



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE VII A  
X CICLO DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE LA  
UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA DURANTE LA  
PANDEMIA COVID-19**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
QUÍMICO FARMACÉUTICO**

**AUTORES:**

**Bach. JANAMPA QUISPE, STEPHANIE GERALDINE**

<https://orcid.org/0000-0002-0449-3557>

**Bach. ROSALES ESTRADA, JULISSA KETTY**

<https://orcid.org/0000-0002-6131-6645>

**ASESOR:**

**MSc. HUALPA CUTIPA, EDWIN**

<https://orcid.org/0000-0002-7999-6917>

**LIMA – PERÚ**

**2022**

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres por habernos forjado como las personas que somos en la actualidad; muchos de nuestros logros se los debemos a ustedes. Nos formaron con reglas y principios, pero siempre apoyándonos constantemente en todos nuestro proyectos.

## **AGRADECIMIENTO**

La universidad nos dio la bienvenida al mundo académico como tal, las oportunidades que nos ha brindado son incomparables, y antes de todo esto ni pensábamos que fuera posible que algún día si quiera nos topara con un de ellas.



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Estadísticas de fiabilidad de los instrumentos aplicados.....	122
<b>Tabla 2.</b> Características Sociodemográfica de los alumnos del VII al X ciclo del semestre 2021-II de Farmacia y Bioquímica de la UMA.....	12
<b>Tabla 3.</b> Frecuencia de alimentación .....	13
<b>Tabla 4.</b> Consumo de alimentos más frecuentes en la dieta de los alumnos .....	14
<b>Tabla 5.</b> Importancia de la alimentación diaria .....	15
<b>Tabla 6.</b> Revisa el aporte nutricional y los factores que influyen en su elección.	126
<b>Tabla 7.</b> Preparación de sus alimentos habituales.....	16
<b>Tabla 8.</b> Cantidad de comidas que consume al día .....	17
<b>Tabla 9.</b> Frecuencia de consumo de frituras, azúcar, bebidas carbonatadas/azucaradas y pasteles, galletas, dulces, snack .....	18

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Frecuencia de alimentación.....	13
<b>Figura 2.</b> Preparación de sus alimentos habituales .....	16
<b>Figura 3.</b> Cantidad de comidas que consume al día.....	17

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo A.</b> Operacionalización de las variables .....	28
<b>Anexo B.</b> Instrumentos de recolección de datos .....	30
<b>Anexo C.</b> Consentimiento Informado.....	35
<b>Anexo D.</b> Validación del instrumento de recolección de datos.....	37
<b>Anexo E.</b> Evidencias de trabajo de campo.....	40

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes de VII a X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la UMA durante la pandemia COVID-19, noviembre 2021; relacionando las características sociodemográficas, factores vinculados con los hábitos y estilo de vida.

**Material y Métodos:** La investigación tuvo un enfoque cualitativo, descriptivo, no experimental; se basó en la medición numérica para identificar los patrones de comportamiento y fue decorte transversal. Las encuestas fueron aplicadas a 385 estudiantes, se usó elSPSS para poder analizar los datos recopilados.

**Resultados:** Se identificó que el 49.9% de los estudiantes consume desayuno, almuerzo y cena como parte de su alimentación, el almuerzo está constituido principalmente de sopa,segundo y refresco (60%), durante la cena lo más consumido son las sopas o caldos (50.4%), el 42.3% considera al almuerzo como el alimento más importante de su día. El 49.9% casi nunca revisa el aporte nutricional, el 50.2% indicó que el costo de los alimentos es un factor importante para incluirlos en su dieta, el 50.7% consume frituras en su dieta, el 60% consume 3 alimentos marcados (mañana, tarde y noche), el 59.5% consume ocasionalmente alimentos altos en azúcar, el 57.9% consume bebidas carbonatadas/azucaradas y el 57.9% consume de manera ocasional alimentos chatarras. **Conclusión:** Se identificó los cambios en los hábitos alimenticios principalmente por factores económicos y la disponibilidad de los alimentos (preparación y consumo), la tendencia es el sedentarismo. La mala alimentación fue potenciada debido al descuido en la nutrición y seguimiento del estado de salud.

**Palabras clave:** COVID-19, comportamiento alimentario, estilo de vida, pandemia.



## ABSTRACT

**Aim:** To identify the changes in the eating habits of the students from VII to X cycle of Pharmacy and Biochemistry of the UMA during the COVID-19 pandemic, November 2021; relating sociodemographic characteristics, factors linked to habits and lifestyle. **Material and Methods:** The research had a qualitative, descriptive, non-experimental approach; it was based on numerical measurement to identify behavior patterns and was cross-sectional. The surveys were applied to 385 students, SPSS was used to analyze the data collected. **Results:** It was identified that 49.9% of the students consume breakfast, lunch and dinner as part of their diet, lunch is mainly made up of soup, second and soft drink (60%), during dinner the most consumed are soups or broths (50.4 %), 42.3% consider lunch as the most important meal of their day. 49.9% almost never review the nutritional contribution, 50.2% indicated that the cost of food is an important factor to include in their diet, 50.7% consume fried foods in their diet, 60% consume 3 marked foods (morning, afternoon and night), 59.5% occasionally consume foods high in sugar, 57.9% consume carbonated/sugar- sweetened beverages and 57.9% occasionally consume junk foods. **Conclusion:** Changes in eating habits were identified mainly due to economic factors and the availability of food (preparation and consumption), the trend is sedentary lifestyle. Poor nutrition was enhanced due to carelessness in nutrition and monitoring of health status.

**Keywords:** COVID-19, eating behavior, lifestyle, pandemic

## I. INTRODUCCIÓN

La alimentación es la base del bienestar físico y brinda un estado saludable manteniendo en balance nuestras conductas conscientes, colectivas y cotidianas dentro de los hábitos alimenticios. A nivel mundial la OMS declaró alarma sanitaria y confinamiento ciudadano por todo ello, recobró importancia la mejora y control de hábitos alimenticios de la población. A nivel nacional se identificó que la tendencia en la población es el sobrepeso y obesidad, debido al consumo de grasas, azúcares y sales mal administradas dentro de la dieta diaria, *“el 70% de los adultos peruanos padecen de estos dos problemas, se deja de lado el consumo de frutas y verduras dentro de la alimentación habitual”* (1).

A lo largo de la pandemia muchas personas tuvieron cambios drásticos en su estilo de vida, ya que se recomendó continuar una ingesta de alimentos sanos y equilibrados previniendo enfermedades, mejorando la forma de vivir de las personas, todo ello se determinó a través de un conjunto de propiedades y ensayos destinados a optimizar, beneficiar la salud en la población, agregándole al estilo de vida actividades físicas (ejercicios y deportes) (2).

Los hábitos y actividades físicas son conductas que se adoptan con el objetivo de tener un balance entre las funciones que se hacen a lo largo del día y los alimentos que se consumen como fuente energética. Los dos se hallan comprendidos en los factores socioeconómicos, culturales y psicológicos. Todo ello puede ser condicionado o afectado por agentes externos, como fue el caso de la pandemia por COVID-19 (3,4).

En la actualidad vivimos una situación adversa que se originó a fines del 2019 en China y luego llegó a alcanzar un nivel global en 2020. Los hábitos alimenticios y el estilo de vida en época de aislamiento han mostrado variaciones en la calidad de alimentos, horarios de consumo, sedentarismo y reducción en actividad física. Las actividades de manera remota o la época de cuarentena estricta hicieron que muchas personas no tengan actividades en lugares abiertos o salgan a hacer su vida con normalidad. Se estima que la población joven es un grupo vulnerable en materia de nutrición y salud, ya que atraviesa

una fase crítica al estar formando sus hábitos alimenticios, actitud deportiva y estilos de vida, que perdurarán hasta la edad adulta. La alimentación condiciona el futuro estado de salud de los universitarios, y las futuras generaciones (5-8).

Los cambios en los jóvenes no se han explorado completamente y siguen siendo inciertos. Por tal motivo, el presente estudio se basó en la identificación de cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de la Universidad María Auxiliadora durante el aislamiento por la pandemia de COVID-19, en el mes de noviembre del 2021.

El valor de la nutrición se debe a que es un pilar en la salud y el desarrollo personal; debido a que refuerza nuestro sistema inmunitario, previniendo algunas enfermedades (cardiovasculares y/o diabetes) y mejorar la calidad de vida en la población.

La OMS otorga orientación científica e instrumentos necesarios para aportar a los países a contrarrestar la malnutrición, promover la vida saludable y el bienestar comunitario, en la población (9).

A los universitarios se les negó el acceso a los centros educativos, los centros de recreación y esparcimiento. El aislamiento tenía como finalidad proteger a las personas de la infección y transmisión del virus, pero tuvo efectos negativos como el aumento de peso y presencia de enfermedades crónicas que pueden tener efectos a largo plazo en la salud física, psicología de los adolescente (10).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) nos dice que *“una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con adecuada salud y adquirir una educación sobre nutrición alimentaria, siendo los principales objetivos las familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo”*. La OMS, determinó que un problema nutricional reduce la capacidad de trabajo, resistencia física y desarrollo personal, a su vez, la sobrealimentación tiene una relación directa con las enfermedades crónicas.

La ingesta calórica debe de estar balanceada, el consumo de grasas debe ser menor del 30%, se recomienda reducir un 30% del consumo de sal en la población mundial, como prioridad se indica prevenir y darle énfasis al cuidado de la diabetes y obesidad como un problema de salud. La mayoría de gente consume sodio, a través de la sal (9 a 12g diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3.5g) lo cual contribuye a la hipertensión arterial, incrementando enfermedades coronarias y accidentes cerebro vasculares (11,12).

Los hábitos alimenticios son determinados por la cantidad, tiempo y condiciones referentes al comportamiento nutricional que tienen las personas en su dieta, son actitudes intrínsecas en los consumos de los alimentos, la sociabilización y actividades diarias muchas veces influyen en la toma de decisiones y estilo de vida que opta cada persona. Debido a la diversidad de alimentos, costumbres, prácticas y hábitos que varían por cada sociedad es importante diferenciarlos, para brindarles asesorías y recomendaciones con la finalidad de prevenir futuros males que puedan surgir debido a la mala alimentación. Los factores involucrados en este proceso son: culturales, sociales, económicos, educativos, psicológicos y disponibilidad que repercutirán en la toma de decisiones y hábitos de los universitarios. La FAO recomienda fortalecer el sistema inmunológico a base de una alimentación sana y balanceada que regule los recursos, brinda recomendaciones para disminuir los efectos de la pandemia en el ámbito alimentario (12).

Estudios referentes a los hábitos alimenticios como el de Vera V. et al. (2020), desarrollaron rangos de validación, identificando las variaciones en el estilo de vida durante la cuarentena en los universitarios de Lima, la investigación fue transversal, analítico, observacional, participaron 549 universitarios. Se analizaron 4 dimensiones que fueron cambios con respecto a hábitos alimenticios, hábitos nocivos, actividad física y uso de medios de comunicación. La escala fue ordinal tipo Likert, para analizar y verificar los datos se usó Factor Analysis obteniendo un KMO de 0.80 (confiable) y la prueba de esfericidad de Bartlett. Todo ello para darle validez y fiabilidad para cuantificar los objetivos

del estudio (13). Por otro lado, Vallejos C. (2020), identificó los cambios de los hábitos alimenticios en estudiantes durante la cuarentena por COVID - 19, se observaron costumbres no saludables durante el ciclo académico. Se llevó a cabo un estudio transversal con una muestra de 241 participantes. La muestra se conformó en su mayoría de damas, la edad que mayor presencia fue de 22 años. Se identificó que hubo avances en las malas costumbres alimenticias de los estudiantes durante la pandemia por COVID-19 (14). También Cares M, Salgado R, Solar I. (2017), analizaron la conducta alimentaria y el estado nutricional de universitarios. La investigación fue observacional prospectiva, transversal, se aplicó una encuesta conformada de 18 preguntas relacionadas con la conducta alimentaria. La nutrición en su mayoría está basada de sacarosa o productos azucarados. Los resultados mostraron que el 88% de los estudiantes no presentaron riesgo cardiovascular y el 66% presentaron estado nutricional normal (15). Un estudio de vital relevancia fue el realizado por Chuquimia M. (2020), determinó la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de universitarios, el estudio fue cuantitativo no experimental, correlacional, la muestra estuvo conformada por 165 alumnos, a los que se le aplicó 3 encuestas validadas por diferentes investigadores; se analizó mediante estadística descriptiva a través del programa Excel y SPSS. Los resultados revelan que el 98.18% de la muestra presentaron hábitos alimentarios adecuados; respecto al nivel de actividad física; además, se ha evidenciado que el 48.48 % obtuvieron un nivel de actividad física alta, el 25.45% moderada y el 26.06 % leve (16). Por otro lado Carrión C, Zavala I. (2018), relacionaron la asociación significativa entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los universitarios, mediante un estudio correlacional, descriptivo, analítico y de corte transversal. Se observaron zonas con déficit de conocimientos sobre temas alimentarios, el estudio denotó una corta duración de ejecución, su costo fue bajo para los beneficios que implicó llevarlo a cabo. Se presentaron limitaciones en la colaboración de algunos alumnos, así como en su disponibilidad de tiempo. La muestra estuvo conformada por 90 alumnos donde indicaron el 37.8% de los alumnos presentaron sobrepeso, el 27.8% de los estudiantes exhibieron inadecuados hábitos alimentarios, el 32.2% muestra un nivel de actividad física

moderado y sólo el 13.3% presenta nivel de actividad intenso. Se identificó la importancia de realizar acciones preventivas tales como políticas educativas, promoción de actividad física y concientización sobre el cuidado del estado nutricional de la comunidad universitaria (17). En el caso del estudio realizado por Sisu M. et al. (2020), se identificaron los hábitos saludables de estudiantes del área de salud considerando su formación científica. El 40,7% de los encuestados refirió y atribuyó su aumento de peso al cambio en sus hábitos alimentarios (aumento de la ingesta de alimentos con “picoteo” y salteo entre comidas y consumo bebidas azucaradas) y disminución en la práctica de actividad física. El 66% refirió también cambios en sus horarios y/o tipos de comida durante la cuarentena, el 12% de los encuestados respondió que aumentó el consumo de alcohol durante el contexto de aislamiento (18). Finalmente Aparco J, Bautista W, Astete L, Pillaca Y. (2016), evaluaron el estado nutricional, patrones alimenticios y actividades físicas, el estudio fue descriptivo transversal, se utilizó el análisis bivariado, la prueba t y la prueba chi cuadrado para analizar los resultados obtenidos, más del 40% de escolares consumían alimentos no nutritivos, el 28% eran sedentarios y se llegó a la conclusión que la obesidad y malos hábitos alimenticios son un problema vigente en la sociedad, también se evidencia patrones de sedentarismo y consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y/o grasas (19).

La relevancia del estudio radica en el aporte que brinda en la nutrición y toma de conciencia del estilo de vida que deben de llevar para desarrollar con normalidad y eficacia sus labores diarias. Una mala alimentación, puede influenciar en la presencia de alguna enfermedad, reducción del sistema inmunitario y bajo desempeño laboral, académico y personal.

La justificación teórica se da en base a las investigaciones al entorno del tema (hábitos alimenticios y estado nutricional) en tiempo y espacio donde se pueda replicar la investigación.

La justificación práctica es debido a que es una base para futuros estudios y acceso a la información con fines académicos e informativos, permitiendo tomar medidas preventivas, promocionales y correctivas en los hábitos alimenticios, concientizando a la población evitando el sobrepeso, obesidad y disminuyendo las incidencias en la salud pública.

El aporte metodológico de la investigación se observa al ser usado como antecedente para otros estudios en el área de salud, generando en un futuro avances científicos y aportes a las líneas investigativas institucionales.

Esta investigación tiene como principal objetivo identificar los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes de VII a X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora durante la pandemia COVID-19, noviembre del 2021; relacionando las características sociodemográficas, factores vinculados con los hábitos y estilo de vida.

## II. MATERIALES Y MÉTODOS

### 2.1. Enfoque y diseño de la investigación.

La investigación tuvo un enfoque cualitativo, su diseño metodológico fue descriptivo, no experimental, debido a que se observó y describió el comportamiento de los sujetos estudiados sin influir en los resultados, tuvo una base en la medición numérica, análisis estadístico para identificar los patrones de comportamiento y tiene un corte transversal, debido a que los datos fueron recopilados en un período de tiempo determinado (20).

### 2.2. . Población, Muestra y

#### Muestreo Población

La población objetiva estuvo conformada por 432 estudiantes del VII al X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la UMA del semestre noviembre 2021-II.

#### Muestra

Fue de tipo probabilístico, para obtener la muestra óptima se calculó con la siguiente fórmula (20):

$$n = \frac{N * Z_{crit}^2 * p(1-p)}{E^2 * N + Z_{crit}^2 * p(1-p)}$$

#### Donde:

N= 432 estudiantes de VII al X ciclo del semestre académico 2021-II de la carrera de Farmacia y Bioquímica de la Universidad María Auxiliadora.

Zcrit= Criterio de significancia deseada (Valor extraído de la tabla z normal) 2.33 para el 98% de confianza.

E= Máximo porcentaje de error requerido (2%) 0.02

p= 0.5 = 50% proporción de estudiantes del 7mo al 10mo ciclo que se espera tenga buenos hábitos alimenticios durante la pandemia por COVID-19, en el mes de noviembre del 2021.

q=1-p= 50%=0.50 proporción de estudiantes que se espera que tengan malos hábitos alimenticios durante la pandemia por COVID-19, en el mes de noviembre del 2021.



n= cantidad de personas que participaron en el estudio para determinar los objetivos planteados (385 estudiantes de VII al X ciclo).

$$n = \frac{432 * 2.33^2 * 0.5(1 - 0.5)}{0.02^2(432 - 1) + 2.33^2 * 0.5(1 - 0.5)}$$

$$n = 383.216$$

Dado que el resultado n= 383.216, por consiguiente la muestra fue conformada por 385 estudiantes de VII al X ciclo, debido a que se buscó mejorar la precisión en la información recopilada y reducir el error en el análisis de resultados.

#### **Criterios de inclusión.**

- Los participantes son del VII al X ciclo de la carrera profesional Farmacia y Bioquímica de la UMA, voluntarios en el estudio.
- Los participantes deben contar con matrícula regular del semestre 2021-II.
- Los participantes tienen accesibilidad a algún medio digital.

#### **Criterios de exclusión.**

- Los participantes no son estudiantes regulares de VII al X ciclo, debidamente matriculados en el semestre 2021-I.
- Partes de otros semestres.

### **2.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN**

#### **VARIABLES**

Hábitos alimenticios de los estudiantes durante la pandemia COVID-19, en el mes de noviembre 2021.

**Definición conceptual:** Los hábitos alimenticios son patrones de consumo alimentario que se van enseñando o aprendiendo con el paso del tiempo y muchas veces está directamente relacionado con nuestro estilo de vida, gustos y preferencias intrínsecas en cada persona. A través de la sociabilización las personas forman sus costumbres, manera de ser y vivir, el entorno de cada persona también influye mucho en la toma de estas decisiones.

**Definición operacional:** Se midieron las conductas y toma de decisiones relacionadas a los hábitos alimentarios de los estudiantes que participaron de la investigación, todo ello dado durante la pandemia por COVID-19, en el mes de noviembre 2021. Para determinar si cuentan con un mal, bueno o aceptable/considerable hábito alimentario, con la finalidad de brindar recomendaciones y mejoras en el estilo de vida de la población involucrada con la temática de la investigación.

## **2.4. Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos**

### **Técnica de recolección de datos:**

En el estudio se usó la técnica de cuestionario con la finalidad de recolectar datos reales y actuales de los hábitos alimenticios de los alumnos de VII al X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la UMA durante la pandemia COVID-19, en el mes de noviembre del 2021.

### **Instrumentos de recolección de datos:**

El instrumento que se aplicó fue la encuesta. Estuvo compuesta por 23 ítems divididos en 3 dimensiones, iniciando con la sociodemográfica, con aspectos como edad, sexo, las otras dimensiones contienen 20 ítems que midieron los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los estudiantes participantes en la investigación. (Anexo A)

La validación se llevó a cabo por 3 docentes expertos y especialistas de la UMA. Se presentó una solicitud dirigida al docente, instrumento de recolección de datos, operacionalización de variables y carátula del proyecto.

## **2.5. Plan de Recolección de Datos**

### **2.5.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos**

Se redactó un documento de presentación para gestionar el permiso del director académico de Farmacia y Bioquímica, permitiéndonos acometer a los alumnos de VII al X ciclo de la mencionada universidad. (Anexo C)

### **2.5.2. Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos**

Se realizó la recolección de los datos, la encuesta fue enviada en Google Formulario en el mes de noviembre, se realizó esta actividad en el plazo de 3 días hábiles y con los datos recabados se construyó una base de datos digital en EXCEL 2016. Cabe indicar que concluido el proceso de encuestado se procedió a realizar la parte estadística y analítica de la tesis.

### **2.6. Métodos De Análisis Estadístico**

Se realizó un análisis estadístico, descriptivo y de corte transversal. Se aplicaron tablas de frecuencias relativas y medidas de tendencia central, Chi cuadrado con un valor  $p < 0.05$ , los datos se analizaron con el paquete estadístico SPSS. Los gráficos se elaboraron en EXCEL 2016. Los resultados se representaron en tablas y figuras que fueron integrados para el análisis, discusión y conclusión del estudio.

### **2.7. Aspectos Éticos**

El objetivo del estudio fue descrito de manera virtual adjuntado en la encuesta, se garantizó la confidencialidad y anonimato (21).

**Principio de autonomía:** Consiste en la autonomía al tomar decisiones, respetándose y motivando a la investigación. Estos principios fueron aplicados en esta investigación, al identificar y analizar la información recopilada por los encargados del estudio, el consentimiento informado generará que sean incluidos en el estudio con una explicación breve del objetivo.

**Principio de beneficencia:** Con el estudio no se buscó perjudicar a ningún participante o involucrado dentro de la investigación todo lo contrario se busca identificar si podemos aportar en la mejoría o sostener las buenas costumbres de los participantes e involucrados. En todo momento se les mantendrá informado de los avances del estudio y la información concertada para evitar especulaciones.

**Principio de no maleficencia:** Se buscó en todo momento no afectar a ninguna persona, al contrario el estudio se hace con la finalidad de mejorar el servicio y causar una buena experiencia a todos los involucrados.

**Principio de justicia:** Se realizó la investigación respetando los principios éticos y morales de todos los colaboradores, todos fueron tratados con igualdad, con un trato amable y respetuoso. Considerando que nos debemos al apoyo de los colaboradores.

### III. RESULTADOS

Los objetivos planteados en el estudio fueron logrados debido a que se llevó a cabo la encuesta a un total de 385 estudiantes del VII al X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la UMA en el semestre noviembre 2021-II.

**Tabla 1.** Estadísticas de fiabilidad de los instrumentos aplicados

Alfa de Cronbach	N de elementos
,801	20

En la tabla 1, se visualiza el Alfa de Chronbach (0.801) el cual es cercano a la unidad, demostrando este parámetro la fiabilidad del instrumento aplicado en el trabajo de investigación. Cervantes & Víctor (2005) identificaron la importancia de usar estas herramientas para darle consistencia interna a las pruebas o instrumentos aplicados en la investigación.

**Tabla 2.** Características Sociodemográfica de los alumnos del VII al X ciclo del semestre noviembre 2021-II de Farmacia y Bioquímica de la UMA.

VARIABLE	FRECUENCIA (n=385)	PORCENTAJE (100%)
<i>CICLO</i>		
<b>Séptimo ciclo</b>	91	23.64%
<b>Octavo ciclo</b>	98	25.45%
<b>Noveno ciclo</b>	81	21.04%
<b>Décimo ciclo</b>	115	29.87%
<i>GRUPO ETARIO</i>		
<b>De 18 a 25 años</b>	133	34.55%
<b>De 25 a 35 años</b>	149	38.70%
<b>Mayores de 35 años</b>	103	26.75%
<i>SEXO</i>		
<b>Masculino</b>	138	35.84%
<b>Femenino</b>	247	64.16%

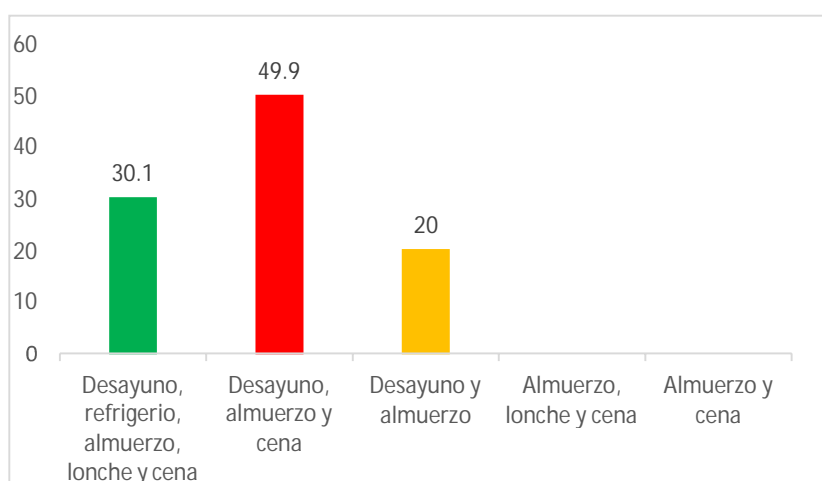
VARIABLE	FRECUENCIA (n=385)	PORCENTAJE (100%)
----------	-----------------------	----------------------

En la tabla 2, se observa las propiedades de los encuestados, detallando que la mayor cantidad de participantes (29.87%) pertenecieron al décimo ciclo. El grupo etario predominante estuvo compuesto por alumnos de 25 a 35 años (38.7%); respecto al género, las mujeres conformaron la mayoría de los participantes (64.16%).

### 3.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS

**Tabla 3.** Frecuencia de alimentación

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Desayuno, refrigerio, almuerzo, lonche y cena	116	30,1
	Desayuno, almuerzo y cena	192	49,9
	Desayuno y almuerzo	77	20,0
	Total	385	100



**Figura 1.** Frecuencia de alimentación

**Fuente:** Elaboración propia.

La tabla 3 y la figura 1, muestran que el 49.9% (n=192) de los alumnos encuestados consumen desayuno, almuerzo y cena como parte de su dieta diaria. El 30.1% (n=116) consume desayuno, refrigerio, almuerzo, lonche y

cena; y el 20% (n=77) de los alumnos consumen desayuno y almuerzo de forma regular.

**Tabla 4.** Consumo de alimentos más frecuentes en la dieta de los alumnos

		Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	Frutas	37	9,6
	Yogurt	231	60,0
	Gaseosas / Golosinas (galletas, caramelos, dulces, chocolates)	77	20,0
	Ninguna	40	10,4
Almuerzo	Sopa, segundo, refresco y postre	75	19,5
	Sopas, segundo y refresco	231	60,0
	Entrada y segundo	40	10,4
	Solo sopa o caldos	39	10,1
Cena	Sopa y segundo	78	20,3
	Sopas o caldos	194	50,4
	Entrada y segundo	72	18,7
	Segundo	39	10,1
Consumo de agua	Ensaladas	2	0,5
	7-8 vasos diarios	115	29,9
	5-6 vasos diarios	231	60,0
	3-4 vasos diarios	39	10,1

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 4, al revisar los datos recabados respecto al consumo de alimentos antes del almuerzo se observó que el 60% (n=231) de los alumnos encuestados consumen yogurt, seguido de un 20% (n=77) que consume gaseosas/golosinas, un 10.4% (n=40) ningún alimento y solo el 9.6% consume frutas antes de almorzar. Durante el almuerzo el 60% (n=231) de los alumnos encuestados consume sopa, segundo y refresco; el 19.5% (n=75) consume sopa, segundo, refresco y postre durante el almuerzo. El 10.4% consume solo entrada y segundo y por último el 10.1% (n=39) consume solo sopa o caldos durante el almuerzo. Se observó que el 50.4% (n=194) de los estudiantes encuestados consumen sopa o caldos durante la cena, el 20.3% (n=78) consume sopa y segundo, el 18.7% (n=72) consumen entrada y segundo en la cena, el 10.1% (n=39) consume segundo como parte de su cena y sólo el 0.5%

(n=2) consume ensaladas durante la cena. El 60% (n=231) de los estudiantes encuestados toman de 5 a 6 vasos de agua a diario, el 29.9% (n=115) consume de 7 a 8 vasos diarios y el 10.1% (n=39) toma de 3 a 4 vasos de agua a diario.

**Tabla 5.** Importancia de la alimentación diaria

		Frecuencia	Porcentaje
Considera más importante	Desayuno	87	22,6
	Media mañana	62	16,1
	Almuerzo	163	42,3
	Media tarde	39	10,1
	Cena	34	8,8
Cumple con sus horarios de alimentación	No cumple	116	30,0
	Ocasionalmente	154	40,0
	1-3 veces por Semana	77	20,0
	4-6 por semana	39	10,0

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 5, se identificó que el 42.3% (n=163) de los encuestados considera el almuerzo como la comida más importante del día, seguido del 22.6% (n=87) de los estudiantes que formaron parte de la investigación manifestaron que el desayuno es el alimento más importante del día. El 40% (n=154) de los encuestados cumple ocasionalmente con sus horarios de alimentación de forma regular, el 30% (n=116) no lo cumple, el 20% (n=77) de 1 a 3 veces por semana y el 10% (n=39) de 4 a 6 días de la semana.



### 3.2 ESTILO DE VIDA

**Tabla 6.** Frecuencia de revisión sobre el aporte nutricional y los factores que influyen en su elección

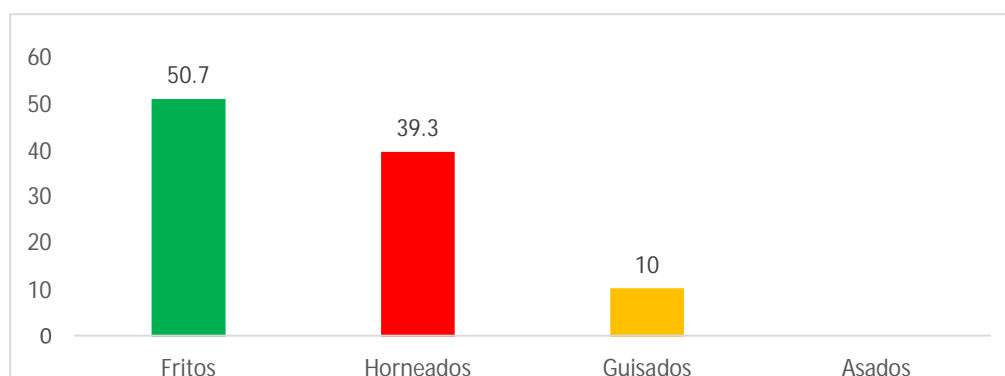
		Frecuencia	Porcentaje
Aporte nutricional	Nunca	154	40,0
	Casi Nunca	192	49,9
	Casi siempre	39	10,1
Factores	Practicidad	153	39,7
	Costo	193	50,2
	Sabor	39	10,1

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 6, se observa que el 49.9% (n=192) de encuestados casi nunca revisan el aporte nutricional de los alimentos que consumen, el 40% (n=154) nunca lo revisan y solo el 10.1% (n=39) casi siempre lo revisan para llevar una dieta balanceada y responsable. Observamos que el 50.2% (n=193) de encuestados considera el costo de los alimentos un factor importante para hacerlo, el 39.7% (n=153) indica que busca alimentos de fácil preparación o facilidad para consumirlos y el 10.1% (n=39) considera importante el sabor para que sea parte de su dieta un alimento.

**Tabla 7.** Preparación de sus alimentos habituales

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Fritos	195	50,7
	Horneados	151	39,3
	Guisados	39	10,0
	Total	385	100



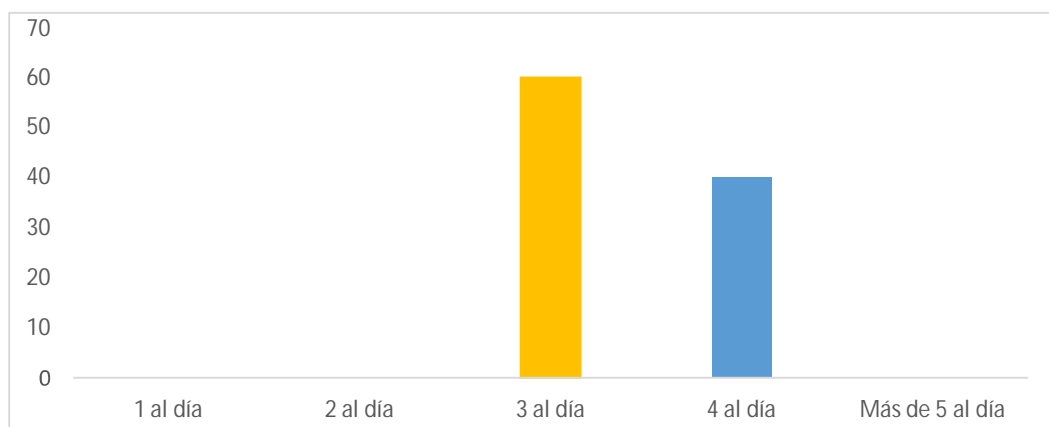
**Figura 2.** Preparación de sus alimentos habituales

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 7 y figura 2, se observó que el 50.7% (n=195) de estudiantes encuestados suelen preparar frituras, el 39.3% (n=151) alimentos horneados y el 10% (n=39) suele consumir con regularidad guisados.

**Tabla 8.** Cantidad de comidas que consume al día

	Frecuencia	Porcentaje
Válido		
3 al día	231	60,0
4 al día	154	40,0
Total	385	100



**Figura 3.** Cantidad de comidas que consume al día

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 8 y figura 3, se identificó que el 60% (n=231) consume 3 alimentos al día y el 40% (n=154) suele consumir con normalidad 4 alimentos al día, ello forma parte de su dieta regular durante la semana.

**Tabla 9.** Frecuencia de consumo de frituras, azúcar, bebidas carbonatadas/azucaradas y pasteles, galletas, dulces, snack

		Frecuencia	Porcentaje
Frituras	Ocasional o nunca	231	60,0
	1 vez a la semana	154	40,0
Azúcar	Ocasional o nunca	229	59,5
	1 vez a la semana	155	40,5
Bebidas carbonatadas/azucaradas	Ocasional o nunca	223	57,9
	1 vez a la semana	162	42,1
Pasteles, galletas, dulces, snack	Ocasional o nunca	223	57,9
	1 vez a la semana	162	42,1

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 9, se evidencia que el 60% (n=231) consume ocasionalmente o nunca frituras, mientras que el 40% (n=154) indica que consume 1 vez a la semana como parte de dieta regular. El 59.5% (n=229) de encuestados indico que consume ocasionalmente o nunca una alimentación alta en azúcar, mientras que el 40.5% (n=155) indico que consume alimentos altos en azúcar 1 vez por semana. Se determinó que el 57.9% (n=223) de encuestados consume una dieta alta en bebidas carbonatas/azucaradas ocasionalmente y el 42.1% (n=162) consume 1 vez a la semana bebidas carbonatas/azucaradas. Se determinó que el 60% (n=231) de los encuestados consume ocasionalmente pasteles, galletas, dulces, snack y el 40% (n=154) consume 1 vez a la semana dichos alimentos.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1 Discusión de resultados

Esta investigación tuvo la finalidad de identificar los principales cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes de VII al X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la UMA del semestre noviembre 2021-II, para ello se encuestaron a 385 estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión. Los resultados obtenidos permitieron analizar los datos recabados en el estudio, se dividió la encuesta en base a dos dimensiones planteadas: Hábitos alimentarios y estilo de vida. Los principales factores que influyen en la alimentación de los alumnos son el factor económico, el régimen laboral/académico, la disponibilidad de alimentos nutritivos en las áreas donde realizan sus actividades diarias, el sedentarismo generado por las restricciones. Revisando la primera dimensión se pudo obtener la siguiente información el 49.9% de los estudiantes encuestados consume desayuno, almuerzo y cena como parte de su alimentación diaria. El alimento más consumido antes de almorzar es el yogurt con el 60%, el consumo de agua es de 5 a 6 vasos diarios en el 60% de los alumnos participantes. El almuerzo está constituido principalmente de sopa, segundo y refresco en el 60% de los encuestados, durante la cena lo más consumido son las sopas o caldos con un 50.4% ya que es un alimento acorde a la temporada y que conserva el balance nutricional, el 42.3% de encuestados considera al almuerzo como el alimento más importante de su día, el 40.3% indico que toma desayuno de 1 a 3 días a la semana, el 60% consume ocasionalmente comida casera trata de hacerlo pero por motivos laborales o personales no tienen la oportunidad de hacerlo de manera cotidiana, el 40% cumple ocasionalmente con sus horarios de cena debido a que por la carga laboral o académico se les dificulta mantener un régimen alimentario y el 60.3% consume ocasionalmente bebidas alcohólicas en algún reunión o acto social; todos esos datos obtenidos coinciden con la investigación planteada por Bazán A, Amposano K. (2018) quienes determinaron un vínculo directo entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de la persona, todo ello con su rendimiento personal, académico y profesional, debido a que se pueden generar problemas en la salud, psicológicos y sociales en la reinserción de la persona a su vida antes de la pandemia. Estos resultados coinciden con

lo obtenido en el estado al captar que los hábitos alimenticios son parte de la socialización de las personas y pueden ser un desencadenante en problemas de salud pública (22). Además otros autores como son Cares M, Salgado R, Solar I. (2017), quienes analizaron la conducta alimentaria y el estado nutricional de universitarios, observando que la mayoría de participantes tiene una dieta basada de sacarosa o productos azucarados, estos alimentos podrían causar problemas cardiovasculares por ello es mejor prevenir consumiendo de forma responsable y no excesiva alimentos altos en azúcares y grasas, esta investigación trasciende al identificar que los estudiantes participantes toman como parte de su dieta alimentos altos en azúcares y grasas (15).

Revisando la segunda dimensión analizada se recabaron los principales datos el 49.9% casi nunca revisa el aporte nutricional en los alimentos que consume en su dieta diaria, el 50.2% indico que el costo de los alimentos es un factor importante para incluirlos en su dieta diaria, el 70.1%, el 50.9% de los participantes consume galletas y/o snack como meriendas entre comidas, de los participantes el 50.7% consume frituras en su dieta diaria, el 60% consume alimentos en 3 horarios marcados (mañana, tarde y noche), el 60% de los estudiantes participantes trata de no consumir frituras como la base de su alimentación, el 59.5% consume ocasionalmente alimentos altos en azúcar, de los estudiantes participantes el 57.9% consume en su dieta bebidas carbonatadas/azucaradas y el 57.9% consume de manera ocasional alimentos chatarras. Estos fueron los principales hallazgos que se encontraron en la investigación, todos ellos se evidencian al conocer que al inicio de la pandemia, se encontraban en confinamiento alimentándose en el hogar, llevando acabo trabajo remoto y estudiando de manera virtual. Posterior a ello después de un año la mayoría retomo a actividades semi presenciales, retomando poco a poco a sus actividades cotidianas y creando un desequilibrio en su alimentación, por los horarios, la presencia de algunos cuadros de ansiedad que motivan a una mala nutrición, además de haber adaptados comportamientos sedentarios a su vida, evidenciados con poca actividad física ya que algunos permanecen más tiempo en casa, recibiendo clases virtuales por 4 o más horas al día o realizando actividades sin mucha movilidad o descansando en sus tiempos libres, coinciden con las conclusiones dadas por Chuquimia M. (2020), quien

determinó la relación entre los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física con el nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de universitarios, en este estudio se observó que una alimentación balanceada y nutritiva mejora el rendimiento de los estudiantes para desempeñar con éxito sus actividades diarias, este estudio nos permitió observar que la mayoría de estudiantes al ser del área de salud conocen los problemas originados por los malos hábitos y tratan de prevenirlos, pero al descontrolar o cambiar radicalmente su régimen de actividades pierden el control en su alimentación (16).

El estudio mostró una realidad que brinda una tendencia en la alimentación de los estudiantes universitarios al no seguir un régimen estricto, que cumpla y respete lo necesario para desempeñar de manera correcta sus actividades y responsabilidades diarias, además de tener conciencia en la prevención de las enfermedades no transmisibles y sean guías, vigilantes en alimentación y recomendaciones saludables.

## **4.2 Conclusión**

- Se identificó los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes de VII a X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la UMA durante la pandemia COVID-19, en el mes de noviembre 2021. el principal factor es el económico, acompañado de la disponibilidad y los horarios ajustados que llevan en su régimen laboral/académico. Observando como tendencia el sedentarismo, debido a la limitación de las actividades.
- El estilo de vida de los estudiantes de VII a X ciclo de Farmacia y Bioquímica de la UMA, en el mes de noviembre del 2021 se vió afectado al cambiar radicalmente su forma de vivir en muchos casos les costó la adaptación o se vieron afectados al no poder realizar actividades físicas como antes de la pandemia o no llevar un control nutricional en su alimentación. Generando sedentarismo y problemas en la salud como es el caso de la ansiedad, depresión.
- Los factores sociodemográficos, influyen directamente en el comportamiento de los estudiantes ya que al facilitar sus actividades o dificultar la adquisición de ciertos alimentos, caen en el consumo de alimentos no nutritivos o dañinos a la salud. Los factores que más influyen son la facilidad en la preparación y consumo, acompañado del costo que dificulta la adquisición de algunos productos.

## **4.3 Recomendaciones**

- Se recomienda a profesionales del área de la nutrición realizar investigaciones del comportamiento alimentario de forma presencial además evaluar el estado nutricional de la población debido a que muchas han variado su estilo de vida.
- Se recomienda realizar investigaciones futuras a mayor escala para comprender cuál es la situación actual de los hábitos alimentarios de toda la población peruana.
- Se recomienda crear estrategias y realizar intervenciones nutricionales que promueva una alimentación saludable y así mejorar la calidad de la dieta en nuestra población.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Alzahrani, S. H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia. *International Journal of General Medicine*, 13, 77–88. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>.
- 2) Amell G, Morales R & Pardo A. (2018). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol.38 núm. 2, 2018. Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica. Venezuela. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55960422009/55960422009.pdf>
- 3) Antunes R, Frontini R, Amaro N, Salvador R, Matos R, Morouço P & Rebelo-Gonçalves R. (2020). Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>
- 4) Asociación Española de Enfermería en Cardiología., F. (2007). Enfermería en cardiología. In *Enfermería en cardiología: revista científica e informativa de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología*, ISSN-e 1575-4146, No. 40, 2007, págs. 34-39.
- 5) Chae, W., Ju, Y. J., Shin, J., Jang, S. I., & Park, E. C. (2018). Association between eating behaviour and diet quality: Eating alone vs. eating with others. *Nutrition Journal*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0424-0>
- 6) Freire W, Ramírez M, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2011-2013. [Online]. Quito, Ecuador; 2014 [consultado 2016 Julio 15]. Disponible en: [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/M\\_SP\\_ENSANUT-ECU\\_06-10-2014.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/M_SP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf)



- 7) WFP. El estado de la alimentación a nivel mundial [internet]. Italia. PMA; 2013 [revisado 2020; citado 2020 agosto 11]. Recuperado de: <https://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/communications/wfp262185.pdf>
- 8) Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. [Online]. 2012 Sep [cited 2016 Julio 18]; 39(3): 40- 43. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext)
- 9) OMS, Prevención de la Obesidad. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- 10) Minsa (2012) Un gordo problema sobrepeso y obesidad en el Perú. Lima, Ministerio de Salud [internet]. Lima: Minsa; 2012 [revisado 2020; consultado agosto 08] Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1830.pdf>
- 11) Serafín. Manual de la alimentación escolar saludable [internet]. Paraguay: FAO; 2012 [revisado 2020; citado agosto 05] Disponible en: <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- 12) Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública (2019) Determinantes del sobrepeso y la obesidad en niños en edad escolar en Perú. Recuperado de: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/370/2489>. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública (2016) Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Recuperado de: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2545/2573>

13) Vera V. et al (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Revista de la Facultad de Medicina Humana. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312020000400614](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400614)

14) Vallejos C. (2020). Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior Chile durante confinamiento por covid-19. Tesis presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo para optar al grado académico de Licenciada en Nutrición y Dietética. Disponible en: <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/3812/H%c3%a1bitos%20alimentarios%20de%20los%20estudiantes%20de%20educaci%c3%b3n%20superior%20en%20Chile%20durante%20el%20confinamiento%20por%20Covid-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

15) Cares M, Salgado R, Solar I. (2017). Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios de la facultad de ingeniería de la Universidad Católica de la Santísima Concepción en septiembre del 2017. Tesis presentada a la Facultad de Medicina para optar al Grado Académico de Licenciado en Nutrición y Dietética. Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1297/Mar%C3%ADa%20Francisca%20Cares%20Gangas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16) Chuquimia M. (2020). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en situación de emergencia sanitaria de los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la nutrición de la universidad nacional de san agustín, arequipa-2020. Tesis Para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11921/NUchpams1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

17) Carrión C, Zavala I. (2018). 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 Licenciatura en Nutrición y Dietética. Disponible en: [http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/547/Carrion\\_Zavala\\_tesis\\_bachiller\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/547/Carrion_Zavala_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

18) Sisu M. et al. Impacto en los hábitos saludables de estudiantes universitarios de medicina durante el aislamiento social preventivo y obligatorio. \* Consultorio de Nutrición. Hospital Dr. Noel H. Sbarra. \*\* Sala de Docencia e Investigación. Hospital Dr. Noel H. Sbarra. Disponible en: <http://www.hospitalsbarra.com.ar/cientifica/numeros/tres/IMPACTOHABITOSSALUDABLESDEESTUDIANTESUNIV.pdf>

19) Aparco J, Bautista W, Astete L, y Pillaca Y. Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentario y de actividad física en escolares del Cercado de Lima. Scielo 2016; 33(4) Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000400005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000400005)

20) Mondragon G, Vilchez S (2020) Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “De La Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020. Universidad Autónoma de Ica. Facultad Ciencias de la Salud; Chincha, Ica, 2020.

21) Sayán J. (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017. Universidad Cesar Vallejo. Escuela de Posgrado; Lima, Perú, 2018.

22) Bazán A, Amposano K. Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de la Institución Educativa 1270 – 2017 Huaycán. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Privada Arzobispo Loayza; 2018.

23) OMS, Alimentación sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

# ANEXOS

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Hábitos alimenticios de los estudiantes durante la pandemia COVID-19, en el mes de noviembre del 2021.	Los hábitos alimenticios son patrones de consumo alimentario que se van enseñando o aprendiendo con el paso del tiempo y muchas veces está directamente relacionado con nuestro estilo de vida, gustos y preferencias intrínsecas en cada persona. A través de la socialización las personas forma sus costumbres, manera de ser y vivir, el entorno de cada persona también influye mucho en la toma de estas decisiones.	Se medirán las conductas y toma de decisiones relacionadas a los hábitos alimentarios de los estudiantes que participen de la investigación, todo ello dado durante la pandemia por COVID-19. Para determinar si cuentan con un mal, bueno o aceptable/considerable hábito alimentario, con la finalidad de brindar recomendaciones y mejoras en el estilo de vida de la población involucrada con la temática de la investigación.	Sociodemográficos	Conjunto de características biológicas, socioeconómicas y culturales, que están presentes en la población sujeta a estudio y son medibles.	Bueno	Encuesta
			Hábitos alimentarios	Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a consumir y elegir ciertos alimentos o regímenes alimentarios en respuesta a algunas influencias sociales y/o culturales	Aceptable/Considerable	
			Estilo de vida	Conjunto de comportamientos que las personas desarrollan a lo largo de su vida dentro de los cuales algunos benefician a la salud y otros pueden ser nocivos para la misma. Entre los estilos de vida poco	Malo	

				saludables se encuentra el sedentarismo o ausencia de actividad física, alimentación no saludable.		
--	--	--	--	--	--	--

**Anexo A: Operacionalización de la variable**

## Anexo B: Instrumento de recolección de datos



**UMA**  
Universidad  
María Auxiliadora  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica

### **CUESTIONARIO: HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE 7MO A 10MO CICLO DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19. EN EL MES DE NOVIEMBRE DEL2021**

La información presentada en esta encuesta será de absoluta confidencialidad, los datos que facilite al resolverlo serán utilizados para la investigación **Hábitos alimenticios de los estudiantes de VII a X ciclo de farmacia y bioquímica de la Universidad María auxiliadora durante la pandemia COVID-19**. Quisiéramos que usted forme parte de nuestra investigación respondiendo una serie de preguntas que le vamos a realizar mediante el uso de la encuesta. La información que usted nos proporcione en este formato sólo los investigadores lo conocerán y su única finalidad es académica.

#### **Formulario de la encuesta:**

#### **I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:**

##### **Sexo:**

**Masculino**

**Femenino**

##### **Edad:**

18 – 25 años

25 – 35 años

35 años a más

##### **Ciclo de estudios:**

Séptimo ciclo

Octavo ciclo

Noveno ciclo

Décimo ciclo

## INSTRUMENTO:

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego marque con un aspa (x) la respuesta.

<b>I. Hábitos Alimentarios</b>
<b>1. ¿Qué comidas consumes habitualmente?</b> a) Desayuno, refrigerio, almuerzo, lonche, cena. b) Desayuno, almuerzo, cena. e) Desayuno, almuerzo d) Almuerzo, lonche, cena e) Almuerzo, cena
<b>2. Consumes algún alimento a media mañana:</b> a) Frutas. b) Yogurt. C) Hamburguesa, salchipapas, sándwich. d) Gaseosas/ Golosinas (galletas, caramelos, dulces, chocolates). e) Ninguna.
<b>3. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? teniendo que 1 vaso=100cc</b> a) 7-8 vasos diarios. b) 5-6 vasos diarios. e) 3-4 vasos diarios. d) 1-2 vasos diarios. e) Menos de 1 vaso diario.
<b>4. Tu almuerzo frecuentemente consiste en:</b> a) Sopa segundo refresco y postre. b) Sopas segundo y refresco c) Entrada y segundo d) solo sopa o caldos. e) Solo segundo f) Ensaladas.
<b>5. Tu cena frecuentemente consiste en:</b> a) Sopa y segundo b) Sopas o caldos c)Entrada y segundo d) Segundo e) Ensaladas f) Otros (leche, avena, café, pan, galletas.)
<b>6. ¿Qué comida consideras es la más importante dentro de tu alimentación?</b> a. Desayuno b. Media mañana c. Almuerzo d. Media tarde e. Cena



<p><b>7. En confinamiento ¿Toma desayuno?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) No consumo</li><li>b) Ocasionalmente</li><li>c) 1-3 veces por semana</li><li>d) 4-6 veces por semana</li><li>e) Todos los días</li></ul>
<p><b>8. En confinamiento ¿Usted come comida casera? (alimentos y preparaciones elaboradas en el hogar diferentes de frituras y comida “chatarra”)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) No consumo</li><li>b) Ocasionalmente</li><li>c) 1-3 veces por semana</li><li>d) 4-6 veces por semana</li><li>e) Todos los días</li></ul>
<p><b>9. En confinamiento ¿Usted cena?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) No consumo</li><li>b) Ocasionalmente</li><li>c) 1-3 veces por semana</li><li>d) 4-6 veces por semana</li><li>e) Todos los días</li></ul>
<p><b>10. En confinamiento ¿Consume bebidas alcohólicas? (considere la porción como 1 vaso de 200cc)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) No consumo</li><li>b) Ocasionalmente</li><li>c) 1-3 veces por semana</li><li>d) 4-6 veces por semana</li><li>e) Todos los días</li></ul>
<p><b>II. ESTILO DE VIDA</b></p>
<p><b>11. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted revisa el contenido nutricional de las etiquetas para elegir un alimento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Nunca</li><li>b) Casi nunca</li><li>c) Casi siempre</li><li>d) Siempre</li></ul>
<p><b>12. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Qué factor considera usted que es importante para elegir un alimento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Practicidad</li><li>b) Costo</li><li>c) Contenido nutricional</li><li>d) Sabor</li></ul>

**13. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted suele comer alimentos fuera de casa?**

- a) Todos los días
- b) 5-6 veces a la semana
- c) 3-4 veces a la semana
- d) 1-2 veces a la semana
- e) 1 vez cada 15 días
- f) 1 vez al mes
- g) Nunca

**14. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Qué suele comer entre comidas?**

- a) Pizza o hamburguesa
- b) Galletas y/o snacks
- c) Frutas
- d) Gaseosas
- e) Nada

**15. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Cuál es la preparación habitual de sus comidas?**

- a) Fritos
- b) Horneados
- c) Guisados
- d) Asados

**16. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Cuántas comidas usted consume al día?**

- a) 1 al día
- b) 2 al día
- c) 3 al día
- d) 4 al día
- e) Más de 5 al día

**17. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted consume frituras?**

- a) Ocasional o nunca
- b) 1 vez a la semana
- c) 2-3 veces a la semana
- d) 4-6 veces a la semana
- e) 1 vez al día
- f) Más de 2 veces al día

**18. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted consume azúcar?**

- a) Ocasional o nunca
- b) 1 vez a la semana
- c) 2-3 veces a la semana
- d) 4-6 veces a la semana
- e) 1 vez al día
- f) Más de 2 veces al día

**19. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted consume bebidas carbonatadas/azucaradas como gaseosas?**

- a)Ocasional o nunca
- b) 1 vez a la semana
- c) 2-3 veces a la semana
- d) 4-6 veces a la semana
- e) 1 vez al día
- f) Más de 2 veces al día

**20. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted consume pasteles, galletas, dulces, snack?**

- a)Ocasional o nunca
- b) 1 vez a la semana
- c) 2-3 veces a la semana
- d) 4-6 veces a la semana
- e) 1 vez al día
- f) Más de 2 veces al día

## Anexo C: Consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Al firmar este documento doy mi consentimiento para participar de este proyecto de investigación sobre el “**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE VII A X CICLO DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19.**” ubicado en el Distrito San Juan de Lurigancho- Provincia de Lima y Departamento de Lima.

¿En qué consiste su participación? Una vez autorizada su participación se procede a realizar una encuesta evaluando los hábitos alimenticios de los estudiantes de 7mo al 10mo ciclo de Farmacia y Bioquímica de Universidad María Auxiliadora durante la pandemia COVID-19.

**Beneficios:** En primer lugar, la UNIVERSIDAD brindará una visión más clara acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes durante la pandemia COVID-19. Identificando y dando recomendaciones para mantener o mejorar este factor dependiendo del resultado final de la investigación.

En segundo lugar, para el/los investigador(es) les corresponderá su beneficio profesional y académico. Y, por último, para el/los encuestado(s) y/o participante(s), le contribuirá tener un poco más de información con base científica.

**Confidencialidad:** Toda información que usted nos proporcione será totalmente confidencial, los nombres y apellidos de cada participante quedarán a custodia del investigador, por ende, la encuesta es anónima.

**Problemas y preguntas:** En todo momento de la encuesta, se garantizará la comodidad del entrevistado, si usted considera pertinente realizar alguna consulta o pregunta, estará libre de hacerlo. Luego de la encuesta, si usted considera que no quiere participar del estudio, deberá comunicarse con el investigador para su posterior del estudio.

---

**FIRMA DEL ENCUESTADO**

Iniciales                      de                      su                      nombre  
completo

---

N° DNI

---

## ANEXO D. Validación del Instrumento de Recolección de Datos

UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD  
Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica

### FICHA DE VALIDACIÓN

Nombre del Instrumento de evaluación	Autores del Instrumento
Encuesta (Lista de Chequeo)	-Janampa Quispe, Stephanie Geraldine  -Rosales Estrada, Julissa Ketty
<b>Título de investigación:</b> HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE VII A X CICLO DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19	

#### I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

	Menos de 50	50	60	70	80	90	100
1. ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se logrará el objetivo propuesto?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
2. ¿En qué porcentaje considera que los ítems están referidos a los conceptos del tema?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
3. ¿Qué porcentaje de los ítems planteados son suficientes para lograr los objetivos?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
4. ¿En qué porcentaje, los ítems de la prueba son de fácil comprensión?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
5. ¿En qué porcentaje los ítems siguen una secuencia lógica?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
6. ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )

#### II. SUGERENCIAS

1. ¿Qué ítems considera usted que deberían agregarse?

..... Ninguno .....

2. ¿Qué ítems considera usted que podrían eliminarse?

..... Ninguno.....

3. ¿Qué ítems considera usted que deberían reformularse o precisarse mejor?

..... Ninguno .....

Fecha: 05 de Octubre del 2021

Validado por: Siancas Tao, Norio

Firma: 

**FICHA DE VALIDACIÓN**

Nombre del Instrumento de evaluación	Autores del Instrumento
Encuesta (Lista de Chequeo)	-Janampa Quispe, Stephanie Geraldine -Rosales Estrada, Julissa Ketty
<b>Título de investigación:</b> HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE VII A X CICLO DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19	

**I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Después de revisado el instrumento, evalúe su opinión acerca de lo siguiente:

	Menos de 50	50	60	70	80	90	100
1. ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se logrará el objetivo propuesto?	( )	( )	( )	( )	( )	(x)	( )
2. ¿En qué porcentaje considera que los ítems están referidos a los conceptos del tema?	( )	( )	( )	( )	( )	(x)	( )
3. ¿Qué porcentaje de los ítems planteados son suficientes para lograr los objetivos?	( )	( )	( )	( )	( )	(x)	( )
4. ¿En qué porcentaje, los ítems de la prueba son de fácil comprensión?	( )	( )	( )	( )	( )	(x)	( )
5. ¿En qué porcentaje los ítems siguen una secuencia lógica?	( )	( )	( )	( )	( )	(x)	( )
6. ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras?	( )	( )	( )	( )	( )	(x)	( )

**II. SUGERENCIAS**

1. ¿Qué ítems considera usted que deberían agregarse?
2. ¿Qué ítems considera usted que podrían eliminarse?
3. ¿Qué ítems considera usted que deberían reformularse o precisarse mejor?

Fecha: 05-10-2021..... Validado por: Dr. Q.F. Edwin Rodríguez.....

Firma:



**FICHA DE VALIDACIÓN**

Nombre del Instrumento de evaluación	Autores del Instrumento
Encuesta (Lista de Chequeo)	-Janampa Quispe, Stephanie Geraldine -Rosales Estrada, Julissa Ketty
<b>Título de investigación:</b> HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE VII A X CICLO DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19	

**I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

	Menos de 50	50	60	70	80	90	100
1. ¿En qué porcentaje estima usted que con esta prueba se logrará el objetivo propuesto?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
2. ¿En qué porcentaje considera que los ítems están referidos a los conceptos del tema?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
3. ¿Qué porcentaje de los ítems planteados son suficientes para lograr los objetivos?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
4. ¿En qué porcentaje, los ítems de la prueba son de fácil comprensión?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
5. ¿En qué porcentaje los ítems siguen una secuencia lógica?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )
6. ¿En qué porcentaje valora usted que con esta prueba se obtendrán datos similares en otras muestras?	( )	( )	( )	( )	( )	(X)	( )

**II. SUGERENCIAS**

1. ¿Qué ítems considera usted que deberían agregarse?

.....

2. ¿Qué ítems considera usted que podrían eliminarse?

.....

3. ¿Qué ítems considera usted que deberían reformularse o precisarse mejor?

.....

Fecha: 07 de octubre del 2021

Validado por:

  
 \_\_\_\_\_  
 Dr. Jhonnel Samaniego Joaquin



## ANEXO E. Evidencias de trabajo de campo

### I. HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. ¿Qué comidas consumes habitualmente?

- Desayuno, refrigerio, almuerzo, lonche, cena.
- Desayuno, almuerzo, cena.
- Desayuno, almuerzo.
- Almuerzo, lonche, cena.
- Almuerzo, cena.

2. Consumes algún alimento a media mañana:

- Frutas.
- Yogurt.
- Hamburguesa, salschipapas, sándwich.
- Gaseosas/ Golosinas (galletas, caramelos, dulces, chocolates).
- Ninguna.

3. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día? teniendo que 1 vaso=100cc

- 7-8 vasos diarios.
- 5-6 vasos diarios.
- 3-4 vasos diarios.
- 1-2 vasos diarios.
- Menos de 1 vaso diario.

4. Tu almuerzo frecuentemente consiste en:

- Sopa segundo refresco y postre.
- Sopas segundo y refresco.
- Entrada y segundo.
- solo sopa o caldos.

### II. ESTILO DE VIDA

11. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted revisa el contenido nutricional de las etiquetas para elegir un alimento?

- Nunca
- Casi nunca
- Casi siempre
- Siempre

12. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Qué factor considera usted que es importante para elegir un alimento?

- Practicidad
- Costo
- Contenido nutricional
- Sabor

13. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted suele comer alimentos fuera de casa?

- Todos los días
- 5-6 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- 1-2 veces a la semana
- 1 vez cada 15 días
- 1 vez al mes
- Nunca

14. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Qué suele comer entre comidas?

- Pizza o hamburguesa
- Galletas y/o snacks

18. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted consume azúcar?

- Ocasional o nunca
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- Más de 2 veces al día

19. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted consume bebidas carbonatadas/azucaradas como gaseosas?

- Ocasional o nunca
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- Más de 2 veces al día

20. Ahora durante la pandemia por COVID 19 ¿Con qué frecuencia usted consume pasteles, galletas, dulces, snack?

- Ocasional o nunca
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces a la semana
- 4-6 veces a la semana
- 1 vez al día
- Más de 2 veces al día

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)

The screenshot shows a WhatsApp chat interface with a patterned background. It displays a list of messages from five contacts: Martin Líder, Maria Líder, Euler Líder, Erika Líder, and Vachi Líder. Each contact's name is followed by a timestamp of 21:38. Below each name are two buttons: 'Mensaje' and 'Añadir a un grupo'. There are also two 'Reenviado' (Forwarded) messages: 'Son de VII' and '960712256', both with a timestamp of 21:38.