Sexo		
Femenino	23	67,6
Masculino	11	32,4
Edad		
17 a 20 años	7	20,6
21 a 29 años	17	50,0
30 años a más	10	29,4

En la tabla 1 se muestran las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios que participaron de la investigación, la mayor parte de la muestra fue del sexo femenino con un 67,6% y el 50% de alumnos están dentro del rango de 21 a 29 años de edad. Además, los resultados de las medidas de tendencia central fueron las siguientes: El promedio de las edades de los encuestados es de 26,8 años, la edad más frecuente entre todos los estudiantes es de 22 años. En referencia a la medida de dispersión, la desviación de las edades de los universitarios con respecto a su promedio es de 7,3 años en promedio. (Ver anexo E)

Tabla Nº 02: Hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora – 2020

Hábitos alimentarios	N	%
Adecuado	31	91,2
Inadecuado	3	8,8
Total	34	100

En la tabla 2 se observa que el 91,2% del total de alumnos poseen hábitos alimentarios adecuados.

Tabla Nº 03: Actividad física en estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora – 2020

Nivel de actividad física	N	%
Alto	15	44
Moderado	7	21
Bajo	12	35
Total	34	100

En la tabla 3 se observa que el 44% de estudiantes presenta un nivel alto de actividad física, sin embargo, casi la tercera parte de ellos presenta un nivel bajo de actividad física.

3.2 Estadística inferencial

Para determinar la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad Maria Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19, se utilizó la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson.

Esta prueba estadística no paramétrica se utiliza para evaluar la aceptación o el rechazo de la hipótesis del estudio, asimismo analiza la relación entre dos variables categóricas o cualitativas (43). Siendo así, la hipótesis planteada en la investigación fue la siguiente:

H0: No existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad Maria Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

H1: Existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad Maria Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

Tabla N° 04: Relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora – 2020

		Nivel de actividad física				Chi-cuadrado de Pearson
		Alto	Moderado	Bajo	Total	
Hábitos alimentarios	Adecuado	11	6	14	31	Valor=,350 ^a gl=2 p=,839
	Inadecuado	1	1	1	3	
	Total	12	7	15	34	
		32,4%	17,6%	41,2%	91,2%	
		2,9%	2,9%	2,9%	8,8%	
		35,3%	20,6%	44,1%	100%	

Los resultados observados en la tabla 4, se evidencia que del 91,2%, que fue el total de alumnos universitarios que presentan hábitos alimentarios adecuados, el 41,2% de ellos, tiene un nivel bajo de actividad física. En cuanto a la relación entre hábitos alimentarios y nivel de actividad física, se observa que, a través de la prueba de Chi cuadrado de Pearson, el valor de $p=0,839$, siendo este valor mayor a 0,05, el cual genera que se rechace la hipótesis alterna y se acepte la hipótesis nula. De esta manera, se demuestra que no existe relación significativa entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

En cuanto a los resultados de los objetivos específicos, utilizando la misma prueba estadística, se observa que no existe relación significativa ($p=0,618$) entre hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física en estudiantes de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19. (Ver anexo G) De igual manera para hábitos alimentarios y la duración de actividad física, se observa que no existe relación estadísticamente significativa con un valor de $p=0,876$. (Ver anexo H)

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSIÓN

En base los resultados principales obtenidos en el presente estudio, se observa que la mayoría de estudiantes universitarios pertenece a la población joven, siendo predominado por las mujeres. Además, gran cantidad de ellos posee hábitos alimentarios adecuados, destacándose la cantidad de comidas ingeridas al día, la continuidad de consumo de comidas principales y la frecuencia de consumo de diferentes tipos de alimentos. Sin embargo, un alto número de estudiantes que presenta hábitos alimentarios adecuados tiene un bajo nivel de actividad física. Por otro lado, la relación estadística entre ambas variables, no fue significativa.

Con respecto a las características sociodemográficas, se observa que gran parte de la población estudiada pertenece al sexo femenino, el cual representa el 67,6%. Este resultado hallado, es similar al estudio de Torres y colaboradores (36), donde el 57,3% y 53% de universitarios encuestados de primer y sexto año de medicina humana son del sexo femenino. Asimismo, para Huaman y colaboradores (40) el 80% e estudiantes de pregrado de enfermería fueron del sexo femenino. También sucede lo mismo para Acuña y colaboradores (41), en donde, el 83,9% de la población universitaria participante, era del sexo femenino. Posiblemente aquellas similitudes en los resultados se fundamentan, porque los estudios se realizaron en carreras de ciencias de la salud, donde el género femenino, es la población con mayor proporción sobre la masculina. Además, otro detalle a tener en cuenta es la cantidad de la muestra, ya que independientemente del número de participantes en cada estudio, el sexo femenino siempre fue superior.

En cuanto a la identificación de los hábitos alimentarios a través del cuestionario, se encontró que el 91,2% de estudiantes universitarios posee hábitos alimentarios adecuados. Encontrándose resultados similares en el estudio de Gamero y colaboradores (42), donde el 70,6% de los estudiantes de una universidad privada presentan hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo, en el estudio de Atehortua y colaboradores (33) realizado en universitarios de Medellín – Colombia, se observa lo apuesto, ya que se les adjudica que poseen

malos hábitos alimentarios debido a que el 78% tiene alto consumo de alimentos ricos en grasa y el 80% de ellos no consume frutas. Lo mismo para el estudio de Torres y colaboradores (36), en el cual los estudiantes universitarios presentan inadecuados hábitos alimentarios, predominando la ingesta elevada de comida rápida y la omisión del desayuno, siendo los resultados más notorios en alumnos que pertenecen a ciclos superiores. A su vez se suma el estudio de Aco (37), que encuentra presencia de malos hábitos alimentarios en estudiantes universitarios, a causa de no saber manejar sus horarios de clases, el cual repercute a que no tengan un adecuado consumo de sus comidas principales del día, llevándolos a consumir alimentos con bajo aporte nutricional. También en el estudio de Bornás colaboradores (38), los universitarios presentan malos hábitos alimenticios, debido a sus preferencias alimenticias por alimentos ricos en azúcares y grasas; además de presentar una baja ingesta de frutas y verduras, trayendo como consecuencia que el 33,33% de ellos, tenga alteraciones en sus valores de triglicéridos. Esta heterogeneidad de resultados en relación a los hábitos alimenticios en población universitaria, podría ser por el instrumento utilizado en los diferentes estudios, ya que solo la investigación de Gamero y colaboradores (42), utiliza el mismo cuestionario empleado en el presente estudio para medir la variable hábitos alimentarios. Además, los estudios anteriores (33)(36)(37)(38), no especifican en sus respectivos cuestionarios la clasificación de hábitos alimentarios en base a una puntuación otorgada, ya sea en adecuados o inadecuados por cada ítem, solo se centran en resultados de preguntas claves del cuestionario para identificar los tipos de hábitos.

En lo que concierne a los resultados del cuestionario de hábitos alimentarios, el 79,4% consume de 3 a 5 comidas al día, la ingesta de desayuno, almuerzo y cena es de 82,4%, 94,1% y 70,6% respectivamente. Además, el 100% de estudiantes universitarios se alimentan en sus domicilios. En cambio, en el estudio de Torres y colaboradores (36) los resultados son opuestos, ya que el 11,5% y 30,1% de alumnos de primer y sexto año de medicina humana consume sus 3 o más comidas al día, el 51,3%, 82,8% y 40,1% consume su desayuno, almuerzo y cena respectivamente; asimismo, el 57,8% de primer año y 50% de sexto, consume sus comidas en casa. Del mismo modo, se observa en el estudio

de Aco (37), donde el 31,8% consume sus 3 comidas al día y el 38,6% ingiere desayuno todos los días. Por otro lado, en la investigación de Gamero y colaboradores (42), el 75% de estudiantes universitarios no completan sus 3 comidas diarias, siendo el almuerzo, el plato menos consumido con un 15,2% y con respecto al consumo de sus 3 comidas principales, el 54,4% y 63% fue para el desayuno y almuerzo; sin embargo, la cena, fue el plato más consumido con un 75% siendo superior al valor encontrado en la presente investigación. La diferencia de nuestros resultados con el de Gamero y colaboradores (42), se puede deber por el tamaño de la muestra del estudio, ya que, en nuestra investigación, la muestra es de tipo censal, considerando que ambos utilizan la misma metodología e instrumento. Además, otro detalle a tener en cuenta es la omisión del almuerzo por parte del estudio en comparación, teniendo lógica que la cena sea el plato principal mayor consumido, debido a que el ritmo de vida que tienen los estudiantes de medicina, que ya de por sí es demandante, podría haber interrumpido tanto el desayuno como el almuerzo. Es más, basándose en los resultados de los dos estudios anteriores (36)(37) ambos se realizaron en estudiantes de diferentes años de carrera, siendo un factor importante el ritmo de vida que llevaban, ya que puede influir directamente en sus hábitos alimenticios.

En cuanto a los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos del cuestionario, el 73,5% prefiere tomar agua durante el transcurso del día y el 64,7% bebe refrescos cítricos a la hora de consumir menestras. También, el 79,4% consume frutas, 52,9% verduras, 85,3% pan y menestras, 14,7% carne de res o cerdo, 20,6% carne de pollo, 26,5% leche, 11,8% queso y 64,7% para pescado y huevo. Sin embargo, en el estudio de Torres y colaboradores (36), se encontró que el 13,3% y 18,7% de estudiantes universitarios de primer y sexto año consumen 3 veces a la semana comida rápida y gaseosas; además, la leche se consume más en alumnos de primer año y en los de sexto año alcohol y café. Lo mismo encontró Durán y colaboradores (34), donde menciona que los universitarios prefieren consumir alimentos ultra procesados, alcohol y comida chatarra. Es más Aco (37), encuentra en su estudio, que el 47,7% consume a veces frutas, el 52,3% tiene baja ingesta de verduras, 22,7% consume res y pollo, 15,9% lácteos, 17% pan y el 38,6% consume gaseosas junto con las

menstras, además una cantidad mínima de alumnos consume de forma diaria comida rápida. La diferencia porcentual de estos resultados, se podría deber al contexto actual que se vive por la pandemia, ya que los estudiantes universitarios no tienen que trasladarse hasta su respectivo centro de estudios, lo que implica que no tengan problemas en la planificación de su alimentación, el cual puede fomentar patrones de comidas más estructurados y menos consumo de comidas para llevar que normalmente son altas en calorías.

Referente a la actividad física, en el estudio se encontró evidencia que más del 30% de la población universitaria no realiza actividad física alta y/o moderada, similar información brindada por Atehortua y colaboradores (33) donde más del 50% obtuvo resultados de una población universitaria que no realiza actividad física, motivo por el cual el estudio de Durán y colaboradores (34) solicita mayor importancia e información a los estudiantes universitarios referente a los beneficios de la actividad física y enfermedades que podemos prevenir, otro factor importante, se debe a los diversos cambios presentados en nuestra población como pasar de clases presenciales a virtuales, carga de trabajos y tareas por realizar, tiempo excesivo frente una PC y/o celular por motivo laboral, estrés y ansiedad generada por la pandemia, tal como muestra el estudio de Estrada y colaboradores (39).

Respecto al objetivo general de la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19, no existe relación entre ambas variables, evidenciando que los alumnos presentan una alimentación saludable y no necesariamente realizan una actividad física alta, resultado diferente al estudio de Tal como indica el estudio de Acuña y colaboradores (41), que concluye indicando que no existe relación entre el IMC y actividad física. También tenemos en el estudio de Severi y Medina (35), población que presentó incremento de peso, adquirió malos hábitos alimentarios y un déficit de actividad debido al confinamiento, esto puede deberse a varios factores como: fecha de estudio (abril 2020) la población estaba en inicio de la pandemia, el estrés y miedo era mayor, fue una población de 2091 personas de las cuales se eligió una muestra a conveniencia de 117 (el investigador eligió su muestra de estudio), diferente a nuestro estudio que fue en noviembre de 2020,

fecha en la cual hubo más conocimiento sobre la COVID-19 y el estudio contó con una población de 34 alumnos (población pequeña).

En la realización de la presente investigación hubo limitaciones en lo que respecta al acceso a la muestra, debido a la pandemia. A causa de ello las encuestas fueron virtuales, esto puede generar sesgos de información, en caso de que los participantes hayan respondido las preguntas sin haber entendido. Para evitar ello, se programaron reuniones virtuales para la explicación detallada previa al llenado de las encuestas.

Los resultados de la investigación no pueden ser extrapolados a todos los estudiantes de las carreras de Ciencia de la Salud de la Universidad María Auxiliadora, ya que la técnica de muestreo fue no probabilística de tipo censal.

4.2 CONCLUSIONES

- Se determinó que no existe relación significativa ($p=0,839$) entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de primer año de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19, estos resultados nos muestran que los universitarios realizan poca actividad física ocasionado por el contexto actual en el que vivimos.
- Se determinó que no existe relación significativa entre hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de actividad física en estudiantes de primer año de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19, siendo el valor de $p=0,618$.
- Se determinó que no existe relación significativa entre hábitos alimentarios y la dimensión duración de actividad física en estudiantes de primer año de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19, siendo el valor de $p=0,876$.

4.3 IMPLICANCIAS PRÁCTICAS

La información recopilada sobre hábitos alimentarios se podría utilizar para desarrollar programas de alimentación en estudiantes universitarios al iniciar sus estudios universitarios e incentivarlos a modificar aquellos hábitos inadecuados adquiridos durante la niñez. E incentivarlos a realizar actividades físicas para no tener una vida sedentaria, ya que los resultados muestran que los estudiantes poseen un nivel bajo de actividad física, esto puede deberse a la pandemia y la adaptación a este nuevo régimen de enseñanza virtual.

Los resultados que aporta el estudio puede ser un punto de partida para el apoyo a la creación de programas de actividad física adaptados al contexto actual por la pandemia de COVID-19. Todo esta información que aporta la investigación en relación a los hábitos alimentarios y actividad física, tiene el propósito de reducir el riesgo de desarrollo de sobrepeso u obesidad en dicha población, el cual precipita la aparición de ENT.

4.4 RECOMENDACIONES

- La Escuela Profesional de Nutrición y Dietética debe elaborar programas dirigidos a estudiantes de diferentes años de estudio de la Universidad María Auxiliadora, sobre la importancia de llevar una alimentación saludable y la práctica de actividad física, con la finalidad de que promuevan la adquisición de adecuados estilos de vida, que influyan en su estado nutricional.
- Seguir en la línea de estudios en población universitaria de ciencias de la salud, debido a que, por el ritmo de vida que llevan durante su estancia en la universidad, son proclives a modificar sus hábitos alimenticios, actividad física u otros estilos de vida, ahora con más razón por la pandemia.
- Realizar investigaciones similares con estudiantes de diferentes años de estudio de ciencias de la salud para una posible comparación de resultados entre las variables involucradas y poder evidenciar posibles cambios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Aguilera H. College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research* [revista en Internet] 2020 [acceso 6 de octubre de 2020]; 1-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7480788/>
2. Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después [sede Web]. Caracas - Venezuela: Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe; 2020 [acceso 04 de noviembre de 2020] [Internet]. Disponible en: <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
3. Bazán C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario de estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health* [revista en Internet] 2019 [acceso 23 de octubre de 2020]; 3(1): 23-8. Disponible en: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/33>
4. Moreno R, Bernardo A, Linares M, Espejo T. Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis Sci J* [revista en Internet] 2018 [acceso 4 de octubre de 2020]; 4(1): 162-183. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/322640815>
5. Sudriá M, Andreatta M, Defagó M. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *DIAETA* [revista en Internet] 2020 [acceso 22 de octubre de 2020]; 38(171): 10-19. Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/diaeta/seccion.php?n=142>
6. Rangel L, Gamboa E, Murillo A. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutr Hosp* [revista en Internet] 2017 [acceso 26 de septiembre de 2020]; 34(5): 1185-1197. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n5/24_original.pdf
7. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2018 [acceso

- 26 de septiembre de 2020] [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
8. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 [sede Web]. Ginebra – Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2013 [actualizado 15 de marzo de 2013; acceso 4 de noviembre de 2020] [Internet]. Disponible en:
https://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_spanish.pdf?ua=1
 9. Seguro Social de Salud. Obesidad como factor de riesgo de Covid-19 [sede Web]. Lima - Perú: Seguro Social de Salud; 2020 [actualizado 02 de julio de 2020; acceso 24 de octubre de 2020] [Internet]. Disponible en: http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/covid_19/RB_36_Obesidad_30_jul_20.pdf
 10. Vera V, Torres J, Tello E, Orihuela E, De La Cruz J. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev. Fac. Med. Hum [revista en Internet] 2020 [acceso 14 de octubre de 2020]; 20(4): 614-623. Disponible en:
<http://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1240&context=rfmh>
 11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no Transmisibles y Transmisibles, 2019 [sede Web]. Lima - Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2020 [acceso 26 de septiembre de 2020] [Internet]. Disponible en:
https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf
 12. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Factores de Riesgo Asociados a Complicaciones por COVID-19 ENDES 2018 – 2019 [sede Web]. Lima - Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática; 2020 [acceso 19 de septiembre de 2020] [Internet]. Disponible en:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1738/libro.pdf

13. Cárdenas H, Ramos P, Lama E, Moreno A. NUTRI-HABI: Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional Agraria La Molina. Perú. Rev Esp Nutr Comunitaria [revista en Internet] 2019 [acceso 20 de septiembre de 2020]; 25(4): 1-11. Disponible en:
http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2019_4_05.pdf
14. Albornoz I, Macedo R. Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña, Lima 2018 [tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Perú: Universidad Privada Norbert Wiener; 2018 [Internet]. Disponible en:
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2751/TESIS%20Albornoz%20Isabel%20-%20Macedo%20Ross.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García M. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp [revista en Internet] 2013 [acceso 26 de septiembre de 2020]; 28(2): 438-446. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/23original18.pdf>
16. Kuzmar I, Consuegra J, Cortes, Rizo M, Almanza C, Antonio K, de la Hoz M, et al. Hábitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [revista en Internet] 2018 [acceso 29 de octubre de 2020]; 37(3): 275-282. Disponible en:
https://www.revistaavft.com/imagenes/revistas/2018/avft_3_2018/16_habitos_estado_nutricional.pdf
17. Becerra F, Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. Rev. salud pública [revista en Internet] 2015 [acceso 29 de octubre de 2020]; 17(5): 762-775. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42243628010>
18. Luciano F, Cenacchi V, Vegro V, Pavei G. COVID-19 lockdown: physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. Eur J Sport Sci [revista en Internet] 2020 [acceso 9 de noviembre de 2020]; 1-22. Disponible en:

<https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/17461391.2020.1842910?needAccess=true>

19. Changwon S, BS, MS, Sudeep H, BEng, MS, et al. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res* [revista en Internet] 2020 [acceso 23 de septiembre de 2020]; 22(9): 1-14. Disponible en: <https://www.jmir.org/2020/9/e21279/>
20. Husain W, Ashkanani F. Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait: a community-based cross-sectional study. *Environ Health Prev Med* [revista en Internet] 2020 [acceso 29 de octubre de 2020]; 25(61): 1-13. Disponible en: <https://environhealthprevmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12199-020-00901-5>
21. Aljaber M, Alwehaibi A, Algaeed H, Arafah A, Binsebayel O. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care* [revista en Internet] 2019 [acceso 29 de octubre de 2020]; 8(2): 390-400. Disponible en: <https://www.jfmpc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2019;volume=8;issue=2;spage=390;epage=400;aulast=AlJaber>
22. Córdova R. Relación entre Hábitos alimentarios y Estado Nutricional de los estudiantes del IX y X ciclo de la escuela profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019 [tesis para optar la Licenciatura en Nutrición y Dietética]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2020 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1804>
23. Fuentes D. Prácticas alimentarias durante el periodo de confinamiento COVID-19 en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2020 [tesis para optar el título de Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15239/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-412.pdf>

24. Huamancayo A, Perez L. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en alumnos de medicina de una universidad peruana. Rev Perú Investig Salud [revista en Internet] 2019 [acceso 2 de octubre de 2020]; 3(4): 151-157. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/100/100857002/html/>
25. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2018 [acceso 9 de noviembre de 2020] [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
26. Irazusta A, Hoyos I, Elena D, Irazusta J, Gil J, Gil S. Alimentación de estudiantes universitarios. BIBLID [revista en Internet] 2007 [acceso 10 de noviembre de 2020]; 8: 7-18. Disponible en: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08007018.pdf>
27. Jaramillo E. Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por COVID-19. Período mayo - septiembre del 2020 [tesis para optar el título de Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15243>
28. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2018 [acceso 9 de noviembre de 2020] [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
29. Organización Mundial de la Salud. Actividad física en los adultos [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2018 [acceso 9 de noviembre de 2020] [Internet]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/
30. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2018 [acceso 9 de noviembre de 2020] [Internet]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
31. Bortolozzo E, Santos C, Pilatti L, Canteri M. Validez del cuestionario internacional de actividad física por correlación con podómetro. Revista

- internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte [revista en internet] 2017 [acceso 10 de noviembre del 2020]; 17(66): 397-414. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54251450011.pdf>
32. Carrera Y. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). RET [revista en internet] 2017 [acceso 12 de octubre del 2020]; 7(11): 49-54. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>.
33. Atehortua B, Villamizar S, Castaño M. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Institución Universitaria Escolme. Revista CIES – ISSN [revista en internet] 2017 [acceso 12 de octubre del 2020]; 8(1): 56-66. Disponible en: <http://www.escolme.edu.co/revista/index.php/cies/article/download/1111/107>
34. Duran S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Rev. Méd. Chile [revista en internet] 2017 [acceso 08 de octubre del 2020]; 145(11). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>
35. Severi C, Medina M. Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19. Anales De La Facultad De Medicina [revista en Internet] 2020 [acceso 19 de septiembre de 2020]; 7(1) Disponible en: <http://www.anfamed.edu.uy/index.php/rev/article/view/459>
36. Torres C, Trujillo C, Urquiza A, Salazar R, Taype A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev Chil Nutr [revista en Internet] 2016 [acceso 19 de septiembre de 2020]; 43(2): 146-154. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006
37. Aco E. Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Ingresantes a La Universidad Andina Del Cusco 2018. Rev. Yachay [revista en Internet] 2018 [acceso 26 de septiembre de 2020]; 7(1): 334-338. Disponible en: <https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81>

38. Bornás S, Chambilla V, Bornaz J. Efecto de los hábitos alimenticios y actividad física en el estado nutricional en ingresantes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-2016. Revista Ciencias [revista en Internet] 2017 [acceso 3 de octubre de 2020]; 1(1): 71-76. Disponible en: <http://www.revistas.unjbg.edu.pe/index.php/cs/article/view/839>
39. Estrada E, Gallegos N, Mamani H, Huaypar K. Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. Rev. Bras. Educ. Camp. [revista en Internet] 2020 [acceso 22 de octubre de 2020]; 5(1): 1-19. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e10237>
40. Huaman L, Bolaños N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. Enferm Nefrol. [revista en Internet] 2020 [acceso 2 de octubre de 2020]; 23(2): 184-190. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008
41. Acuña L, Arias Y, Chipana D, Sifuentes L, Quispe P. Exceso de Peso y actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Lima. Revista peruana de Salud Pública y Comunitaria. [revista en Internet] 2018 [acceso 3 de octubre de 2020]; 1(1): 26-29. Disponible en: <http://revistas.ual.edu.pe/index.php/revistaual/article/view/36/17>
42. Gamero J, Huamanchumo J, Núñez L, Tello H, Barreto D, Yacarini A. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque Perú, 2019: REV EXP MED [revista en Internet] 2019 [acceso 24 de octubre de 2020]; 5(4): 187-190. Disponible en: <http://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/397/242>
43. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M. Metodología de la investigación. 5ª ed. México: McGraw Hill; 2015.
44. Ferro R, Maguiña V. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio [tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición]. Perú:

- Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2012 [Internet]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1123>
45. 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 [tesis para optar el Título académico de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Perú: Universidad Católica Sedes Sapientiae; 2018 [Internet]. Disponible en: <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/547>
 46. Durán R. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad Científica del Sur [tesis para optar el título profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética]. Perú: Universidad Científica del Sur; 2019 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/922>
 47. 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>
 48. Ramírez S, Borja G. Hábitos alimentarios y calidad de vida en adultos mayores de dos casas de reposo, Lurigancho Chosica, 2016 [tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2017 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/392>
 49. Trápaga M. La bioética y sus principios en su práctica diaria. Revista Medigraphic [revista en internet] 2018 [acceso 18 de noviembre del 2020]; 9(2): 53-59. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imi/imi-2018/imi182c.pdf>

ANEXO

Anexo A. Operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE							
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	N° DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Hábitos alimentarios	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Nominal	Se comprende por hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por las personas a lo largo de la vida en relación al consumo, selección o forma de preparación de sus alimentos (14).	Es el conjunto de conductas adquiridas por los alumnos de la carrera de Nutrición y Dietética referente al consumo de sus alimentos en su día a día, el cual se manifiesta por la cifra de comidas ingeridas al día, continuidad de ingesta de comidas principales, horario de alimentación, sitio de consumo, compañía al momento de consumir sus comidas, tipo de comida, forma de preparación de sus platos principales, consumo de colaciones, ingesta de bebidas y continuidad de consumo por grupos de alimentos, dichos datos serán medidos mediante el cuestionario de hábitos alimentarios para universitarios.	Número de comidas	1 ítem	Adecuado: Consumo de 3 a 5 comidas al día. Inadecuado: Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día.	Hábitos alimentarios adecuados: > = 30 puntos
				Frecuencia de consumo de comidas	3 ítems	Adecuado: Ingesta diaria de comidas principales. Inadecuado: Ingesta no diaria de las 3 comidas principales.	
				Horario de consumo	3 ítems	Desayuno: Adecuado: Entre las 6:00 a.m. a 8:59 a.m. Inadecuado: Antes de las 6:00 a.m. y después de las 9:00 a.m. Almuerzo: Adecuado: Entre las 12:00 p.m. a 2:59 p.m. Inadecuado: Antes de las 12:00 p.m. y después de las 3:00 p.m. Cena: Adecuado: Entre las 6:00 p.m. a 8:59 p.m. Inadecuado: Antes de las 6:00 p.m. y después de las 9:00 p.m.	
				Lugar de consumo	3 ítems	Adecuado: En su domicilio, en la universidad o en un restaurante. Inadecuado: En quioscos o en puestos ambulantes.	
				Compañía	3 ítems	Adecuado: Con compañía. Inadecuado: Solo(a)	
				Tipo de comida	2 ítems	Adecuado: Comida criolla (comida de casa) Inadecuado: Alimentos ultra procesados o comidas no balanceadas.	
				Tipo de preparación	1 ítem	Adecuado: En Guisos, sancochado, a la plancha o al horno. Inadecuado: Frituras.	
				Consumo de refrigerios	2 ítems	Adecuado: Frutas. Inadecuado: Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada.	
						Con las comidas principales Adecuado: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt) y avena. Inadecuado: Otros tipos de bebida con bajo aporte nutricional o muy calóricos.	

Consumo de bebidas	4 ítems	En el transcurso del día Adecuado: Agua natural o refrescos. Inadecuado: Otros tipos de bebidas.
		Con las Menestras Adecuado: Con bebidas cítricas. Inadecuado: Otros tipos de bebidas.
		Ingesta de alcohol Adecuado: Mínimo 1 vez al mes; ya sea vino, sangría o cerveza y como máximo 2 copas. Inadecuado: Más de 1 vez al mes, ya sea pisco u otras bebidas alcohólicas y mayor de 2 copas.
Frecuencia de consumo de alimentos	1 ítem	Lácteos y derivados Adecuado: Diario o Interdiario. Inadecuado: Igual o menor a 3 días a la semana.
	1 ítem	Acompañamiento del pan Adecuado: Acompañado de alimentos altamente proteicos o con contenido de grasas insaturadas. Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasas saturadas y calorías.
	1 ítem	Carne de Res o Cerdo Adecuado: Consumo de 1-2 veces por semana. Inadecuado: Menos de 1 vez a la semana y más de 2 veces a la semana.
	1 ítem	Carne de Pollo Adecuado: Consumo por lo mínimo de 1-2 veces por semana. Inadecuado: Menos de 1 vez a la semana o más veces por semana o el no consumo o la ingesta diaria.
	1 ítem	Carne de Pescado Adecuado: Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana. Inadecuado: Menos de 1 vez a la semana o el no consumo.
	1 ítem	Huevo y forma de preparación Adecuado: Consumo de 1-2 veces por semana, ya sea sancochado, escalfado o pasado. Inadecuado: Consumo menor a 1 vez a la semana, en frituras o preparaciones.
	1 ítem	Menestras Adecuado: Consumo de 1-2 veces por semana o interdiario. Inadecuado: Consumo menor a 1 vez a la semana o diario.
	1 ítem	Consumo de ensaladas de verduras Adecuado: Consumo diario o interdiario. Inadecuado: Consumo menor a 3 veces por semana.

Hábitos alimentarios inadecuados :
<= 29 puntos

					1 ítem	Consumo de mayonesa Adecuado: Consumir de 1-2 veces al mes o nunca. Inadecuado: Consumo mayor de 2 veces al mes.
					1 ítem	Sal a las comidas ya preparadas Adecuado: No adicionar sal a las comidas ya listas. Inadecuado: Adición de sal a las comidas ya preparadas.
					1 ítem	Azúcar Adecuado: Máximo 2 cucharaditas por vaso. Inadecuado: Más de 2 cucharaditas por vaso.

VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Actividad física	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	La actividad física es aquel movimiento voluntario generado por la contracción muscular ocasionando un gasto de calórico (29).	Es aquel movimiento voluntario generado por la contracción muscular ocasionando un gasto de calórico por los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19, el cual se expresa por una actividad física baja, moderada o alta, el cual será medido por el cuestionario IPAQ.	Frecuencia	Días por semana que le dedicó a la actividad física	3 ítems	Muy frecuente = 5;6;7 días a la semana Frecuente = 3;4 días a la semana Poco o nada frecuente = 0;1;2 días a la semana	Las puntuaciones del cuestionario IPAQ se obtuvieron a partir de los ítems, la actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. Los valores Mets de referencia son: Caminar: 3,3Mets. Actividad física moderada: 4Mets. Actividad física vigorosa: 8 Mets. Baja = no realiza actividad física o menor a 600Mets. Moderada = mínimo 600Mets. /minutos/semana Alta = mínimo 1500Mets. /minutos/semana
				Duración	Tiempo durante la semana que le dedicó a la actividad física	4 ítems	Adecuado >= 60min diario Inadecuado < 60min diario	

Anexo B. Matriz de consistencia

Título: Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES					METODOLOGÍA
			Variable 1: Hábitos alimentarios					
			Dimensiones	Indicadores	N° de Ítems	Valor final	Criterios para asignar valores	
¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19?	Determinar la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.	Existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.	Hábitos alimentarios	Número de comidas	1 ítem	Adecuado: Consumo de 3 a 5 comidas al día. Inadecuado: Menos de 3 comidas o más de 5 comidas al día.	Hábitos alimentarios adecuados: ≥ 30 puntos	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: Según el propósito de nuestro estudio, la naturaleza del problema y objetivos planteados, es una investigación aplicada, ya que, para su ejecución fueron apoyados en la parte teórica de hábitos alimentarios y actividad física.</p> <p>El actual estudio tiene un enfoque cuantitativo, debido a que los datos obtenidos de las mediciones de las variables, se convierten en valores numéricos, los cuales se analizaron mediante métodos estadísticos. (43)</p> <p>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN: La presente investigación utiliza el método hipotético deductivo porque parte de la observación del problema de conocer la relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios, luego a fin de responder el problema planteado, formulamos la hipótesis si existe relación entre ambas variables, para corroborarla a través de la estadística inferencial y poder aceptar o rechazar la hipótesis planteada, finalmente se deducen las posibles razones en base a los resultados obtenidos.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: En cuanto al diseño del estudio, es de tipo no experimental, debido a que no se manipulan las variables. Asimismo, es de corte transversal, porque la recopilación de información de la muestra se dio en un único momento y no hubo seguimiento. (43)</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS P.E.1: ¿Cuál es la relación que existe entre hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física que realizan los estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19?</p> <p>P.E.2: ¿Cuál es la relación que existe entre hábitos alimentarios y la duración de actividad física que realizan los estudiantes de</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS O.E.1: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física que realizan los estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.</p> <p>O.E.2: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y la duración de</p>			Frecuencia de consumo de comidas	3 ítems	Adecuado: Ingesta diaria de comidas principales. Inadecuado: Ingesta no diaria de las 3 comidas principales.	Hábitos alimentarios inadecuados: ≤ 29 puntos	
				Horario de consumo	3 ítems	<p>Desayuno: Adecuado: Entre las 6:00 a.m. a 8:59 a.m. Inadecuado: Antes de las 6:00 a.m. y después de las 9:00 a.m.</p> <p>Almuerzo: Adecuado: Entre las 12:00 p.m. a 2:59 p.m. Inadecuado: Antes de las 12:00 p.m. y después de las 3:00 p.m.</p> <p>Cena: Adecuado: Entre las 6:00 p.m. a 8:59 p.m. Inadecuado: Antes de las 6:00 p.m. y después de las 9:00 p.m.</p>		

Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19?	actividad física que realizan los estudiantes de Nutrición y Dietética de primer año de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.			Lugar de consumo	3 ítems	Adecuado: En su domicilio, en la universidad o en un restaurante. Inadecuado: En quioscos o en puestos ambulantes.	<p>ALCANCE: Estudio con alcance correlacional porque busca determinar si existe relación entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios. (43)</p> <p>POBLACIÓN: Se trabajó con la población total de estudiantes universitarios de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora matriculados durante el periodo académico 2020-2.</p> <p>MUESTRA: La muestra del presente estudio fue censal, es decir estuvo conformado por el 100% de la población total, que son los 34 estudiantes de primer año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora matriculados durante el periodo académico 2020-2.</p> <p>MUESTREO: No probabilístico de tipo censal.</p> <p>TÉCNICA: Encuestas.</p> <p>INSTRUMENTO: 2 cuestionarios. Cuestionario de Hábitos Alimentarios de Universitarios. Autor (a): Ferro Morales Rosa Angela – Maguiña Cacha Vanesa Jhoco. Año: 2012. Cuestionario Internacional de Actividad Física. Autor (a): Organización Mundial de la Salud. Año: 2000.</p> <p>ÁMBITO DE APLICACIÓN: Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho.</p> <p>FORMA DE ADMINISTRACIÓN: Vía online.</p> <p>TIEMPO DE DURACIÓN: 10 a 15 minutos.</p>
				Compañía	3 ítems	Adecuado: Con compañía. Inadecuado: Solo(a)	
				Tipo de comida	2 ítems	Adecuado: Comida criolla (comida de casa) Inadecuado: Alimentos ultra procesados o comidas no balanceadas.	
				Tipo de preparación	1 ítem	Adecuado: En Guisos, sancochado, a la plancha o al horno. Inadecuado: Frituras.	
				Consumo de refrigerios	2 ítems	Adecuado: Frutas. Inadecuado: Alimentos industrializados: Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada.	
				Consumo de bebidas	4 ítems	Con las comidas principales Adecuado: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt) y avena. Inadecuado: Otros tipos de bebida con bajo aporte nutricional o muy calóricos.	
						En el transcurso del día Adecuado: Agua natural o refrescos. Inadecuado: Otros tipos de bebidas.	
Con las Menestras Adecuado: Con bebidas cítricas. Inadecuado: Otros tipos de bebidas.							
Ingesta de alcohol Adecuado: Mínimo 1 vez al mes; ya sea vino, sangría o cerveza y como máximo 2 copas.							

						Inadecuado: Más de 1 vez al mes, ya sea pisco u otras bebidas alcohólicas y mayor de 2 copas.		
				Frecuencia de consumo de alimentos	1 ítem	Lácteos y derivados Adecuado: Diario o Interdiario. Inadecuado: Igual o menor a 3 días a la semana.		
					1 ítem	Acompañamiento del pan Adecuado: Acompañado de alimentos altamente proteicos o con contenido de grasas insaturadas. Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasas saturadas y calorías.		
					1 ítem	Carne de Res o Cerdo Adecuado: Consumo de 1-2 veces por semana. Inadecuado: Menos de 1 vez a la semana y más de 2 veces a la semana.		
					1 ítem	Carne de Pollo Adecuado: Consumo por lo mínimo de 1-2 veces por semana. Inadecuado: Menos de 1 vez a la semana o más veces por semana o el no consumo o la ingesta diaria.		
					1 ítem	Carne de Pescado Adecuado: Consumo de por lo menos 1-2 veces por semana. Inadecuado: Menos de 1 vez a la semana o el no consumo.		
					1 ítem	Huevo y forma de preparación Adecuado: Consumo de 1-2 veces por semana, ya sea sancochado, escalfado o pasado. Inadecuado: Consumo menor a 1 vez a la semana, en frituras o preparaciones.		
					1 ítem	Menstras Adecuado: Consumo de 1-2 veces por semana o interdiario.		

						Inadecuado: Consumo menor a 1 vez a la semana o diario.		
				1 ítem		Consumo de ensaladas de verduras Adecuado: Consumo diario o interdiario. Inadecuado: Consumo menor a 3 veces por semana.		
				1 ítem		Consumo de mayonesa Adecuado: Consumir de 1-2 veces al mes o nunca. Inadecuado: Consumo mayor de 2 veces al mes.		
				1 ítem		Sal a las comidas ya preparadas Adecuado: No adicionar sal a las comidas ya listas. Inadecuado: Adición de sal a las comidas ya preparadas.		
				1 ítem		Azúcar Adecuado: Máximo 2 cucharaditas por vaso. Inadecuado: Más de 2 cucharaditas por vaso.		
Variable 2: Actividad física								
			Dimensiones	Indicadores	N° de ítems	Valor final	Criterios para asignar valores	
			Frecuencia	Días por semana que le dedico a la actividad física	3 ítems	Muy frecuente = 5;6;7 días a la semana Frecuente = 3;4 días a la semana Poco o nada frecuente = 0;1;2 días a la semana	Las puntuaciones del cuestionario IPAQ se obtuvieron a partir de los ítems, la actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. Los valores Mets de referencia son: Caminar: 3,3Mets. Actividad física moderada: 4Mets. Actividad física vigorosa: 8 Mets.	
			Duración	Minutos durante la semana dedicados a la actividad física	4 ítems	Adecuado >= 60min diario Inadecuado < 60min diario	Baja = no realiza actividad física ò menor a 600Mets. Moderada = mínimo 600Mets. /minutos/semana Alta = mínimo 1500Mets. /minutos/semana	

Anexo C. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE UNIVERSITARIOS

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

a. En la Casa

b. En la Universidad

c. En el Restaurante

d. En los Quioscos

e. En los Puestos de ambulante

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

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)

3. ¿Durante que 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

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:

4. ¿Dónde consume su desayuno?

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 que 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 que 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

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor, responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo como parte de sus tareas en el hogar, jardín, ejercicio, deporte, tiempo libre para la recreación 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 incluya 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 ULTIMOS 7 DIAS

PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años))

Anexo D. Consentimiento informado

Título: Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

Presentación: Esta encuesta forma parte del estudio que estamos realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciado en Nutrición y Dietética, tiene como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19

Cabe recalcar que su participación es totalmente voluntaria y no le llevará ni diez minutos en responder. La información obtenida se utilizará exclusivamente con fines para la investigación.

Este estudio es llevado a cabo por Enero Montalvo Cinthia Magaly y Gonzales Villanueva Anthony Alexander, alumnos pertenecientes a la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora.

De antemano agradecemos su colaboración

He sido informado sobre el objetivo y características del estudio. Por lo tanto, acepto participar en la investigación de Hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad Maria Auxiliadora que llevan clases virtuales por la COVID-19.

ACEPTO ()

Anexo E. Media, moda y desviación estándar de la edad de los estudiantes universitarios.

Estadísticos

EDAD		
N	Válido	34
	Perdidos	0
Media		26,82
Moda		22
Desviación estándar		7,346

Anexo F. Estadística inferencial entre hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios.

Tabla cruzada HABITOS ALIMENTARIOS*NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA

			NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA			Total
			BAJO	MODERADO	ALTO	
HABITOS ALIMENTARIOS	Inadecuado	Recuento	1	1	1	3
		Recuento esperado	1,1	,6	1,3	3,0
		% del total	2,9%	2,9%	2,9%	8,8%
	Adecuado	Recuento	11	6	14	31
		Recuento esperado	10,9	6,4	13,7	31,0
		% del total	32,4%	17,6%	41,2%	91,2%
	Total	Recuento	12	7	15	34
		Recuento esperado	12,0	7,0	15,0	34,0
		% del total	35,3%	20,6%	44,1%	100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,350 ^a	2	,839
Razón de verosimilitud	,320	2	,852
Asociación lineal por lineal	,032	1	,859
N de casos válidos	34		

a. 3 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,62.

Anexo G. Estadística inferencial entre hábitos alimentarios y la dimensión frecuencia de actividad física.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,963 ^a	2	,618
Razón de verosimilitud	,799	2	,671
Asociación lineal por lineal	,761	1	,383
N de casos válidos	34		

a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,44.

Anexo H. Estadística inferencial entre hábitos alimentarios y la dimensión duración de actividad física.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,024 ^a	1	,876		
Corrección de continuidad ^b	,000	1	1,000		
Razón de verosimilitud	,024	1	,877		
Prueba exacta de Fisher				1,000	,662
Asociación lineal por lineal	,024	1	,878		
N de casos válidos	34				

a. 2 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,88.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2