



Universidad
Norbert Wiener

**Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Académico Profesional de Nutrición
Humana**

Hábitos alimentarios en estudiantes de una
universidad pública en Lima Perú, 2022

**Tesis para optar el título profesional de Licenciada
en Nutrición Humana**

Presentado por:

Cancho Manrique, Carla Antonia

Asesora: Dra. Mauricio Alza, Saby Marisol

Código ORCID: 0000-0001-7921-7111

**Lima-Perú
2022**

**Hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad
pública en Lima Perú, 2022**

**Línea de Investigación
Salud y Bienestar**

ASESORA: Dra. MAURICIO ALZA, SABY MARISOL

CÓDIGO ORCID: 0000-0001-7921-7111

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a mi querida abuela materna, siempre deseé que me acompañase en este momento importante de mi vida. Y a mi abuela Juana, también porque soy su primera nieta que se gradúa de la universidad.

Además, dedicada a las personas, amigos, familiares que frente a las circunstancias creyeron en mí.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento profundo para mi asesora Dra. Saby Mauricio, por su sabiduría, empeño y exigencia en la elaboración de esta tesis.

Agradecer a mis padres por su aporte económico, intelectual y práctico en esta tesis, el apoyo moral y la eterna paciencia que me brindaron a lo largo de mi etapa universitaria.

Gracias a la vida, que es hermosa y por darme la oportunidad tantas veces de vivirla.

ÍNDICE

	Páginas
Portada	
Título	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Índice	
Resumen	8
Abstract	10
Introducción	12
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	13
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema 1.2.1. Problema general 1.2.2. Problemas específicos	14
1.3. Objetivos de la investigación 1.3.1. Objetivo general 1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4. Justificación de la investigación 1.4.1. Teórica 1.4.2. Metodológica 1.4.3. Práctica	16
1.5. Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18

2.1. Antecedentes de la investigación	18
2.2. Bases teóricas	25
2.3. Formulación de hipótesis	27
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	28
3.1. Método de la investigación	28
3.2. Enfoque de la investigación	28
3.3. Tipo de investigación	28
3.4. Diseño de la investigación	28
3.5. Población, muestra y muestreo	29
3.6. Variables y operacionalización	30
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.1. Técnica	
3.7.2. Descripción	
3.7.3. Validación	
3.7.4. Confiabilidad	
3.8. Procesamiento y análisis de datos	33
3.9. Aspectos éticos	34
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	35
4.1. Resultados	35
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	35
4.1.2. Prueba de hipótesis	48
4.1.3. Discusión de resultados	48
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53

5.1. Conclusiones	53
5.2. Recomendaciones	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS	62
ANEXO 1: Matriz de consistencia	63
ANEXO 2: Instrumentos	65
ANEXO 3: Aprobación del Comité de Ética	69
ANEXO 4: Formato de consentimiento informado	70
ANEXO 5: Informe del asesor de turnitin	71

RESUMEN

Introducción: La vida universitaria en la población peruana ha experimentado cambios de actitudes y rutinas de los estudiantes, además de la modificación de hábitos y estilos de vida y se observa siempre que el porcentaje de estudiantes que adoptan estilos de vida saludables en su vida cotidiana es muy bajo. Para mejorar la calidad de vida necesitamos conocer los hábitos alimentarios de esta población, por ello desarrollamos esta investigación

Objetivo: Identificar los hábitos alimentarios adecuados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022.

Material y métodos: Estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, prospectivo y transversal, en una muestra de 118 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Mecatrónica de una universidad pública en Lima, Perú, encuestados en formato electrónico, previo consentimiento informado, en el mes de abril del 2022, se encontró que el grupo etáreo prevalente es de 21 a 25 años de edad, con una edad promedio de 23.29 ± 2.78 , el 35.6% (n=42) de los estudiantes pertenecen al VI ciclo. En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos recomendados encontramos que 22.88% (n=27) consume verduras 3 a 4 veces por semana, solo 1 porción por día 50,85% (n=60); 22.88% (n=27) consume frutas 2 veces por semana, casi la mitad de la población, 43.22% (n=51) consume 2 porciones de frutas al día; 20.34% (n=24) consume lácteos de 1 a 2 veces por semana y 23.73% (n=28) consume 4 vasos de agua al día. Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos no recomendados, tenemos que el 25.42% (n=28) consume 1 vez a la semana embutidos, 37.29% (n=44) consume comida rápida y golosina por lo menos 1 vez a la semana, así como el 32.20% (n=38) consume productos de pastelería 1 vez a la semana, 30.51% (n=36) consume bocaditos 1 vez por semana, 25.42% (n=30) consume bebidas azucaradas 1 vez por semana, 25.42% (n=30) consume 2 vasos de bebidas azucaradas.

Con respecto a la frecuencia de consumo de las principales comidas, encontramos que solo el 57.63% (n=68) consume desayuno, 67.80% (n=80) almuerzan, 55.93% (n=66) cenan y 23.73% (n=28) consume refrigerio los siete días a la semana.

Conclusión: Es necesario el conocimiento de los hábitos alimentarios en este caso, los universitarios, para el diseño de estrategia que nos permitan orientarlos hacia una alimentación saludable bajo el monitoreo de un profesional nutricionista.

Palabras clave: *hábitos alimentarios, universitarios, frecuencia de consumo de alimentos*

ABSTRACT

Introduction: University life in the Peruvian population has experienced changes in attitudes and routines of students, in addition to the modification of habits and lifestyles and it is always observed that the percentage of students who adopt healthy lifestyles in their daily lives is very low. To improve the quality of life we need to know the eating habits of this population, that is why we develop this research

Objective: Identify adequate eating habits in students of a public university in Lima Peru in the year 2022.

Material and methods: Study with a quantitative, non-experimental, prospective and cross-sectional approach, in a sample of 118 students from the Faculty of Mechatronic Engineering of a public university in Lima, Peru, surveyed in electronic format, with prior informed consent, in the month of April 2022, it was found that the prevailing age group is from 21 to 25 years of age, with an average age of 23.29 ± 2.78 , 35.6% (n=42) of the students belong to the VI cycle. Regarding the frequency of consumption of recommended foods, we found that 22.88% (n=27) consume vegetables 3 to 4 times a week, only 1 serving per day 50.85% (n=60); 22.88% (n=27) consume fruit twice a week, almost half of the population, 43.22% (n=51) consume 2 servings of fruit a day; 20.34% (n=24) consume dairy products 1 to 2 times a week and 23.73% (n=28) consume 4 glasses of water a day. Regarding the frequency of consumption of non-recommended foods, we have that 25.42% (n=28) consume sausages once a week, 37.29% (n=44) consume fast food and sweets at least once a week, as well as 32.20% (n=38) consume pastry products once a week, 30.51% (n=36) consume snacks once a week, 25.42% (n=30) consume sugary drinks once a week, 25.42% (n=30) consume 2 glasses of sugary drinks. Regarding the frequency of consumption of the main meals, we found that only 57.63% (n=68) eat breakfast, 67.80% (n=80) have lunch, 55.93% (n=66) have dinner and 23.73% (n=28) eats snacks seven days a week.

Conclusion: Knowledge of eating habits in this case, university students, is necessary for the design of a strategy that allows us to guide them towards a healthy diet under the supervision of a professional nutritionist.

Keywords: *eating habits, university students, frequency of food consumption*

INTRODUCCIÓN

El estudiante universitario atraviesa una serie de cambios propias de la nueva etapa en donde ocurren programaciones académicas, físicas y sociales lo que trae como consecuencia una difícil organización.

La alimentación, en específico, los hábitos alimentarios no son excluyentes durante este periodo de tiempo, lo que hace necesario garantizar el consumo de alimentos que cubran las recomendaciones nutricionales tanto en macro como en micronutrientes.

Para el diseño de un Plan nutricional se requiere la participación del profesional de salud competente, como es el nutricionista quien a partir del diagnóstico nutricional que considere indicadores nutricionales, entre ellos el conocimiento de los hábitos alimentarios que permitan corregir y orientarlos hacia estilos de vida saludable.

Por tal razón, nuestra investigación busca identificar los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios que permitan en un futuro diseño de guías alimentarias conducentes a mejorar la calidad de vida de esta población.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los nutrientes son obtenidos de los alimentos, que se inicia en la ingesta. La alimentación es un evento social que satisface las necesidades del intelecto, emociones y socioculturales.

Consumir una alimentación saludable debe sostenerse en la inclusión de estos requisitos, debe ser completa, es decir que contenga todos los macro y micro nutrientes; equilibrada, que permite cubrir los requerimientos nutricionales, adecuada, que permita satisfacer las demandas metabólicas; práctica que sea una elaboración fácil y de un costo reducido y ecológica: los alimentos a ingerir deberían ser frescos, naturales, limpios.¹

Una alimentación saludable es comprendida como aquella que entrega los nutrientes necesarios para un organismo y su adecuado funcionamiento, además de mantener o restablecer la salud, reducir el riesgo de enfermedades y encaminar el proceso de crecimiento y desarrollo durante etapas clave del curso de la vida.²

La Organización Mundial de la Salud (OMS) hace mención sobre el tiempo que transcurre y la alimentación que llevamos, va evolucionando de manera continua, de esa forma se cuentan muchos factores entre ellos socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales.

Factores que se deben señalar son los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), lo que prefiera la persona y las creencias que presente, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático).³

Según Elmer Huerta (2019) en el mundo casi 11 millones de personas pierden la vida y la causa sería la adopción de malos hábitos alimentarios. Un problema incontrolable aún son los hábitos alimentarios inadecuados ya que generan daños

perjudiciales en la salud, tales como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y posiblemente puede llevar a la muerte.⁴

En España, se ha producido una internacionalización del modelo estadounidense caracterizado por la ruptura de horarios, comidas fuera de casa, recurrir a la comida rápida, etc. Por ello a quien más afecta este patrón de comportamiento es a la población universitaria ya que el incumplimiento de los horarios de comida, el consumo de fast food y piqueos entre horas es lo más común en el caso de España, de esta forma se mantienen alejados de la “dieta mediterránea tradicional”.⁵

También tenemos el ingreso a la vida universitaria en la población peruana y los cambios de actitudes y rutinas de los estudiantes, además de la modificación de hábitos y estilos de vida, un ejemplo concurrido es el inicio de una vida lejos del círculo familiar primario, conformación de nuevos grupos sociales y las presiones académicas intensas, que traen consigo una la calidad de vida del estudiante diferente. En el ámbito universitario, se observa siempre que es un muy bajo porcentaje de estudiantes que adoptan estilos de vida saludables en su vida cotidiana.⁶

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Qué porcentaje de los hábitos alimentarios son adecuados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022?

- ¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos no recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022?
- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de mayor frecuencia en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022 con respecto a los tiempos de comida?

1.3. OBJETIVOS DEL PROBLEMA

1.3.1. Objetivo general

Identificar la frecuencia de los hábitos alimentarios adecuados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- Cuantificar la frecuencia de consumo de alimentos recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022
- Medir la frecuencia de consumo de alimentos no recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022
- Describir los hábitos alimentarios de mayor frecuencia en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022 con respecto a los tiempos de comida.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Justificación teórica

Actualmente, los estudiantes universitarios en Lima, se enfrentan a la reducción de horas donde consumen sus alimentos debido a los horarios que tienen que cumplir, poca disponibilidad de preparar sus propios alimentos, además la accesibilidad y bajos costos de comida rápida que influye en sus hábitos alimentarios adecuados.

1.4.2. Justificación metodológica

Se utilizó una adaptación de una encuesta internacional validada para evaluar hábitos alimentarios en adolescentes mexicanos, que fue modificada para evaluar a los estudiantes de una universidad pública en Lima, con alimentos disponibles en el mercado.

1.4.3. Justificación práctica

La presente investigación brinda información con respecto a los hábitos alimentarios, que mantienen los universitarios de ingeniería de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó en el mes de abril del 2022 durante el ciclo académico de los estudiantes de una universidad pública en Lima.

La investigación se desarrolló en el departamento de Lima, en la facultad de ingeniería mecatrónica de una universidad pública.

Se adaptó una encuesta validada, y se aplicó utilizando la modalidad de virtualidad.

Los recursos humanos que se utilizó en la investigación integran a los investigadores y estadísticos.

El financiamiento de la investigación fue asumido por los investigadores, desarrollando charlas de sensibilización a los participantes de la misma, comprometiéndose a la presentación de los resultados a la institución y colaborar en futuras soluciones a los problemas encontrados.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes internacionales:

Sánchez Socarras, Aguilar Martínez, (2015) en su investigación Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria mencionan que se analizaron los hábitos y conductas relacionadas con la

alimentación en una población universitaria en Cataluña como punto de partida para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de la salud. Para ello, realizaron un estudio observacional transversal descriptivo de hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la alimentación (consumo de alcohol, tabaco y actividad física) en los estudiantes de dicha universidad.

La comida y la cena en casa resultaron las comidas imprescindibles de los estudiantes encuestados mientras el desayuno y la merienda se omitían aproximadamente en un 20% de los casos. El consumo de alcohol en general resultó escaso, siendo la cerveza la bebida más consumida y la mayor parte afirmaron también no ser fumadores habituales.

En un elevado número de estudiantes se presenta un consumo escaso de frutas y verduras además de un aumento del consumo de lácteos, de la mano va el consumo de carnes rojas que predominan delante de las carnes blancas; conductas que claramente van alejadas de las recomendaciones de la Dieta Mediterránea, todo en línea con los cambios ocurridos en los últimos años tanto en España como en el resto de los países industrializados.⁷

Atehortúa Brenda, Villamizar Sonia, et al., realizaron una investigación que tenía entre sus objetivos identificar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Institución Universitaria Escolme. Es donde se evidencia que un 50 % recibía sus alimentos cerca de veces 4 diariamente y el 44 % sólo 3 veces al día, se trae evidencia también sobre el consumo de comida chatarra, el 53% de la población la consume 1 vez semanalmente y son sólo el 9% de personas que no la consumen. Una cantidad muy equilibrada de personas que compran en la universidad o traen su propio alimento, ambas con un resultado de 34 %.⁸

Castañeda Stephany, Pelayo Adrián, et al., (2019). Reportó en un estudio de prevalencia de hábitos alimenticios, consumo de alcohol y tabaco, así como el grado de autoestima. Aplicando el instrumento “Estilos de vida saludables” de Gómez (2018), obteniendo que, los hábitos alimentarios del 9% de los entrevistados son excelentes ya que es diario, su consumo de frutas y verduras, además encontraron que el consumo de refrescos, frapuchinos, jugos, rehidratantes y comida rápida, así como el 91% de la población entrevistada mostró la regularidad en sus hábitos de alimentación y esto se demuestra en la variación en el consumo de verduras, frutas, refrescos, jugos, bebidas energizantes y comida rápida.⁹

Navarro Cruz, R., Vera López, O., et al en 2017 en su estudio sobre hábitos alimentarios en una población de 500 jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla, México, encontraron que, el desayuno es una comida que es consumida en un mayor porcentaje de personas, pero su frecuencia no es adecuada por factores como a la falta de tiempo, por lo tanto, un porcentaje cercano reporta el consumo de alimentos a lo largo del día dentro de la universidad, sobre todo comida rápida, siendo esta quien provee exceso de energía y su aporte de nutrientes es deficiente. Las mujeres estudiadas presentan mayores conocimientos respecto a cultura nutricional frente a los hombres en general, sin embargo, esto no trae influencia alguna respecto a los hábitos alimentarios que presentan En cuanto a cultura nutricional.

Se tiene un panorama no satisfactorio sobre los hábitos y conocimientos alimentarios de la población estudiada, se observó que la preocupación es en mayoría no aumentar de peso y los horarios escolares tan exigentes se plantean

como impedimento para lograr llevar una dieta adecuada. Se considera una necesidad fundamental la orientación nutricional incluso a nivel universitario.¹⁰

Vásconez Castro, Diana Carolina, (2019). Narran sobre el objetivo de su trabajo “Hábitos alimentarios y circunferencia de la cintura de los estudiantes de la Carrera de Tecnología Médica” que fue determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y circunferencia de cintura de los estudiantes de las carreras de tecnología médica de la Universidad de Guayaquil, Un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, observacional, aplicado corte transversal, para este trabajo se utilizó una población de 300, con una muestra de 150, un 42% de los encuestados realizan 3 comidas al día, un 38% realiza 4 comidas al día, quienes realizan sólo 2 comidas al día son el 13% de estudiantes y tan solo 7% de los encuestados realiza regularmente más de 5 comidas al día, en la pregunta sobre el consumo de comida usual encontramos que 79% prefiere el consumo de comida no balanceada: light, chatarra (hamburguesas, hot-dogs, snack, galletas), vegetariana, pizzas, mientras que 21% tiene preferencia por las comidas completas tipo comida casera, como conclusión se menciona la estrecha relación entre hábitos alimenticios no adecuados con la presencia de valores de circunferencia de cintura poco saludable, lo que muestra que una gran población de estudiantes se encuentra en riesgo de presentar enfermedades cardio – metabólicas.¹¹

Antecedentes nacionales:

Torres-Mallma, Trujillo-Valencia, et al. (2016). Diseñaron y aplicaron un cuestionario estructurado: la primera parte constó de datos sociodemográficos y hábitos alimentarios generales; la segunda parte recolectó la frecuencia de

consumo de varios alimentos. En los resultados presentados se mostró la omisión de forma común de la primera comida del día, que es el desayuno. De esta forma el desayuno fue un factor protector del consumo de comidas rápidas y gaseosas, y estar cursando el sexto año se consideró factor de riesgo. Los estudiantes de años superiores consumen comidas rápidas y gaseosas con mayor frecuencia, por lo que resulta necesario promover la educación alimentaria desde los primeros años.¹²

Ruiz Aquino, Acero Valdez, et al. (2017). Determinaron la relación entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias en los estudiantes de la Universidad de Huánuco. La población estuvo constituida por 298 estudiantes; y se aplicó una guía de encuesta, un cuestionario de consumo de alimentos chatarras y una escala de actitudes alimentarias previamente validadas y fiabilizadas. El 79, 3% (237) de la muestra, afirmó el consumo de alimentos chatarras. Un 75,6% (226) mostraron actitudes alimentarias positivas. Existen las variables que son: consumo de alimentos chatarras y las actitudes alimentarias, que tenían un nivel bajo de correspondencia significativa; de igual forma hubo relación entre el consumo de alimentos chatarras y la dieta, como dimensión de las actitudes alimentarias. Como dimensión de las actitudes alimentarias: rasgos de bulimia, preocupación por la comida y control oral, estas no tuvieron correlación entre el consumo de alimentos chatarras. Por lo que se demuestra la sencilla relación mostrada entre el consumo de alimentos chatarra y las actitudes alimentarias de los estudiantes universitarios, por lo que se debe implementar políticas de alimentación saludable en el contexto universitario.¹³

Chota Nina, Cristian (2020) Presenta el objetivo de su investigación que fue identificar los factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes

de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. El diseño fue no experimental, descriptivo, de tipo transversal, prospectivo. La población fue de 269 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 159 estudiantes. La técnica utilizada en la presente investigación fue encuestas y un cuestionario de 34 ítems fueron el instrumento. Los resultados fueron: Respecto al factor social el 29.3% la familia siempre condiciona para la preparación de los alimentos y el 39.6% los amigos de manera esporádica tienen influencia en la conducta alimentaria, el 60.4% toman el almuerzo en su domicilio, el 41.5% comentan sobre la accesibilidad de los alimentos chatarras cerca a su casa y el 61.6% a veces consumen alimentos que advierten o son publicitados en los medios de comunicación. En cuanto a los factores culturales, las tres comidas del día son tomadas por un 57.2% y el 46.5% a veces planifican las comidas al día, el 25.2% a veces consumen frutas, el 32.1% siempre consumen carne, pollo, pescado, el 28.3% a veces consumen leche y sus derivados, el 55.3% consumen a veces golosina. En el factor académico el 83.6% el desayuno lo consideran más importante; el 49.7% consideran que una alimentación saludable es comer alimentos balanceados; y el 56.6% a veces revisan el valor nutritivo; el 56% a veces comen en la universidad en las horas habituales, el 61.6% acuden a sus jornadas estudiantiles en ayunas, para mantenerse en estado de alerta un 53.5% consumen a veces dulces, chocolates y 5% no consumen alimentos en el comedor de la universidad. Conclusiones: el ingreso familiar, los gastos en la alimentación, la influencia familiar, de amigos y de los medios de comunicación, las creencias, costumbres, el conocimiento, el horario y lugar de alimentación son determinados por los factores económicos, sociales, culturales y académicos.¹⁴

Piscocoya Riojas, M. F., Milián Liza, Y. M., (2019) Mencionan el objetivo de su investigación que fue determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” Semestre 2017-II, Lambayeque. El estudio fue prospectivo, transversal, descriptivo y relacional, la población estuvo constituida por 2180 alumnos comensales del Comedor Universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”, siendo la Muestra 327, utilizando el tipo de muestreo probabilístico estratificado proporcional. Se utilizó la encuesta como método de recolección de datos, siendo los datos procesados estadísticamente a través del programa SPSS versión 21. En lo correspondiente a los Hábitos Alimentarios se fueron 60.2% quienes presentan hábitos alimentarios no saludables; un 79.8% mantuvo un estado nutricional normal, seguido de sobrepeso con el 16.5%. Se mostró la relación de los Hábitos Alimentarios y el Estado de Nutrición y se observó que en los Hábitos Alimentarios no saludable el mayor porcentaje lo obtuvo el Estado de Nutrición normal con el 79.2%, seguido de sobrepeso con el 16.3%, los hábitos alimentarios saludables iban de la mano con un mayor porcentaje de estado nutricional normal 80.9% y sobrepeso con el 16.7% y en el grupo de Hábitos Alimentarios saludable siendo los mayores porcentajes también al Estado de Nutrición normal y sobrepeso con el 75% y el 25% respectivamente. Es por lo mencionado que se concluye lo siguiente: Los hábitos alimentarios no tienen influencia significativa en el estado de nutrición de los alumnos comensales del Comedor Universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” Semestre 2017-II, Lambayeque.¹⁵

Flores Ramos, S. N., Maravi Zorrilla. Y. A., (2020) en una investigación no experimental, correlacional y retrospectiva en 46 universitarios de Nutrición y

Dietética de la Universidad María Auxiliadora que cursaron el periodo académico 2020-II, utilizando la encuesta para la recolección de datos y el SISCOV-19 encontró que, los hábitos alimentarios adecuados y un nivel de estrés moderado se hizo presente en el 40%. Así también, quienes presentan hábitos alimentarios inadecuados y un nivel de estrés moderado son el 35.7%. Con estos resultados se evidencia que los patrones de alimentación no se encuentran bajo la influencia del nivel de estrés. Concluyendo que, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el nivel estrés académico y los hábitos alimentarios de los participantes de la investigación.¹⁶

2.2. BASES TEÓRICAS

Definición internacional de Hábitos alimentarios

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “hábito alimentario” como el conjunto de costumbres adoptados en la selección, preparación y consumo de alimentos.¹⁷

Conceptos técnicos sobre Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son las conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de los diferentes actos cuando seleccionas, preparas y consumes alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.¹⁸

Características de Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios de cada individuo son adquiridos desde la infancia y van evolucionando con el transcurso de los años, según cómo se ingieren los alimentos,

el prestigio social de los mismos, así como el bienestar y el placer que su consumo supone.¹⁹ Los hábitos alimentarios son prácticas que se vienen transmitiendo de generación en generación y se relaciona en el consumo de la forma de los alimentos, esto está connotado por la cultura alimentaria de nuestros antepasados a lo largo de la costa sierra y selva de nuestro 35 país, mientras que en la costa se consumen bastantes alimentos del grupo de los tubérculos de granos y cereales en la costa se consume productos hidrobiológicos y además la fácil obtención de alimentos chatarra, mientras que en la selva el consumo es a base de alimentos del grupo de las frutas verduras y hortalizas, es más alimentos silvestres; pues esto marca las diferencias dentro de los hábitos alimentarios en la toma del alimento vía elección así por ejemplo en la selva se consumen compotas a base de harina de plátano, papaya , muestras que en la sierra se lo hacen a partir de la oca, quinua entre otros y en la costa abundan las mazamorras de harina de trigos y otros, pues los hábitos alimentarios están arraigados a usos y costumbres de las familias.²⁰

Metodología para determinar o evaluar Hábitos alimentarios

Frecuencia de consumo de alimentos: Lo más común a nivel familiar o individual es hacer uso del registro de la frecuencia del consumo de alimentos por ser una herramienta práctica y de bajo costo, lo que permite revisar en menor tiempo el consumo habitual en grandes poblaciones, además de clasificar a los individuos de acuerdo a su nivel de consumo por cada alimento o grupo. En estudios epidemiológicos, a nivel individual, se utiliza con frecuencia y se usan cuestionarios económicos y que permiten una lectura rápida.²¹ En la presente se realizará la evaluación Dietética - Anamnesis alimentaria

Recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo.²²

Recordatorio de 24h	Sirvió para determinar el aporte nutritivo del día, con la finalidad de establecer pautas y consejos más elaborados.
Cuestionario de frecuencia de consumo	Servirá para determinar las conductas dietéticas, describir y evaluar los hábitos de las personas con respecto a su alimentación diaria.

2.3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

No aplica.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

El método de investigación es explicativo, debido a que se basa en la observación y en base a la observación realizada se describe lo acontecido.

3.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación tiene un enfoque mixto, siendo Cuantitativo debido a que realizaron el procesamiento de los datos de la investigación y Cualitativo, porque interpreta características como los resultados.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es una investigación aplicada, porque a partir del conocimiento y estandarización de los cuestionarios se genera una nueva base de conocimientos sobre el estado nutricional de la población.

3.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Es un estudio **no experimental** ya que no existe intervención sobre las variables y muestra; también es **prospectivo** debido a que es un trabajo que abre el camino a investigaciones futuras; por último, de **corte transversal** debido a que las preguntas se realizan una sola vez a cada participante.

3.5. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

Población:

300 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Mecatrónica de una universidad pública en Lima, Perú.

Muestra:

Nivel de confianza (95%) Tamaño de población (300) / Margen de error (10%)
*Estándar de desviación*² = Tamaño de muestra ideal 73 estudiantes.

Estudiantes de la facultad de ingeniería mecatrónica de una universidad pública en Lima, Perú, encuestados en el mes de abril del 2022. n=73

Se realizó la encuesta a 118 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Mecatrónica de una universidad pública de la provincia y departamento de Lima.

Muestreo:

El muestreo es no probabilístico por conveniencia.

3.6. VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Hábitos alimentarios	Los hábitos alimentarios son comportamientos inconscientes, una exposición repetitiva y sostenida, al mismo tipo de alimentos y condiciones en las que se produce su consumo.	Frecuencia de consumo de alimentos	Alimentos recomendados	De Razón	0 veces por semana 1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana 4 veces por semana 5 veces por semana 6 veces por semana 7 veces por semana
			Alimentos no recomendados	De Razón	0 veces por semana 1 vez por semana

					<p>2 veces por semana</p> <p>3 veces por semana</p> <p>4 veces por semana</p> <p>5 veces por semana</p> <p>6 veces por semana</p> <p>7 veces por semana</p>
			<p>En tiempos de comida: Desayuno, Almuerzo, Cena, Refrigerios</p>	<p>De Razón</p>	<p>0 veces por semana</p> <p>1 vez por semana</p> <p>2 veces por semana</p> <p>3 veces por semana</p> <p>4 veces por semana</p> <p>5 veces por semana</p> <p>6 veces por semana</p> <p>7 veces por semana</p>

		Características del consumo de alimentos	Lugar de consumo	De Razón	En casa En puesto ambulante En restaurante Fuera de casa
			Compañía al consumo de alimentos	De Razón	Solo Con familia Con amigos Con conocidos

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó una adaptación de una encuesta internacional validada²³ que evalúa hábitos alimentarios en adolescentes mexicanos, así aplicarla a nuestra población de estudiantes de una universidad pública en Lima, con alimentos disponibles en el mercado.

Se incluyen:

- Datos generales:
 - Edad
 - Género
 - Ciclo académico que cursa
- Frecuencia de consumo de alimentos
 - Recomendados: verduras, frutas, lácteos, agua
 - No recomendados: embutidos, comida rápida, golosinas, productos de panadería, bocaditos y bebidas azucaradas.
 - Tiempos de comida: desayuno, almuerzo, cena y refrigerio.
- Características de hábitos alimentarios
 - Lugar de consumo
 - Compañía.

3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Los datos obtenidos de los cuestionarios fueron procesados mediante estadística descriptiva utilizando el software Microsoft Office Excel 19.

3.9. ASPECTOS ÉTICOS

Se respetarán los principios de la Declaración de Helsinki, Código de Nuremberg, los cuales desarrollan parámetros de NO maleficencia, Beneficencia, Justicia y Autonomía de los participantes voluntarios del estudio. Asimismo, se solicitará el consentimiento informado de los participantes.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

La población de estudio está integrada por 118 universitarios de ingeniería de una universidad pública en Lima Perú, de los cuales el 83.90% (n=99) pertenecen al sexo masculino y 16.10% (n=19) son de sexo femenino.

Con respecto a la distribución por grupos de edad, tenemos que el 11.02% (n=13) pertenecen a los universitarios con edades ≤ 20 años, de los cuales 9.32% (n=11) son de sexo masculino y 1.69% (n=2) son de sexo femenino.

Los universitarios comprendidos entre los 21 a 25 años es el más prevalente concentrando el 73.73% (n=87), siendo el 60.17% (n=71) de sexo masculino y 13.56% (n=16) son de sexo femenino.

El grupo de edad entre 26 a 30 años acumula el 12.71% (n=3), de los cuales 11.86% (n=14) son de sexo masculino y 0.85% (n=1) son de sexo femenino.

Los universitarios mayores de 30 años de edad forman el 2.54% (n=3) y pertenecen de sexo masculino. **Tabla 1.**

Tabla 1.

Características de la población en estudio

Grupos de edad	Masculino		Femenino		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
≤ 20	11	9.32	2	1.69	13	11.02
21-25	71	60.17	16	13.56	87	73.73

26-30	14	11.86	1	0.85	15	12.71
Más de 30	3	2.54	0	0.00	3	2.54
TOTAL	99	83.90	19	16.10	118	100.00

Fuente: Elaboración propia

La edad promedio de nuestra población de universitarios de ingeniería de una universidad pública en Lima Perú es de 23.29 ± 2.78 , para el caso de sexo masculino es de 23.42 ± 2.88 y para el caso de sexo femenino es 22.58 ± 2.09 .

Tabla 2.

Tabla 2.

Edad promedio según sexo

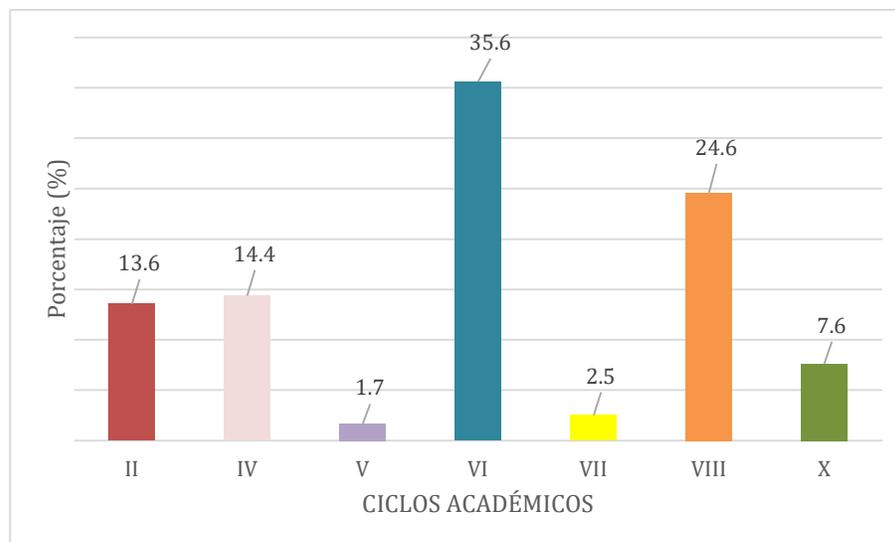
	Masculino	Femenino	Total
Edad	23.42 ± 2.88	22.58 ± 2.09	23.29 ± 2.78

Fuente: Elaboración propia

Los estudiantes universitarios participantes de la investigación cursan II ciclo, el 13.6% (n=16); IV ciclo, el 14.4% (n=17); V ciclo, el 1.7% (n=2); VI ciclo, el 35.6% (n=42); VII ciclo, el 2.5%(n=3); VIII ciclo, el 24.6% (n=29) y X ciclo el 7.6% (n=9). **Gráfico 1**

Gráfico 1

Distribución de la población según ciclo académico



Fuente: Elaboración propia

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Se analizó la Frecuencia de consumo de alimentos recomendados, considerando el consumo de verduras describiendo el número de días a la semana, encontramos que el 22.88% (n=27) comparten a los universitarios que consumen verduras 3 y 4 días a la semana, 11.86% (n=14) consumen 5 días por semana, solo un 10.17% (n=12) consumen verduras todos los días, 6.78% (n=8) comparten el consumo de verduras 1 día a la semana y 6 días por semana y el restante 1.69% (n=2) no consume verduras ningún día a la semana.

En cuanto a las porciones de verduras que consume durante el día tenemos que más de la mitad de la población 50.85% (n=60) solo consume una

porción de verduras, 35.59% (n=42) consumen 2 porciones de verduras al día, 9.32% (n=11) consume 3 porciones de verduras al día y 4.24% (n=5) consume de 4 a más porciones de verduras por día.

En relación al consumo de frutas por semana, casi la cuarta parte 22.88% (n=27) consumen frutas 2 días a la semana, 18.64% (n=22) consumen frutas 4 días a la semana, 17.80% (n=21) consumen frutas 2 días a la semana. Solo un 12.71% (n=15) consumen frutas los 7 días a la semana, 9.32% (n=11) consumen frutas 5 días a la semana, 8.47% (n=10) consumen frutas 1 día a la semana, 6.78% (n=8) consumen frutas 6 días a la semana y 3.39% (n=4) no consume frutas ningún día a la semana.

Sobre las porciones consumidas por día por los universitarios que integran la investigación, tenemos que 43.22% (n=51) consumen 2 porciones de frutas al día, 29.66% (n=35) consume 1 porción de frutas al día, 19.49% (n=23) consumen 3 porciones de frutas al día y 7.63% (n=9) consumen 4 a más porciones de frutas por día.

Con respecto al consumo de lácteos (leche, yogurt o queso) se reporta que el 20.34% (n=24) es compartido con los universitarios que consumen 1 y 2 días a la semana, 19.49% (n=23) consumen lácteos 3 días a la semana, 15.25% no consume lácteos, otro 7.63% (n=9) lo comparten entre los universitarios que consumen 5 y 7 días a la semana, 5.93% (n=7) consume lácteos 4 días a la semana y 3.39% (n=4) consume lácteos 6 días a la semana.

Finalmente, se analizó el consumo de agua encontramos que, el 23.73% (n=28) toma 4 vasos con agua durante el día, 15.25% (n=18) toma 3 vasos

con agua, 13.56% (n=16) toma 8 vasos con agua, 12.71% (n=15) toma 2 vasos con agua, 10.17% (n=12) toma 6 vasos con agua, 9.32% (n=11) toma solo 1 vaso con agua, 3.39 % (n=4) toma 7 vasos con agua y 2.54% (n=3) no toma agua. **Tabla 3.**

Tabla 3.

Frecuencia de consumo de alimentos recomendados

	<i>n</i>	%
<i>Consumo de verduras/semana</i>		
0	2	1.69
1	8	6.78
2	20	16.95
3	27	22.88
4	27	22.88
5	14	11.86
6	8	6.78
7	12	10.17
<i>Porciones de verduras que consume/día</i>		
1	60	50.85
2	42	35.59
3	11	9.32
4 a más	5	4.24
<i>Consumo de frutas/semana</i>		
0	4	3.39
1	10	8.47
2	27	22.88
3	21	17.80
4	22	18.64
5	11	9.32
6	8	6.78
7	15	12.71
<i>Porciones de frutas que consume por día</i>		
1	35	29.66
2	51	43.22
3	23	19.49
4 a más	9	7.63
<i>Consumo de lácteos (leche, yogur, queso) /semana</i>		
0	18	15.25
1	24	20.34
2	24	20.34

	3	23	19.49
	4	7	5.93
	5	9	7.63
	6	4	3.39
	7	9	7.63
<i>Consumo de agua/vasos al día</i>			
	0	3	2.54
	1	11	9.32
	2	15	12.71
	3	18	15.25
	4	28	23.73
	5	11	9.32
	6	12	10.17
	7	4	3.39
	8	16	13.56

Fuente: Elaboración propia

Se analizó la Frecuencia de consumo de alimentos no recomendados, considerando el consumo de embutidos describiendo el número de días a la semana, encontramos que un 25.42% (n=30) consume embutidos una vez a la semana, un 23.73% (n=28) consume 2 días por semana un 16.95% (n=20) consume 3 días a la semana, 6.78% (n=8) consume 4 veces a la semana, un 2.54% (n=3) consume entre 5 y 6 veces a la semana, mientras que un 0.85% (n=1) consume verduras diariamente, solo el 21,19% (n=25) no consume en la semana ninguno de los alimentos mencionados ni similares.

Referente al consumo semanal de comida rápida (pizzas hamburguesas y tacos), un 21.19% (n=25) no consume en la semana, un 37.29% (n=44) consume 1 día por semana, 25.42% (n=30) consume 2 días por semana, 9.32% (n=11) consume 3 veces a la semana, 5.08% (n=6) consume 4 veces a la semana, 0.85% (n=1) consume 5 veces a la semana, 0% (n=0) no consume 6 a la semana, y sólo un 0.85% (n=1) consume de manera diaria comida rápida.

Se cuestionó sobre el consumo semanal de golosinas (dulces o chocolates) y la respuesta del 20.34% (n=24) refirió no consumir golosinas durante la semana, un 37.29% (n=44) consume 1 vez a la semana, un 18.64% (n=22) consume 2 veces a la semana, un 17.80% (n=21) consume 3 días por semana, 2.54% (n=3) consume 4 días semana, 1.69% (n=2) consume 5 veces a la semana, 0.85% (n=1) de la población quienes consumen golosinas 6 y 7 veces a la semana.

También el consumo semanal de productos de pastelería (bizcochos, galletas o pasteles) fue preguntado en la encuesta y un 32.20% (n=38) limita su consumo a un día por semana, un 28.81% (n=34) consume 2 veces a la semana, 16.95% (n=20) consume 3 y 6 veces a la semana, un 0.85% de la población consume 4 veces a la semana y un 0% de la población no consume entre 5 y 7 veces a la semana, además el 20.34% (n=24) demostró su consumo nulo durante la semana.

Además, se preguntó sobre el consumo semanal de bocadillos (papas fritas, doritos, nachos o piqueos similares), donde un 30.51% (n=36) afirmó su consumo 1 día por semana, 22.03% (n=26) consume 2 veces a la semana, 11.02% (n=13) consume 3 veces a la semana, 5.08% (n=6) consume 4 veces a la semana, 1.69% (n=2) consume 5 veces a la semana, 0.85% (n=1) tiene un consumo diario de bocadillos, un 28.81% (n=24) tiene un consumo nulo por semana.

Sobre el consumo semanal de bebidas azucaradas (gaseosas y energizantes) un 25.42% (n=30) de la población consume 1 día por semana, el 19.49% (n=23) consume 2 veces a la semana, 13.56% (n=16) mantiene su consumo

3 días por semana, el 6.78% (n=6) consume 4 veces a la semana, 5.08% (n=6) presenta un consumo de 5 días por semana, el 0.85% (n=1) consume este tipo de bebida de manera diaria y el 28.81% (n=34) de la población mantiene su consumo nulo de este tipo de bebidas.

En referencia a la pregunta pasada, se especifica sobre la cantidad de vasos en los días que si toman bebidas azucaradas (gaseosas y energizantes), el 21.19% (n=25) de la población consume 1 vasos, 25.42% (n=30) consume 2 vasos, 11.86% (n=14) consume 3 vasos, 8.47% (n=10) consume 4 vasos, 2.54% (n=3) consume 5 vasos, 0.85% (n=1) consume 6 vasos, 1.69% (n=2) consume 7 vasos, 0.85% (n=1) toma 8 vasos de bebidas azucaradas en el día y el 27.12% (n=32) refiere su consumo nulo. **Tabla 4**

Tabla 4

Frecuencia de consumo de alimentos no recomendados

	<i>n</i>	%
<i>Consumo semanal de embutidos (jamonada, jamón, hot dog o chorizo)</i>		
0	25	21.19
1	30	25.42
2	28	23.73
3	20	16.95
4	8	6.78
5	3	2.54
6	3	2.54
7	1	0.85
<i>Consumo semanal de comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos)</i>		
0	25	21.19
1	44	37.29
2	30	25.42
3	11	9.32
4	6	5.08
5	1	0.85
6	0	0.00
7	1	0.85

Consumo semanal de golosinas (dulces o chocolates)		
0	24	20.34
1	44	37.29
2	22	18.64
3	21	17.80
4	3	2.54
5	2	1.69
6	1	0.85
7	1	0.85
Consumo semanal de productos de pastelería (bizcochos, galletas o pasteles)		
0	24	20.34
1	38	32.20
2	34	28.81
3	20	16.95
4	1	0.85
5	0	0.00
6	1	0.85
7	0	0.00
Consumo semanal de bocaditos (papas fritas, doritos, nachos o piqueos similares)		
0	34	28.81
1	36	30.51
2	26	22.03
3	13	11.02
4	6	5.08
5	2	1.69
6	0	0.00
7	1	0.85
Consumo semanal de bebidas azucaradas (gaseosas y energizantes)		
0	34	28.81
1	30	25.42
2	23	19.49
3	16	13.56
4	8	6.78
5	6	5.08
6	0	0.00
7	1	0.85
Cantidad de vasos de bebidas azucaradas (gaseosas y energizantes)		
0	32	272
1	25	21.19
2	30	25.42
3	14	11.86
4	10	8.47
5	3	2.54

6	1	0.85
7	2	1.69
8	1	0.85

Fuente: Elaboración propia

Se analizaron los tiempos de comida e iniciando se preguntó sobre la Frecuencia de consumo del desayuno donde un 19.49% (n=23) toma una vez a la semana desayuno, el 4.24% (n=5) consume 2 veces a la semana, por otro lado, un 5.08% (n=6) consume 3, 4 y 5 veces a la semana, 2.54% (n=3) consume 6 veces a la semana, 57.63% (n=68) toma desayuno diariamente.

En referencia a la Frecuencia de consumo de almuerzo un 17.80% (n=21) consume una vez a la semana, 3.39% (n=4) consume 2 veces a la semana, 4.24% (n=5) consume 3 veces a la semana, 2.54%(n=3) consume 4 veces a la semana, 0.85%(n=1) consume 5 veces a la semana, 3.39%(n=4) consume 6 veces a la semana, 67.80 (n=80) toma almuerzo todos los días.

En relación a la Frecuencia de consumo de cena un 1.69% (n=2) no toma cena en la semana, 16.95% (n=20) consume 1 vez en la semana, 3.39% (n=4) toma 2 veces a la semana, 5.93% (n=7) consume 3 veces a la semana, 5.08% (n=6) toma 4 veces a la semana, 5.08 % (n=6) consume 5 veces a la semana, 5.93% (n=7) toma 6 veces a la semana, 55.93% (n=66) toma 7 veces a la semana.

En cuanto a la Frecuencia de consumo de refrigerios 11.02% (n=13) no toma refrigerios en la semana, 16.95% (n=20) consume 1 vez a la semana, 14.41 (n=17) consume 2 veces a la semana, 16.10% (n= 19) consume 3 veces a la semana, 8.47% (n=10) consume 4 veces a la semana, 6.78% (n=8)

consume 5 veces a la semana, 2.54% (n=3) consume 6 veces a la semana y un 23.73% (n=28) consume 7 veces a la semana. **Tabla 5.**

Tabla 5.

Frecuencia de consumo en tiempos de comida

<i>Veces a la semana</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Frecuencia de consumo de desayuno</i>		
0	0	0.00
1	23	19.49
2	5	4.24
3	6	5.08
4	6	5.08
5	6	5.08
6	3	2.54
7	68	57.63
<i>Frecuencia de consumo de almuerzo</i>		
0	0	0.00
1	21	17.80
2	4	3.39
3	5	4.24
4	3	2.54
5	1	0.85
6	4	3.39
7	80	67.80
<i>Frecuencia de consumo de cena</i>		
0	2	1.69
1	20	16.95
2	4	3.39
3	7	5.93
4	6	5.08
5	6	5.08
6	7	5.93
7	66	55.93
<i>Frecuencia de consumo de refrigerios</i>		
0	13	11.02
1	20	16.95
2	17	14.41
3	19	16.10
4	10	8.47
5	8	6.78
6	3	2.54
7	28	23.73

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los lugares donde se consume el desayuno, es en casa donde un 76.27% (n=90) recibe el desayuno, un 9.32% (n=11) toma el desayuno fuera de casa sin embargo lleva sus alimentos de casa, luego el 7.63% (n=9) acude a un restaurante, 6.78% (n=8) acude a un puesto ambulante.

Referente al tiempo de comida de la tarde (el almuerzo), se preguntó los lugares donde se realiza su consumo y el 71.19% (n=84) respondió que, en casa, el 12.71% (n=15) consumía el almuerzo en restaurantes, 13.56% (n=16) lleva su almuerzo de casa y tan solo el 2.54% (n= 3) en puesto ambulante.

En el último tiempo de comida, es decir la cena, un 78.81% (n=93) refirió su consumo en casa, un 10.17% (n=12) acude a un restaurante a cenar, el 5.93% (n=7) lleva la cena de su casa y un 5.08% (n=6) recurre a un puesto ambulante para la toma de su cena.

Referente a los medios tiempos o refrigerios se preguntó al lugar de consumo, el 55.08% (n=65) en casa, 14.41% (n=17) en puestos ambulantes 12.7% (n=15) en restaurante 17.8% n=21 fuera de casa. **Tabla 6.**

Tabla 6.

Lugar de consumo de los alimentos

	<i>n</i>	%

<i>Lugar donde consumes desayuno</i>		
<i>En casa</i>	90	76.27
<i>En puesto ambulante</i>	8	6.78
<i>En restaurante</i>	9	7.63
<i>Fuera de casa (llevo lonchera)</i>	11	9.32
<i>Lugar donde consumes almuerzo</i>		
<i>En casa</i>	84	71.19
<i>En puesto ambulante</i>	3	2.54
<i>En restaurante</i>	15	12.71
<i>Fuera de casa (llevo lonchera)</i>	16	13.56
<i>Lugar donde consumes cena</i>		
<i>En casa</i>	93	78.81
<i>En puesto ambulante</i>	6	5.08
<i>En restaurante</i>	12	10.17
<i>Fuera de casa (llevo lonchera)</i>	7	5.93
<i>Lugar donde consumes refrigerios</i>		
<i>En casa</i>	65	55.08
<i>En puesto ambulante</i>	17	14.41
<i>En restaurante</i>	15	12.71
<i>Fuera de casa (llevo lonchera)</i>	21	17.80

Fuente: Elaboración propia

También se planteó la pregunta sobre la compañía durante la hora de recibir los alimentos. Y las respuestas sobre con quién se toma el desayuno el 33.90% (n=40) respondió que solo, el 55.93% (n=66) con familia, el 5.08% (n=6) con amigos, el 5.08 (n=6) con conocidos.

Sobre la pregunta con quién se consume almuerzo, un 24.58% (n=29) respondió que solo, 61.02% (n=72) con familia, 8.47% (n=10) con amigos, 5.93% (n=7) con conocidos.

Por último, la pregunta referente a con quien consume la cena, el 18.64% (n= 22) de la población respondió que solo, 72.88% (n=86) con familia, 4.24% (n=5) con amigos, 4.24% (n=5) con conocidos.

Por último, se preguntó con quién se consumía el refrigerio y el 42.37% (n=50) respondió que solo, el 36.44% (n=43) con familia, 11.86% (n=14) con amigos y por último el 9.32% (n=11) con conocidos. **Tabla 7.**

Tabla 7.

Compañía en el tiempo de comidas

	<i>n</i>	%
<i>Con quien consumes desayuno</i>		
<i>Solo</i>	40	33.90
<i>Con familia</i>	66	55.93
<i>Con amigos</i>	6	5.08
<i>Con conocidos</i>	6	5.08
<i>Con quien consumes almuerzo</i>		
<i>Solo</i>	29	24.58
<i>Con familia</i>	72	61.02
<i>Con amigos</i>	10	8.47
<i>Con conocidos</i>	7	5.93
<i>Con quien consumes cena</i>		
<i>Solo</i>	22	18.64
<i>Con familia</i>	86	72.88
<i>Con amigos</i>	5	4.24
<i>Con conocidos</i>	5	4.24
<i>Con quien consumes refrigerio</i>		
<i>Solo</i>	50	42.37
<i>Con familia</i>	43	36.44
<i>Con amigos</i>	14	11.86
<i>Con conocidos</i>	11	9.32

Fuente: Elaboración propia

4.1.2. Prueba de hipótesis

No aplica

4.1.3. Discusión de resultados

La etapa universitaria incluye diferentes cambios, entre ellos la modificación de hábitos alimentarios que sin el monitoreo adecuado podrían traer consecuencias sobre la salud. Por ello la importancia de desarrollar esta investigación.

Según las preguntas para indagar sobre el consumo de alimentos recomendados, se observó lo siguiente: el consumo de verduras por semana de la mayoría de estudiantes es de 3 a 4 veces por semana y es el 50.85% (n= 60) estudiantes quienes consumen 1 porción de verduras al día, cuando está recomendado comer 7-8 porciones al día (más del mínimo recomendado de 5 porciones) está relacionado con un menor riesgo de depresión y ansiedad²⁴ por lo tanto el consumo de verduras que presentan los estudiantes es inadecuado, de igual forma se observa el consumo de frutas, que la mayoría de alumnos toma sólo 2 veces por semana y también 2 porciones por día.

Las recomendaciones nutricionales según un informe de la OMS y la FAO, recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras, esta recomendación es refrendada por las guías peruanas²⁵, por lo tanto, el consumo de frutas semanal de los estudiantes es inadecuado, sin embargo, las veces que las consumen durante el día, consumen por lo menos dos porciones de las tres recomendadas.

Solo el 20.34% (n=24) de nuestra población consume una porción de lácteos al día a diferencia de un estudio ecuatoriano²⁶ en donde el 48% de estudiantes universitarios consumen únicamente lácteos en la

frecuencia 1 porción por día, en ninguno de los dos casos cubre el requerimiento recomendado por la Organización Mundial de Salud correspondiente entre dos a 3 porciones al día. El consumo de lácteos se mantiene sin observaciones debido a que no se especificó con exactitud las porciones y el tipo de alimentos lácteos.²⁷

Además, el porcentaje disminuye cuando se incrementa la frecuencia, así tenemos que, menos de la décima parte de nuestra población, el 7.63% (n=9) consume lácteos todos los días, contrario a lo encontrado en Medellín por Restrepo et al quienes refieren hasta el 60.2% consumen a diario lácteos.²⁸

Referente al consumo de agua por día se menciona que sólo el 13.56% (n=16) personas beben los 8 vasos de agua recomendados, cuando en todo caso para adultos en climas templados, sedentarios o con actividad física moderada, podrían necesitar 6-8 vasos de agua al día, incluyendo fluidos como el café, té²⁹ lo cual se señala que su consumo de vasos de agua de los estudiantes es inadecuado.

Por otro lado, se preguntó sobre el consumo de alimentos no recomendados; iniciando por los embutidos, el 25.42% (n=30) estudiantes afirmaron su consumo una vez por semana. En Costa Rica argumentaron gustar del sabor de la carne, es de fácil preparación y tienen muchas recetas para realizar, son disponibles para la compra.³⁰

En el consumo semanal de comida rápida, el 37.29% (n=44) personas señalaron consumir un día por semana, sin embargo, se observa en Trujillo que los universitarios consumen frecuentemente comida

rápida, así como bebidas energéticas y gaseosas, probablemente porque no existe un lugar que venda alimentos nutritivos³¹.

El consumo semanal de golosinas fue aceptado por el 37.29% (n=44) personas quienes las consumen 1 día por semana, mientras que en el consumo semanal de productos de pastelería el 32.20% (n=38) personas indicaron su consumo a una vez a la semana además el consumo de bocaditos fueron el 30.51% (n=36) personas quienes consumen una vez a la semana y esto puede deberse a que según un estudio realizado en cinco países de Latinoamérica (Paraguay, Colombia, Ecuador, Venezuela y Panamá), existe un incremento significativo del consumo de comida chatarra en época de exámenes, esto incluye para los tres tipos de comida: golosinas y/o productos con mucho azúcar, snacks y/o productos similares y comida rápida.³²

Un estudio colombiano³³ relacionó el consumo de bebidas azucaradas directamente con el perfil de lípidos y metabólico, mostrando que la frecuencia mayor a 4 veces por semana era mayor la circunferencia de cintura, el porcentaje de grasa corporal, el colesterol, los triglicéridos, el LDL-c en varones y en mujeres se mantenía la misma relación agregado del Índice de Masa Corporal.³³

En Latinoamérica, el estudio ELANS reportó que los universitarios consumen en promedio 387.6 g/día de BA que se preparan en casa, sin embargo 313.9 g/día es el promedio de bebidas azucaradas listas para beber.³⁴.

Además, se preguntó sobre los hábitos alimentarios por tiempos de comida, encontramos que todos los días el 57.63% (n=68) toma desayuno, 67.80% (n=80) almuerza, 55.93% (n=66) y 23.73% (n=28) consume refrigerios. En cambio, en un estudio chileno reportó que el 84.6% desayuna, 100% almuerza y 96% cena.³⁵

Otro punto importante abordado fue el lugar donde se consumen las comidas, siendo el 76.27% (n=90) consumían su desayuno en su casa, 71.19% (n=84) consumen el almuerzo y 78.81% (n=93) cenan en casa, otro 55.08% (n=65) consumen sus refrigerios en casa. La pérdida de la comida familiar es ahora una preocupación, según un estudio español³⁶ considerando que el hogar (su casa) desempeña un rol importante en el proceso que implican los cambios alimentarios

Los estudios científicos avalan que comer en familia con frecuencia aporta importantes beneficios para la salud, la calidad de la dieta y la calidad de vida de los participantes³⁷.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El consumo de frutas y verduras por los estudiantes de ingeniería en una universidad pública no cubren el requerimiento recomendado por la Organización Mundial de la Salud correspondiente a cinco porciones al día, todos los días, solo el 10.17% (n=12) consumen todos los días verduras y 35.59% consume las 2 porciones al día recomendadas; en tanto el 12.71% (n=15) consume frutas todos los días y 19.49% (n=23) consume las 3 porciones al día.

Con respecto a los lácteos (leche, yogurt y queso) solo es consumido por el 7.63% (n=9) todos los días y 13.56% (n=16) toma los ocho vasos de agua recomendados para asegurar hidratación.

- Los universitarios consumen alimentos no recomendados como embutidos, el 25.42% (n=30) lo consume por lo menos una vez por semana, 37.29% (n=44) consume comida rápida y golosinas respectivamente, 32.20% (n=38) consume productos de pastelería una vez por semana y 30.51% (n=36) consume bocaditos una vez por semana, 25.42% (n=30) consume bebidas azucaradas y 25.42% por lo menos consume 2 vasos de bebidas azucaradas.

- Con respecto a los tiempos de comida, el 57.63% (n=68) desayuna, 67.80% (n=80) almuerza, 55.93% (n=66) cena y 23.73% (n=28) consume refrigerios todos los días de la semana.
- El lugar preferido para consumir los alimentos por los universitarios corresponde al desayuno el 76.27% (n=90) en su casa, en el almuerzo 71.19% (n=84), la cena el 78.81% (n=93) y 55.08% (n=65).
- Los estudiantes universitarios consumen sus alimentos en compañía de su familia, corresponde al desayuno 55.93% (n=66), 61.02% (n=72) para el almuerzo, 72.88% (n=86) para la cena y solo para el consumo de su refrigerio en un 42.37% (n=50).

5.2. Recomendaciones

- Es necesario el monitoreo nutricional para el adecuado consumo de alimentos para garantizar la cobertura de requerimientos nutricionales propios del estudiante universitario, la cual debe ser realizada por el profesional de salud competente, en este caso, el nutricionista.
- Se recomienda un diseño de políticas públicas que permitan desarrollar programas de educación alimentaria y comunicación nutricional orientados hacia la promoción de alimentación saludable y adopción de estilos de vida saludables.
- El conocimiento de los hábitos alimentarios constituye información importante en el diseño del plan nutricional sobre todo en lo referente al diagnóstico nutricional, para lo cual es necesario desarrollar una historia nutricional que incluya la valoración de los hábitos alimentarios en este

caso para la observación del consumo de alimentos recomendados y no recomendados así diseñar un plan nutricional individualizado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vista de HÁBITOS ALIMENTICIOS EN COMERCIANTES DEL MERCADO CAMPESINO. SUCRE, BOLIVIA. 2019 [Internet]. Usfx.bo. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/277/298>
2. Edu.co. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/342936>
3. Who.int. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf?jsessionid=1AE16A6938CA3193DF373C6E54390A2C?sequence=1
4. Lopez M. Los malos hábitos alimenticios: La nueva pandemia del siglo XXI [Internet]. RPP. 2019 [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/salud/los-malos-habitos-alimenticios-la-nueva-pandemia-del-siglo-xxi-noticia-1192139>
5. Oltra C, Tormo-Santamaria ;., Català-Oltra L, De Abreviaturas L. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/CATALA.pdf>
6. Esteban RFC, Caycho-Rodríguez T, Arias SAS, Guerra MR, Vilchez CC, Orci KC, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de nola pender

en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2019 [citado el 15 de diciembre de 2022];35(4):e2859. Disponible en:

<https://cris.usil.edu.pe/es/publications/efectividad-de-intervenci%C3%B3n-basada-en-modelo-de-nola-pender-en-pr>

7. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Food habits and health-related behaviors in a university population. Nutr Hosp [Internet]. 2014 [citado el 15 de diciembre de 2022];31(1):449–57. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112015000100051
8. Betancur BA, Ramirez SV, Largo MC. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Institución Universitaria Escolme. Revista CIES Escolme [Internet]. 2018 [citado el 15 de diciembre de 2022];8(01):56–66. Disponible en: <http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/111>
9. Researchgate.net. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/338750760_Habitos_alimenticios_consumo_de_alcohol_y_tabaco_y_autoestima_en_universitarios_del_Centro_Universitario_de_la_Costa_UdeG- Caso_Lic_Nutricion
10. Renc.es. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/6_Habitos_alimentarios_en_una_poblacion.pdf
11. Castro V, Carolina D. Hábitos alimentarios y circunferencia de la cintura de los estudiantes de la Carrera de Tecnología Médica. Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Tecnología Médica; 2019.

12. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes DE medicina DE primer y Sexto Año DE Una Universidad privada De Lima, Perú. Rev Chil Nutr [Internet]. 2016 [citado el 15 de diciembre de 2022];43(2):6–6. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006
13. Ruiz-Aquino M, Acero Valdez H, Arce Allende L, Alania Contreras RD. Consumo de alimentos chatarras y actitudes alimentarias en universitarios. Socialium [Internet]. 2018 [citado el 15 de diciembre de 2022];2(1):51–62. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/734>
14. Chota Nina CF, Simon Beteta SB. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. Universidad Nacional de Ucayali; 2020.
15. 15Piscocoya Riojas, M. F., Milián Liza, Y. M., (2019) Hábitos alimentarios y estado de nutrición de los alumnos comensales del comedor universitario de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” semestre 2017-II, Lambayeque. Universidad Particular de Chiclayo. Consultado el 9 de marzo de 2022. Disponible en: <http://repositorio.udch.edu.pe/handle/UDCH/296> (SE TIENE QUE MODIFICAR)
16. Flores Ramos SN, Maravi Zorrilla YA. ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD MARÍA AUXILIADORA, 2020. Universidad María Auxiliadora; 2021.

17. Fao.org. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
18. Baque Añazco LC, Jurado Maldonado KN. INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ADOLESCENTES. 2021.
19. Edu.ar. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC125081.pdf>
20. Paredes Frias M, Salazar Rengiffo KE. Hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca – 2020. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2021.
21. HÁBITOS ALIMENTARIOS ANTES Y DURANTE EL CONFINAMIENTO Y LA RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS CON LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE 13 A 15 AÑOS DE CUATRO CENTROS EDUCATIVOS DEL [Internet]. Edu.gt. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiscortiz/2021/09/15/Argueta-Ariana.pdf>
22. VALORACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DEL PACIENTE [Internet]. Slideplayer.es. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://slideplayer.es/slide/3051130/>
23. Renc.es. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf

24. Fao.org. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en:
<https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
25. Consumir cinco porciones de frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades crónicas degenerativas [Internet]. INSTITUTO NACIONAL DE SALUD. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en:
<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/consumir-cinco-porciones-de-frutas-y-verduras-diariamente-ayuda-prevenir>
26. Veloz MAL, Ortiz SLB, Jiménez JGF. Consumo de lácteos y su relación con el estado nutricional en estudiantes universitarios de la época riobamba 2020. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional [Internet]. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2022];6(9):639–55. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094552>
27. Fao.org. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en:
<https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
28. Restrepo B F, Rodríguez E H, Angulo A J. Consumo de lácteos en población universitaria de la ciudad de Medellín. Rev Chil Nutr. 2015;42(1):35–40.
29. Ávila-Rosas H, Santos ÁA, Levin-Pick G, Bourges-Rodríguez H, Barquera S. El agua en nutrición [Internet]. Medigraphic.com. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2013/ips131e.pdf>
30. Chacón Villalobos A. Consumo de carne y productos cárnicos entre estudiantes de la Universidad de Costa Rica. Poblac Salud Mesoam [Internet]. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2022];19(1):158–80.

Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-02012021000200158&script=sci_abstract&tlng=es

31. Moreno MC, Palacios DT, Alarcón HRG, Alarcón JG, Bazán TC. HÁBITOS SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO. REDIES [Internet]. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2022];3(1). Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/3655>
32. Velasquez M, Pamela B. Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica. Universidad Continental; 2021.
33. Ramírez-Vélez R, Ojeda ML, Tordecilla MA, Peña JC, Meneses JF. El consumo regular de bebidas azucaradas incrementa el perfil lipídico-metabólico y los niveles de adiposidad en universitarios de Colombia. Rev colomb cardiol [Internet]. 2016;23(1):11–8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563315000959>
34. Meza-Miranda E, Núñez-Martínez B, Durán-Agüero S, Pérez-Armijo P, Martín-Cavagnari B, Córdón-Arrivillaga K, et al. Consumo de bebidas azucaradas durante la pandemia por Covid-19 en doce países iberoamericanos: Un estudio transversal. Rev Chil Nutr [Internet]. 2021 [citado el 15 de diciembre de 2022];48(4):569–77. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000400569&script=sci_arttext&tlng=pt
35. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional

- en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev Chil Nutr [Internet]. 2019 [citado el 15 de diciembre de 2022];46(4):400–8. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400400&script=sci_arttext
36. Pi RA, Vidal PD, Brassesco BR, Viola L, Aballay LR. Nutritional status in university students: its relation to the number of daily intakes and macronutrients consumption. Nutr Hosp [Internet]. 2015 [citado el 15 de diciembre de 2022];31(4):1748–56. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25795967/>
37. Vista de Homogeneidad y fragmentación en los hábitos alimentarios de los españoles. Una respuesta a través del análisis de los horarios, las relaciones y las normas alimentarias [Internet]. Csic.es. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/1001/1245>
38. Beltrán De Miguel B, Vives CC. Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante [Internet]. Ucm.es. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2014-11-12-Beltran-Cuadrado-comer-en-familia-2014.pdf>
39. Lapo M, Campoverde R, Garzón D, Xu P, Benitez B. Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. Empresarial [Internet]. 2020 [citado el 15 de diciembre de 2022];13(2):16–21. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7361519>

40. Researchgate.net. [citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/282527195_Emotion_olfaction_and_age_A_comparison_of_self-reported_food-evoked_emotion_profiles_of_younger_adults_older_normosmic_adults_and_older_hyposmic_adults

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
Problema General	Objetivo General	No aplica	<p>Método: Explicativo</p> <p>Enfoque: Mixto</p> <p>Tipo: Aplicada</p> <p>Diseño: No experimental, prospectivo y de corte transversal.</p> <p>Población, muestra y muestreo</p> <p>Población:</p> <p>300 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Mecatrónica de una universidad pública en Lima, Perú.</p> <p>Muestra:</p> <p>118 estudiantes de la Facultad de Ingeniería de una universidad pública en Lima, Perú.</p> <p>Muestreo:</p>
¿Qué porcentaje de los hábitos alimentarios son adecuados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022?	Identificar la frecuencia de los hábitos alimentarios adecuados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022.		
Problemas Específicos	Objetivos Específicos		
¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022?	Cuantificar la frecuencia de consumo de alimentos recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022		
¿Cuál es la frecuencia de consumo de alimentos no recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022?	Medir la frecuencia de consumo de alimentos no recomendados en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022		
¿Cuáles son los hábitos frecuentes en	Describir los hábitos alimentarios de		

estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022 con respecto a los tiempos de comida?	mayor frecuencia en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú en el año 2022 con respecto a los tiempos de comida.		No probabilístico por conveniencia
--	--	--	------------------------------------

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO AUTOCOMPLETADO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA UNIVERSITARIOS

A continuación, le preguntamos acerca de sus hábitos alimentarios En el último mes. Sólo deberás señalar una respuesta, a menos que la pregunta indique lo contrario. Recuerda NO ES UN EXAMEN, sólo contesta sinceramente, marcando lo que tú haces. Al final revisa que hayas contestado todas las preguntas.

Los datos recolectados serán utilizados para fines de investigación, cumpliendo la Ley 30024 y su reglamento. De tener alguna duda comunicarse con la investigadora Carla Cancho Manrique al correo electrónico: carlacancho@gmail.com. Su participación es voluntaria. Acepto los términos:

Datos generales:

¿Cuál es tu edad?

Selecciona tu género: Masculino _ Femenino _

¿En qué ciclo te encuentras?

Frecuencia de consumo de alimentos recomendados: verduras, frutas, lácteos, agua

¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100 g – ejemplo: un pepino)?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

Los días que sí comes verduras. ¿Cuántas porciones consumes (de aproximadamente 100 g – ejemplo: un pepino)?

1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100 g - ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

Los días que si comes frutas. ¿Cuántas porciones consumes (al menos 100 g-ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?

1 porción 2 porciones 3 porciones 4 o más porciones

¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogur natural (al menos un vaso mediano) o queso?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?

0 vasos 1 vaso 2 vasos 3 vasos 4 vasos 5 vasos 6 vasos 7 vasos 8 vasos

Frecuencia de consumo de alimentos no recomendados: embutidos, comida rápida, dulces o golosinas, panadería y bollería alta en grasa, snacks, bebidas azucaradas o energizantes.

¿Cuántos días a la semana comes jamonada, jamón, hot-dog o chorizo?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos) fuera de casa?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

¿Cuántos días a la semana comes bizcochos, galletas o pasteles?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, doritos, nachos o piqueos similares?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

¿Cuántos días a la semana tomas gaseosas, bebidas azucaradas, energizantes?

0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

Los días que si tomas gaseosas, bebidas azucaradas, energizantes ¿Cuántos vasos consumes?

0 vasos 1 vaso 2 vasos 3 vasos 4 vasos 5 vasos 6 vasos 7 vasos 8 vasos

**Frecuencia de hábitos alimentarios con respecto a los tiempos de comida:
desayuno, almuerzo y comida.**

Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:

Desayuno: 0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

Almuerzo: 0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

Cena: 0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

Refrigerio: 0 veces 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces 7 veces

Marca donde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):

Desayuno: En puesto ambulante En restaurante o local Fuera de casa En casa

Comida: En puesto ambulante En restaurante o local Fuera de casa En casa

Cena: En puesto ambulante En restaurante o local Fuera de casa En casa

Refrigerios: En puesto ambulante En restaurante o local Fuera de casa En casa

Marca con quien sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente)

Desayuno: Solo Con conocidos Con amigos Con familia

Comida: Solo Con conocidos Con amigos Con familia

Cena: Solo Con conocidos Con amigos Con familia

Refrigerios: Solo Con conocidos Con amigos Con familia

Anexo 3: Aprobación del Comité de Ética.

Anexo 4: Formato del consentimiento informado.

Anexo 5. Informe del asesor de TURNITIN

